

12 EDIÇÃO • NATAL, RIO GRANDE DO NORTE

GUIA DO ATLETA 2026

19 E 20 DE SETEMBRO • ARENA DAS DUNAS



MEIA
DO SOL
MARATONA
Sicredi



HC SPORTS

WORLD ATHLETICS • ROAD RACE LABEL 2026

SELO OURO CBAt



A MELHOR MEIA MARATONA **DO** **BRASIL**

Este guia reúne tudo que você precisa saber
antes de sair de casa.



Setor Hospitalidade – Arena das Dunas
17 a 19/09 das 9h às 20h
20/09 das 4h às 11h

ENTREGA DE KIT

Setor Hospitalidade – Arena das Dunas
17 a 19/09 das 9h às 20h

A PROGRAMAÇÃO

Todas as atividades acontecem na Arena das Dunas acesso pelo portão 3.

QUI 17/09

Expo · 9h às 20h
Retirada de número de peito e kit,
palestras e ativações dos patrocinadores

SEX 18/09

SÁB 19/09

Expo · 9h às 20h
Retirada de número de peito e kit,
palestras e ativações dos patrocinadores

Atletas 5Km e 10Km
Retire seu kit até às 14h
Largadas a partir das 15h30

DOM 20/09

Abertura dos portões **a partir das 3h**
Expo · 4h às 11h
Ativações dos patrocinadores

Meia Maratona
Largadas a partir das 4h50

Meia do Sol Kids
A partir das 7h30



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR

- Feira de produtos e serviços
- Ativações dos Patrocinadores
- Palestras com especialistas
- Plantão de informações
- Shows no Rooftop da Arena

Entrega de kits

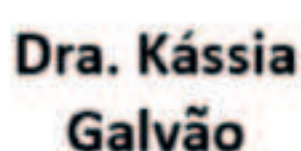
17, 18 e 19 de setembro · **9h às 20h**

Arena das Dunas · **Setor Hospitalidade**

Leve documento oficial com foto. Retirada por terceiros exige procuração.

ExPO MEIA DO SOL

Sicredi



O QUE VEM NO SEU KIT

RETIRADA DE KIT



- Camisa oficial do evento
- Número de peito e chip eletrônico
- Chaveiro da Meia do Sol
- Par de cadarços da Meia do Sol
- 30 dias grátis em qualquer Selfit do Brasil
- Gravação de medalha grátis
- Voucher para as festas do Rooftop
- Barra proteica Três Corações
- Capuccino Três Corações sachê
- Mentos Sour
- Barra de frutas Mais Leve
- Gel Extra Forte - Massageador

Do primeiro passo à linha de chegada, O Rio Grande do Norte tem com quem contar

**Onde tem gente
se movimentando,
o Sicredi está junto.**

De cada ponto de partida
a cada nova conquista, o
Sicredi está presente para
apoiar quem faz o Rio
Grande do Norte
acontecer.



MEIA
MARATONA
DO SOL
 **Sicredi**

O Rio Grande do Norte tem com quem contar.

O Sicredi está presente em diferentes regiões do Rio Grande do Norte, conectando pessoas, negócios e comunidades.



Um caminho feito de movimento, presença e impacto.

O RN também se movimenta junto.

Ao longo do ano, os Treinões Meia do Sol Sicredi levaram esporte, preparação e conexão para diferentes regiões do estado.

Pau dos Ferros • Caicó • Mossoró • Natal

Cada passo pode ir mais longe.

Nos Treinões Meia do Sol Sicredi, a união dos participantes também virou solidariedade.

CERCA DE 4 TONELADAS DE ALIMENTOS ARRECADADOS

E essa corrente pode crescer ainda mais.
Na retirada do seu kit, leve 2kg de alimentos não perecíveis e faça parte dessa solidariedade.

*O Rio Grande do Norte
tem com quem contar*



sicredi.com.br/riograndedonorte



4009-3535

 Siga nossas redes
@sicrediriograndedonorte



POR DENTRO DO ARENA

Identifique às Áreas importantes da
Meia Maratona do Sol na Arena das Dunas





HOSPITALIDADE

- Estandes
- Banheiros
- Camarotes





PÁTIO EXTERNO



MEIA DO SOL
Sicredi



SETOR NOROESTE

- Entrega de Kits
- Área Kids
- Estações de trabalho



SETOR SUDOESTE

- Entrega de Chips
- Sala lilás
- Banheiros
- Praça de Alimentação



- 
- MEIA DO SOL**

PERCURSO

5K

Sábado, 19 de setembro · Arena das Dunas

5 KM 57 M 15h30

DISTÂNCIA GANHO DE ELEVAÇÃO LARGADA

ALTIMETRIA



HIDRATAÇÃO

5Km

— Km 2,5

SETOR	ACESSO DE LARGADA	LARGADA
PCD	15h10 PORTÃO BB	15h30
AZUL	15h15 PORTÃO	15h35
AMARELO	15h25 PORTÃO AA	15h45
VERMELHO	15h55 PORTÃO AA	16h15

PERCURSO

10K

Sábado, 19 de setembro - Arena das Dunas

10,0 KM

DISTÂNCIA

84 M

GANHO DE ELEVAÇÃO

17h00

LARGADA

ALTIMETRIA



HIDRATAÇÃO

10Km

- km 2,5
- km 5
- km 7,5

SETOR	ACESSO DE LARGADA	LARGADA
PCD	16h40 - PORTAO BB	17h00
AZUL	16h45 - PORTÃO AA	17h05
AMARELO	16h55 - PORTÃO AA	17h15
VERMELHO	17h20 - PORTÃO AA	17h40

MEIA MARATONA DO SOL SICREDI 2026

PERCURSO

21K

Domingo, 20 de setembro · Arena das Dunas

21,10 KM 272 M 4h50

DISTÂNCIA GANHO DE ELEVÇÃO LARGADA

ALTIMETRIA



HIDRATAÇÃO

21 KM · ÁGUA

- km 2,5
- km 5
- km 7,5
- km 10
- km 12,5
- km 15
- km 17,5
- km 20

21 KM · ISOTÔNICO

- km 14

21 KM · BEBIDAS ESPECIAIS ELITE

- km 5
- Km 10
- Km 15
- Km 20

SETOR

ACESSO DE LARGADA

LARGADA

ELITE

3h30 às 4h10-PORTAO BB

4h50

PCD

4h35 - PORTÃO BB

4h55

AZUL

4h40 - PORTÃO

05h00

AMARELO

4h45 - PORTÃO AA

05h05

VERMELHO

4h50 - PORTÃO AA

05h10

ATENÇÃO

A TARJA DO SEU NÚMERO DE PEITO

Este guia reúne tudo que você precisa saber antes de sair de casa.

Procure a sua cor

O setor e horários da sua prova estão nas três páginas anteriores.

ACESSO DE LARGADA		
SETOR VERMELHO	ACESSO	LARGADA

ACESSO DE LARGADA		
SETOR	ACESSO	LARGADA
	15h25	15h45

ACESSO DE LARGADA		
SETOR PCD	ACESSO 15h10	LARGADA 15h30

ACESSO DE LARGADA		
SETOR AZUL	ACESSO 15h15	LARGADA 15h35

No seu número de peito constam também etiquetas para o recebimento de medalha e guarda-volumes.

Retire-as somente na hora da utilização.

LOJA MSOL



**VISITE NOSSA LOJA NA
EXPO MEIA DO SOL**

ÓCULOS



BONÉS



**SUA
CAMISA
COM
SEU
NOME**



**ITENS PERSONALIZADOS PARA VOCÊ
ETERNIZAR O SEU MOMENTO**

VEM PRA
FAVORITA
DO BRASIL

PLANO INFINITY

A PARTIR
DE

R\$ **0,99**^{*}
1º MÊS

DEMAIS MESES R\$ 119,90

SEM ANUIDADE

SEM FIDELIDADE

SEM SURPRESINHAS

selfit



MATRICULEI, TREINEI, GAMEI.
FOI LOGO AMOR!♡

*Consulte o regulamento.

LEIA ANTES DE SAIR DE CASA

ORIENTAÇÕES GERAIS

O uso do número de peito é obrigatório para todos os inscritos. Nele está fixado o chip de cronometragem e as etiquetas para recebimento da medalha e uso do guarda-volumes.

O seu chip eletrônico está fixado no número de peito. Não o danifique.

Só destaque os canchotos de medalha e guarda-volumes na hora de usar.

O número de peito é o seu ingresso a todas as áreas do evento. Sem ele você não acessa a largada e outras áreas exclusivas do atleta inscrito

Os resultados oficiais serão publicados no site da prova após o término da corrida e podem ser acessado também pelo QR-Code impresso em seu número de peito.

[MEIADOSOL.COM.BR/RESULTADOS2026](https://meiadosol.com.br/resultados2026)

Uma equipe habilitada pelo Comitê Paralímpico Brasileiro estará no local de entrega do kit para checagem de documentos e avaliação de atletas elegíveis nas categorias PCD.

ATLETAS PCD

Observe a sinalização e chegue ao local com antecedência.

O atleta que largar em prova diferente da sua é automaticamente desclassificado.

ATENÇÃO

ACOMPANHANTES

As arquibancadas da Arena das Dunas são abertas ao público. Convide a família e os amigos para assistir a sua prova.



PELOTÃO

ATLETAS DE ELITE

CONGRESSO TÉCNICO

Sábado, 19/09 às 10h
Auditório da Arena das Dunas

A entrega do kit do atleta de Elite é feita
no congresso técnico.

Obrigatório para atletas de elite.

Largada • domingo 20/09, às 4h50
Acesso pelo portão BB, das 3h30 às 4h10.

Somos feitos por brasileiros, para *brasileiros*.

Há mais de **25 anos**, caminhamos ao lado do cooperativismo brasileiro porque acreditamos na força das pessoas que constroem, crescem e evoluem juntas.

Somos uma empresa **100% brasileira**, com mais de **90 anos de história** e a missão de proteger o presente e ajudar a construir futuros mais tranquilos para milhões de brasileiros.

É da união entre pessoas, comunidades e propósitos que nascem as transformações que movem o país. E é ao lado delas que seguimos levando **proteção, segurança financeira e cuidado** para cada etapa da jornada.



Icatu Coopera

O cooperativismo desenvolve.
A gente protege.



ICATU
COOPERA

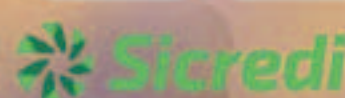
Siga a gente no Instagram:

 @iskisitaatakado  @iskisitapj



ISKISITA
atakado



**MEIA
DO SOL**
MARATONA


Visite nosso *STAND !!!*

***A energia que
move você
também move a gente***

A ISKISITA

**PERSONALIZA SUA
MEDALHA GRÁTIS**



NA ARENA

SERVIÇO DE PROVA

HIDRATAÇÃO DE ARENA

Posto disponível a atletas e público, ao lado do **PORTÃO 3**

Sábado 19/09 · 14h às 20h

Domingo 20/09 · 3h às 11h

RECOVERY E FISIOTERAPIA

Serviço pós-prova, com mais de 60 macas nos dois dias de evento.
Em frente aos **portões E e F**

ATENDIMENTO EMERGENCIAL

Posto médico na largada e chegada de prova. Atendimento emergencial com cobertura em todo percurso. Desfibriladores (DEA), ambulâncias, médicos e socorristas treinados à disposição.

ATENDIMENTO EMERGENCIAL

Guarda-volumes · sábado das 14h00 às 19h30 · domingo das 3h30 às 9h.
Use a etiqueta destacável do seu número de peito

capuccino +PROTEÍNA

A DIFERENÇA NO SEU DIA



ZERO ADIÇÃO DE
AÇÚCARES*|**



ZERO
LACTOSE



BAIXO TEOR DE
GORDURAS TOTAIS**





NO PERCURSO E NA ARENA
Bandas ao vivo por todo percurso de prova.

SÁBADO 19/09
PERCURSOS DE 5 E 10Km

Palco 1 **Reinaldo Netto**

Palco 2 **Banda Multiversos**

Palco 3 **Tô de BOa**

DOMINGO 20/09
PERCURSOS DE 21Km

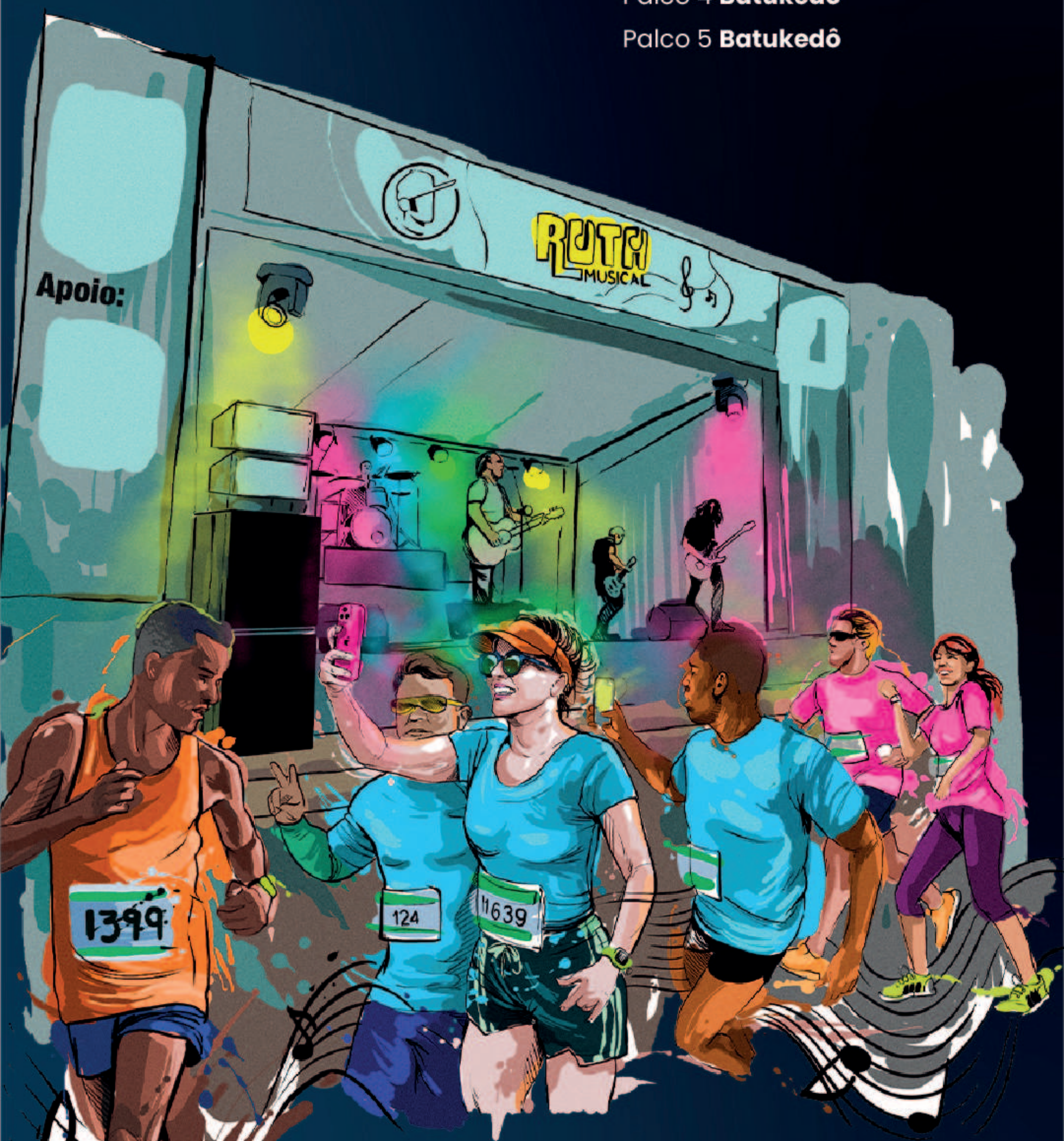
Palco 1 **Valber Fernandes**

Palco 2 **Nulance**

Palco 3 **Tô de Boa**

Palco 4 **Batukedô**

Palco 5 **Batukedô**





MEIA
MARATONA
DO SOL
Sicredi

Atleta
Meia do Sol

BENEFÍCIOS INCLUSOS NO SEU KIT

GRAVAÇÃO DE MEDALHA GRÁTIS

O Atleta Meia do Sol tem personalização gratuita de medalha nos dias 19 e 20/09 na Arena das Dunas. Registre seu desempenho na medalha, deixando sua conquista ainda mais especial.



ISKISITA
atakado

PREFERE PERSONALIZAR DEPOIS?

Visite a ISKISITA no Midway Mall, de 21 a 25 de setembro, das 10h às 19h, apresente seu número de peito e personalize sua medalha com tranquilidade.



CORTESIA EXCLUSIVA • CORTESIA EXCLUSIVA • CORTESIA EXCLUSIVA

SUNSET
DA MEIA

ABIEL
PEDRO LUCCAS

SÁB | 19 SET | 16H | ROOFTOP DUNAS



ACESSE O QR CODE
E RESGATE SEU INGRESSO
INGRESSO VÁLIDO
ATÉ 18H DO DIA 19/09



PARA GARANTIR SEU INGRESSO, FAÇA SEU CADASTRO NA PLATAFORMA DA FESTA.
INGRESSOS LIMITADOS A 2.000 PESSOAS.

CORTESIA EXCLUSIVA • CORTESIA EXCLUSIVA • CORTESIA EXCLUSIVA

SAMBA
DA MEIA

BANDA
CASO SÉRIO

DOM | 20 SET | 07H | ROOFTOP DUNAS



ACESSE O QR CODE
E RESGATE SEU INGRESSO
INGRESSO VÁLIDO
ATÉ 09H DO DIA 20/09



PARA GARANTIR SEU INGRESSO, FAÇA SEU CADASTRO NA PLATAFORMA DA FESTA.
INGRESSOS LIMITADOS A 2.000 PESSOAS.

PLANEJE O SEU DESLOCAMENTO

FIQUE ATENTO AOS LOCAIS E HORÁRIOS DOS BLOQUEIOS DAS VIAS

SÁBADO, 19 DE SETEMBRO · 13h ÀS 20h

Av. Lima e Silva entre o viaduto da Prudente de Moraes e a marginal da BR-101

Acesso ao túnel da Av. Romualdo Galvão

Marginal da BR-101 da Arena das Dunas até o túnel da UFRN

Marginal da BR-101 entre o Via Direta e o viaduto do Quarto Centenário

UFRN anel viário

Av. Coronel João Medeiros nos dois sentidos

Av. Passeio dos Girassóis nos dois sentidos

Av. Capitão Mor Gouveia do Clube da CAERN à rotatória do Conjunto dos Professores

Av. Dr. Solon de Miranda Galvão

Rua Gen. Felizardo Brito

Av. Odilon Gomes de Lima (trecho entre a rua Gen. Felizardo Brito e a rotatória do Conjunto dos Professores - UFRN)

DOMINGO, 20 DE SETEMBRO · 1h ÀS 9h

Av. Lima e Silva entre o viaduto da Prudente de Moraes e a marginal da BR-101

Acesso ao túnel da Av. Romualdo Galvão

BR-101 entre o viaduto do Quarto Centenário e o de Ponta Negra

Marginal da BR-101 da Arena das Dunas até o túnel da UFRN

UFRN Av. Coronel João Medeiros e Passeio dos Girassóis

Av. Dr. Solon de Miranda Galvão

Av. Eng. Roberto Freire da rotatória com a Via Costeira ao Nordestão do Cidade Jardim

Via Costeira entre o Hotel Vila do Mar e a Av. Eng. Roberto Freire

CALENDÁRIO

HC SPORTS 2026

18/10



CORRIDA COOPANEST
NATAL/RN • 5K / 10K / 15K

24/10



CORRIDA DO EMPREENDEDOR
NATAL/RN • 5K / 10K / 15K

08/11



MEIA MARATONA PRF
NATAL/RN • 5K / 10K / 21K

22/11 • SÃO LUÍS/MA

29/11 • TERESINA/PI



SELF RUN • SÃO LUÍS E TERESINA
5K / 10K / 15K

**MAIS
LEVE**

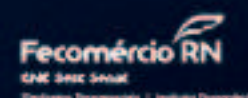
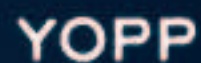
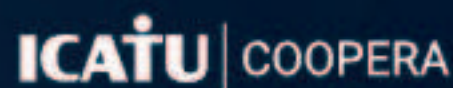
Tudo de um jeito Mais Leve.

- ✓ Zero açúcar
- ✓ Zero lactose
- ✓ Zero gordura trans



QUEM FAZ ACONTECER

PATROCINADORES



BOA PROVA



MEIA
MARATONA
DO SOL



Arena das Dunas • Natal-RN • 19 e 20 de setembro de 2026

