



PÓS-VENDA

2026

40 EDIÇÕES

**MILHARES DE
HISTÓRIAS**

**UMA SÓ
TRADIÇÃO.**

Um **legado esportivo** que
atravessa **gerações.**





A edição especial de **40 anos dos 10 KM Tribuna** celebrou quatro décadas de tradição, esporte e emoção nas ruas de Santos.

Com milhares de atletas no percurso, a prova reuniu corredores profissionais, amadores e participantes que viveram uma experiência marcada por **superação, energia e conexão com a cidade.**

Mais do que uma corrida, o evento reforçou seu papel como **um dos grandes encontros esportivos da região**, incentivando saúde, qualidade de vida e integração entre diferentes gerações.

A edição comemorativa também movimentou a economia local, fortaleceu o turismo e gerou grande **visibilidade para as marcas parceiras**, conectando patrocinadores a um **público engajado e apaixonado pelo esporte.**





E VOCÊ

**FEZ PARTE
DISSO!**

SEST SENAT

CNT / SEST SENAT / ITL

Sistema Transporte

Obrigado, **SEST SENAT**, por correr ao nosso lado e acreditar no poder do esporte que transforma vidas!

Clique para conferir
o depoimento dos
patrocinadores



SEST SENAT

CNT / SEST SENAT / ITL

Sistema Transporte



COMUNICAÇÃO

VISUAL

CAMISETA COORDENAÇÃO



CAMISETA EQUIPE MÉDICA



CAMISETA FISCAIS



CAMISETA STAFF



CAMISETA STAFF



CAMISETA STAFF



CAMISETA STAFF



RETIRADA DE KITS



TOTEM



PAINEL EM TECIDO



RETIRADA DE KITS

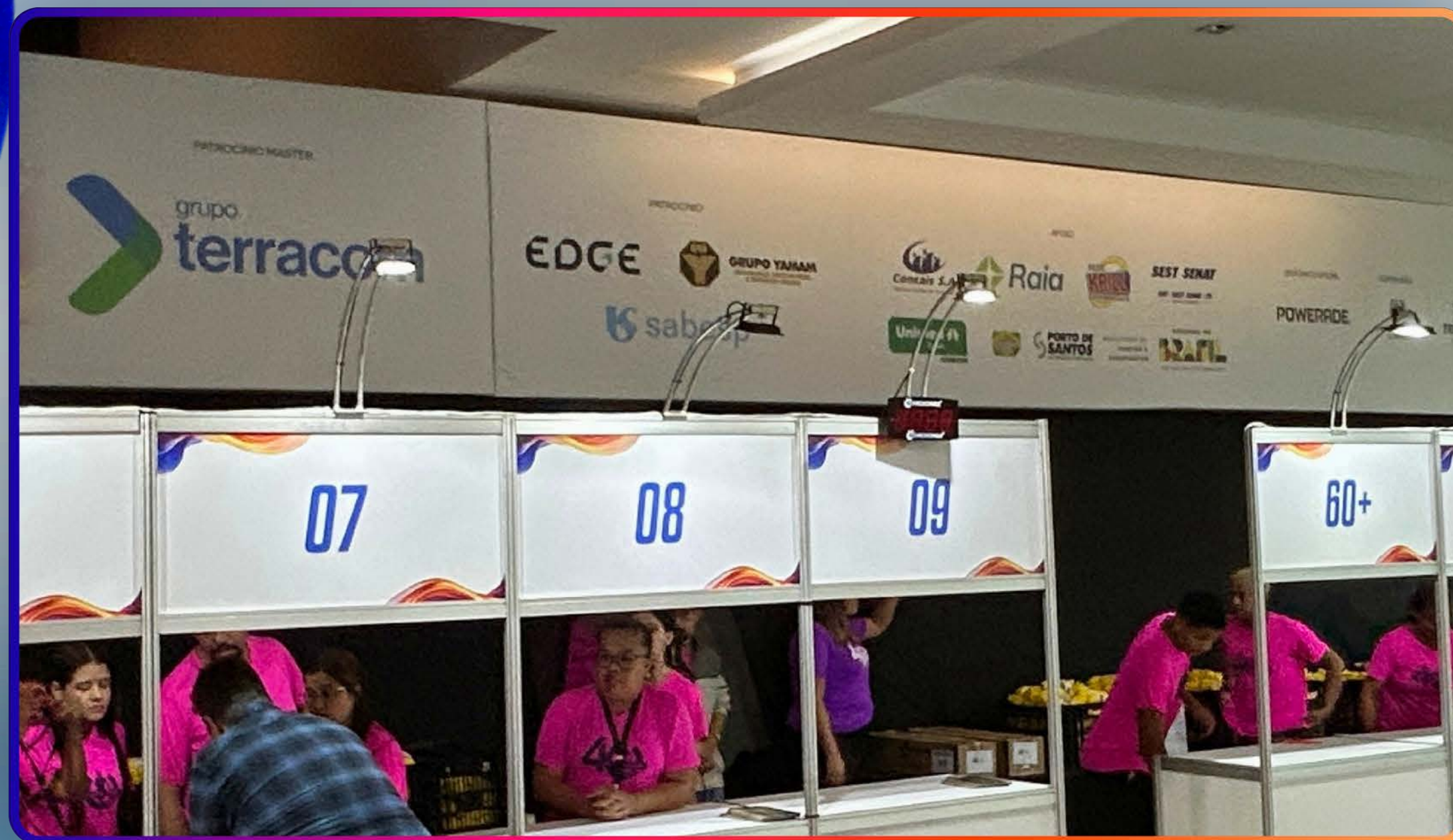
ENVELOPAMENTO DE PILASTRAS



RETIRADA DE KITS



FAIXA SUPERIOR



BALCÃO



RETIRADA DE KITS

INSTAGRAMÁVEL



PAINEL DE LED

NOVIDADE
DESSE ANO!
*BONIFICAÇÃO



CLIQUE E CONFIRA

DIA DA PROVA

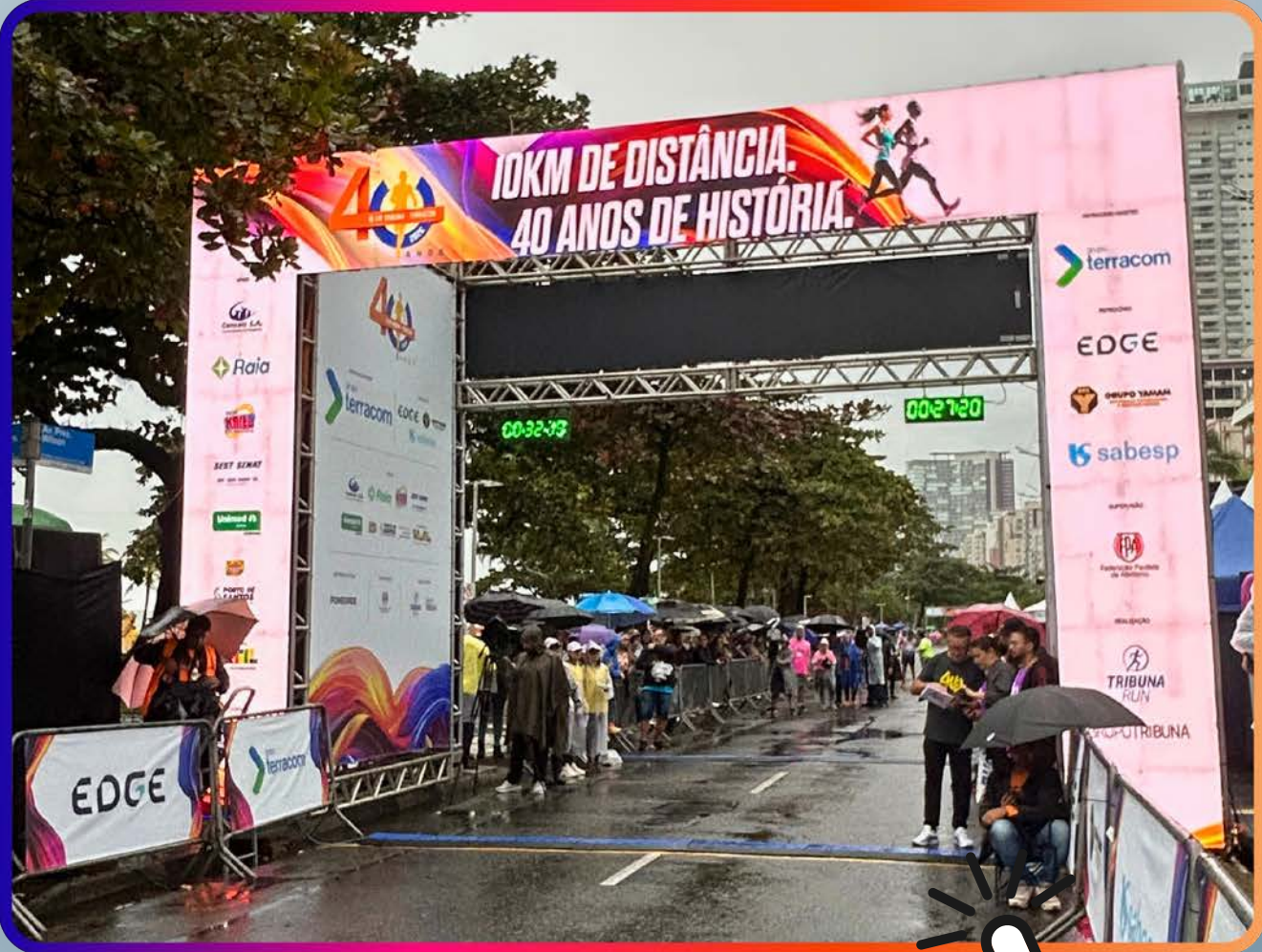
PÓRTICO DE

CHEGADA



PÓRTICO DE LED -

CHEGADA



CLIQUE E CONFIRA 

DIA DA PROVA

ÁREA VIP



DIA DA PROVA



LOCUÇÃO NO EVENTO

CONFIRA ALGUNS DOS MOMENTOS EM QUE
SUA MARCA FOI MENCIONADA DURANTE O EVENTO



CLIQUE E CONFIRA



DIA DA PROVA



INSTRAGRAMÁVEL - DIA DA PROVA



FAIXAS DE GRADE 6 FAIXAS



DIA DA PROVA

TELÃO DE LED E
SAIA DE PALCO



ENTREGA - JORNAL IMPRESSO

Ao todo foram entregues

47 Anúncios

An. ½ página	20 Publicações
Sobrecapa Parcial	1 Publicação
Rodapé	20 Publicações
An. 1 página Pós evento	1 Publicação
An. 1 página	5 Publicações

+ de 376 mil leitores



Dados referentes aos assinantes das versões, Impressa e Digital, e leitores constantes da venda avulsa em bancas, com base em uma média semanal- sujeitos a variações diárias de movimentação da carteira

A TRIBUNA

17.05

SANTOS-SP
DOMINGO
17 DE MAIO DE 2026
ANO 133 - Nº 46081
R\$ 8,00

A TRIBUNA

CAPA
PROMOCIONAL

É HOJE

17 DE MAIO - SANTOS

**10 KM DE DISTÂNCIA.
40 ANOS DE HISTÓRIA.**

Uma corrida que venceu
o tempo e se tornou parte
da história de milhares
de pessoas.

COBERTURA COMPLETA NAS REDES

@TRIBUNARUN #10KMTRIBUNAFM

A TRIBUNA
Domingo 17

MAR 2013 - LUNAS
R\$11-03 230

HORÁRIOS POR CATEGORIA

Atenção

Todos os ATLETAS deverão estar em seus locais determinados até 10 minutos antes da largada. Estar fora da área correta no horário indicado resultará em desclassificação.

IDKM CORRIDA
IDKM CANINHA

SIGA
@TRIBUNARUN

POLICIA CIVIL 07H00	ELITE A 07H00	ELITE B 07H00	GERAL A 07H00	GERAL B 07H00	GERAL C 07H00	GERAL D 07H00	GERAL E 07H00	GERAL F 07H00	GERAL G 07H00	JUVENIL A 07H00	JUVENIL B 07H00	JUVENIL C 07H00	JUVENIL D 07H00
------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE IDkmtribunafm.com.br

PATROCÍNIO MASTER

PATROCÍNIO

APOIO:

BIOTÔNICO OFICIAL

SUPERVISÃO

REALIZAÇÃO

A TRIBUNA

12.04

28.04

02.05

08.05

12.05

[illegible]

Terça-feira, 18
01/11/2020

A TRIBUNA
www.tribunaonline.com.br

CIDADES

5

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

Esta semana 10 quilômetros nos espera.
Mas, ao longo dos 40 anos, temos passado
do desafio físico ao uso científico da natureza, da
competição à convivência. Hoje, por motivo
da pandemia que trouxe desafios por todo mundo,
realizaremos uma corrida especial.

Nossa grande ideia é trazer para você
a história e o entretenimento especializados.

**PROVA
DIA 17/05**

**PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE
ATRIBUNA.COM.BR/10KM**

PARCEIROS OFICIAIS

PATROCINADOR

EDGE

sabesp

ARTISTAS

ARTISTAS OFICIAIS

POWERIDE

SUPLENTO

REALIZAÇÃO

**GRUPO
TERRACON**

[illegible][illegible]

TerraFesta 12
PARQUE DA PRAIA - SANTOS

A TRIBUNA
RUA JOÃO DE BARROS, 100 - SANTOS

CIDADES 5

10 KM TRIBUNA • TERRACOM

2025

ANOS

PROVA DIA 17/05

ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS INDIVIDUAIS, CLUBE DO ASSINANTE E GO+

DIAS 15 E 16 DE MAIO, DAS 9H ÀS 19H

LOCAL: CLUBES VASCO DA GAMA, AVENIDA REI PELÉ, Nº 83/85 - PONTA DA PRAIA - SANTOS/SP

MAIS INFORMAÇÕES:
ATRIBUNA.COM.BR/10KM

PATROCÍNIO OFICIAL		PATROCÍNIO	
grupo terracom CONHEÇA O NOVO 			

ANÚNCIO DE 1 PÁGINA PÓS EVENTO

A TRIBUNA

18.05

Segunda-feira 18 maio de 2026 A TRIBUNA www.tribuna.com.br CIDADES 5

O PERCURSO PODE TER 10KM. MAS ESSA HISTÓRIA VAI MUITO MAIS LONGE.

O que começou com 10 quilômetros se transformou, ao longo de 40 anos, em um caminho de encontros, conquistas e memórias inesquecíveis.

Obrigado a todos que correram com a gente nessa edição histórica.

NOS ENCONTRAMOS NO PRÓXIMO DESAFIO.

40 10 KM TRIBUNA • TERRACOM 2026 ANOS

PATROCÍNIO MASTER

grupo terracom

PATROCÍNIO

EDGE GRUPO YAMAM s abesp

APOIO

Concals S.A. Raia KRIOL SEST SENAT Unimed ft

PORTO DE SANTOS MINISTÉRIO DE PORTAS E AEROPORTOS GOVERNO DO BRASIL

ISOTÔNICO OFICIAL

POWERADE

SUPERVISÃO

TRIBUNA RUN

REALIZAÇÃO

GRUPO TRIBUNA

10.04

13.04

16.04

19.04

Abel Ferreira é suspenso por oito partidas

Treinador pode ser baixa no clássico

ESPORTES 21

A TRIBUNA 10 de abril de 2025

O técnico Abel Ferreira pode ser desafiado de novo pelo Conselho de Futebol da Federação Paulista de Futebol (FPF) após o Conselho de Futebol da FPF ter suspenso o técnico Abel Ferreira por oito partidas. O Conselho de Futebol da FPF decidiu suspender o técnico Abel Ferreira por oito partidas após a decisão do Conselho de Futebol da FPF de que o técnico Abel Ferreira não deveria ter sido suspenso por oito partidas. O Conselho de Futebol da FPF decidiu suspender o técnico Abel Ferreira por oito partidas após a decisão do Conselho de Futebol da FPF de que o técnico Abel Ferreira não deveria ter sido suspenso por oito partidas.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2025

ANOS

terracom **EDGE** **Raia** **POWERIDE** **sabesp**

Obra em praça entra em nova fase

Intervenções na Praça Independência, no Gonzaga, vão recuperar o piso original e adaptar o uso do espaço

CIDADES 7

A TRIBUNA 13 de abril de 2025

A obra de recuperação da Praça Independência, no Gonzaga, vai entrar em uma nova fase. O projeto prevê a recuperação do piso original e a adaptação do uso do espaço. A obra será realizada em etapas e a primeira etapa será a recuperação do piso original. A obra será realizada em etapas e a primeira etapa será a recuperação do piso original.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2025

ANOS

terracom **EDGE** **Raia** **POWERIDE** **sabesp**

Corinthians vence e se mantém 100%

Tênis fôrea o grupo na Libertadores

ESPORTES

A TRIBUNA 16 de abril de 2025

O Corinthians venceu o jogo de ida da Libertadores e se mantém 100% na liderança do grupo. O time venceu o jogo de ida da Libertadores e se mantém 100% na liderança do grupo.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2025

ANOS

terracom **EDGE** **Raia** **POWERIDE** **sabesp**

História, uma pedida para este feriadão

Ouvinte de Santa Catarina está aberto

CIDADES 11

A TRIBUNA 19 de abril de 2025

A história de Santa Catarina está aberta para o ouvinte. O ouvinte de Santa Catarina está aberto para a história.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2025

ANOS

terracom **EDGE** **Raia** **POWERIDE** **sabesp**

23.04

24.04

25.04

29.04

DIÁRIO DE SÃO PAULO
15 DE MARÇO DE 2012

A TRIBUNA
www.tribuna.com.br

CIDADES 7

Um dia para São Jorge, símbolo de fé

É um dos santos mais populares entre católicos e também reverenciado em outras denominações religiosas

REPORTAGEM DE

Thaís de Oliveira São Jorge, um dos santos mais populares da catolicidade no Brasil, é venerado em todo o mundo. Há milhares de anos, a data vem mantendo por generations a tradição de celebração.

No Paróquia São Jorge e São Benedito (Praça Carlos Ferreira Martins, 4), no Batistério, as celebrações começaram nesta manhã. Há cerca de 100 pessoas presentes para celebrar a festa.

Neste ano, a festa teve um toque especial: um desfile com bandeiras em homenagem a São Jorge e São Benedito, que são santos muito populares. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Um desfile com as imagens de São Jorge e São Benedito, festa que significa a união dos dois santos mais populares da cidade.

reza transmitida há séculos, a festa de São Jorge é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Segundo o padre, a festa de São Jorge é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Segundo o padre, a festa de São Jorge é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

Na festa, há uma missa, um jantar e um desfile. A festa é uma das mais importantes da cidade. São Jorge é o patrono da cidade de São Paulo, e São Benedito é o patrono da cidade de São Paulo.

10 KM DE DISTÂNCIA.
40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05
PREÇO MÁXIMO INSCRIÇÃO R\$ 20
ATRIBUNA.COM.BR/10KM

[illegible][illegible][illegible]

A TRIBUNA

09.05

[illegible]

ANÚNCIOS 1/2 PÁGINA

10.05

11.05

13.05

14.05

15.05

16.05

14 PORTO & MAR

Túnel: verba da APS vai para conta exclusiva

Iniciativa atende determinação do Tribunal de Contas da União

ABRILHA FARIAS
A Autoridade Portuária de Santos (APS) instituiu o Banco do Brasil e criou uma conta exclusiva para o depósito das verbas destinadas à gestão para um repasse às obras do túnel interno Santos-Guarujá. A medida atende à determinação do Tribunal de Contas da União (TCU) e garante a imediata vinculação de recursos financeiros federais ao projeto.
O custo previsto do túnel é de R\$ 4,9 bilhões. Do total, R\$ 3,2 bilhões são recursos públicos, divididos entre Governo do Estado e União, com R\$ 2,6 bilhões para cada. O valor restante será investido pela concessionária privada, Meta-Eng, vinculada ao processo licitatório.



PROVA DIA 17/05
ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS
MAIS INFORMAÇÕES: ATRIBUNA.COM.BR/IOKM



15 CIDADES

USP mira selo da Unesco para Engenho

Objetivo é tornar local patrimônio mundial

ANDRÉAS PEREIRA
Três castelos celebram hoje Nossa Senhora de Fátima, considerada patrimônio da humanidade. Um deles é a ruína de um castelo medieval, o outro é o castelo de São Jorge dos Espinhos, que fica em Santos, em patrimônio mundial pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco). Esse é o objetivo da Universidade de São Paulo (USP), que administra o local. Nossa Senhora de Fátima, em Santos, é considerada um dos locais de maior importância religiosa do Brasil, por ser o local de nascimento de Nossa Senhora de Fátima, a mãe de Jesus Cristo. A USP quer transformar o local em um dos locais de maior importância religiosa do Brasil, por ser o local de nascimento de Nossa Senhora de Fátima, a mãe de Jesus Cristo.



PROVA DIA 17/05
ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS
MAIS INFORMAÇÕES: ATRIBUNA.COM.BR/IOKM



16 CIDADES

Fiéis celebram Nossa Senhora de Fátima hoje

É a data da primeira aparição em Portugal

ANDRÉAS PEREIRA
Com mais de um quarto da população acima dos 60 anos, Santos lançou um guia para prevenção de quedas de idosos. Segundo o secretário de Saúde, Fábio Lopes, a criação do material se deve à observação de atendimentos em unidades de pronto atendimento e da rede suplementar, onde a maioria dos idosos sofre quedas. O guia também será distribuído em pontos de atendimento, como farmácias, centros de saúde e locais de culto.



PROVA DIA 17/05
ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS
MAIS INFORMAÇÕES: ATRIBUNA.COM.BR/IOKM



17 CIDADES

Guia diz como evitar quedas de idosos

Iniciativa é da Prefeitura de Santos, onde mais de um quarto dos habitantes tem idade a partir de 60 anos

ANDRÉAS PEREIRA
Com mais de um quarto da população acima dos 60 anos, Santos lançou um guia para prevenção de quedas de idosos. Segundo o secretário de Saúde, Fábio Lopes, a criação do material se deve à observação de atendimentos em unidades de pronto atendimento e da rede suplementar, onde a maioria dos idosos sofre quedas. O guia também será distribuído em pontos de atendimento, como farmácias, centros de saúde e locais de culto.



PROVA DIA 17/05
ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS
MAIS INFORMAÇÕES: ATRIBUNA.COM.BR/IOKM

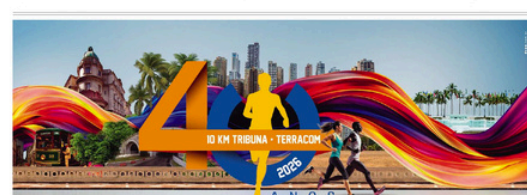


18 ECONOMIA

Desenrola: FGTS libera consulta dia 25

Acesso vai apontar valor que poderá ser utilizado para pagar a renegociação de dívidas atrasadas com bancos

ANDRÉAS PEREIRA
No próximo dia 25, pelo menos 10,5 milhões de trabalhadores reaverão em suas contas valores complementares. O governo editou uma medida provisória que autoriza a retirada do FGTS para pagamento de dívidas com bancos. A medida também prevê a possibilidade de usar o dinheiro para pagar a renegociação de dívidas com bancos. O acesso ao dinheiro será feito por meio de uma plataforma online, que permitirá ao trabalhador consultar o valor disponível em sua conta.



PROVA DIA 17/05
ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS
MAIS INFORMAÇÕES: ATRIBUNA.COM.BR/IOKM

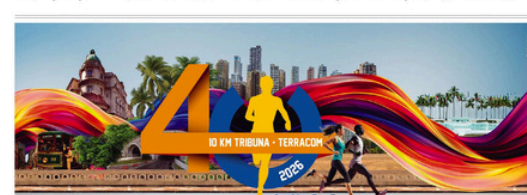


19 ESPORTES

Palmeiras quer vencer e convencer

Bem nos números, mas contestado pelo desempenho, Alvineiro joga contra o Cruzeiro, hoje, em Barueri

ANDRÉAS PEREIRA
Após dois empates, o Palmeiras tenta encontrar o caminho das vitórias no Campeonato Brasileiro. O time joga contra o Cruzeiro, hoje, em Barueri. O jogo é considerado um teste para o técnico Abel Ferreira, que busca melhorar o desempenho da equipe. O Palmeiras está em uma boa posição na tabela, mas precisa vencer para garantir a liderança.



PROVA DIA 17/05
ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS
MAIS INFORMAÇÕES: ATRIBUNA.COM.BR/IOKM



22.04

[illegible]

contado
dos Sa-
Osasco,
Paulo,
da prov.
Na 4
KM T
com se
dia 17
gada no
da na P
No a
vence
ram o
sus, no
quien
no femi

Assim, pensar o desenvolvimento da Banta para os próximos séculos passa por garantir deslocamentos mais eficientes, seguros e sustentáveis, com impacto direto na qualidade de vida e dinâmica econômica da região.

25.04

08.05

12.05

15.05

16.05

16.05

16.05

40

ESPORTES

A TROIEIRA
de Marcelo de Souza

Linha 100
de 1997-2002

Muito treino das 4 linhas

Sobre treinar cansado

Quando você tem disposição e não está se sentindo cansado, não treine. É melhor esperar um dia para treinar e alcançar o melhor desempenho possível do que treinar quando não se quer e não funciona.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição e não está se sentindo cansado, não treine. É melhor esperar um dia para treinar e alcançar o melhor desempenho possível do que treinar quando não se quer e não funciona.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição e não está se sentindo cansado, não treine. É melhor esperar um dia para treinar e alcançar o melhor desempenho possível do que treinar quando não se quer e não funciona.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição e não está se sentindo cansado, não treine. É melhor esperar um dia para treinar e alcançar o melhor desempenho possível do que treinar quando não se quer e não funciona.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará. Quando você não tem disposição, não treine com "força" e não se machucará.

Cesari tem o maior grupo dos 10 KM

No 13ª participação, empresa de ramo de logística garante a liderança dos percentis da corrida para atletas vet

O 10000m (10 mil metros) é uma das provas mais populares do atletismo. É uma prova de resistência e velocidade, que exige um bom preparo físico. A prova é disputada em um percurso de 10 mil metros, geralmente em uma pista de atletismo.

Muito do que se sabe sobre a corrida de 10 mil metros vem da experiência dos atletas. Eles sabem que a prova exige um bom preparo físico e uma estratégia adequada.

A corrida de 10 mil metros é uma prova de resistência e velocidade, que exige um bom preparo físico. A prova é disputada em um percurso de 10 mil metros, geralmente em uma pista de atletismo.

TOP 20

1. CESARI	1:08:00
2. CESARI	1:08:00
3. CESARI	1:08:00
4. CESARI	1:08:00
5. CESARI	1:08:00
6. CESARI	1:08:00
7. CESARI	1:08:00
8. CESARI	1:08:00
9. CESARI	1:08:00
10. CESARI	1:08:00
11. CESARI	1:08:00
12. CESARI	1:08:00
13. CESARI	1:08:00
14. CESARI	1:08:00
15. CESARI	1:08:00
16. CESARI	1:08:00
17. CESARI	1:08:00
18. CESARI	1:08:00
19. CESARI	1:08:00
20. CESARI	1:08:00

Logo oficial da corrida e a placa comemorativa, com o nome do patrocinador, a empresa de logística e de transporte.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

40

ESPORTES

A TRIBUNA
www.tribunaonline.com.br

Sábado 10
de maio de 2013

Tem início a entrega dos kits

Atletas, participantes vão ao Vasco para retirada de camiseta, número de peito e brinde

FALANDO COM
A expectativa é grande para a 4ª edição do 4º Triatlo de Rio de Janeiro, evento que acontece entre o primeiro dia da etapa do Vasco da Gama, da Triatlo da Praia, e da Triatlo da Pista, em maio.

Pela retirada e kit obrigatório, os atletas precisam apresentar documento com foto e comprovante de inscrição. Os atletas também recebem gratuitamente pelo atleta-clubista, uma pulseira para a identificação, durante a etapa, de uma a três horas, dependendo da distância do kit com o ritmo de pedalar, tempo médio de chegada e tempo médio de chegada.

Quem passa pelo local de retirada é informado imediatamente que a prova é organizada pelo Comitê de Esportes da Prefeitura Municipal de Rio de Janeiro, e publicado no Diário Oficial do Município. O primeiro vencedor da etapa é o vencedor da etapa de 100 km, e o vencedor da etapa de 100 km é o vencedor da etapa de 100 km. O vencedor da etapa de 100 km é o vencedor da etapa de 100 km.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Para a retirada do kit, os atletas devem apresentar o documento com foto e comprovante de inscrição.

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

PAPO COM CAMPEÃO

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

Força de trabalho: o triatleta vai ao Vasco para retirar o kit, o número de peito e o brinde da equipe

18.05

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Segunda-feira 16
maio de 2016

A TRIBUNA
www.tribunaonline.pt

10 KM

23

União da comunidade e promoção da saúde e do bem-estar, premiação dos 10 KM e iniciação náutica, são valores compartilhados pelas empresas que patrocinam a corrida

Apoiadores destacam credibilidade

Patrocinadores da prova apontam valorização da marca com a associação a uma prova de quatro décadas

TRILHEIRA E A cada vez, também aumentam novos aderentes da participação. Conhecemos com 130 e agora temos 300, das áreas operacionais e administrativas. Nossa meta é aumentar ainda mais o número de colaboradores, porque a saúde e a integração social é um dos nossos valores. A corrida faz não só importantes para nós, como o símbolo fundador do Grupo Yemini, Eduardo de Figueiredo, tem pensamento semelhante. Um evento como este reflete bem a nossa cultura, um momento de partilha, uma forma de promover a saúde e fazer a diferença na vida das pessoas.

YEMINI Apesar de ser o apoio importante para a nossa empresa, não podemos esquecer o apoio da Terracom. Há 40 anos, patrocinamos uma prova com 60 km de percurso, bem como da promoção da saúde como um dos nossos valores.

TERACOM Para o diretor técnico da Terracom, Antonio de Mello Neto, ver a participação maior dos 10 KM é muito importante para a empresa em diversos aspectos. “É o quinto ano consecutivo que vemos a participação crescer e isso mostra como a marca tem se fortalecido ao longo do tempo”, afirma.

TRILHEIRA E A cada vez, também aumentam novos aderentes da participação. Conhecemos com 130 e agora temos 300, das áreas operacionais e administrativas. Nossa meta é aumentar ainda mais o número de colaboradores, porque a saúde e a integração social é um dos nossos valores. A corrida faz não só importantes para nós, como o símbolo fundador do Grupo Yemini, Eduardo de Figueiredo, tem pensamento semelhante. Um evento como este reflete bem a nossa cultura, um momento de partilha, uma forma de promover a saúde e fazer a diferença na vida das pessoas.

YEMINI Apesar de ser o apoio importante para a nossa empresa, não podemos esquecer o apoio da Terracom. Há 40 anos, patrocinamos uma prova com 60 km de percurso, bem como da promoção da saúde como um dos nossos valores.

TERACOM Para o diretor técnico da Terracom, Antonio de Mello Neto, ver a participação maior dos 10 KM é muito importante para a empresa em diversos aspectos. “É o quinto ano consecutivo que vemos a participação crescer e isso mostra como a marca tem se fortalecido ao longo do tempo”, afirma.

TRILHEIRA E A cada vez, também aumentam novos aderentes da participação. Conhecemos com 130 e agora temos 300, das áreas operacionais e administrativas. Nossa meta é aumentar ainda mais o número de colaboradores, porque a saúde e a integração social é um dos nossos valores. A corrida faz não só importantes para nós, como o símbolo fundador do Grupo Yemini, Eduardo de Figueiredo, tem pensamento semelhante. Um evento como este reflete bem a nossa cultura, um momento de partilha, uma forma de promover a saúde e fazer a diferença na vida das pessoas.

YEMINI Apesar de ser o apoio importante para a nossa empresa, não podemos esquecer o apoio da Terracom. Há 40 anos, patrocinamos uma prova com 60 km de percurso, bem como da promoção da saúde como um dos nossos valores.

TERACOM Para o diretor técnico da Terracom, Antonio de Mello Neto, ver a participação maior dos 10 KM é muito importante para a empresa em diversos aspectos. “É o quinto ano consecutivo que vemos a participação crescer e isso mostra como a marca tem se fortalecido ao longo do tempo”, afirma.

TRILHEIRA E A cada vez, também aumentam novos aderentes da participação. Conhecemos com 130 e agora temos 300, das áreas operacionais e administrativas. Nossa meta é aumentar ainda mais o número de colaboradores, porque a saúde e a integração social é um dos nossos valores. A corrida faz não só importantes para nós, como o símbolo fundador do Grupo Yemini, Eduardo de Figueiredo, tem pensamento semelhante. Um evento como este reflete bem a nossa cultura, um momento de partilha, uma forma de promover a saúde e fazer a diferença na vida das pessoas.

YEMINI Apesar de ser o apoio importante para a nossa empresa, não podemos esquecer o apoio da Terracom. Há 40 anos, patrocinamos uma prova com 60 km de percurso, bem como da promoção da saúde como um dos nossos valores.

TERACOM Para o diretor técnico da Terracom, Antonio de Mello Neto, ver a participação maior dos 10 KM é muito importante para a empresa em diversos aspectos. “É o quinto ano consecutivo que vemos a participação crescer e isso mostra como a marca tem se fortalecido ao longo do tempo”, afirma.

TRILHEIRA E A cada vez, também aumentam novos aderentes da participação. Conhecemos com 130 e agora temos 300, das áreas operacionais e administrativas. Nossa meta é aumentar ainda mais o número de colaboradores, porque a saúde e a integração social é um dos nossos valores. A corrida faz não só importantes para nós, como o símbolo fundador do Grupo Yemini, Eduardo de Figueiredo, tem pensamento semelhante. Um evento como este reflete bem a nossa cultura, um momento de partilha, uma forma de promover a saúde e fazer a diferença na vida das pessoas.

YEMINI Apesar de ser o apoio importante para a nossa empresa, não podemos esquecer o apoio da Terracom. Há 40 anos, patrocinamos uma prova com 60 km de percurso, bem como da promoção da saúde como um dos nossos valores.

TERACOM Para o diretor técnico da Terracom, Antonio de Mello Neto, ver a participação maior dos 10 KM é muito importante para a empresa em diversos aspectos. “É o quinto ano consecutivo que vemos a participação crescer e isso mostra como a marca tem se fortalecido ao longo do tempo”, afirma.

VIDEO

DEPARTAMENTO DE MARKETING DA TERRACOM E YEMINI NA CORRIDA

TRILHEIRA E A cada vez, também aumentam novos aderentes da participação. Conhecemos com 130 e agora temos 300, das áreas operacionais e administrativas. Nossa meta é aumentar ainda mais o número de colaboradores, porque a saúde e a integração social é um dos nossos valores. A corrida faz não só importantes para nós, como o símbolo fundador do Grupo Yemini, Eduardo de Figueiredo, tem pensamento semelhante. Um evento como este reflete bem a nossa cultura, um momento de partilha, uma forma de promover a saúde e fazer a diferença na vida das pessoas.

YEMINI Apesar de ser o apoio importante para a nossa empresa, não podemos esquecer o apoio da Terracom. Há 40 anos, patrocinamos uma prova com 60 km de percurso, bem como da promoção da saúde como um dos nossos valores.

TERACOM Para o diretor técnico da Terracom, Antonio de Mello Neto, ver a participação maior dos 10 KM é muito importante para a empresa em diversos aspectos. “É o quinto ano consecutivo que vemos a participação crescer e isso mostra como a marca tem se fortalecido ao longo do tempo”, afirma.

18.05

21.05

23.05

26.05

[illegible]

22

ESPORTES

A TRIBUNA

Quinta-feira, 21 de maio de 2025

LEITURA RÁPIDA

O plantio ocorreu no centro-cidade da Avenida Presidente Wilson, em São Gonçalo, no lado das árvores cultivadas em 2023. A 2025

Paul-brasil é plantado na orla em homenagem aos 10 KM

Iniciativa reforça união de esporte, sustentabilidade e educação ambiental na prova

TERRACON

...de São Paulo, entre outras, mas uma muda de paul-brasil em celebração à 40ª edição do 10 KM Trilinha - Termon, corrida realizada no último domingo. O plantio ocorreu no centro-cidade da Avenida Presidente

Wilson, em São Gonçalo, no lado das árvores cultivadas em 2023. A 2025, além de uma muda de paul-brasil em homenagem à prova.

A Ação é fruto da parceria entre o Grupo Fátima, uma associação de moradores do Morro do São João, e o Projeto Mãe Leona Verde, uma iniciativa voltada à sustentabilidade e à conscientização ambiental no País.

Identizador do projeto, o Vanderlei Souza de Araújo explicou que a iniciativa surgiu em uma tentativa de trazer mais verde para a cidade, especialmente no plantio de árvores nativas brasileiras, especialmente o paul-brasil, espe-

cialmente o símbolo do País e a preservação do extinto. Segundo Vanderlei, o projeto é a continuidade mais de 900 mudas plantadas na orla da cidade, em uma parceria com o município de São Gonçalo, que em 2023 recebeu mais de 200 mudas de paul-brasil e outras espécies nativas. Ele também mencionou que a iniciativa é uma forma de conscientização ambiental e de preservação do meio ambiente.

Para o diretor do Projeto Mãe Leona Verde, o Projeto Ambiental da Santa Catarina, a iniciativa também tem um papel educativo. "É uma oportunidade de trazer mais verde para a cidade, especialmente no plantio de árvores nativas brasileiras, especialmente o paul-brasil, espe-

Torneio abre inscrições em Guaráti

O Grêmio Guaráti abriu inscrições para o 4º edição do seu Torneio Aberto. O torneio será realizado em 15 dias e é de júbilo. Os interessados podem se inscrever até o dia 15/05 (13h) 3333-2000 ou pelo WhatsApp (3333-2241).

Literatura

Articulação política em Santos

A obra "Articulação política em Santos" de André F. de Paula, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

NA TELA

Novo ATP 2025

Novo ATP 2025, lançado pela ATP, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Articulação política em Santos

Articulação política em Santos, publicada por Editora da FFLUX, trata da história da política em Santos, desde a fundação da cidade até os dias atuais. O livro é dividido em três partes: a primeira trata da história da cidade, a segunda trata da história da política em Santos, e a terceira trata da história da política em Santos.

Previsão do tempo

Cidade com chuva e bastante vento de dia

PRÓXIMOS DIAS

BASE AÉREA

FASES DA LUZ

TÁBUA DAS MARÉS

CONDIÇÕES

[illegible][illegible]



RÁDIO



+de **34,2 milhões**

de impactos nos ouvintes
durante toda a campanha

TESTEMUNHAL 30"
CH de Envolvimento
83 Inserções

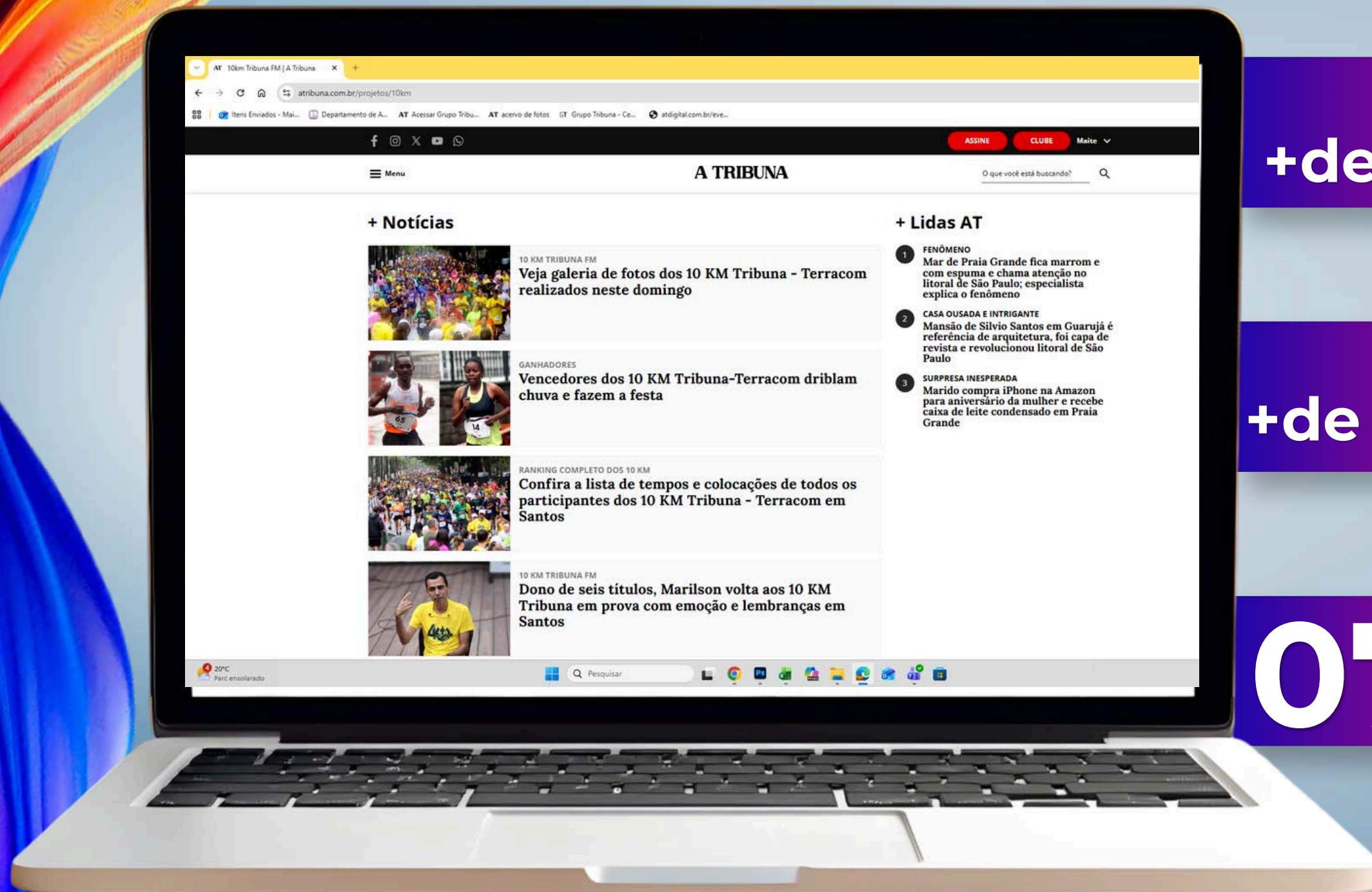
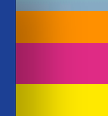
Clique para conferir



SPOT 30"
CH de Envolvimento
786 Inserções

Clique para conferir





+de 219 mil páginas vistas na editoria dos “10KM Tribuna”

173% acima do ano passado

+de 8 mil usuários na editoria dos “10KM Tribuna”

145% acima do ano passado

07 min de duração média da sessão



BANNERS DIGITAIS - PROPRIETÁRIOS

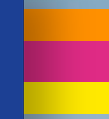
DE 12/05 A 31/05

+de 100 mil
impressões



A TRIBUNA
DIGITAL

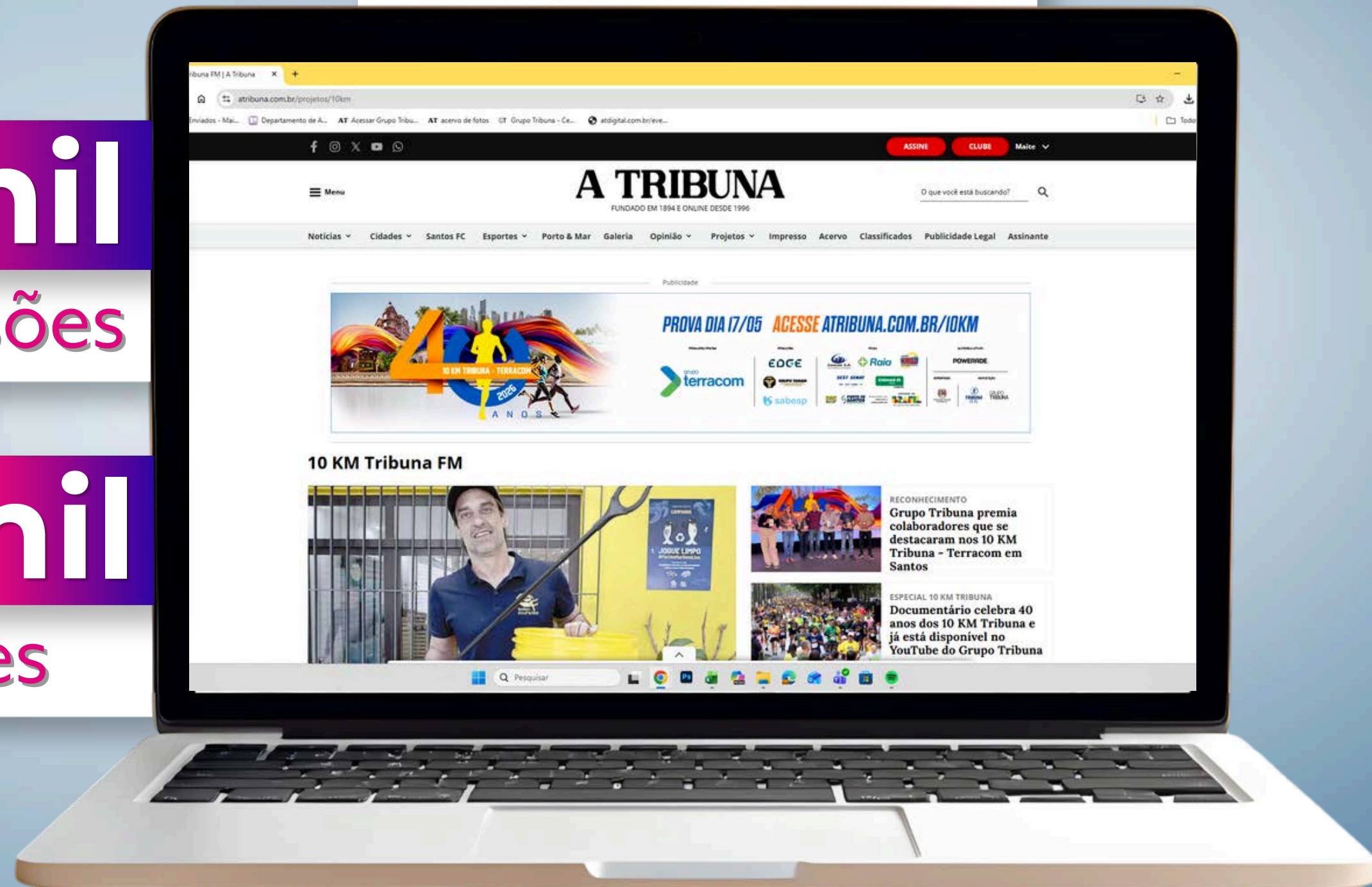
COBERTURA DIGITAL

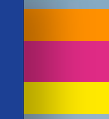


TOPO DA EDITORIA
DE 20/02 A 31/05

+de 30,2 mil
impressões

+de 2 mil
cliques





BANNERS DIGITAIS
DE 06/04 A 16/05

+de 1,1 milhão
de impressões



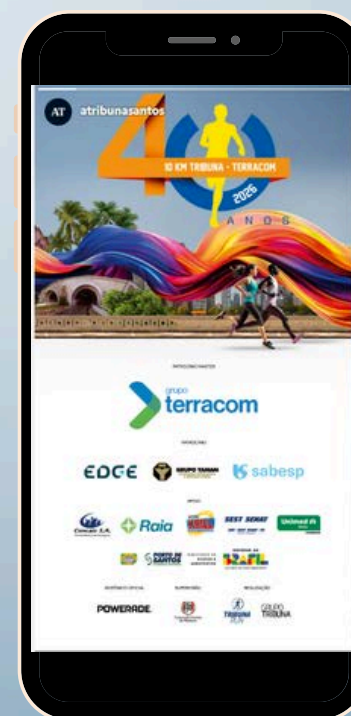


REDES SOCIAIS

STORIES PROPRIETÁRIOS

+de **21,5 MIL**
VISUALIZAÇÕES

+ de 17 mil de alcance



Nos perfis do instagram
[@atribunasantos](#)
[@tribunalarun](#)

STORIES

+de **10,3 MIL**
VISUALIZAÇÕES

+ de 6,9 mil de alcance



REDES SOCIAIS

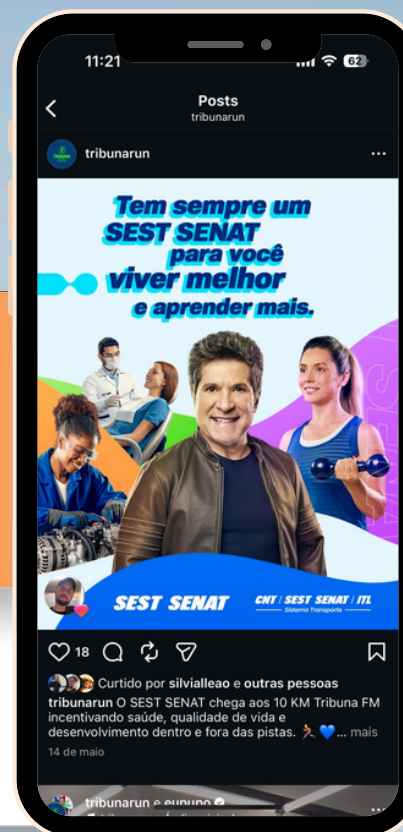


No perfil do instagram
@tribunarun

POST FEED PROPRIETÁRIO

+de **3,4 MIL**
VISUALIZAÇÕES

+ de 2 mil de alcance



POST FEED (BONIFICAÇÃO)

+de **8,6 MIL**
VISUALIZAÇÕES

+ de 2,9 mil de alcance

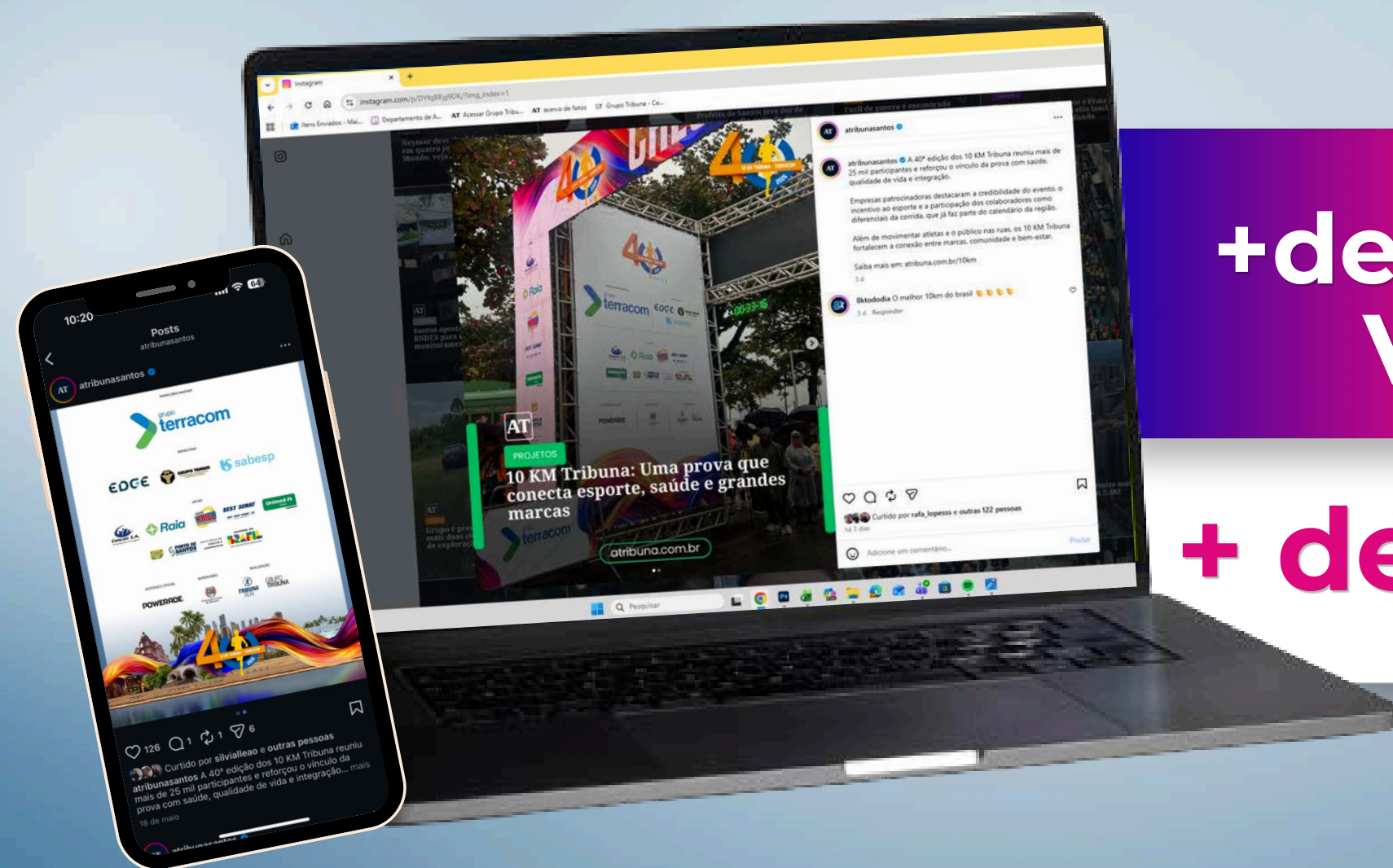




REDES SOCIAIS

No perfil do instagram
@atribunasantos

POSTS MINI-MATÉRIA 04 Publicações



+de **59,6 MIL**
VISUALIZAÇÕES

+ de **31,9 mil de alcance**



REDES SOCIAIS



No perfil do instagram

@atribunasantos

POSTS MINI-MATÉRIA

04 Publicações

15.05



Clique para
conferir

16.05



Clique para
conferir

18.05



Clique para
conferir

20.05



Clique para
conferir



REDES SOCIAIS

No perfil do instagram
@tribunarun

Real Time Creators Hub

Este ano contamos com o **Real Time Creators Hub**, consolidando ainda mais a presença digital do Grupo Tribuna. Nossos creators **Gabi Bernardes** e **Lucas Pupo**, fizeram parte desse momento histórico trazendo conteúdos sobre saúde, preparação física e informativa aos seguidores.



REDES SOCIAIS



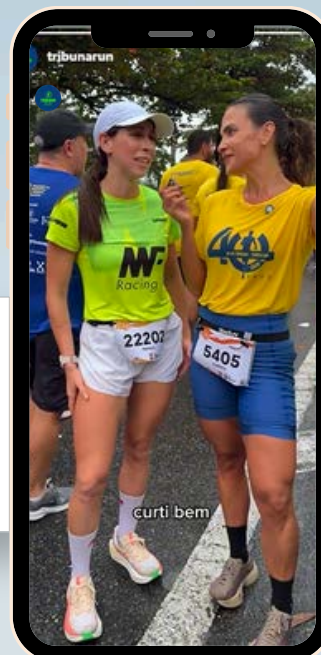
No perfil do instagram
@tribunarun

Real Time Creators Hub

Gabi Bernardes

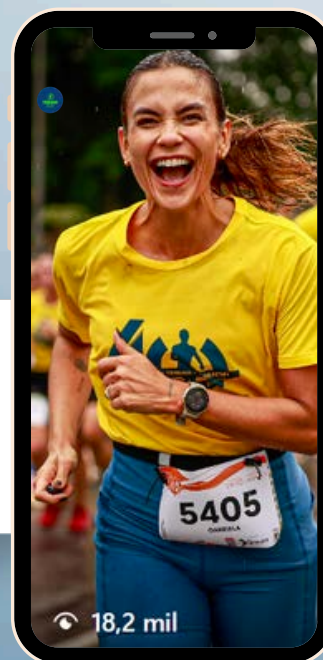
Stories

+de **191,5 MIL**
VISUALIZAÇÕES



Reels

+de **69,3 MIL**
VISUALIZAÇÕES



Lucas Pupo

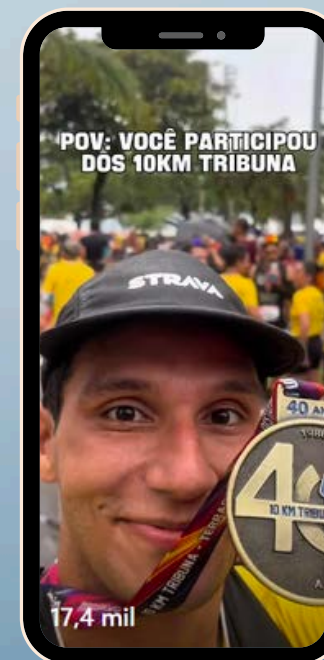
Stories

+de **15,3 MIL**
VISUALIZAÇÕES



Reels

+de **76 MIL**
VISUALIZAÇÕES

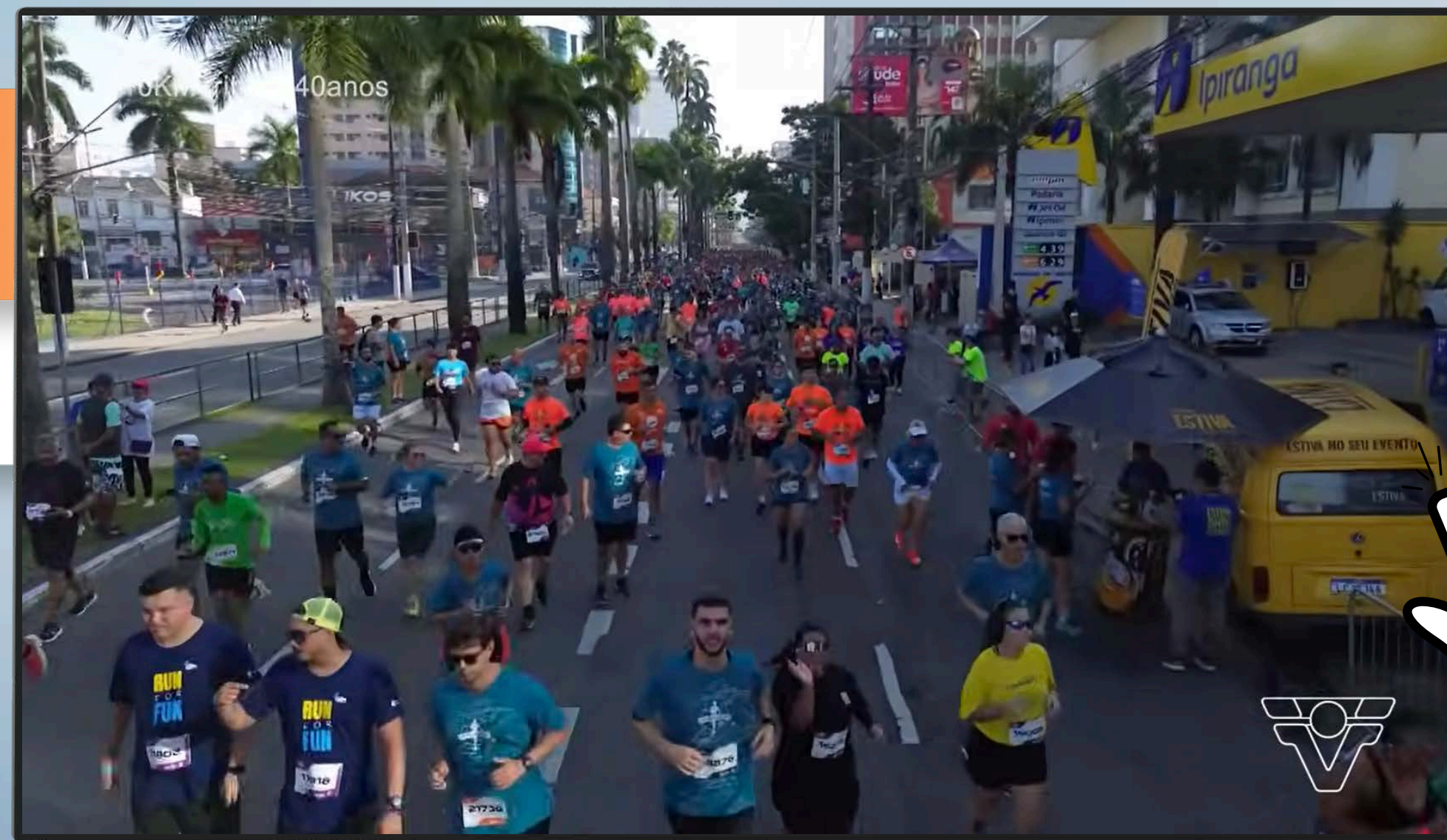




DOCUMENTÁRIO “10KM TRIBUNA: 40 ANOS”

+de **47 mil**

telespectadores impactados
com a transmissão do
documentário



Clique para
conferir



COBERTURA NA TV TRIBUNA



+de **4 milhões**

de impactos nos telespectadores
com as matérias sobre os 10KM
Tribuna

55%

dos domicílios alcançados com as
matérias sobre os 10KM Tribuna



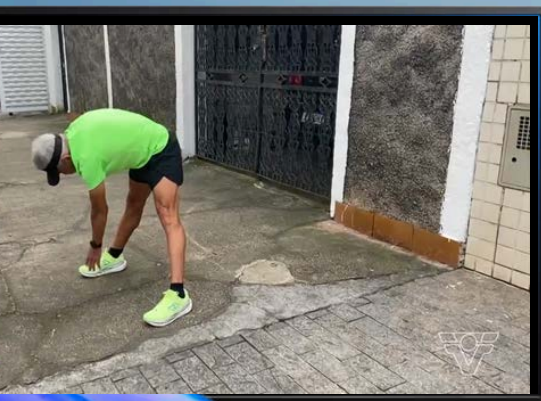


Clique nos **links** para conferir as **matérias** da **TV Tribuna**



Bom Dia Região

- Inscrições para os 10 KM Tribuna estão abertas
- Colecionador reúne medalhas e itens especiais da história dos 10 Km Tribuna
- Mãe e filho se preparam para o corrida dos 10 Km da Tribuna
- Zé Aguiar estará presente nos 10 Km Tribuna
- Cabelereira Dorinha já participou de mais de 30 edições dos 10 KM Tribuna
- Kits para os 10 KM Tribuna podem ser retirados no Clube Vasco da Gama
- Corredores iniciam preparação para os 10 KM Tribuna
- Reunião define ajustes finais para a prova dos 10 KM Tribuna
- 40ª edição dos 10 KM Tribuna reúne turistas e moradores nas ruas de Santos, SP





Clique nos **links** para conferir as **matérias** da **TV Tribuna**



Jornal Tribuna 1ª Edição

- [Confira a preparação para os 10km da TV Tribuna](#)
- [10 KM Tribuna: organizadores definem últimos detalhes para a prova](#)
- [Entrega de kits para 40ª edição dos 10 KM Tribuna acontece até sábado \(16\)](#)
- [10 KM Tribuna: corredor de 80 anos chama atenção na prova](#)
- [40 edições dos 10 KM Tribuna: relembre histórias de união e superação](#)
- [Valmir e Kelly Nunes relembram momentos marcantes nos 10 KM Tribuna](#)
- [10 KM Tribuna: corredor de 80 anos chama atenção na prova](#)





Clique nos **links** para conferir as **matérias** da **TV Tribuna**



Jornal Tribuna 2ª Edição

- Corredores se preparam para os 10 KM Tribuna
- 10 KM Tribuna: profissionais ajudam participantes na preparação para a prova
- Mãe e filho se preparam para o corrida dos 10 Km da Tribuna
- 10 KM Tribuna: retirada de kits acontece entre sexta e sábado, em Santos
- Entrega dos kits da prova 10 KM Tribuna continua neste sábado
- 40ª edição da Corrida 10 km Tribuna acontece neste domingo, em Santos, SP
- 40ª edição dos 10 KM Tribuna reúne mais de 25 mil corredores em Santos, SP
- 10 KM Tribuna: plantio de muda de pau-brasil é feito na avenida da praia





Clique nos **links** para conferir as **matérias** da **TV Tribuna**



Tribuna Esporte

- Mais de 25 mil corredores participaram da 40ª edição dos 10 KM Tribuna
- Santos, SP, recebe muda de Pau Brasil pelo quarto ano seguido
- Corredor de Santos guarda medalhas de edições da prova 10 KM Tribuna
- Retirada de kits para a prova 10 KM Tribuna começa em Santos, SP
- Conheça a história da cabeleireira que participou de mais de 30 edições dos 10 KM Tribuna
- Corredor com 70 anos se apaixona pelo pedestrianismo após 10 KM Tribuna



GRUPOTRIBUNA

MARKETING

SEST SENAT

CNT / SEST SENAT / ITL
—— Sistema Transporte ——