



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!**



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

COMUNICAÇÃO

VISUAL

CAMISETA ATLETA



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

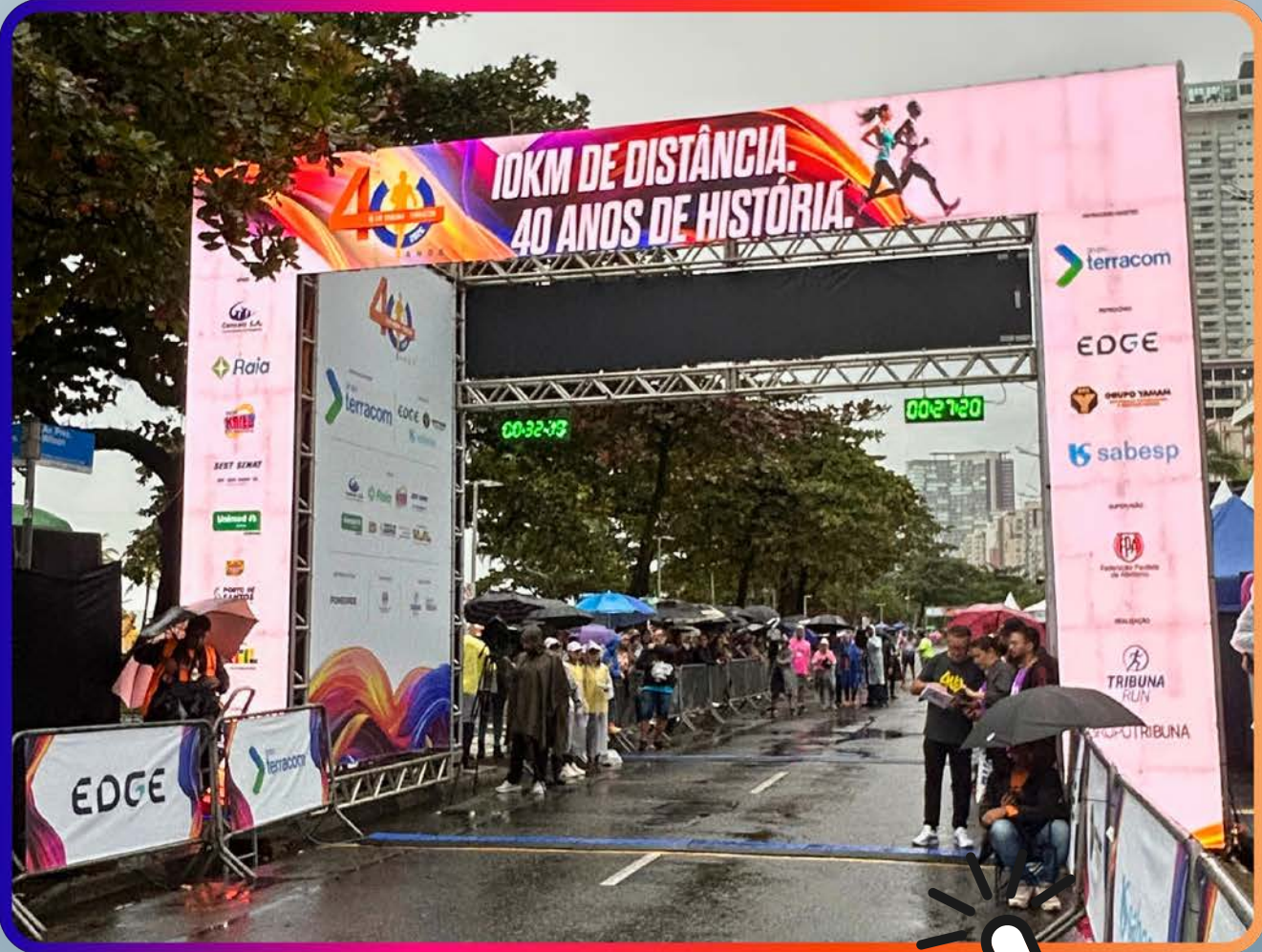
PÓRTICO DE

CHEGADA



PÓRTICO DE LED -

CHEGADA

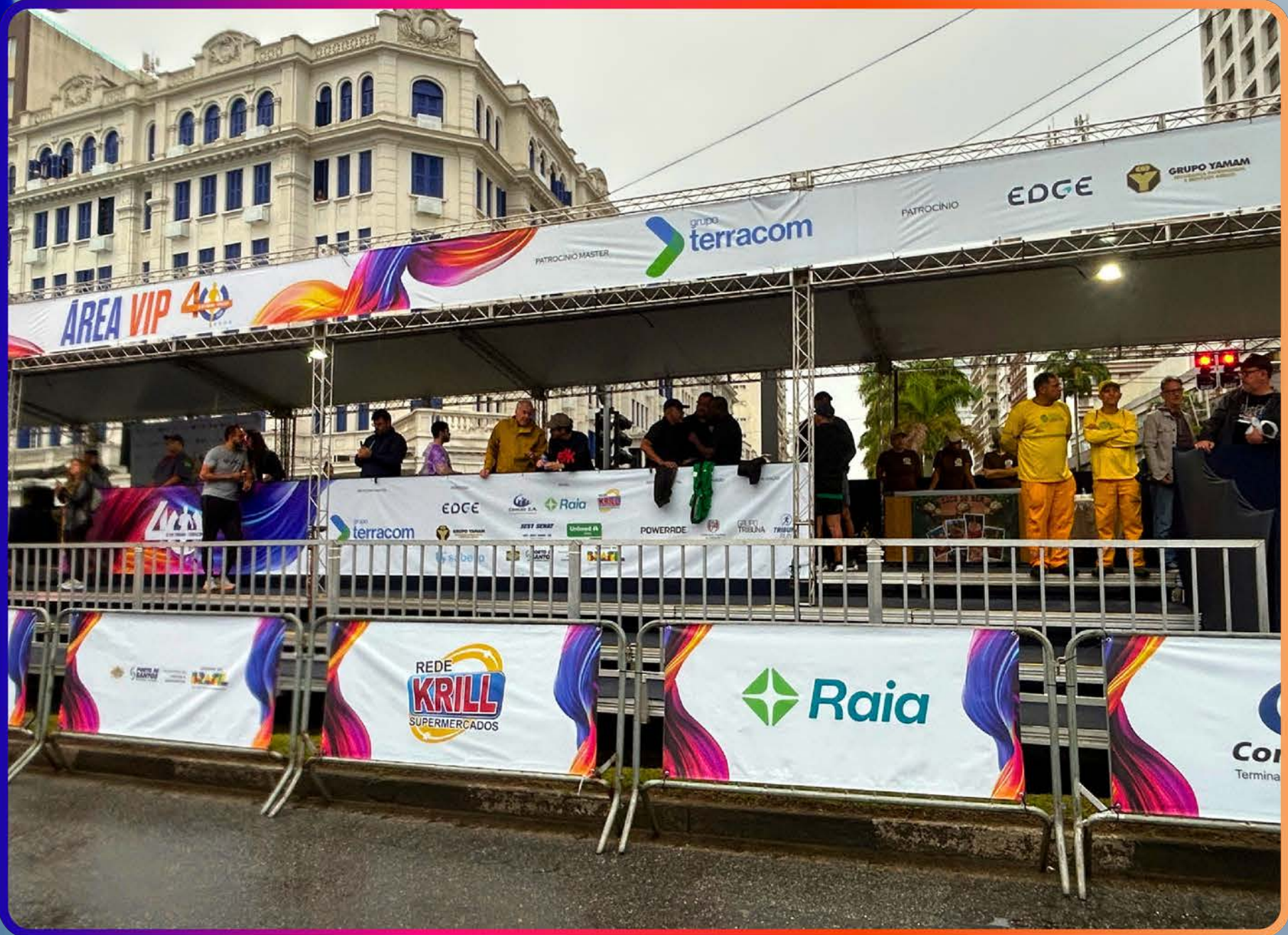


CLIQUE E CONFIRA 

DIA DA PROVA



ÁREA VIP

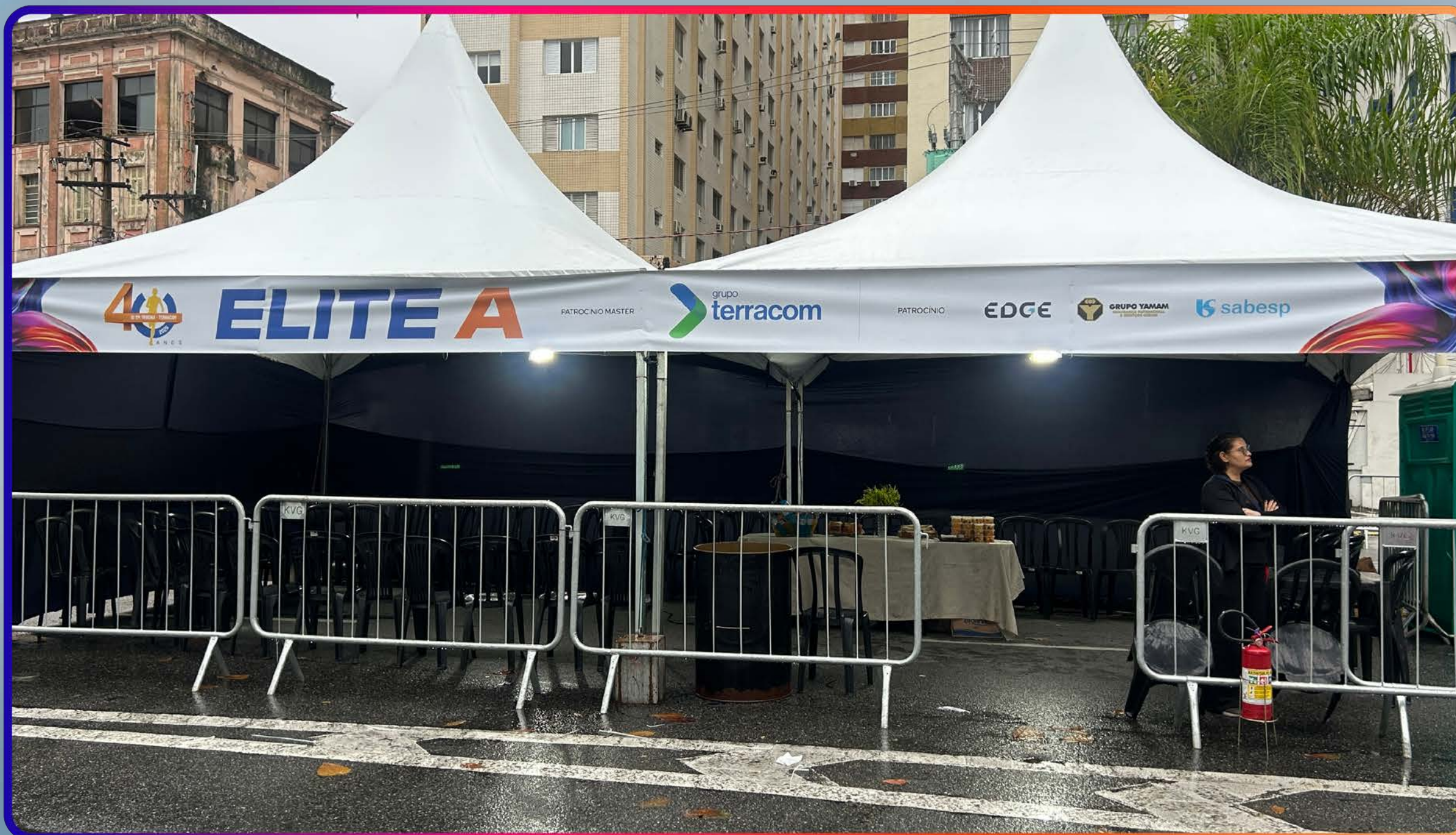


DIA DA PROVA



TENDA

ELITE A



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



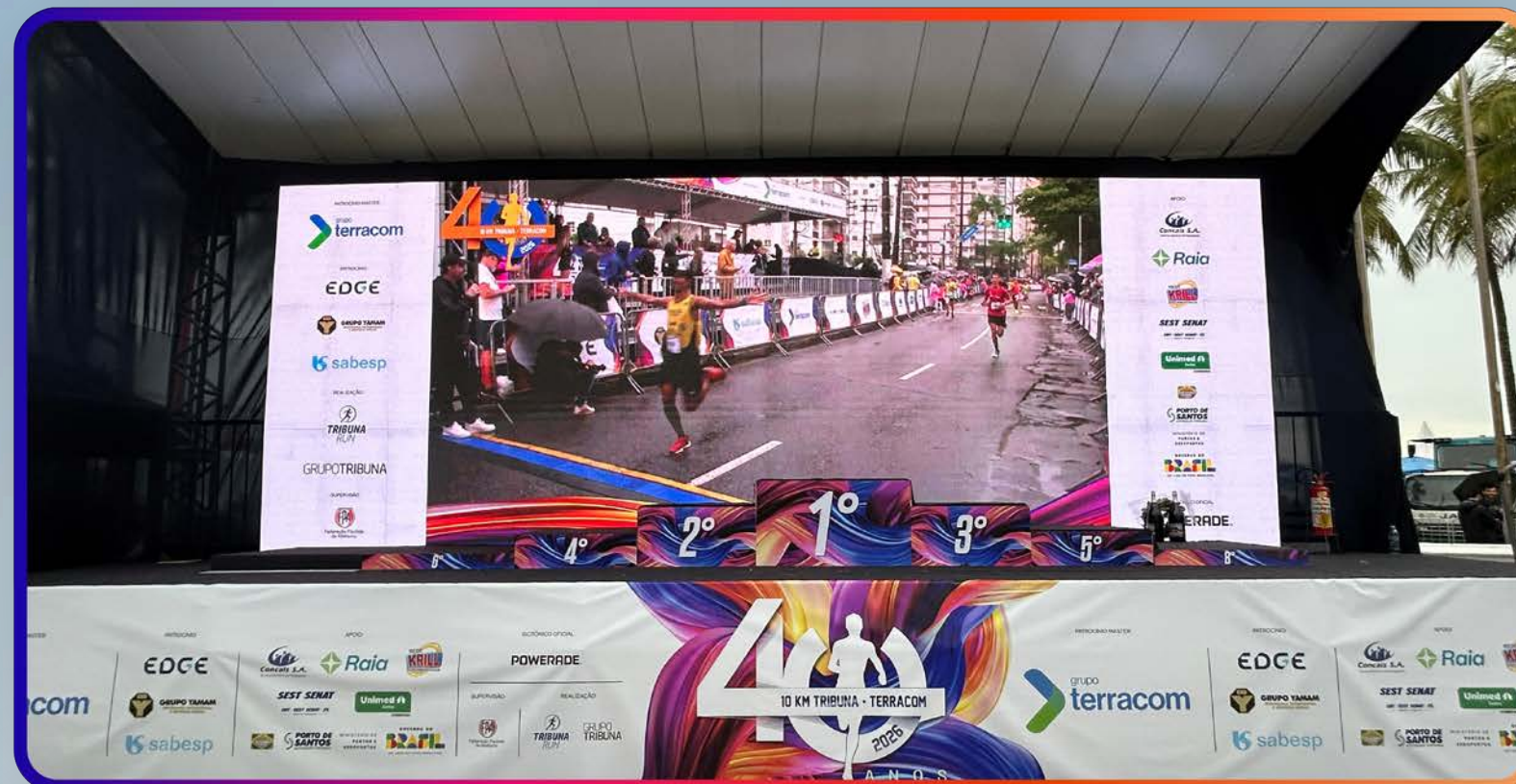
INSTRAGRAMÁVEL - DIA DA PROVA



FAIXAS DE GRADE 12 FAIXAS



TELÃO DE LED E SAIA DE PALCO



MARCADORES DE KM

FORAM ENTREGUES 2 DE CADA



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

17.05



ANÚNCIOS DE 1 PÁGINA

A TRIBUNA

12.04

Quarta-feira 12
12 de Abril 2025

A TRIBUNA
www.tribuna.com.br

CIDADES 9

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

Esta semana 10 quilômetros na mídia.
Mas, ao longo de 40 anos, esse percurso
se tornou mais do que uma corrida de maratona,
competição e emoção, vivida por milhares
de pessoas que fazem dessa corrida algo muito
mais do que uma simples competição.
Porque para esses atletas, que vivem
o tempo e a distância juntos.



10 KM TRIBUNA - TERRACOM

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE
ATRIBUNA.COM.BR/10KM

patrocinadores: grupo terracom, EDGE, Raia, Sest Seneat, Unimed RJ, Powerade, Sabesp, 12.3.1, 12.4.1, 12.5.1, 12.6.1, 12.7.1, 12.8.1, 12.9.1, 12.10.1, 12.11.1, 12.12.1, 12.13.1, 12.14.1, 12.15.1, 12.16.1, 12.17.1, 12.18.1, 12.19.1, 12.20.1, 12.21.1, 12.22.1, 12.23.1, 12.24.1, 12.25.1, 12.26.1, 12.27.1, 12.28.1, 12.29.1, 12.30.1, 12.31.1, 12.32.1, 12.33.1, 12.34.1, 12.35.1, 12.36.1, 12.37.1, 12.38.1, 12.39.1, 12.40.1, 12.41.1, 12.42.1, 12.43.1, 12.44.1, 12.45.1, 12.46.1, 12.47.1, 12.48.1, 12.49.1, 12.50.1, 12.51.1, 12.52.1, 12.53.1, 12.54.1, 12.55.1, 12.56.1, 12.57.1, 12.58.1, 12.59.1, 12.60.1, 12.61.1, 12.62.1, 12.63.1, 12.64.1, 12.65.1, 12.66.1, 12.67.1, 12.68.1, 12.69.1, 12.70.1, 12.71.1, 12.72.1, 12.73.1, 12.74.1, 12.75.1, 12.76.1, 12.77.1, 12.78.1, 12.79.1, 12.80.1, 12.81.1, 12.82.1, 12.83.1, 12.84.1, 12.85.1, 12.86.1, 12.87.1, 12.88.1, 12.89.1, 12.90.1, 12.91.1, 12.92.1, 12.93.1, 12.94.1, 12.95.1, 12.96.1, 12.97.1, 12.98.1, 12.99.1, 12.100.1

28.04

Terça-feira 28
28 de Abril 2025

A TRIBUNA
www.tribuna.com.br

CIDADES 5

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

Esta semana 10 quilômetros na mídia.
Mas, ao longo de 40 anos, esse percurso
se tornou mais do que uma corrida de maratona,
competição e emoção, vivida por milhares
de pessoas que fazem dessa corrida algo muito
mais do que uma simples competição.
Porque para esses atletas, que vivem
o tempo e a distância juntos.



10 KM TRIBUNA - TERRACOM

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE
ATRIBUNA.COM.BR/10KM

patrocinadores: grupo terracom, EDGE, Raia, Sest Seneat, Unimed RJ, Powerade, Sabesp, 12.3.1, 12.4.1, 12.5.1, 12.6.1, 12.7.1, 12.8.1, 12.9.1, 12.10.1, 12.11.1, 12.12.1, 12.13.1, 12.14.1, 12.15.1, 12.16.1, 12.17.1, 12.18.1, 12.19.1, 12.20.1, 12.21.1, 12.22.1, 12.23.1, 12.24.1, 12.25.1, 12.26.1, 12.27.1, 12.28.1, 12.29.1, 12.30.1, 12.31.1, 12.32.1, 12.33.1, 12.34.1, 12.35.1, 12.36.1, 12.37.1, 12.38.1, 12.39.1, 12.40.1, 12.41.1, 12.42.1, 12.43.1, 12.44.1, 12.45.1, 12.46.1, 12.47.1, 12.48.1, 12.49.1, 12.50.1, 12.51.1, 12.52.1, 12.53.1, 12.54.1, 12.55.1, 12.56.1, 12.57.1, 12.58.1, 12.59.1, 12.60.1, 12.61.1, 12.62.1, 12.63.1, 12.64.1, 12.65.1, 12.66.1, 12.67.1, 12.68.1, 12.69.1, 12.70.1, 12.71.1, 12.72.1, 12.73.1, 12.74.1, 12.75.1, 12.76.1, 12.77.1, 12.78.1, 12.79.1, 12.80.1, 12.81.1, 12.82.1, 12.83.1, 12.84.1, 12.85.1, 12.86.1, 12.87.1, 12.88.1, 12.89.1, 12.90.1, 12.91.1, 12.92.1, 12.93.1, 12.94.1, 12.95.1, 12.96.1, 12.97.1, 12.98.1, 12.99.1, 12.100.1

02.05

Quarta-feira 2
2 de Maio 2025

A TRIBUNA
www.tribuna.com.br

CIDADES 5

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

Esta semana 10 quilômetros na mídia.
Mas, ao longo de 40 anos, esse percurso
se tornou mais do que uma corrida de maratona,
competição e emoção, vivida por milhares
de pessoas que fazem dessa corrida algo muito
mais do que uma simples competição.
Porque para esses atletas, que vivem
o tempo e a distância juntos.



10 KM TRIBUNA - TERRACOM

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE
ATRIBUNA.COM.BR/10KM

patrocinadores: grupo terracom, EDGE, Raia, Sest Seneat, Unimed RJ, Powerade, Sabesp, 12.3.1, 12.4.1, 12.5.1, 12.6.1, 12.7.1, 12.8.1, 12.9.1, 12.10.1, 12.11.1, 12.12.1, 12.13.1, 12.14.1, 12.15.1, 12.16.1, 12.17.1, 12.18.1, 12.19.1, 12.20.1, 12.21.1, 12.22.1, 12.23.1, 12.24.1, 12.25.1, 12.26.1, 12.27.1, 12.28.1, 12.29.1, 12.30.1, 12.31.1, 12.32.1, 12.33.1, 12.34.1, 12.35.1, 12.36.1, 12.37.1, 12.38.1, 12.39.1, 12.40.1, 12.41.1, 12.42.1, 12.43.1, 12.44.1, 12.45.1, 12.46.1, 12.47.1, 12.48.1, 12.49.1, 12.50.1, 12.51.1, 12.52.1, 12.53.1, 12.54.1, 12.55.1, 12.56.1, 12.57.1, 12.58.1, 12.59.1, 12.60.1, 12.61.1, 12.62.1, 12.63.1, 12.64.1, 12.65.1, 12.66.1, 12.67.1, 12.68.1, 12.69.1, 12.70.1, 12.71.1, 12.72.1, 12.73.1, 12.74.1, 12.75.1, 12.76.1, 12.77.1, 12.78.1, 12.79.1, 12.80.1, 12.81.1, 12.82.1, 12.83.1, 12.84.1, 12.85.1, 12.86.1, 12.87.1, 12.88.1, 12.89.1, 12.90.1, 12.91.1, 12.92.1, 12.93.1, 12.94.1, 12.95.1, 12.96.1, 12.97.1, 12.98.1, 12.99.1, 12.100.1

08.05

Segunda-feira 8
8 de Maio 2025

A TRIBUNA
www.tribuna.com.br

CIDADES 5

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

Esta semana 10 quilômetros na mídia.
Mas, ao longo de 40 anos, esse percurso
se tornou mais do que uma corrida de maratona,
competição e emoção, vivida por milhares
de pessoas que fazem dessa corrida algo muito
mais do que uma simples competição.
Porque para esses atletas, que vivem
o tempo e a distância juntos.



10 KM TRIBUNA - TERRACOM

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE
ATRIBUNA.COM.BR/10KM

patrocinadores: grupo terracom, EDGE, Raia, Sest Seneat, Unimed RJ, Powerade, Sabesp, 12.3.1, 12.4.1, 12.5.1, 12.6.1, 12.7.1, 12.8.1, 12.9.1, 12.10.1, 12.11.1, 12.12.1, 12.13.1, 12.14.1, 12.15.1, 12.16.1, 12.17.1, 12.18.1, 12.19.1, 12.20.1, 12.21.1, 12.22.1, 12.23.1, 12.24.1, 12.25.1, 12.26.1, 12.27.1, 12.28.1, 12.29.1, 12.30.1, 12.31.1, 12.32.1, 12.33.1, 12.34.1, 12.35.1, 12.36.1, 12.37.1, 12.38.1, 12.39.1, 12.40.1, 12.41.1, 12.42.1, 12.43.1, 12.44.1, 12.45.1, 12.46.1, 12.47.1, 12.48.1, 12.49.1, 12.50.1, 12.51.1, 12.52.1, 12.53.1, 12.54.1, 12.55.1, 12.56.1, 12.57.1, 12.58.1, 12.59.1, 12.60.1, 12.61.1, 12.62.1, 12.63.1, 12.64.1, 12.65.1, 12.66.1, 12.67.1, 12.68.1, 12.69.1, 12.70.1, 12.71.1, 12.72.1, 12.73.1, 12.74.1, 12.75.1, 12.76.1, 12.77.1, 12.78.1, 12.79.1, 12.80.1, 12.81.1, 12.82.1, 12.83.1, 12.84.1, 12.85.1, 12.86.1, 12.87.1, 12.88.1, 12.89.1, 12.90.1, 12.91.1, 12.92.1, 12.93.1, 12.94.1, 12.95.1, 12.96.1, 12.97.1, 12.98.1, 12.99.1, 12.100.1

12.05

Terça-feira 12
12 de Maio 2025

A TRIBUNA
www.tribuna.com.br

CIDADES 5

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

Esta semana 10 quilômetros na mídia.
Mas, ao longo de 40 anos, esse percurso
se tornou mais do que uma corrida de maratona,
competição e emoção, vivida por milhares
de pessoas que fazem dessa corrida algo muito
mais do que uma simples competição.
Porque para esses atletas, que vivem
o tempo e a distância juntos.



10 KM TRIBUNA - TERRACOM

PROVA DIA 17/05

ATENÇÃO PARA A RETIRADA DE KITS
INDIVIDUAIS, CLUBE DO ASSINANTE E 60+
DIAS 15 E 16 DE MAIO, DAS 9H ÀS 19H
LOCAL: CLUBE VASCO DA GAMA, AVENIDA REI PELÉ, Nº 33/35 - PONTA DA PRAIA - SANTOS/SP

MAIS INFORMAÇÕES:
ATRIBUNA.COM.BR/10KM

patrocinadores: grupo terracom, EDGE, Raia, Sest Seneat, Unimed RJ, Powerade, Sabesp, 12.3.1, 12.4.1, 12.5.1, 12.6.1, 12.7.1, 12.8.1, 12.9.1, 12.10.1, 12.11.1, 12.12.1, 12.13.1, 12.14.1, 12.15.1, 12.16.1, 12.17.1, 12.18.1, 12.19.1, 12.20.1, 12.21.1, 12.22.1, 12.23.1, 12.24.1, 12.25.1, 12.26.1, 12.27.1, 12.28.1, 12.29.1, 12.30.1, 12.31.1, 12.32.1, 12.33.1, 12.34.1, 12.35.1, 12.36.1, 12.37.1, 12.38.1, 12.39.1, 12.40.1, 12.41.1, 12.42.1, 12.43.1, 12.44.1, 12.45.1, 12.46.1, 12.47.1, 12.48.1, 12.49.1, 12.50.1, 12.51.1, 12.52.1, 12.53.1, 12.54.1, 12.55.1, 12.56.1, 12.57.1, 12.58.1, 12.59.1, 12.60.1, 12.61.1, 12.62.1, 12.63.1, 12.64.1, 12.65.1, 12.66.1, 12.67.1, 12.68.1, 12.69.1, 12.70.1, 12.71.1, 12.72.1, 12.73.1, 12.74.1, 12.75.1, 12.76.1, 12.77.1, 12.78.1, 12.79.1, 12.80.1, 12.81.1, 12.82.1, 12.83.1, 12.84.1, 12.85.1, 12.86.1, 12.87.1, 12.88.1, 12.89.1, 12.90.1, 12.91.1, 12.92.1, 12.93.1, 12.94.1, 12.95.1, 12.96.1, 12.97.1, 12.98.1, 12.99.1, 12.100.1

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.



10 KM TRIBUNA • TERRACOM

PATROCÍNIO MASTER



PATROCÍNIO



APOIO





ISOTÔNICO OFICIAL



SUPERVISÃO



REALIZAÇÃO



10.04

13.04

Quarta-feira 10
10.04.2025

A TRIBUNA
www.atribuna.com.br

ESPORTES 21

Abel Ferreira é suspenso por oito partidas

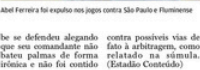
Treinador pode ser baixa no clássico



O técnico Abel Ferreira pode ser suspenso por oito partidas de jogo devido a uma decisão da Fifa. O treinador foi suspenso por oito partidas de jogo devido a uma decisão da Fifa. O treinador foi suspenso por oito partidas de jogo devido a uma decisão da Fifa.

Alianz Parque deve mudar de nome

O Allianz Parque não deve ser mais chamado assim. A Wtari, responsável pela administração da arena, negocia com o banco digital Nubank por uma etapa após a entrega de documentos completos para a mudança de nome. A arena, conhecida como Allianz Parque desde 2014, pode mudar de nome para Nubank Arena.



Alianz Parque não deve ser mais chamado assim. A Wtari, responsável pela administração da arena, negocia com o banco digital Nubank por uma etapa após a entrega de documentos completos para a mudança de nome. A arena, conhecida como Allianz Parque desde 2014, pode mudar de nome para Nubank Arena.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05
PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA
ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERRIDE

sabesp

RAIA

POWERRIDE

Quarta-feira 13
13.04.2025

A TRIBUNA
www.atribuna.com.br

CIDADES 7

Obra em praça entra em nova fase

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



A obra de recuperação da Praça Independência, no bairro do Gonzaga, entra em uma nova fase. O projeto prevê a recuperação do piso original e a adaptação do espaço para uso público. A obra será realizada em etapas, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos moradores da região.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05
PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA
ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERRIDE

sabesp

RAIA

POWERRIDE

ANÚNCIOS 1/2 PÁGINA

16.04

19.04

23.04

24.04

25.04

29.04

20

A TRIBUNA

Quarta-feira, 16 de abril de 2023

ESPORTES

Corinthians vence e se mantém 100%

Timão lidera o grupo na Libertadores



2 pontos
0 gols

IMPACHMENT

O Corinthians chegou à segunda vitória em duas partidas pela Libertadores ao vencer o Boca Jr. da Colômbia, por 2 a 0, em jogo em Bogotá.

O resultado levou o time paulista ao topo do grupo A, com 10 pontos, contra o Atlético Nacional, com 7 pontos.

Na Libertadores, o Timão venceu o Boca Jr. por 2 a 0, em jogo em Bogotá.

Na Libertadores, o Timão venceu o Boca Jr. por 2 a 0, em jogo em Bogotá.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERBEE

21

A TRIBUNA

Quarta-feira, 19 de abril de 2023

CIDADES

História, uma pedida para este feriadão

Quilombo de Santa Catarina está aberto



LEITURA RÁPIDA

Em São Jorge, a história vive forte. A cidade nasceu há mais de 150 anos, mas a história continua viva. O Quilombo de Santa Catarina, um dos mais importantes do Brasil, está aberto para a visitação.

O Quilombo de Santa Catarina, um dos mais importantes do Brasil, está aberto para a visitação.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERBEE

22

A TRIBUNA

Quarta-feira, 23 de abril de 2023

CIDADES

Um dia para São Jorge, símbolo de fé

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



NOTÍCIA

Em São Jorge, a história vive forte. A cidade nasceu há mais de 150 anos, mas a história continua viva. O dia de São Jorge é um dos mais importantes da cidade.

O dia de São Jorge é um dos mais importantes da cidade.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERBEE

23

A TRIBUNA

Quarta-feira, 24 de abril de 2023

CIDADES

Dia das Mães deve ter 6% mais vendas

Assim prevê Sindicato do Comércio Varejista



NOTÍCIA

O Dia das Mães deve ter 6% mais vendas, assim prevê o Sindicato do Comércio Varejista.

O Dia das Mães deve ter 6% mais vendas, assim prevê o Sindicato do Comércio Varejista.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERBEE

24

A TRIBUNA

Quinta-feira, 25 de abril de 2023

CIDADES

Por dois dias, cerveja com caranguejo

Segunda edição do festival é no Valeão



NOTÍCIA

Por dois dias, a cidade vai viver o Festival da Cerveja Artesanal. O evento acontece no Valeão e promete ser muito bom.

O evento acontece no Valeão e promete ser muito bom.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERBEE

25

A TRIBUNA

Quinta-feira, 29 de abril de 2023

ESPORTES

Briosa domina seleção da Série A3

Além disso, o meia Yohan Marcellus foi eleito o craque do campeonato pela Federação Paulista de Futebol



VOTAÇÃO

Yohan Marcellus foi eleito o craque do campeonato pela Federação Paulista de Futebol.

Yohan Marcellus foi eleito o craque do campeonato pela Federação Paulista de Futebol.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSA

ATRIBUNA.COM.BR/10KM



terracom

EDGE

RAIA

POWERBEE

ANÚNCIOS 1/2 PÁGINA

01.05

03.05

04.05

06.05

07.05

09.05

Petróleo vai a US\$ 126 e perde força

Celso Ming

ECONOMIA 15

Pode bater o desespero no governo

Sobram indicações de que o governo Lula acabou. E ainda restam sete meses para a posse do governo que será eleito em outubro.

A multa superdireita do presidente Lula no Congresso, que vem sendo fechada a US\$ 126, patraio de US\$ 100,40. O WTI, patraio de US\$ 100,77.

Com o arrefecimento do petróleo, aumentou o apelo por mais um mercado internacional. O preço do petróleo caiu 0,38%, a US\$ 126,02, mas o preço do WTI caiu 0,45% para US\$ 100,40.

Um dia após o anúncio de 0,25 ponto da taxa Selic, o preço do petróleo caiu 0,38%, a US\$ 126,02, mas o preço do WTI caiu 0,45% para US\$ 100,40.

O preço do petróleo caiu 0,38%, a US\$ 126,02, mas o preço do WTI caiu 0,45% para US\$ 100,40.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2026 ANOS

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

São Paulo quer manter o bom índice como mandante

ESPORTES 19

Tricolor recebe o Bahia em Bragança

Forte em casa, o São Paulo recebe o Bahia hoje, às 16 horas, para manter o bom aproveitamento em casa.

O Bahia, por sua vez, também tem a vantagem de jogar em casa, mas com o time de fora, o São Paulo, que tem a vantagem de jogar em casa.

O Bahia, por sua vez, também tem a vantagem de jogar em casa, mas com o time de fora, o São Paulo, que tem a vantagem de jogar em casa.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2026 ANOS

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

Clima antecipa retorno e mexe no mar

CIDADES 5

Turistas voltaram mais cedo do feriado prolongado do Dia do Trabalhador para a Capital: no oceano, resaca

Na praia de Santos, um espetáculo natural era a resaca, que parte dos caminhantes procurava ver de perto para fazer, sol e chuva passaram a ser vistos.

O clima antecipa o retorno e mexe no mar. A resaca é vista de perto para fazer, sol e chuva passaram a ser vistos.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2026 ANOS

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

Avança concessão da rodoviária santista

CIDADES 7

Prefeitura aprova estudos para passar gestão do equipamento ao setor privado, mas resta cumprir mais etapas

Na praça, a proposta prevê transferir a gestão da rodoviária para o setor privado, mas resta cumprir mais etapas.

O projeto prevê a transferência da gestão da rodoviária para o setor privado, mas resta cumprir mais etapas.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2026 ANOS

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

Da Turquia para Guarujá, o interesse em fazer turismo

CIDADES 5

Operadores conheceram atrativos locais

Um grupo de turistas turcos chegou a Guarujá para conhecer os atrativos locais.

O grupo de turistas turcos chegou a Guarujá para conhecer os atrativos locais.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2026 ANOS

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

Quilosques em Mongaguá: TJ cassa liminar

CIDADES 9

Flávio Viegas Amoreira

Fábio Mesquita, humanista global

Flávio Mesquita é um humanista global, conhecido por sua atuação em defesa dos direitos humanos.

Fábio Mesquita é um humanista global, conhecido por sua atuação em defesa dos direitos humanos.

10 KM DE DISTÂNCIA. 40 ANOS DE HISTÓRIA.

PROVA DIA 17/05

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSSE

ATRIBUNA.COM.BR/10KM

10 KM TRIBUNA - TERRACOM

2026 ANOS

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

18.05

22.04

40

ESPORTES

A TRIBUNA

Sábado 18

2017 de 2016

Muito além das 4 linhas

Marcel Duarte

Correspondente Especial

Hora de evoluir, mas o corpo está pronto?

Tem uma hora em que corre dentro de si, quando começa a dar gosto a respiração errática, a suor melhora, e aquela distância que antes parecia impossível vai caindo. É exatamente aí que mora o risco. Porque evoluir não é só o mais longo, é saber quando o corpo aguenta. E, principalmente, quando ainda não aguenta.

A dúvida aparece rápido: aumenta a velocidade, o ritmo ou os dias de treino? Durante anos, a regra dos 10% nunca refleteu quase nenhuma, mas a ciência começou a mostrar que o problema pode estar em outro lugar: um estalo com mais de 5 mil corridas revela que o maior ganho de todos não está no volume acumulado da semana, e sim em um único tempo livre de corrida.

Quando a distância de uma sessão ultrapassa em mais de 10% a maior corrida recente, o risco de lesão aumenta de forma significativa e cresce ainda mais quando esse salto é maior. Ou seja, não é a soma da semana que quebra, é o salto em si.

Outras análises reforçam esse ponto: corredores que se mantiveram consistentemente a uma mesma distância, mesmo com um aumento de 30%, enquanto os que se mantiveram consistentemente a uma mesma distância, mesmo com um aumento de 30%, tiveram menos lesões.

Então, a dica é: não aumente a carga semanal em mais de 10%. Se quiser avançar de forma saudável, avance em um único dia. E não esqueça: a adaptação ao aumento de forma acontece de forma uniforme. O sistema cardiovascular responde rápido, mas o sistema muscular leva mais tempo para se adaptar. Então, se quiser avançar de forma saudável, avance em um único dia.

Timão aposta em bom retrospecto

Invicto contra o Vitória em Salvador há dez anos, Corinthians quer estender a boa fase com Fernando Diniz

Em sua história, o Corinthians enfrenta o Vitória há 20 anos, em Salvador, em jogo válido pela 12ª rodada do Brasileirão. O time paulista ainda não venceu o rubro-negro baiano.

Há dez anos o Corinthians não é derrotado pelo Vitória em Salvador. De 2008 para cá, o time alvinegro venceu por três vezes, incluindo os dois últimos confrontos: pela Bradesco, em 2015, e pela Libertadores, em 2016.

Contra o Vitória, o Corinthians venceu por três vezes, incluindo os dois últimos confrontos: pela Bradesco, em 2015, e pela Libertadores, em 2016.

Contra o Vitória, o Corinthians venceu por três vezes, incluindo os dois últimos confrontos: pela Bradesco, em 2015, e pela Libertadores, em 2016.

Santos é a cidade com mais inscritos nos 10 KM

Em 2016, a cidade com o maior número de inscritos nos 10 KM Tribuna - Terracon foi São Paulo, com 10.966 inscritos. Em 2017, a cidade com o maior número de inscritos nos 10 KM Tribuna - Terracon foi São Paulo, com 10.966 inscritos. Em 2017, a cidade com o maior número de inscritos nos 10 KM Tribuna - Terracon foi São Paulo, com 10.966 inscritos.

Quarta-feira 22

A TRIBUNA

ESPORTES

23

10 KM ganham chancela da World Athletics

Prova obtém reconhecimento mundial

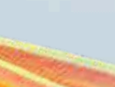
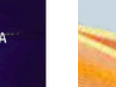
Os 10 KM Tribuna - Terracon serão oficialmente reconhecidos pela World Athletics em 2016, a prova, que será realizada no dia 17 de maio pelas ruas de Santos, entra para o calendário da World Athletics.

Para atingir esse reconhecimento, a World Athletics realizou uma reunião em 2016, a prova, que será realizada no dia 17 de maio pelas ruas de Santos, entra para o calendário da World Athletics.



Com a novidade, a corrida realizada em Santos ganha o status de principal do Brasil nos 10 km.





agenda SANTOS500+

MOBILIDADE URBANA

30/ABR·14h

Auditorio do Grupo Tribuna

» INSCREVA-SE atribuna.com.br/santoss00mais

O Grupo Tribuna do Grupo Tribuna está organizando em parceria com a Mobilidade Urbana uma série de eventos para o futuro da cidade. Com especialistas, especialistas e especialistas, a agenda apresenta a integração entre diferentes setores da cidade e a integração entre diferentes setores da cidade.





16.05

[illegible]

17.05

18.05

18.05

18.05

18.05

18.05

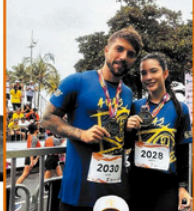
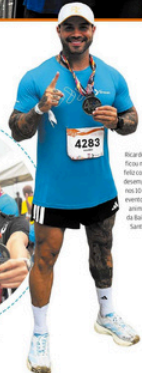
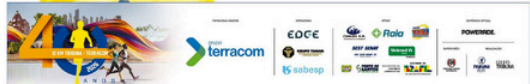
[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

18.05

21.05

23.05

26.05

24 SOCIAL A 40ª edição dos 10KM Tribuna-Terracon aconteceu em Santos, ontem, envolvendo mais de 25 mil corredores em uma corrida histórica, que coloriu as ruas, atraiu atletas profissionais, corredores amadores e grupos armados transformaram a Cidade em um verdadeiro palco de superação, esporte e comunidade. Os 10KM são um orgulho e o maior desafio, passaram a ser chamados apenas pela World Athletics, entidade máxima do atletismo mundial.	A TRIBUNA www.tribunabrasil.com.br Superado Faltas 18 Faltas de 2020 Leonardo Delfino Rachel Costa ficou impressionada com a estrutura da organização e comemorou ao lado de uma equipe do clube.  Robert Luiz Marques e Camilla Roberto participam de mais uma prova juntos. Participam do 10KM Tribuna-Terracon há muitos anos. 	 Os amigos e companheiros Longhini, Roberto e Paulo foram premiados com um prêmio sempre comum aos 10KM Tribuna-Terracon.  Após a corrida, o casal formado Carlos Roldão e Camilla Roberto aproveitou para comemorar juntos no bar da praia. 
A divulgação é feita através das redes sociais, como também nos pontos de venda de produtos da marca e em locais estratégicos de circulação de pedestres e moradores. 	 Ricardo Zilio, triatleta profissional, vem correndo há mais de dez anos. Participa do 10KM Tribuna-Terracon há muitos anos, sendo premiado na modalidade de triathlon.	
		

[illegible][illegible][illegible]



RÁDIO



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





REDES SOCIAIS

STORIES

29 Publicações

+de **75,6 MIL**
VISUALIZAÇÕES

+ de 51,9 mil de alcance

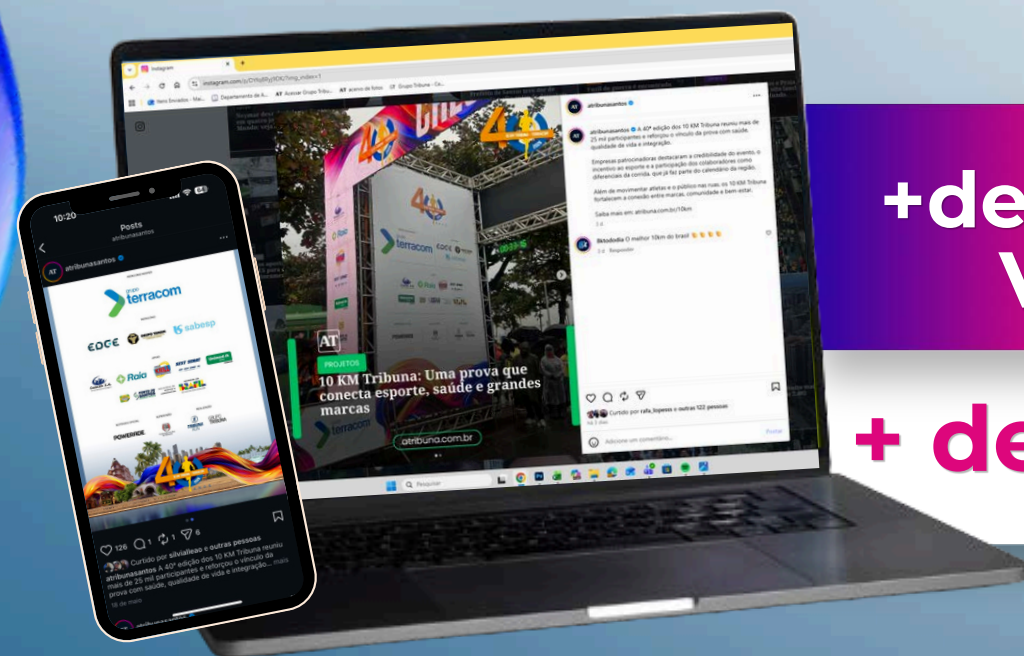


POSTS MINI-MATÉRIA

04 Publicações

+de **59,6 MIL**
VISUALIZAÇÕES

+ de 31,9 mil de alcance



Incluindo os perfis

@atribunasantos

@radiotrifm

@tribunarun

REELS PROPRIETÁRIOS

26 Publicações

+de **1 MILHÃO**
DE VISUALIZAÇÕES

+ de 644 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

POST FEED
BONIFICAÇÃO

3,7 MIL
VISUALIZAÇÕES

+ de 2,8 mil de alcance





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



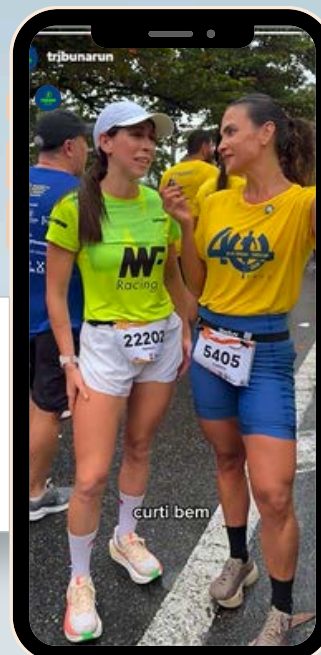
No perfil do instagram
@tribunarun

Real Time Creators Hub

Gabi Bernardes

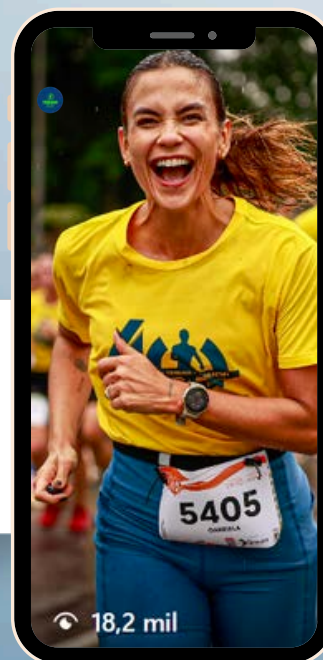
Stories

+de **191,5 MIL**
VISUALIZAÇÕES



Reels

+de **69,3 MIL**
VISUALIZAÇÕES



Lucas Pupo

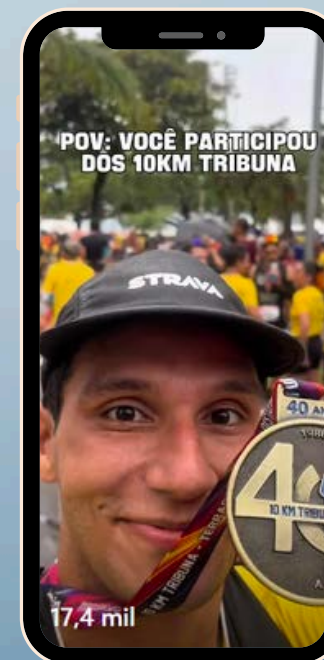
Stories

+de **15,3 MIL**
VISUALIZAÇÕES



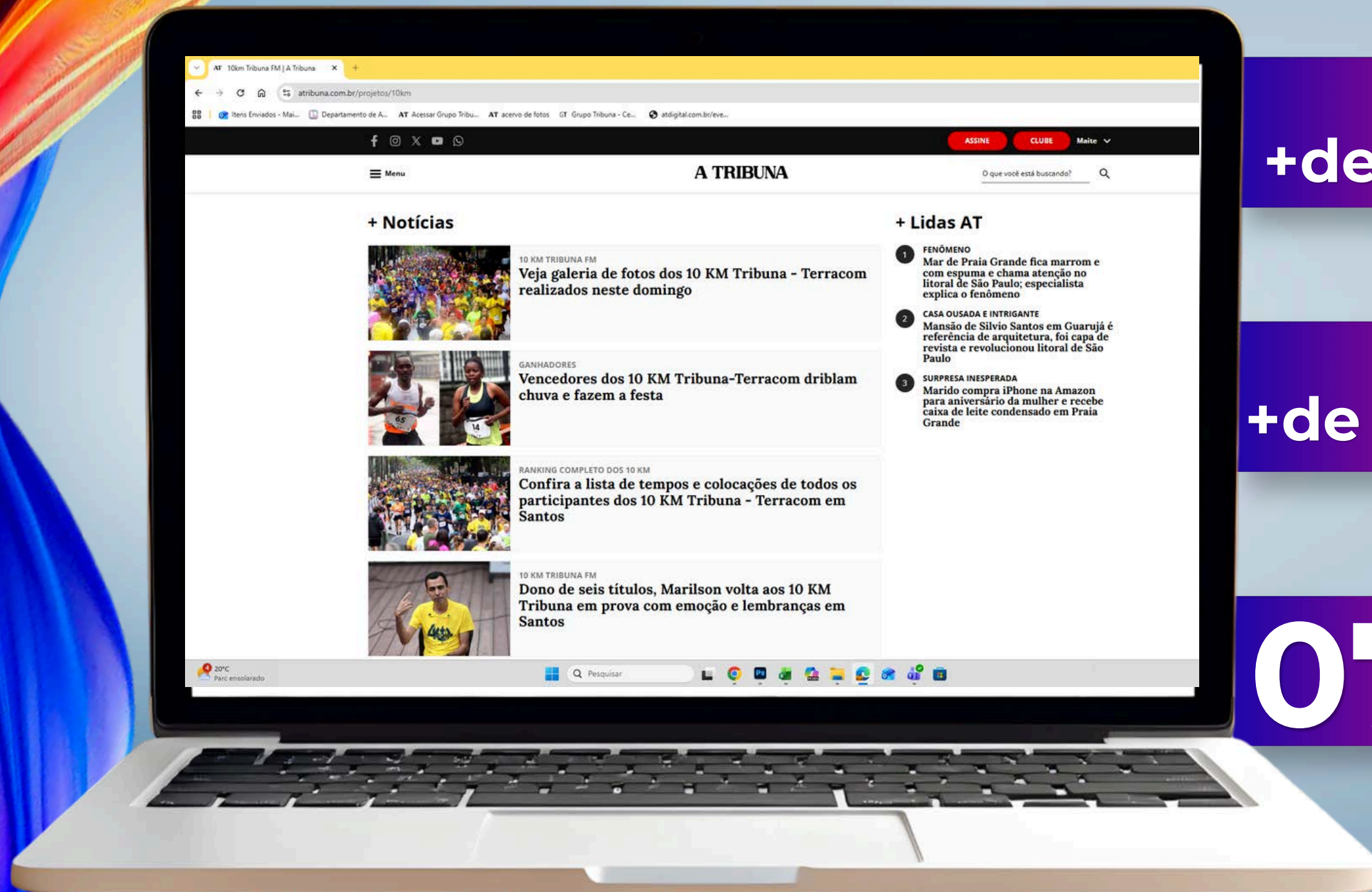
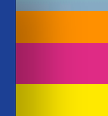
Reels

+de **76 MIL**
VISUALIZAÇÕES



A TRIBUNA
DIGITAL

COBERTURA DIGITAL



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

173% acima do ano passado

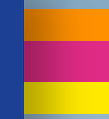
+de 8 mil usuários na editoria dos “10KM Tribuna”

145% acima do ano passado

07 min de duração média da sessão

A TRIBUNA
DIGITAL

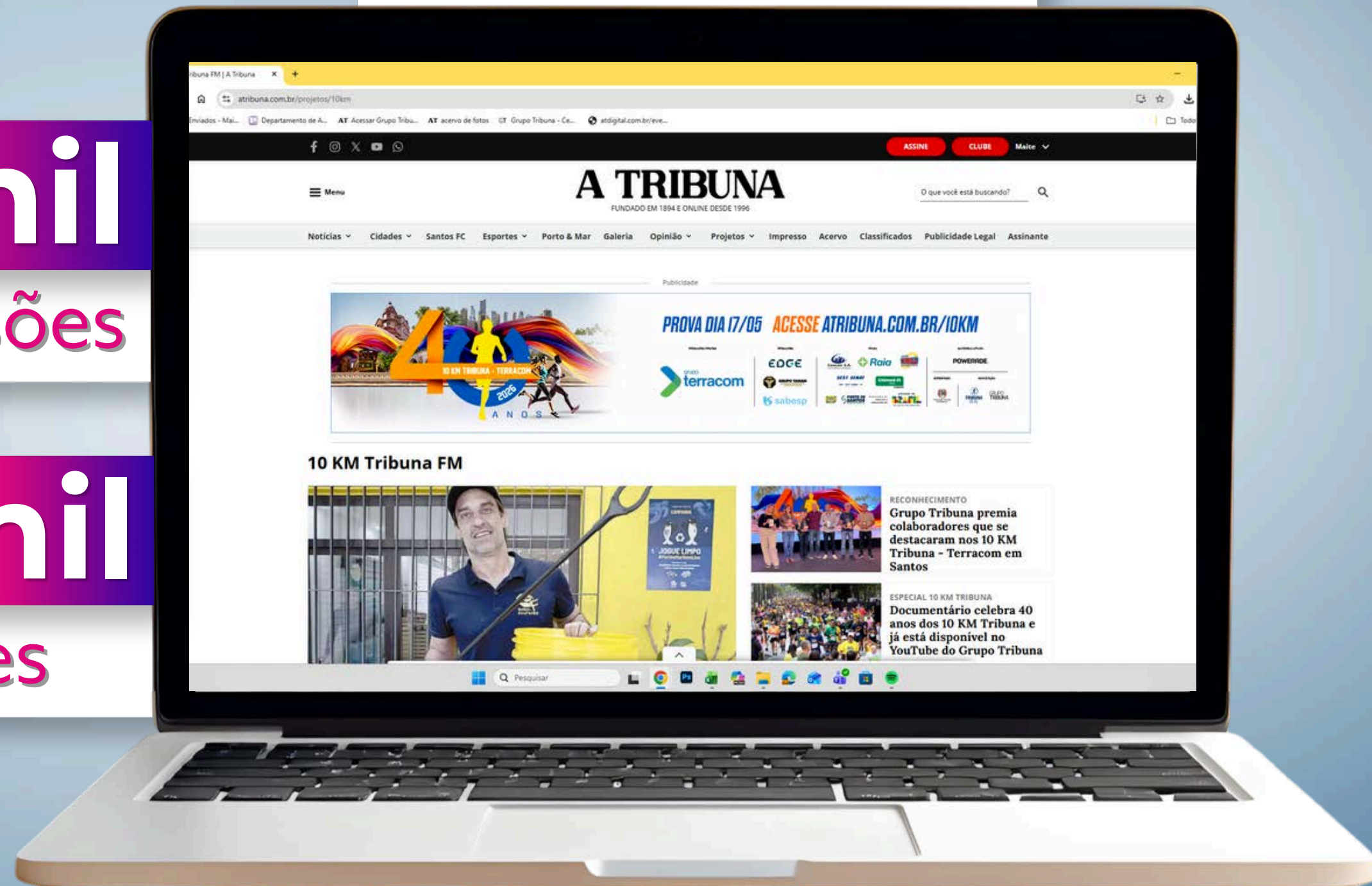
COBERTURA DIGITAL



TOPO DA EDITORIA
DE 20/02 A 29/05

+de **30,2 mil**
impressões

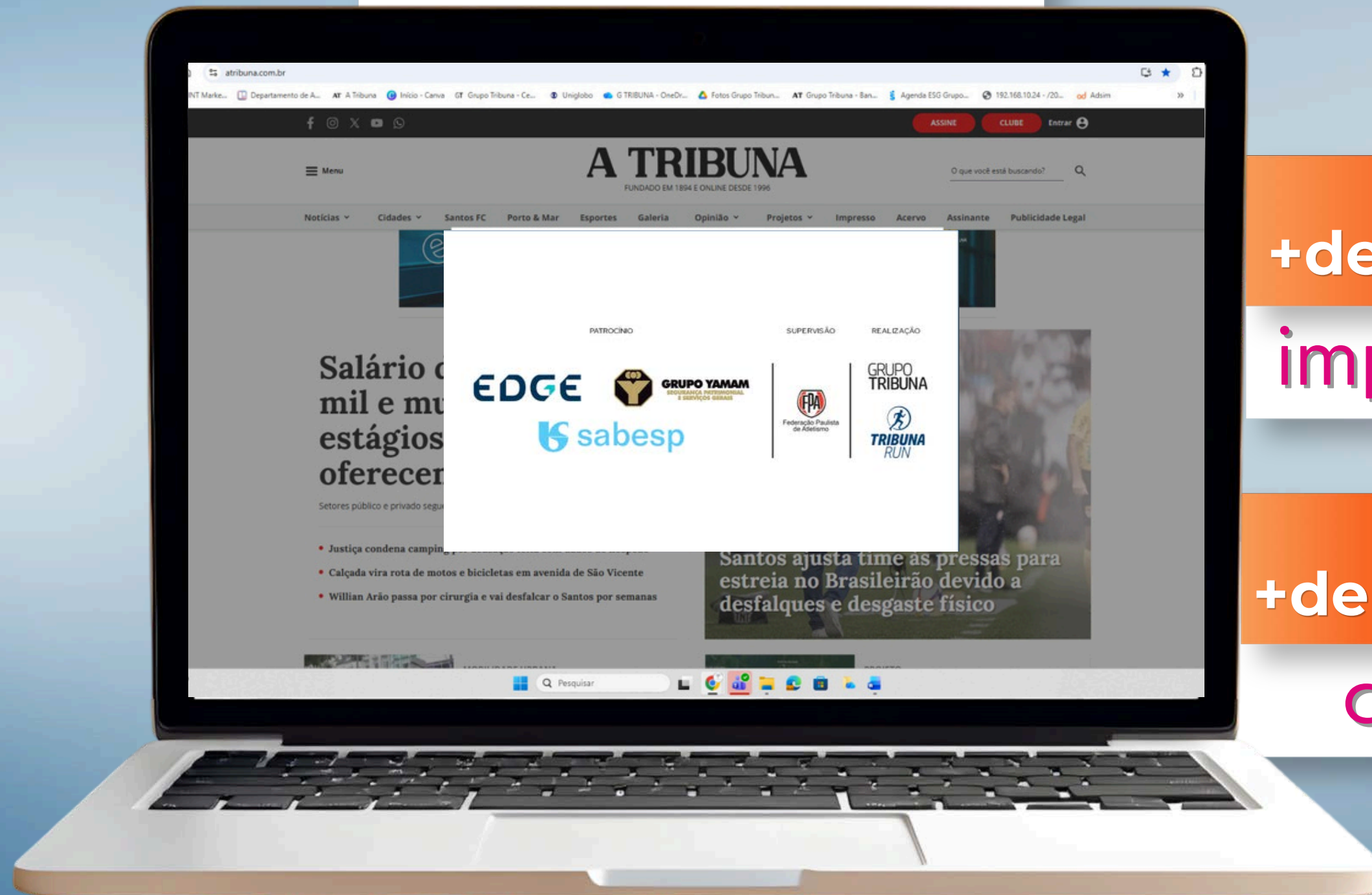
+de **2 mil**
cliques



A TRIBUNA
DIGITAL

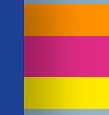
COBERTURA DIGITAL

FLOATERS
12 DIÁRIAS



+de 110 mil
impressões

+de 1 mil
cliques



BANNERS DIGITAIS
DE 15/04 A 16/05

1 milhão
de impressões

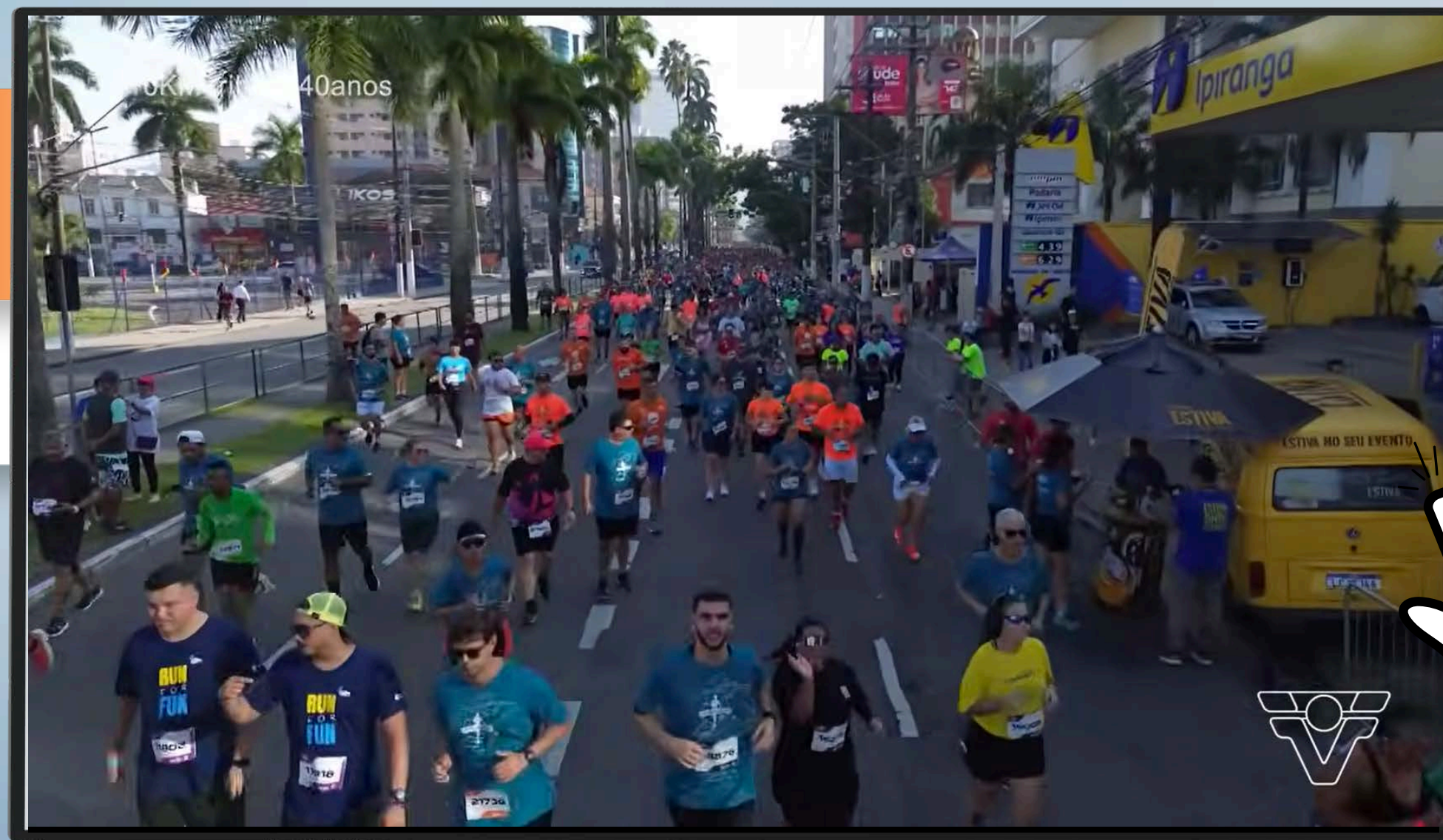




DOCUMENTÁRIO “10KM TRIBUNA: 40 ANOS”

+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



40 ANOS DOS 10 KM TRIBUNA

Grupos se formaram para correr e fazer essa grande festa



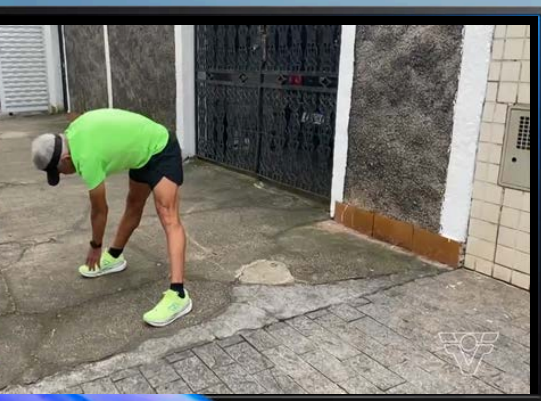


Clique nos **links** para conferir as **matérias** da **TV Tribuna**



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

