



FREE MOUNTAIN FESTIVAL



manual do atleta

Volta da Caledônia 19km 2025



Toyota
Toyoserra



sumário

- 3 - ENTREGA DE KITS
- 4 - CRONOGRAMA
- 5 - FOTOS OFICIAIS
- 6 - AÇÃO SOCIAL
- 7 - KIT ATLETA
- 8 - NÚMERO PEITO
- 10 - PERCURSO
- 11 - POSTOS ABASTECIMENTO
- 16 - DICAS PERCURSO
- 18 - LARGADA
- 19 - EQUIPAMENTOS
- 20 - SINALIZAÇÃO
- 21 - SEGURANÇA E PREMIAÇÃO
- 22 - ARENA ARP
- 23 - PALCO SERRA CARIOCA
- 24 - RESULTADOS
- 25 - GUIA NUTRICIONAL JULIANA CASTELAR



entrega de kits

**sexta
30 maio**

**horário
17h às 21h**

Local: Espaço Arp no Estúdio Frame8
Av. Cons. Julius Arp, 80, Centro,
Nova Friburgo, RJ

Para Si

Para retirar o seu próprio kit é necessário apenas documento de identificação com foto.

Para Terceiros

"Autorização de Retirada por Terceiros" preenchida e assinada pelo proprietário da inscrição

(clique aqui para usar o modelo);



cronograma

sábado
31 maio

horário
7h às 14h

7h

Abertura do Parque Municipal Juarez Frotté
Estr. São Lourenço, 261 - Cascatinha, Nova Friburgo - RJ

8h

Largada

14h

Horário limite para concluir a prova

17h

Premiação no Espaço Arp
Av. Conselheiro Július Arp, 80 - Centro, Nova Friburgo - RJ

*Não haverá entrega de kit no dia da prova.

*Os horários de largada e premiação podem sofrer ajustes

*Poucas vagas para estacionar no entorno, considere ir para a largada por transporte via app



fotos do evento

FOTOP

A FOTOP através do Serra Foto Esporte estará presente na retirada de kit sexta-feira (30) e fará fotos de todos os atletas que desejarem o registro em nosso backdrop.

As fotos oficiais também serão feitas pelo time e estarão disponíveis para compra de acordo com a escolha de cada atleta.

As fotos da entrega de kits serão disponibilizadas gratuitamente e do dia da corrida serão comercializadas neste link: serrafotoesporte.fotop.com.br



Tem agasalho em casa que não usa mais!?

As temperaturas caem muito durante o inverno aqui na região serrana e sabemos que pessoas em situação de vulnerabilidade sofrem com a falta de proteção para climas extremos.

Se você tem agasalhos ou cobertores que não utilizam mais traga para a arena e teremos um coletor disponível para doação.

Os itens arrecadados serão revertidos para o projeto Sopãodemia, da Poivre Gourmet.



kit do atleta



**Kit Padrão para
todas as atividades**

**Camisa Poliamida UV
Ecobag
Ecocopo**

***Medalha Finisher**

*Imagens ilustrativas

*Medalha finisher apenas para os atletas
que finalizarem o percurso no tempo limite.



número de peito

O atleta deve prender o n° de peito na parte frontal da camisa ou do cinto

FREE MOUNTAIN FESTIVAL

volta da **caledônia 19k**

500 MEDALHA

500 GUARDA VOLUMES

RESULTADOS

500

NOVA FRIBURGO RJ

DLK | **Toyota Toyoserra** | **Espaço ARP** | **SERRA CARIOCA** | **CASA CONEGO** | **Unimed ft**

IMPORTANTE IMPORTANTE IMPORTANTE IMPORTANTE

O número de peito é crucial para que o atleta possa ultrapassar a guarita de acesso as escadarias do caledônia sem precisar preencher o livro de visitas!

O nome de todos os participantes será enviado previamente para os responsáveis pelo controle de acesso ao Caledônia.





Toyota
Toyoserra

Toyota Hilux



O carro oficial do
Free Mountain Festival

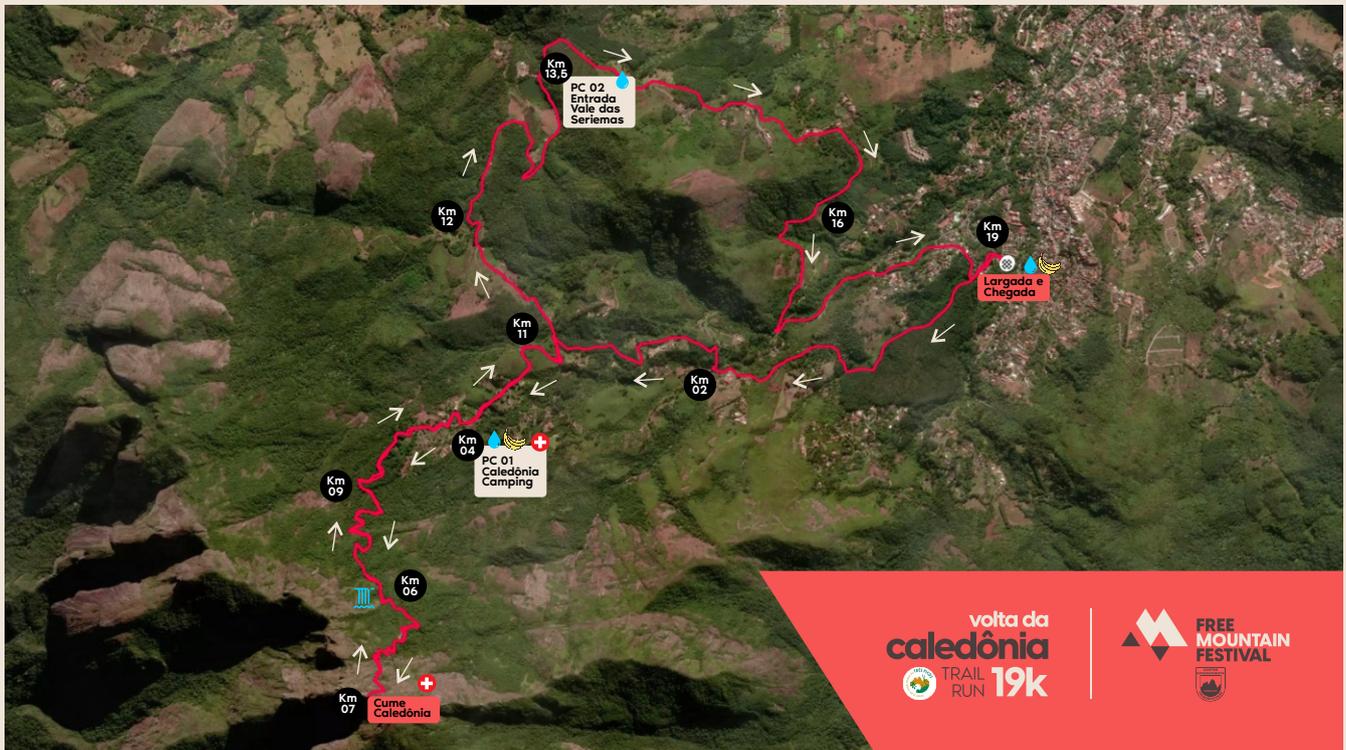


Percurso e Info Técnica

Distância aferida: 18,66km
Largada: 8h
Tempo Limite: 6h

DOWNLOAD
GPX

-  Frutas e Snacks
-  Hidratação
-  Hidratação Natural
-  Resgatistas



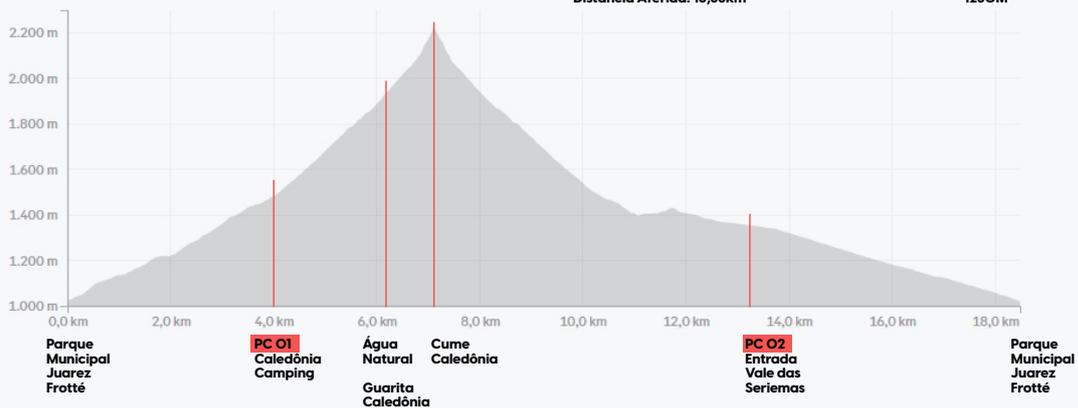
volta da
caledônia
TRAIL
RUN
19k

FREE
MOUNTAIN
FESTIVAL

1200m de ganho nestes 7km

Início da Prova 31/05 - 08h
Término da Prova 31/05 - 14h
Distância Aferida: 18,66km

DESNÍVEL
POSITIVO
1260M



Postos de Abastecimento

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
Largada	ÁGUA	
KM 4 PC O1 Caledônia Camping	ÁGUA ISOTÔNICO	BANANA POKAN AMENDOIM JUJUBA
KM 6	HIDRATAÇÃO NATURAL	
KM 10 PC O1 Caledônia Camping	ÁGUA ISOTÔNICO	BANANA POKAN AMENDOIM JUJUBA
KM 13,5 PC O2 Entrada Vale das Seriemas	ÁGUA COCA COLA	
Chegada	ÁGUA ISOTÔNICO COCA COLA	BANANA POKAN AMENDOIM JUJUBA



Detalhes do Percurso

Distâncias por trecho	Ganho Altimétrico	Descritivo
KM 0 — KM 2	198m	Logo após a largada o atleta já inicia uma subida curta e íngreme e depois oscila entre pequenos trechos relativamente planos e novas inclinações variadas até o Hotel Caledônia Inn
KM 2 — KM 4	260m	A subida continua constante, e começa a aumentar ainda mais o grau de dificuldade oscilando com poucos momentos de refresco. Aqui você chegará ao Camping Caledônia. Recarregue a sua água e ingira carbo! Os próximos kms são extremamente pesados.
KM 4 — KM 6	405m	A partir do Camping Caledônia a inclinação se torna um grande desafio, lembre-se que você pode e deve caminhar se estiver com o batimento cardíaco muito elevado. A oscilação continua acontecendo mas nenhuma é leve. No km 6 você terá uma fonte de água natural caso queira reabastecer.
KM 6 — KM 7	300m	Do ponto de água natural até a portaria de acesso as escadarias a inclinação é muito pesada e o piso é de paralelo e trechos de asfalto com muitos buracos.

MUITO CUIDADO NAS ESCADAS

São 640 degraus para vencer e você precisará coletar a sua pulseira de validação com o staff no cume da caledônia. Na próxima página explicaremos a dinâmica.



Detalhes do Percurso

COLETA DA PULSEIRA NO CUME DA CALEDÔNIA Km7

SÃO 3 OPÇÕES POSSÍVEIS NO EVENTO, ESTEJA PREPARADO PARA CADA UMA DELAS.

1

PADRÃO DESEJADO

O atleta deverá subir todas as escadas e se direcionar ao cume onde o staff entregará a pulseira e você poderá admirar a vista dos imponentes Três Picos.

2

PLANO ADAPTADO

Se o fluxo de turistas no cume estiver alto precisaremos retirar esse trecho para evitar acidentes e manter a agilidade daqueles que estarão disputando as primeiras colocações, se esse plano for colocado em prática a pulseira será entregue ao final das escadas e quem quiser visitar o cume poderá fazê-lo, mas não será obrigatório.

3

MUDANÇA MAU TEMPO

Em caso de chuva o acesso as escadarias será retirado da prova por questões de segurança.

Dessa forma, a pulseira será entregue na guarita de acesso.

IMPORTANTE:

Em caso de desistência, o ponto de resgate será no Caledônia Camping. Por isso, entenda que se optar por abandonar a prova desejando ser transportado de veículo para a chegada, o ideal é que seja em um ponto onde você consiga se deslocar até lá.



Detalhes do Percurso

Distâncias por trecho	Ganho Altimétrico	Descritivo
KM 7 — KM 10	-640m	<p>Após a retirada da pulseira começará a enorme descida até a linha de chegada. DESÇA COM MUITA CAUTELA AS ESCADAS e tenha atenção aos trechos de sombra onde o paralelo escorrega muito.</p> <p>No KM 10 vocês encontrarão o apoio do Caledônia Camping novamente. Abasteça</p>
KM 10 — KM 11	-133m	<p>Trecho bem corrível, tenha atenção a bifurcação no km 11 que direcionará os atletas para e a estrada de terra Cascatinha x São Lourenço</p>
KM 11 — KM 12	30m	<p>Trecho com as últimas subidas curtas até acessar a estrada de terra. Atenção! Na bifurcação vire a direita. (estará com sinalização e staff mas vale avisar)</p>
KM 12 — KM 14	-87m	<p>É hora de encaixar um ritmo e aproveitar o declive para ganhar tempo. Cuidado com buracos, pedras e irregularidades desse trecho de terra.</p> <p>Próximo ao km 14 estará o último ponto de apoio. Na entrada do Vale das Seriemas</p>



Detalhes do Percurso

Distâncias por trecho	Ganho Altimétrico	Descritivo
KM 14 — KM 17	-200m	Trecho cercado por verde e estrada de terra em declive. Acerte o pace, cuidado para não queimar demais e atenção ao piso irregular.
KM 17 — KM 19	-105m	MUITO CUIDADO! neste trecho final começamos a pegar calçamento em asfalto e paralelo e como estaremos voltando ao trecho urbano tenha cuidado com veículos.

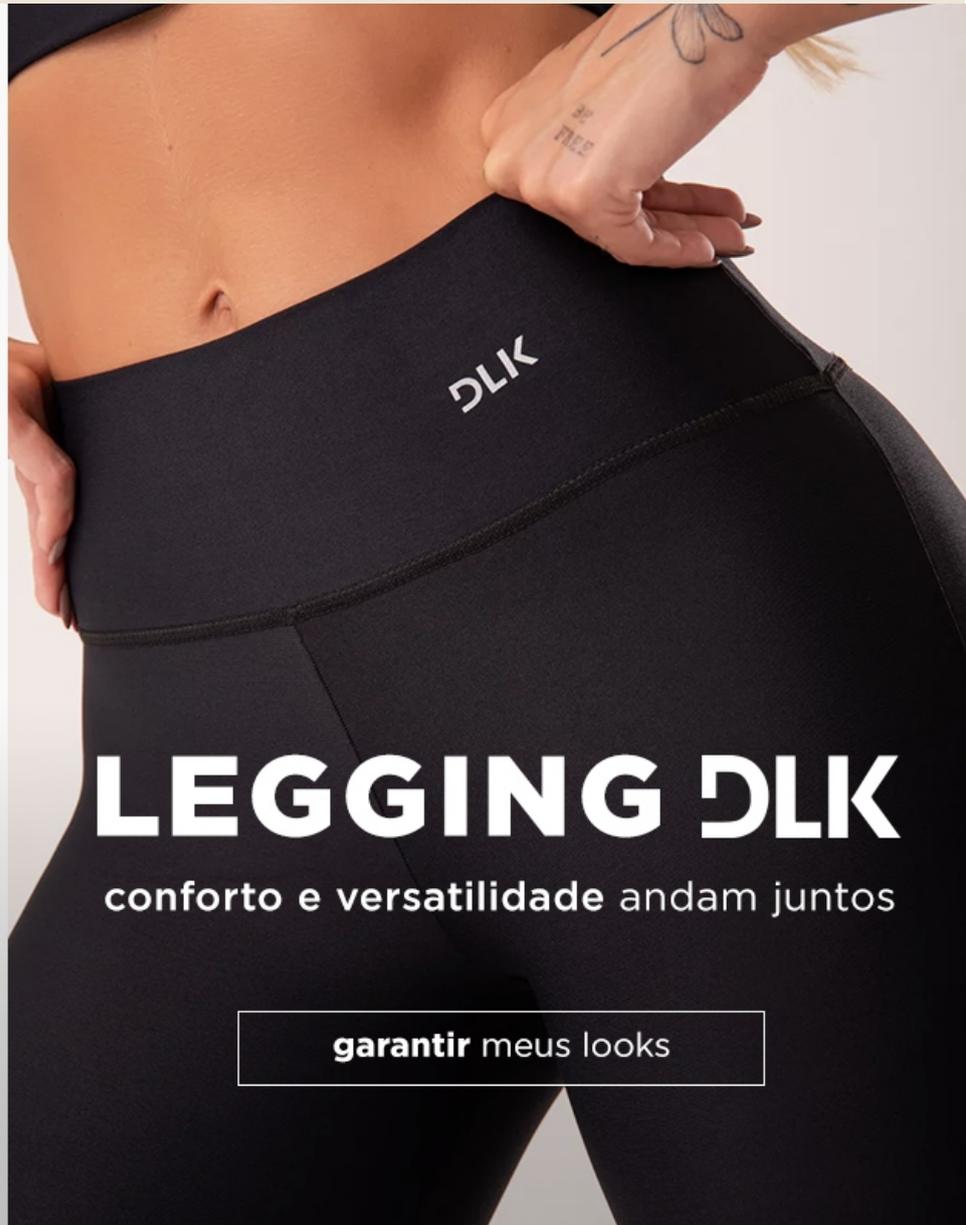
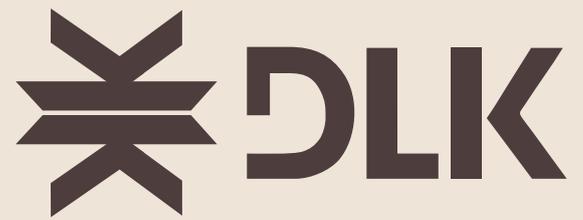
MANTENHA-SE SEMPRE A DIREITA E PELOS CANTOS DA RUA



Dicas do Percurso

- ▲ O inverno é disputado no Pico da Caledônia e estaremos dividindo espaços com turistas, peçam licença e entendam que isso fará parte da corrida. Não temos solução.
- ▲ Não precisa usar tênis 100% trail, o ideal para essa prova é um tênis híbrido com conforto ou tênis de asfalto mesmo. Não use tênis de trava alta porque provavelmente vai escorregar demais.
- ▲ Corra sempre pela SUA DIREITA, tanto na subida quanto na descida. Dessa forma, ao encontrar contra-fluxo não terá maiores problemas.
- ▲ Lembre-se que a prova sobe 1200m em apenas 7km. Isso é muita coisa! Intercalem andar e trotar onde a subida aliviar. Mas de forma alguma fique queimando as pernas em todas as subidas.
- ▲ O Camping Caledônia no km 4 subindo e no km10 descendo é o ponto de apoio mais importante. Utilize!





LEGGING DLK

conforto e versatilidade andam juntos

garantir meus looks

**Uma marca que move o
Free Mountain Festival**

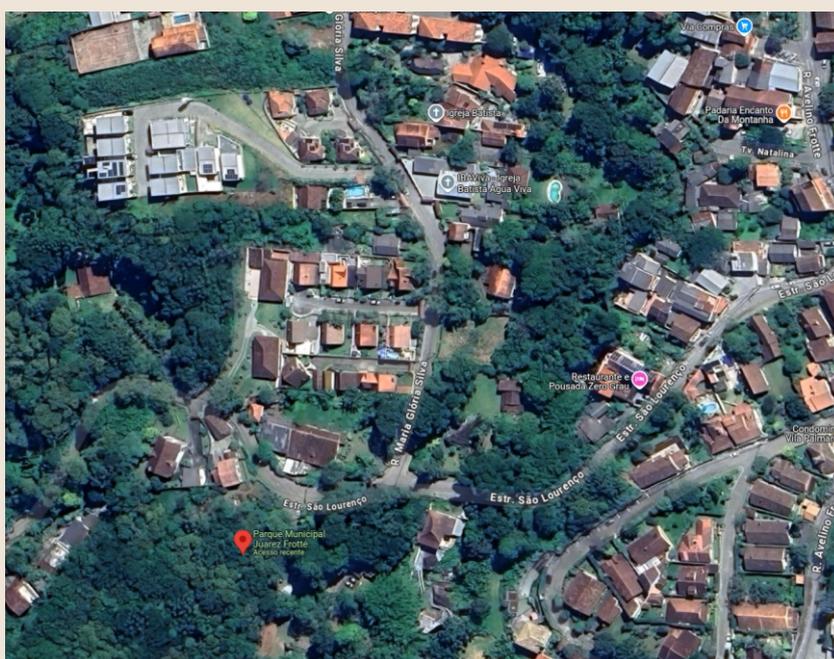


chegada ao local de largada

O Parque Municipal Juarez Frotté está localizado no bairro do Cascatinha e não possui estacionamento.

No entorno, é possível encontrar algumas vagas para estacionar mas não são muitas.

É extremamente recomendável a utilização de transporte por app.



Vista aérea do entorno via google



Equipamentos

OBRIGATÓRIO



**SISTEMA DE HIDRATAÇÃO
COM CAPACIDADE MÍNIMA
DE 500ML**

RECOMENDADO

**SISTEMA DE HIDRATAÇÃO
COM CAPACIDADE MÍNIMA
DE 1 LITRO**

CORTA VENTO

PROTETOR SOLAR

APITO

**KIT PRIMEIROS
SOCORROS**



sinalização do percurso

O percurso é uma estrada única na subida, apenas quando estiverem descendo, próximo ao km 11, haverá bifurcação com staff e placa indicativa de direção.



Segurança no Percurso

A Unimed estará presente com ambulância e equipe para atendimento além da equipe de resgatistas do Friburgo Resgate e guarda parques do Parque Estadual dos Três Picos.

Mas não se esqueça, você é o principal responsável pela sua segurança.

Premiação

Neste ano a premiação será feita com troféus apenas para os 10 primeiros colocados geral, masculino e feminino, sem classificação por categoria.

Os premiados também receberão descontos para a próxima edição do festival, uma lata da LICH Kombucha e outros possíveis brindes de patrocinadores.



Arena ARP



A arena na ARP é o nosso ponto de encontro em 3 dias de evento nos seguintes horários:

30 Maio, Sexta: 17h às 21h

31 Maio, Sábado: 9h às 21h

01 Junho, Domingo: 8h às 20h

Tudo vai acontecer no Garten, onde ficam o espaço kids, o Sustentarp e a sede do CEF. A entrada é gratuita.

Vai rolar yoga, slackline, shows, expo de fotos, festival de boulder, cinema e muito papo sobre montanha e natureza.

Confira o cronograma completo aqui.



Palco Serra Carioca



Sexta

19h:30 Farofa Serrana

Sábado

13h Dj Bispim

15h Roots Brothers

19h Forró do Varguinhas

Domingo

13h DJ Tarso

15h Laryssa Fresse

15h40 Dennis Sieber

18h Reinaldo part Jansen Queiroz

SERRA
CARIOCA
C E R V E J A



Resultados

Os resultados e todas as informações do Free Mountain Festival 2025 poderão ser acessados através do nosso site oficial.

www.freemountain.com.br

www.freemountain.com.br/resultados



Descontos

A nossa parceira CIA DAS BOTAS gerou um cupom de desconto para você manter seu equipamento em dia!

Acesse o site e use o cupom FREEMOUNTAIN

www.ciadasbotas.com.br





Mini Guia Nutricional – Volta ao Caledônia

Olá, atleta! Sou Juliana Castelar, nutricionista esportiva, corredora de montanha e apaixonada por performance com saúde! Preparei esse material pra você, que vai encarar os 19km, com 1200m de ganho da Volta ao Caledônia.

Em um percurso desafiador, com subidas íngremes, trechos técnicos e longos, o que você come e bebe antes e durante a prova pode ser decisivo.

Bora se planejar?



O planejamento começa na véspera

O que comer:

Inclua carboidratos em todas as refeições do seu dia, priorizando alimentos já habituais à sua rotina: arroz, batata, mandioca, macarrão, pão, frutas secas e in natura. Evite sobrecarregar somente o seu jantar no dia anterior. Prefira fazer pequenos aumentos ao longo de todo o dia, para potencializar a sua reserva de energia.

Evite exageros de:

- Fibras (aveia, folhosos crus, vegetais com casca, leguminosas)
- Gorduras (frituras, abacate, coco, castanhas, amendoim, oleaginosas no geral)
- Proteínas de digestão lenta (carne vermelha, principalmente)

Hidratação:

- Consuma 50mL de água por kg de peso corporal ao longo dos dias que antecedem a prova.
- Inclua eletrólitos: água de coco, isotônico (sugestão: Jungle linha Endurance)
- Urina clara = sinal de boa hidratação.

Evite:

- Bebidas alcoólicas
- Alimentos que você não costuma consumir
- Suplementos não testados
- Excesso de cafeína, que pode aumentar a ansiedade e tem efeito diurético, prejudicando sua hidratação.

No dia da prova – Café da manhã leve

Coma de 2 a 3h antes da largada. Priorize combinar fontes de carboidrato com absorção rápida.

Exemplo clássico: pão com mel + banana + suco de uva.

Se você tem sensibilidade gastrointestinal, prefira alimentos líquidos.



Durante a Prova – Carboidrato é combustível

O carboidrato é o principal combustível do nosso corpo durante exercícios prolongados e intensos. Ele é o responsável **por manter a energia muscular e o funcionamento adequado do sistema nervoso central**, garantindo que você continue correndo com força, foco e coordenação até o final da prova.

Durante um evento como a Volta ao Caledônia, que pode durar até 5h, **os estoques de glicogênio (carboidrato armazenado nos músculos e fígado) se esgotam progressivamente**. Quando esses estoques acabam e não há reposição adequada, você entra em um estado de fadiga precoce.

O que acontece se você errar na reposição?

- **Queda no rendimento:** a velocidade cai, a percepção de esforço aumenta muito.
- **Perda de força muscular e coordenação:** especialmente crítica nas descidas técnicas.
- **“Paneseca” (bonking):** o cérebro fica sem glicose suficiente (tontura, confusão, mal-estar).
- **Danos musculares aumentados:** o corpo começa a utilizar proteína como combustível, prejudicando a recuperação.

Resumindo: sem carboidrato, seu corpo vai te limitar, e não importa o quanto você esteja treinado.

A ingestão depende da duração prevista para sua prova. A reposição correta irá te ajudar a chegar com menos fadiga na 2ª etapa da prova, com as descidas:

- De 1h a 2h - 0,5g/min (~30g/h)
- De 2h a 3h - 1g/min (~60g/h)
- Acima de 3h30 - 1,5g/min (~90g/h), para atletas treinados

Estudos já mostram redução no dano muscular para ingestão de até 120g/hora em provas de montanha. Porém, essa estratégia exige preparo e tolerância intestinal. Não se arrisque se não estiver habituado.



Assim como você treina seus músculos, **o sistema digestivo também precisa ser condicionado para funcionar bem em movimento**, sob estresse térmico e com a redistribuição do fluxo sanguíneo. **Reforço que a prova não é lugar de testar nada novo**, se o seu intestino não está preparado para fazer a reposição, fica o aprendizado para a próxima prova: **estratégia de prova deve ser testada em treino.**

Estratégia:

- Programe sua ingestão total de acordo com a sua previsão de tempo de conclusão
- Consuma 5 a 10 minutos antes de subidas longas
- Evite suplementar em subidas muito inclinadas ou descidas técnicas
- Para cada gel com ~25g de carboidrato, tome pelo menos 200mL de água. O ajuste na osmolaridade reduz o risco de desconforto intestinal.

Hidratação com equilíbrio

- Média recomendada: 400 a 800mL/h, adaptando conforme temperatura e sudorese
- Inclua sódio: isotônico, cápsula de sal ou mistura caseira (água + sal + mel + limão)
- Se for demorar mais de 90min entre os pontos de apoio, leve pelo menos 1L

Pós-prova – Recupere bem

- Inicie a recuperação com carboidrato + proteína até 1h após o término. Exemplos: sanduíche com suco de fruta, whey com leite em pó e fruta, açaí com whey, suplementos 4:1
- Reponha líquidos gradualmente, observando a sede e a coloração da urina.

***Essas orientações gerais não substituem um acompanhamento personalizado e individualizado.**

Bônus Gratuito – Checklist Dia da Prova

Quer garantir que não vai esquecer nada importante no grande dia?

Clique aqui!

Instagram: [@nutrijucaastelar](https://www.instagram.com/nutrijucaastelar)

WhatsApp: 22 98884 2842





Este documento foi elaborado com intuito de auxiliar os participantes, reservamo-nos o direito de corrigir e/ou alterar informações sem prévio aviso.



FREE MOUNTAIN FESTIVAL

APRESENTADORES



PATROCÍNIO



APOIO



APOIO INSTITUCIONAL



APOIO LOGÍSTICO



MÍDIA OFICIAL



PARCEIRO PRODUÇÃO



freemountain.com.br