



**FREE
MOUNTAIN
FESTIVAL**



manual do atleta

**Volta da Caledônia 19km e
Meia Volta da Caledônia 10km**

Apresentador

angê

sumário

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



entrega de kits

**sexta
29 maio**

**horário
17h às 22h**

Local: Unidade da SmartFit na Arp
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
30 maio

horário
7h às 13h

7h

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

8h - Largada dos 19km - Volta da Caledônia

8h:20 - Largada dos 10km - Meia Volta da Caledônia

11:20h - Horário limite para concluir a prova de 10km

13h - Horário limite para concluir a prova de 19km

17h

Premiação na 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 do parque Juarez Frotté, 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 (29) e fará fotos de todos os atletas que desejarem o registro em nosso backdrop.

As fotos oficiais da prova 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



kit do atleta



**Kit Padrão para
todas as atividades**

**Camisa Poliamida UV
Ecobag
Ecocopo
*Medalha Finisher**

*Imagens ilustrativas

*Medalha finisher apenas para os atletas da corrida 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

QRCode Resultados

angè **FREE MOUNTAIN FESTIVAL** 19K

RESULTADOS

500

500 MEDALHA

500 GUARDA VOLUMES

smart fit ARP Unimed A Serra Carioca TURISMO NOVA FRIBURGO RIO DE JANEIRO BRASIL freemountain.com.br

Destaque Medalha

Destaque Guarda Volume

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.



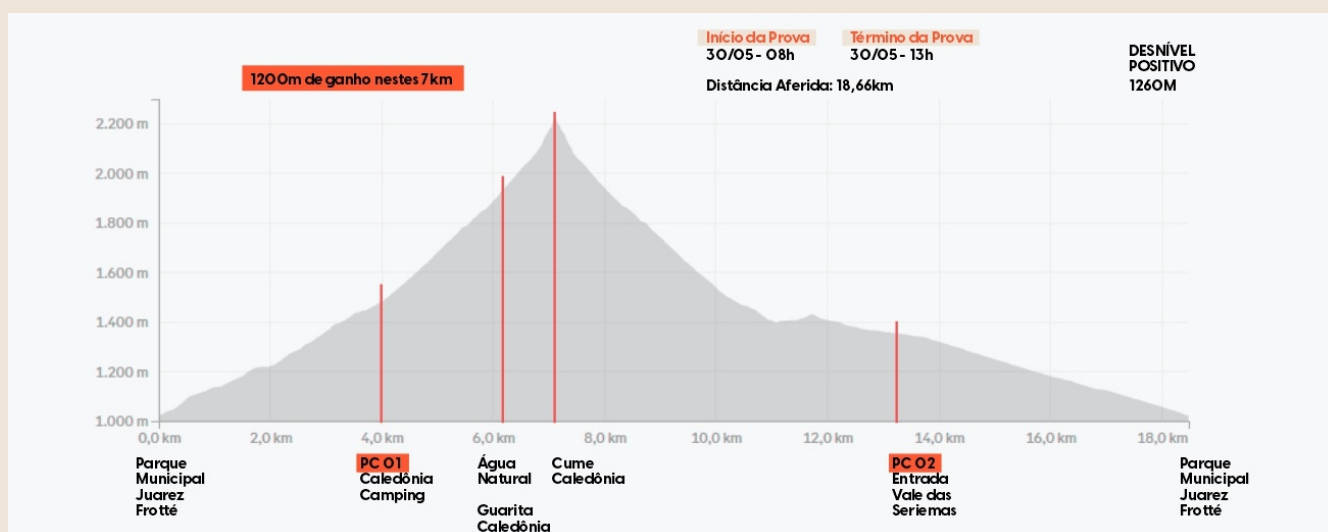
19km

Percurso e Info Técnica

Distância aferida: 18,66km
Largada: 8h
Tempo Limite: 5h

DOWNLOAD
GPX

-  Frutas e Snacks
-  Hidratação
-  Hidratação Natural
-  Resgatistas



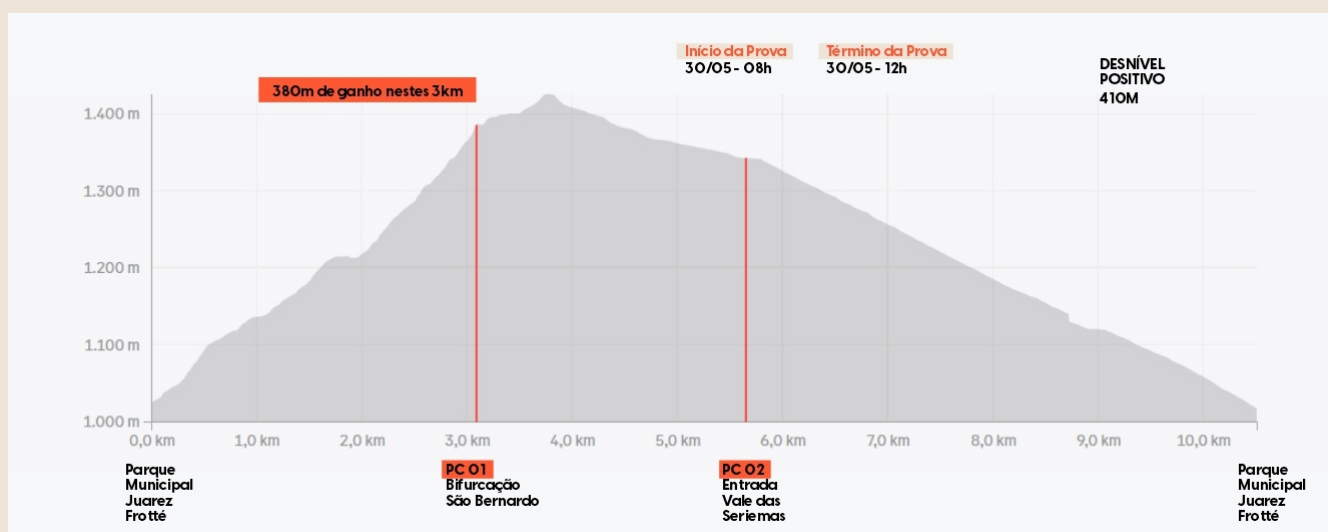
10km

Percurso e Info Técnica

Distância aferida: 10,51km
Largada: 8h20
Tempo Limite: 3h

DOWNLOAD
GPX

-  Frutas e Snacks
-  Hidratação
-  Hidratação Natural
-  Resgatistas



Postos de Abastecimento

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
Largada	ÁGUA	
KM 3 PC O1 São Bernardo	ÁGUA ISOTÔNICO COCA COLA	BANANA AMENDOIM JUJUBA PROVA 10KM PROVA 19KM
KM 4 PC O2 Caledônia Camping	ÁGUA ISOTÔNICO COCA COLA	BANANA AMENDOIM JUJUBA PROVA 19KM
KM 6	HIDRATAÇÃO NATURAL	
KM 10 PC O2 Caledônia Camping	ÁGUA ISOTÔNICO COCA COLA	BANANA AMENDOIM JUJUBA PROVA 19KM
KM 13,5 PC O3 Vale das Seriemas	ÁGUA ISOTÔNICO COCA COLA	BANANA AMENDOIM JUJUBA PROVA 10KM PROVA 19KM
Chegada	ÁGUA ISOTÔNICO COCA COLA	BANANA AMENDOIM JUJUBA



19km

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.



19km 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.



19km

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>



19km

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



10km

Detalhes do Percurso

Distâncias por trecho	Ganho Altimétrico	Descritivo
KM 0 — KM 3	338m	<p>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 que fica no km 2 e depois encara mais uma subida bem duro até chegar no Pc1 São bernardo</p> <p>Muita atenção, aqui é a bifurcação do percurso.</p>
KM 3 — KM 4	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 4 — KM 6	-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 6 estará o último ponto de apoio. Na entrada do Vale das Seriemas</p>
KM 6 — KM 9	-200m	<p>Trecho cercado por verde e estrada de terra em declive. Acerte o pace, cuidado para não queimar demais e atenção ao piso irregular.</p>
KM 9 — KM 10	-105m	<p>MUITO CUIDADO! neste trecho final começamos a pegar calçamento em asfalto e paralelo e como estaremos voltando ao trecho urbano tenha cuidado com veículos.</p>

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 de 19km sobe 1200m em apenas 7km e a prova de 10km sobe 380m em 3km. 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 da prova de 19km e o São Bernardo no Km3 é o ponto mais importante para a distância de 10km Utilizem!



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

19km 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.

10km O percurso é uma estrada única na subida, apenas quando estiverem chegando ao Km 3, existirá uma bifurcação para a direita e logo no km 4 outra bifurcação para a direita novamente.



Segurança no Percurso

A Unimed estará presente com ambulância e equipe para atendimento além da equipe de resgatistas da empresa Singular 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, de cada distância, sem classificação por categoria.

Os premiados também receberão descontos para a próxima edição do festival 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:

29 Maio, Sexta: 17h às 22h

30 Maio, Sábado: 9:30h às 21h

31 Maio, Domingo: 9:30h 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 LEGACY DUO (Sting e The Police)

Sábado

13h Dj Bispim

15h Junior Lima e Marcel Risso

18h As Lumiarinas

Domingo

12h DJ Bispim

14h Iris e Santiago

17h Amanda Ferraz e Ivo Vargas



SERRA
CARIOCA
C E R V E J A



Resultados

Os resultados e todas as informações do Free Mountain Festival 2026 poderão ser acessados através do nosso site oficial.

www.freemountain.com.br





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

Apresentador

angê

Patrocínio



Apoio



Apoio Institucional



Produção



freemountain.com.br