

EVOLUTION
ITATIAIA NATIONAL PARK



Guia do Atleta

Edição 2025



foto: Felipe Lacerda



EVO
LU
TION

EVOLUTION ITATIAIA NATIONAL PARK

- A Evolution foi criada por atletas para atletas que amam o espírito outdoor de interagir com a natureza. Com Desafio, Emoção e Superação, apresentamos os melhores percursos já desenvolvidos na região da Serra da Mantiqueira.
- A EVOLUTION nasceu em 2017 como uma corrida de montanha, com percursos de acordo com cada localidade.
- Mostrar e desvendar novos lugares, novas perspectivas, novos desafios. Isso é o que nos move. O desafio do novo e do diferente!
- A Evolution possui certificação ITRA - International Trail Running Association, que é o órgão regulador da corrida em trilha.
- A Evolution é uma prova com o selo UTMB WORLD SERIES QUALIFIERS. A UTMB® World Series reúne alguns dos melhores eventos internacionais de Trail Running mundial.





EVOLUTION ITATIAIA NATIONAL PARK

EVO
LU
TION

O percurso Medium / Sky Race da Evolution também está na *Skyrunning*, com certificação internacional pela ISF (International Skyrunning Federation). O percurso faz parte do circuito Skyrunner Brazil Series.

The screenshot shows the International Skyrunning Federation (ISF) website. At the top, there is a navigation bar with links for "ABOUT ISF", "EVENTS", "CARD & RANKING", "RESULTS", "VIDEO", and "MORE INFO". Below the navigation is a search bar and social media icons for Facebook, Instagram, and Email. The main title is "Evolution Itatiaia National Park SkyRace®". On the left, there is a logo for "EVOLUTION ITATIAIA NATIONAL PARK". To the right of the title, there is a list of race details with icons: a calendar icon for "07/06/2025", a distance icon for "Distance: 22 km", a vertical climb icon for "Vertical climb: 1,270m+", an upward arrow icon for "Highest point: 1,700m", a person icon for "Technical level: 1", a link icon for "https://sejaevolution.com.br/", a sun icon for "Sky", a globe icon for "Brazil", and a circular icon for "Skyrunner® Brazil Series". Below this, there is a section titled "Results" with links for "General", "Men", and "Women".

clique na imagem para ser redirecionado para a página da ISF





2º Campeonato Brasileiro Loterias Caixa de Corrida em Trilha e Montanha

EVO
LU
TION

FORMULÁRIOS AGENDA DO PRESIDENTE CENTRAL DE DENÚNCIAS ACESSÍVEL EM LIBRAS

ATLETISMO BRASIL Confederação Brasileira de Atletismo

@ X F D Y BUSCAR LOGIN SGE

A CBAt PORTAL TRANSPARÊNCIA ATLETISMO CALENDÁRIO ESTATÍSTICAS SELEÇÕES NOTÍCIAS

VOCÊ ESTÁ EM: / HOME / NOTÍCIAS /

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA O 2º BRASILEIRO DE CORRIDA EM TRILHA E MONTANHA

CATEGORIA BRASILEIRO

VEJA MAIS NOTÍCIAS SOBRE: BRASILEIRO



Giovanna em corrida no Parque Nacional do Itatiaia (foto: Vladimir Togumi/Divulgação)

A competição será realizada no Parque Nacional do Itatiaia, em Itatiaia, no Rio de Janeiro (com altitudes entre 600 m e 2.791 m), nos dias 6 e 7 de junho. As inscrições podem ser feitas pelos clubes até o dia 6 de maio no site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt).

POSTADO EM: 22/04/2025

14/04/2025 BRASILEIRO BRASILEIRO SUB-23 TEM ÍNDICE PARA O MUNDIAL, 2 RECORDES DO CAMPEONATO E 27 HORAS... Matheus Lima fez índice nos 400 m rasos para o Mundial de Tóquio, Japão, na semifinal dos 400 m rasos...

13/04/2025 BRASILEIRO PRAIA CLUBE É TRICAMPEÃO BRASILEIRO SUB-23 DE ATLETISMO

A Evolution Itatiaia National Park sediará o 2º Campeonato Brasileiro Loterias Caixa de Corrida em Trilha e Montanha, e estamos extremamente felizes com essa realização. Acreditamos que esse evento terá uma importância fundamental para a cidade de Itatiaia e para o Parque Nacional do Itatiaia, pois impulsionará o turismo, atrairá investimentos e proporcionará maior visibilidade a região. Além disso, o evento promoverá o desenvolvimento da consciência ambiental e a importância da preservação, já que a prova ocorre em uma Unidade de Conservação.



ATLETISMO
BRASIL
Confederação Brasileira de Atletismo



Cronograma

EVO
LU
TION

05 de junho - quinta-feira		07 de junho - sábado		07 de junho - sábado	
15:00 - 20:00	Entrega de Kits e entrega de Drop Bag	00:00	Largada Ultra Challenge - 100 km	09:00	Largada Light - 7 km
06 de junho - sexta-feira		04:00	Abertura da arena para recebimento dos atletas	09:00	Abertura da Praça de Alimentação
12:00 - 13:00	Abertura oficial do evento com solenidades	05:00	Largada Ultra - 64 km	10:30	Corrida Kids
13:00 - 14:30	Briefing Técnico	05:45	Largada Short Trail Campeonato Brasileiro	19:00 - 21:00	Retirada de Drop Bag
15:00	Largada Percurso Uphill	06:00	Largada Up and Down - 46 km	23:00	Encerramento da Arena e Praça de Alimentação
15:00 - 21:00	Entrega de Kits	07:00	Largada Medium / Sky Race - 21 km	08 de junho - domingo	
15:00 - 18:00	Entrega de Drop Bag	07:45	Largada Percurso Classic Campeonato Brasileiro	08:00 - 12:00	Retirada de Drop Bag
23:45	Largada Percurso Long Trail Campeonato Brasileiro	08:00	Largada Short - 12 km	10:00	Premiação
		08:45	Largada Percurso Júnior Campeonato Brasileiro	12:00	Encerramento Oficial do evento

Todas as atividades ocorrerão no Antigo Hotel Simon, Arena da Prova, dentro do Parque Nacional do Itatiaia. A programação poderá ser alterada, em caso de necessidade.



Retirada de Kits

EVO
LU
TION

- Para retirada do KIT o atleta deverá ter preenchido o Formulário Pós Inscrição, fazer o upload de toda documentação pertinente ao seu percurso, e estar portando documento de identificação com validade nacional e foto legível.
- Cada atleta (ou responsável por menor inscrito) deverá ter remetido a sua documentação via formulário, individualmente até o dia 08/05/2025, conforme previsto no Regulamento. Não serão aceitos upload em grupo ou fora do prazo estipulado.
- Os atletas do Medium, Up and Down, Ultra e Ultra Challenge deverão ter enviado, via Formulário Pós Inscrição, atestado médico de um Cardiologista ou Clínico Geral emitido dentro de 12 meses, considerando a data da prova. Não serão aceitos atestados médicos emitidos para outras provas.
- Os atletas do percurso Ultra Challenge deverão apresentar os itens obrigatórios na retirada do kit.
- Para retirada de kit por terceiros, o atleta deverá ter preenchido o formulário próprio, disponível em nosso site www.sejaevolution.com.br, e em nosso instagram.
- Não será possível qualquer tipo de alteração no dia da prova (modalidade, atleta, nome de equipe, etc.).
- Não serão entregues kits após o evento, salvo exceções por questões de saúde, desde que custeado pelo atleta.
- O conteúdo do kit, bem como as informações do atleta (número de peito) deverão ser conferidos no ato da entrega, não sendo aceitas reclamações posteriores por falta de materiais que compõem o kit ou informações cadastrais. Ressaltamos que o tamanho da camisa não será trocado na entrega do kit.
- A cada competidor será fornecido um número que deverá ser usado obrigatoriamente, de forma visível no peito, sem rasura ou alterações, durante toda a realização da prova, sendo passíveis de desclassificação.
- O chip será fixado no número de peito e sua utilização será indispensável para a Largada.
- Será fornecido para os atletas do percurso Ultra Challenge um GPS OWAKA, que deverá ser fixado na parte frontal da mochila. Este será de responsabilidade do atleta e deverá ser devolvido a organização em perfeitas condições de funcionamento. Ao perceber qualquer dano ou avaria, por má utilização, será cobrado pela organização o valor de €150,00, valor referente ao custo real do GPS.

Produtos e materiais que serão arrecadados :

- macarrão
- molho de tomate
- arroz
- óleo de cozinha
- achocolatado
- leite integral
- suco de garrafinha que dilui na água
- detergente
- sabão em pó
- toalha de papel
- saco de lixo
- lenço umidecido
- papel higiênico



**APAE
ITATIAIA**



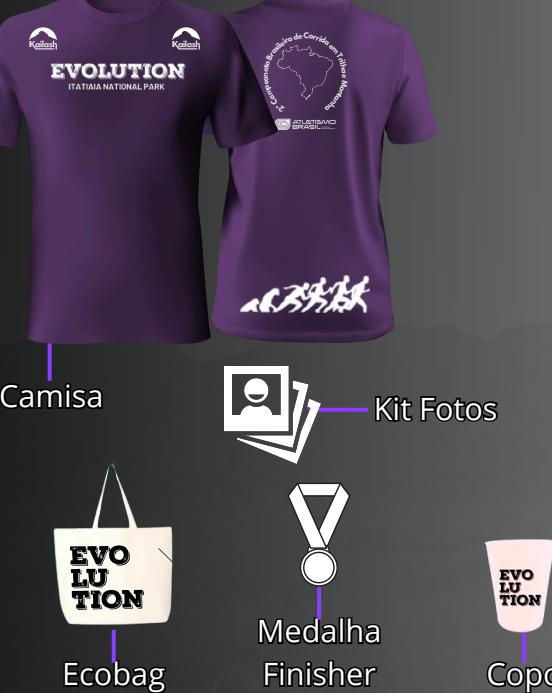
Kits dos Atletas

EVO
LU
TION

ULTRA CHALLENGE E ULTRA 100 km 64 km



SHORT E LIGHT 12 km 7 km



UP AND DOWN E MEDIUM 46 km 21 km



UPHILL 5 km



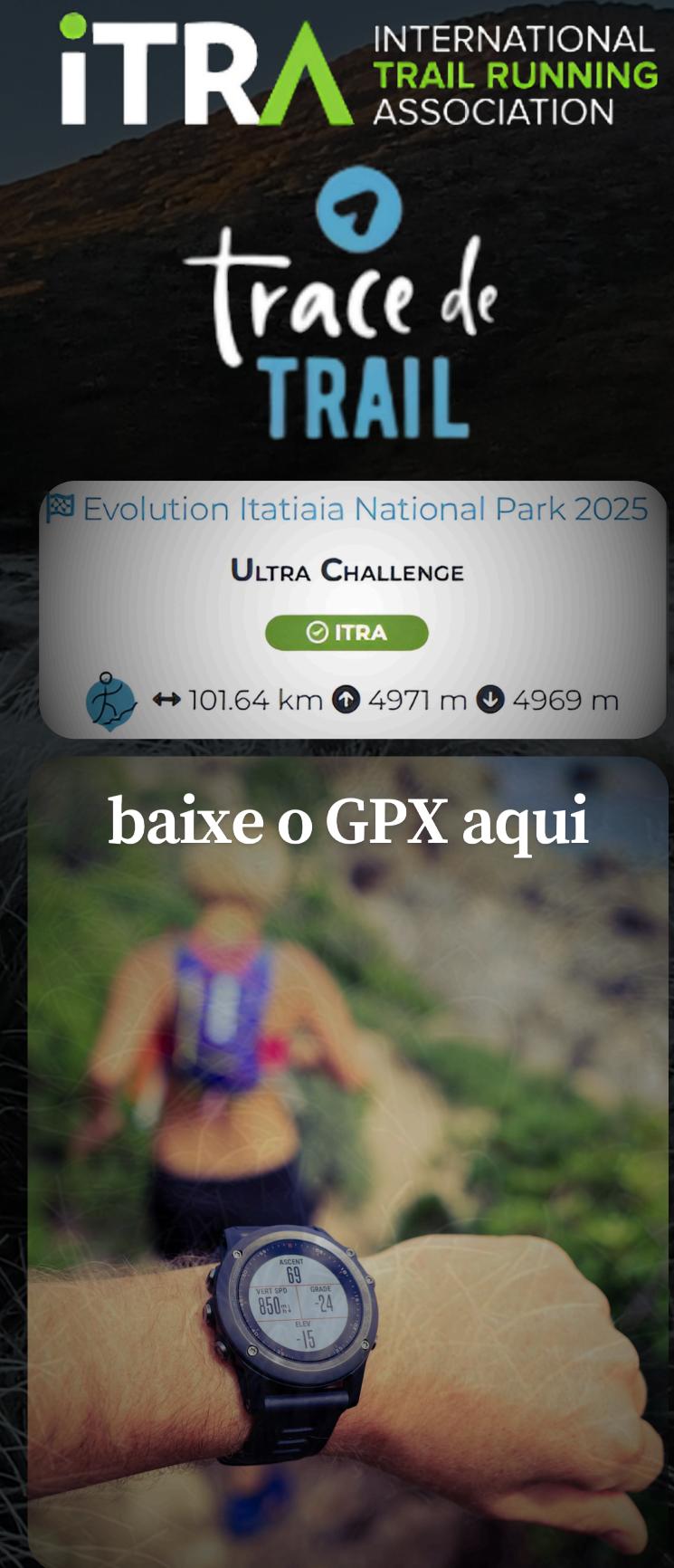
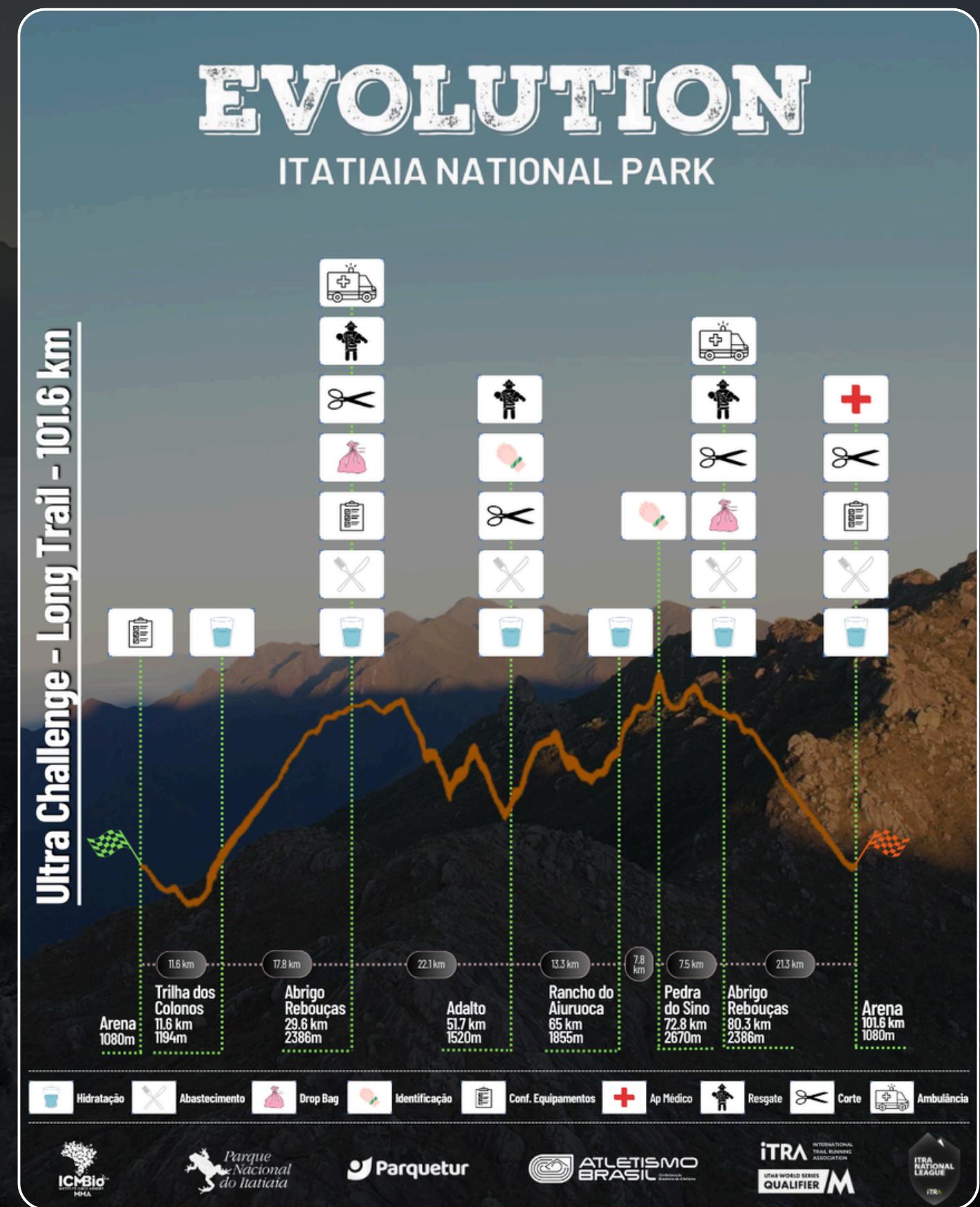
KIDS





Percorso Ultra Challenge

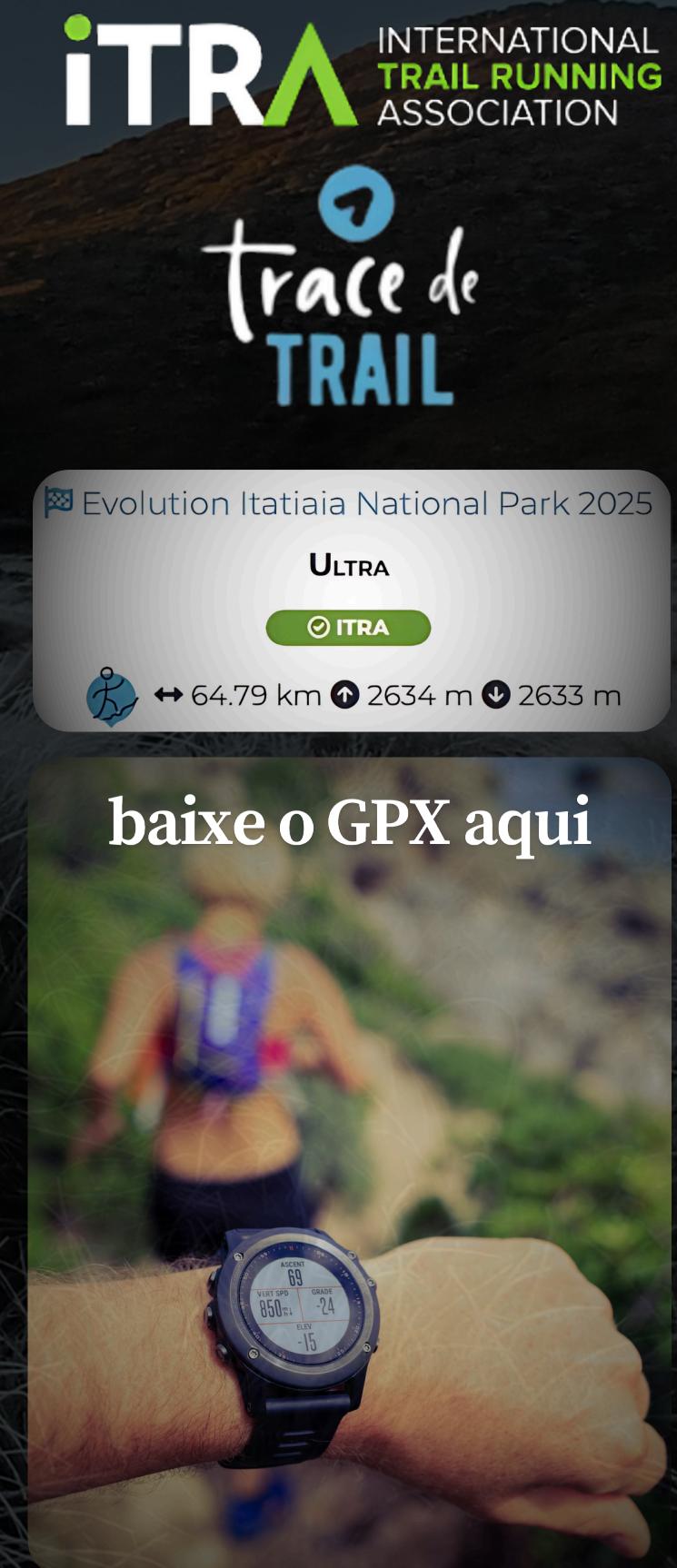
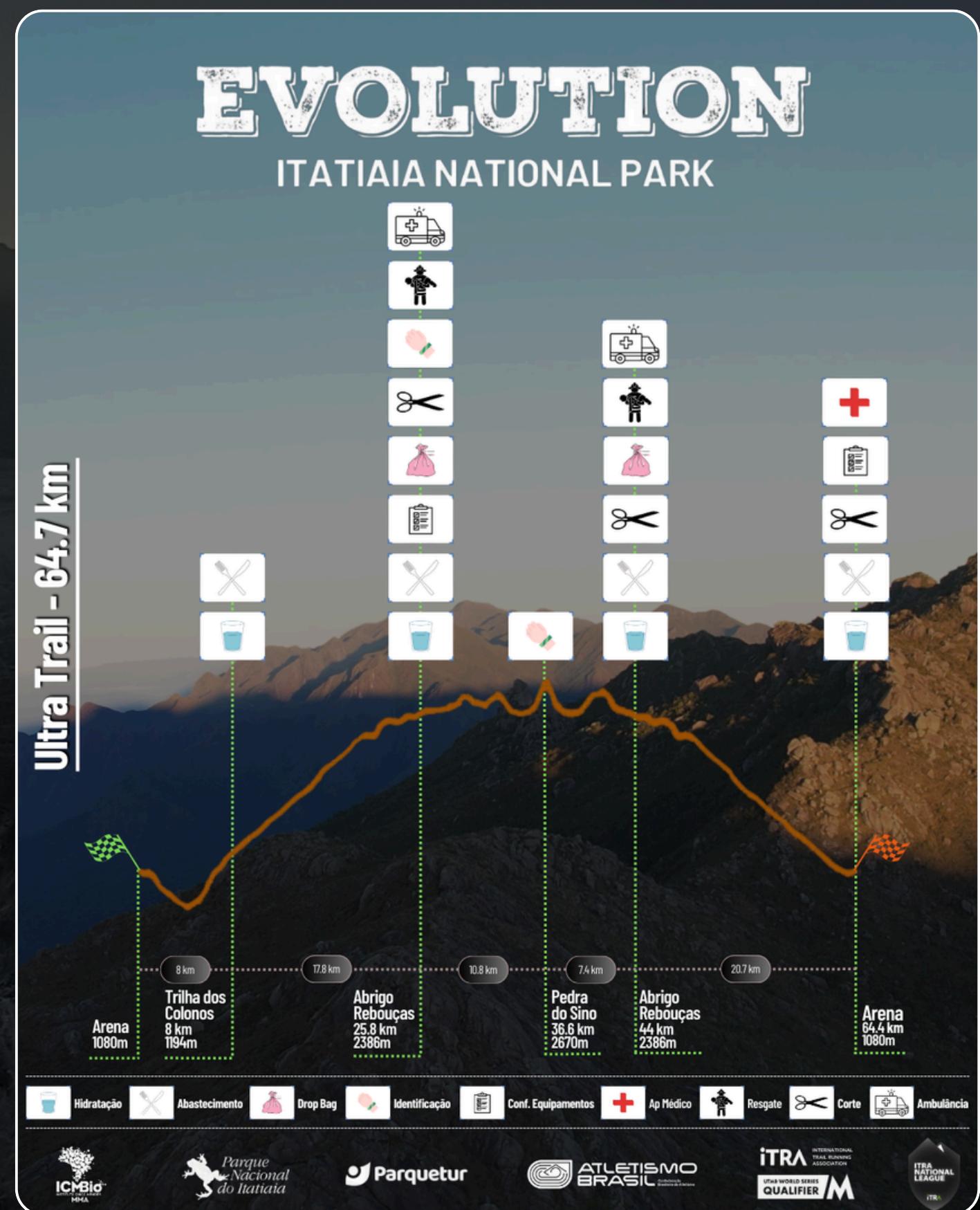
EVO
LU
TION





Percorso Ultra

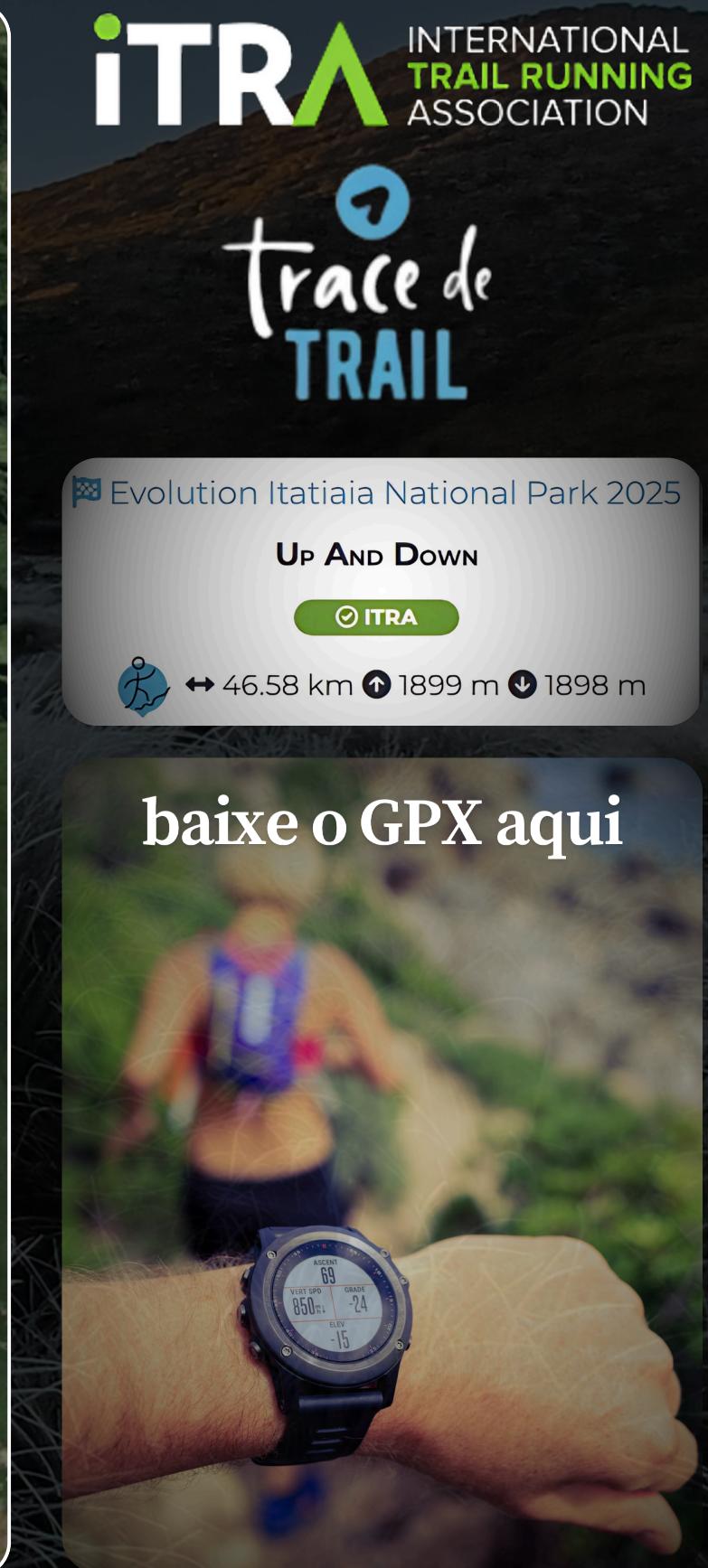
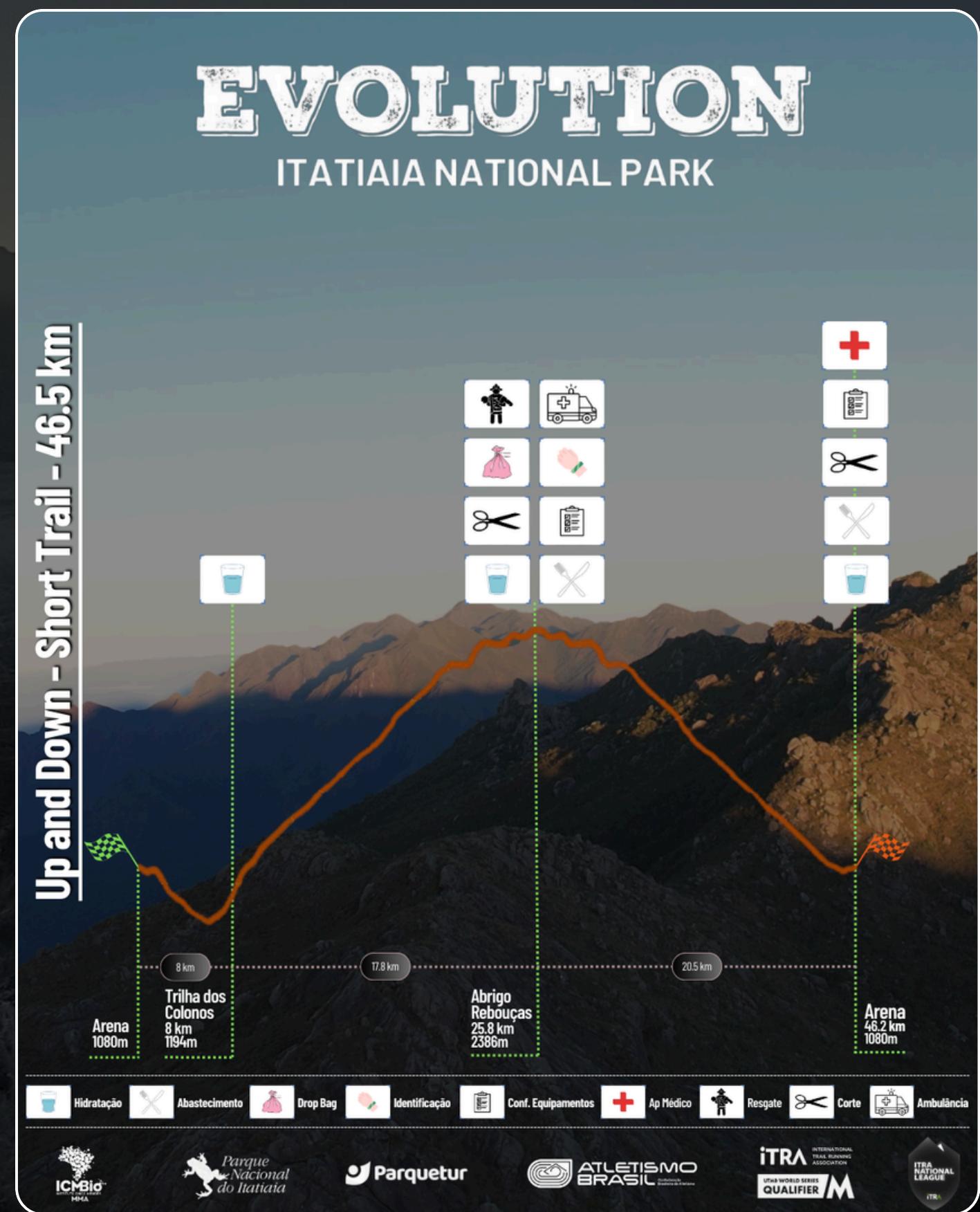
EVO
LU
TION





Percorso Up and Down

EVO
LU
TION





Percurso Medium / Sky Race

EVO
LU
TION

EVOLUTION
ITATIAIA NATIONAL PARK

Medium - Sky Race - 22.3 km

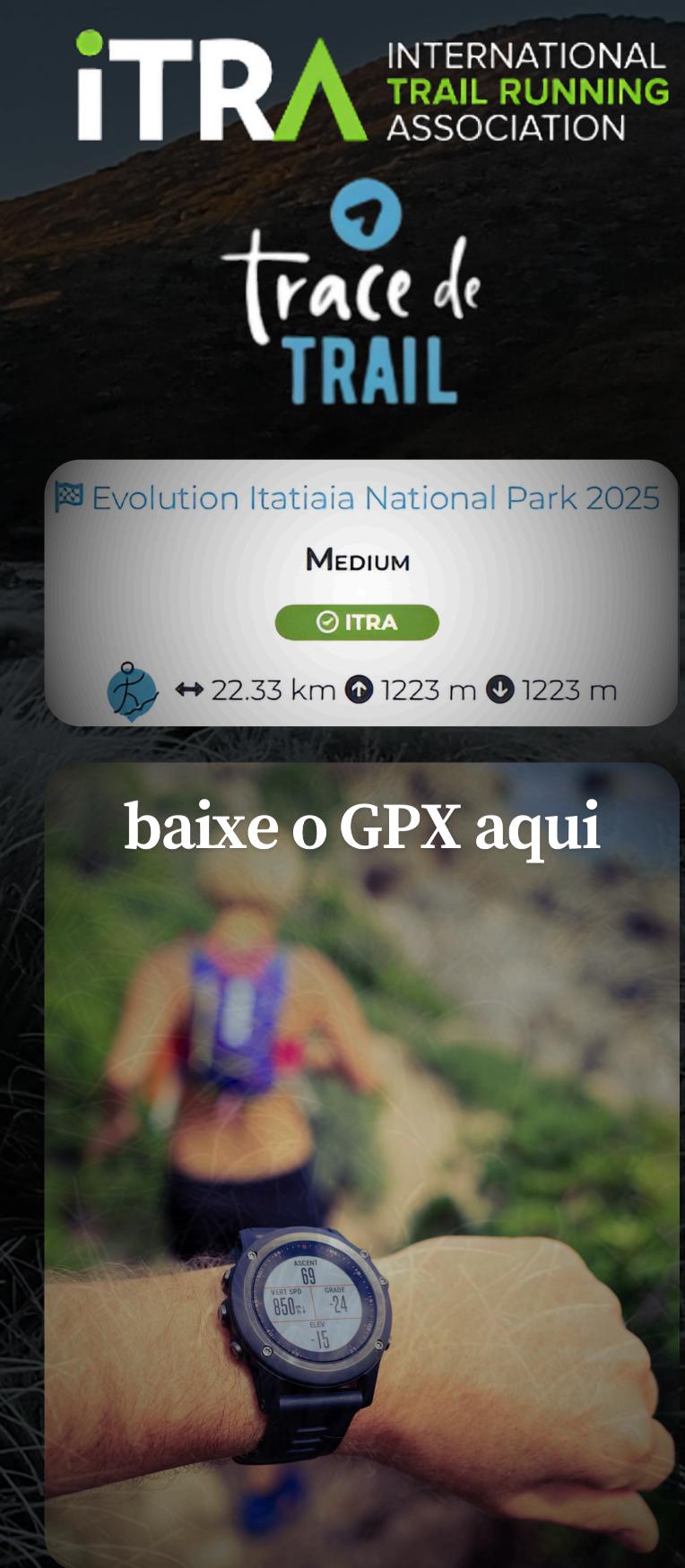
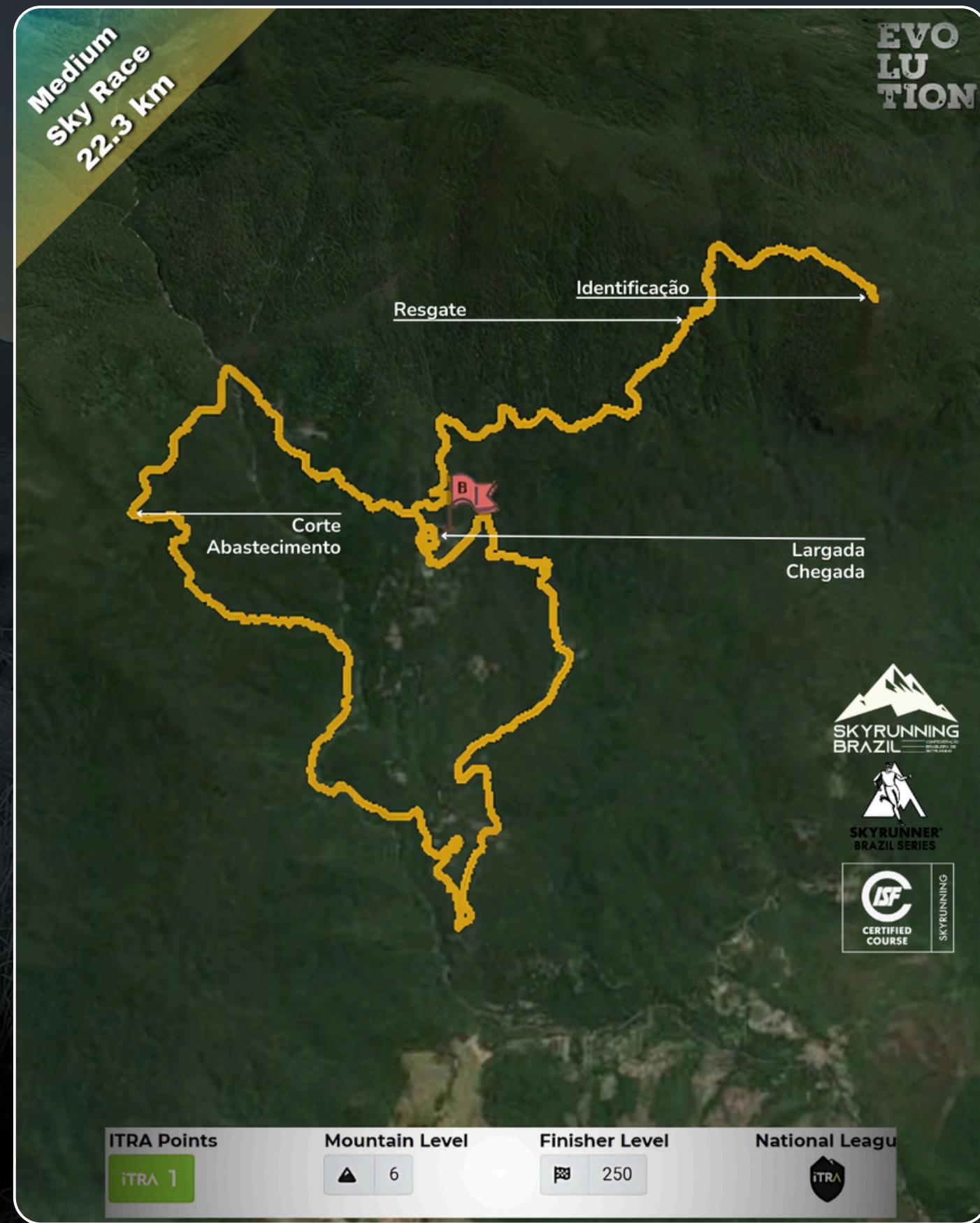
The map shows a winding trail through a mountainous landscape. Key points marked along the route include:

- Arena (1080m)
- Trilha dos Colonos (9.5 km, 1194m)
- Cachoeira do Rio Bonito (15.3 km, 1470m)
- Cume dos Três Picos (17 km, 1725m)
- Arena (22 km, 1080m)

Icons indicate various race support points:

- Hidratação (Water)
- Abastecimento (Food)
- Drop Bag
- Identificação (Identification)
- Conf. Equipamentos (Equipment Check)
- Ap Médico (Medical)
- Resgate (Rescue)
- Corte (Cut)

Logos at the bottom include ICMbio, Parque Nacional do Itatiaia, Parquetur, Atletismo Brasil, iTRA, and ITA National League.





Percurso Short

EVO
LU
TION

EVOLUTION
ITATIAIA NATIONAL PARK

Short - Classic - 12.7 km

Arena 1080m

9.5 km

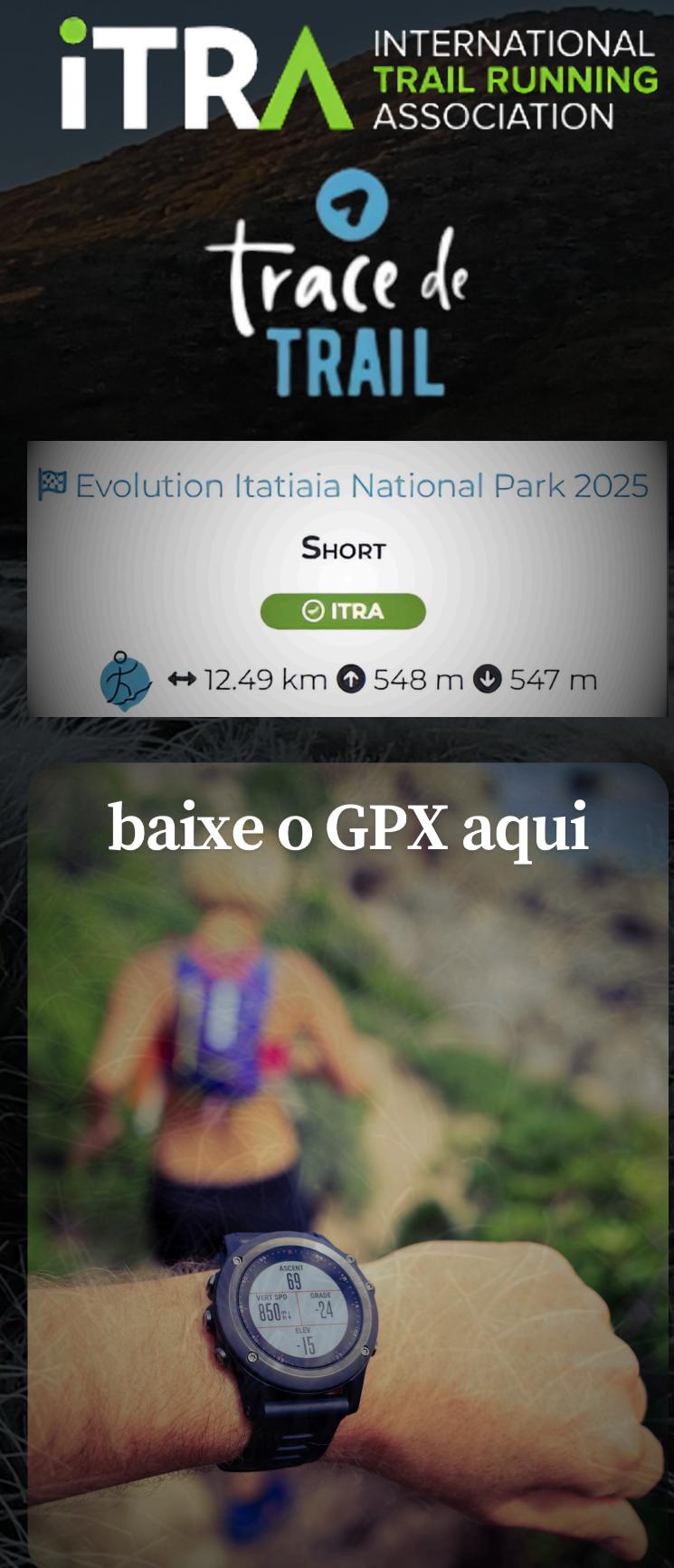
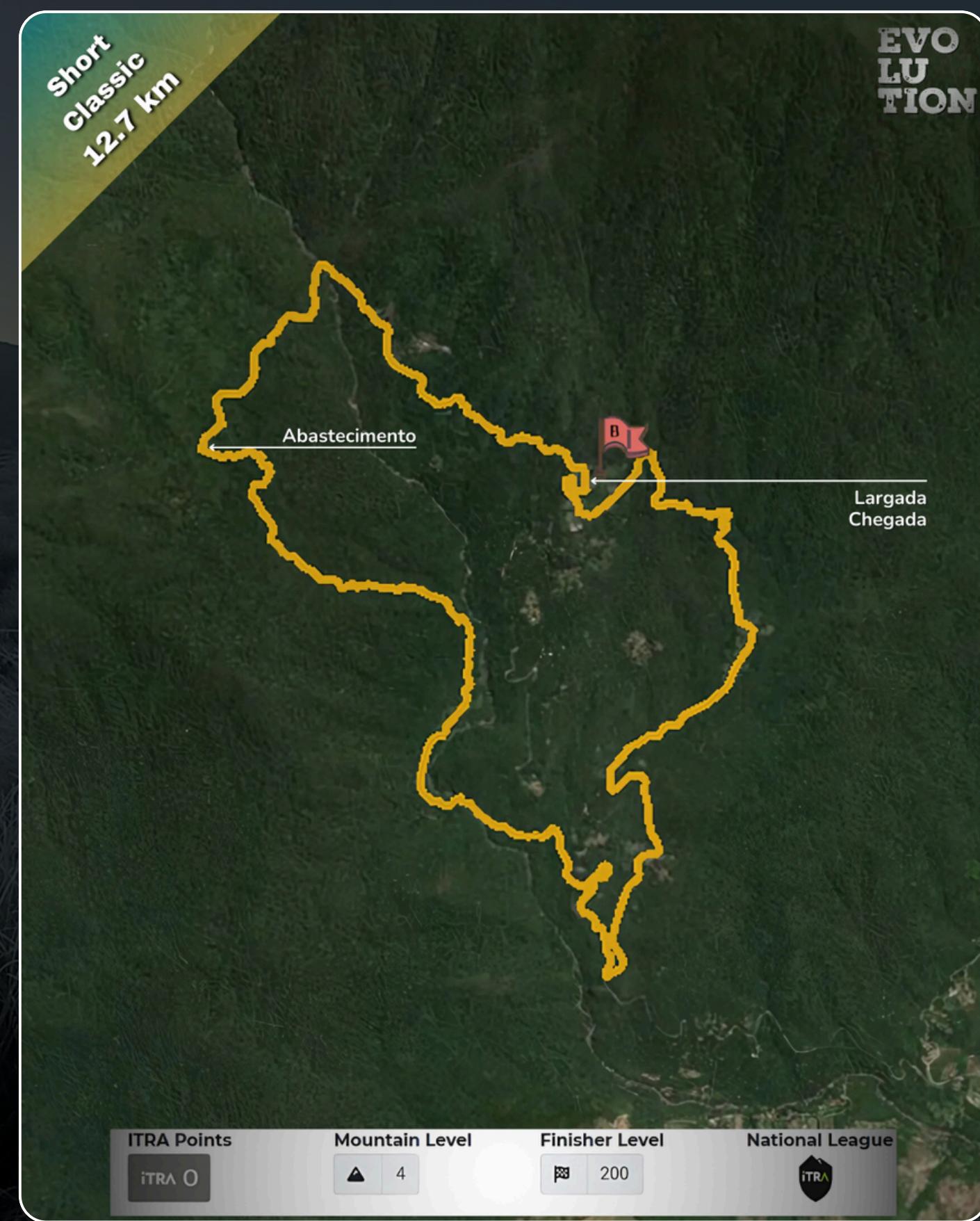
3.2km

Trilha dos Colonos 9.5 km 1194m

Arena 1080m

Hidratação Abastecimento Apoio Médico Corte Conf. Equipamentos

Parque Nacional do Itatiaia Parquetur ATLETISMO BRASIL iTRA INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION iTRA WORLD SERIES QUALIFIER M





Percorso Light

EVO
LU
TION

EVOLUTION
ITATIAIA NATIONAL PARK

Light - Júnior - 7.1 km

4.2 km

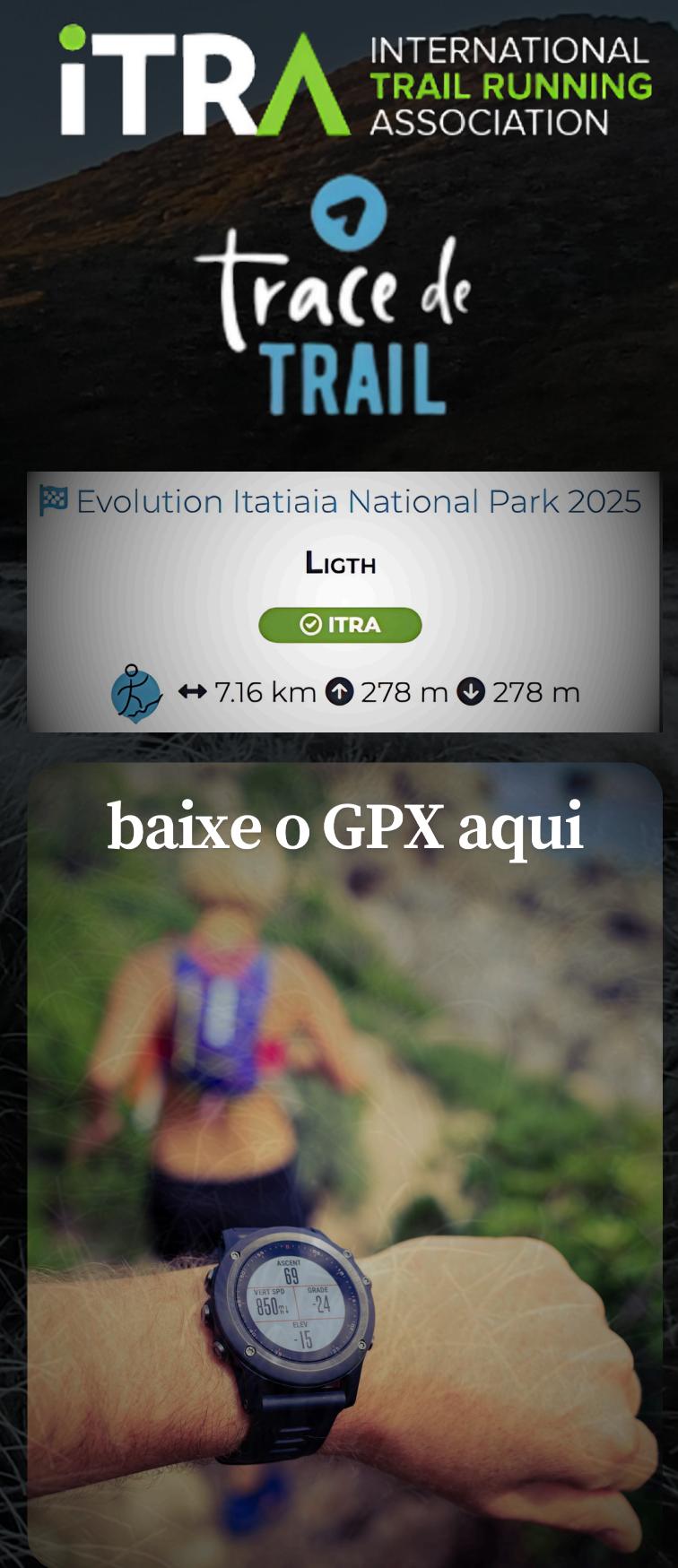
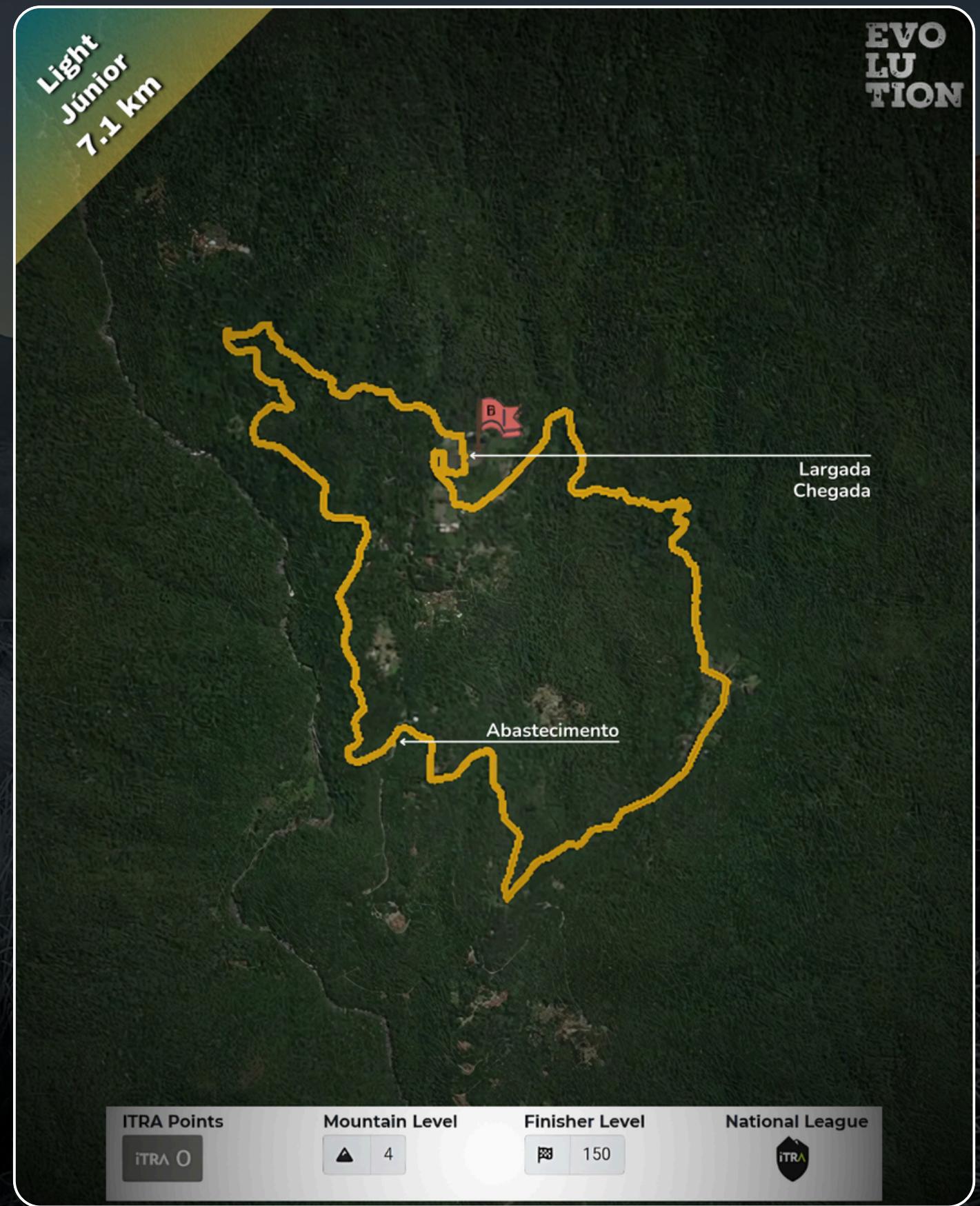
Final da Trilha das Borboletas
4.2 km 908m

2.9km

Arena 1080m

Hidratação Abastecimento Apóio Médico Corte Conf. Equipamentos

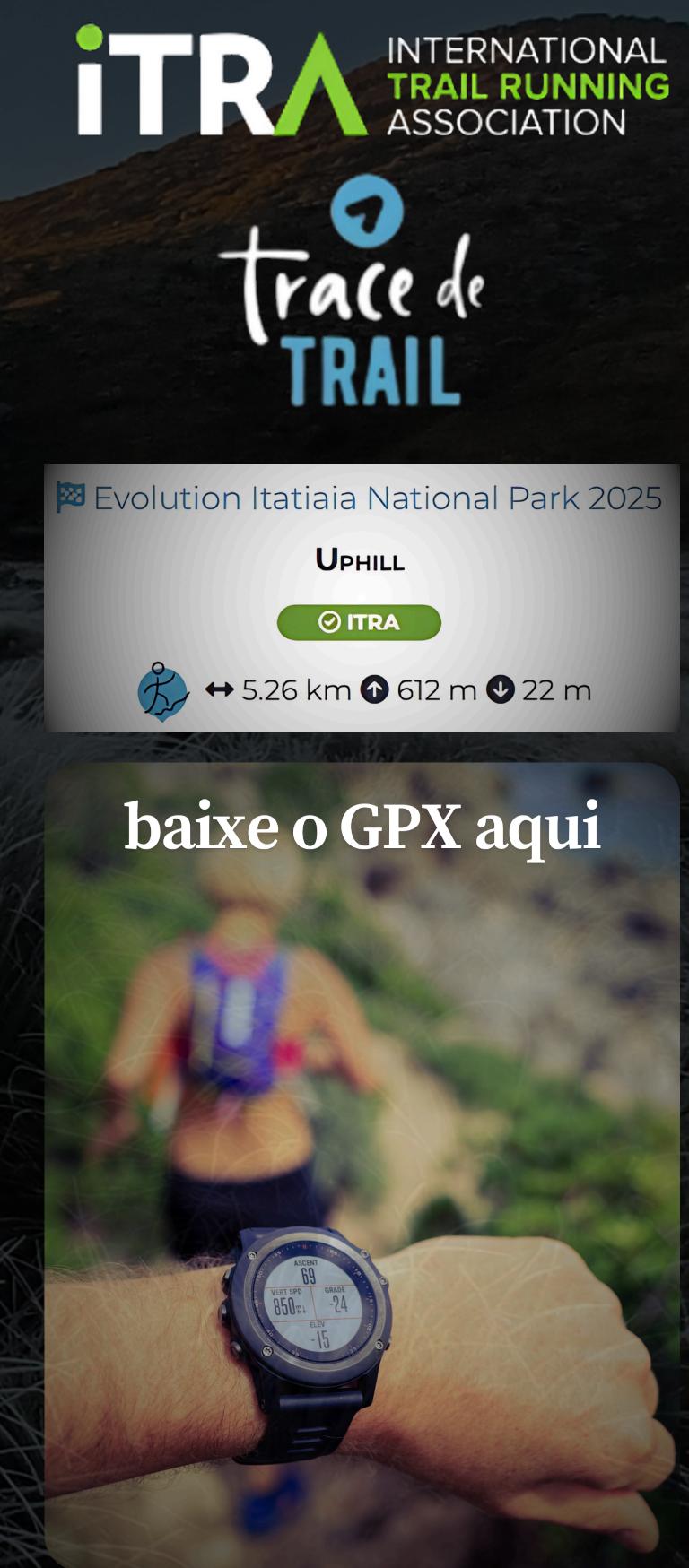
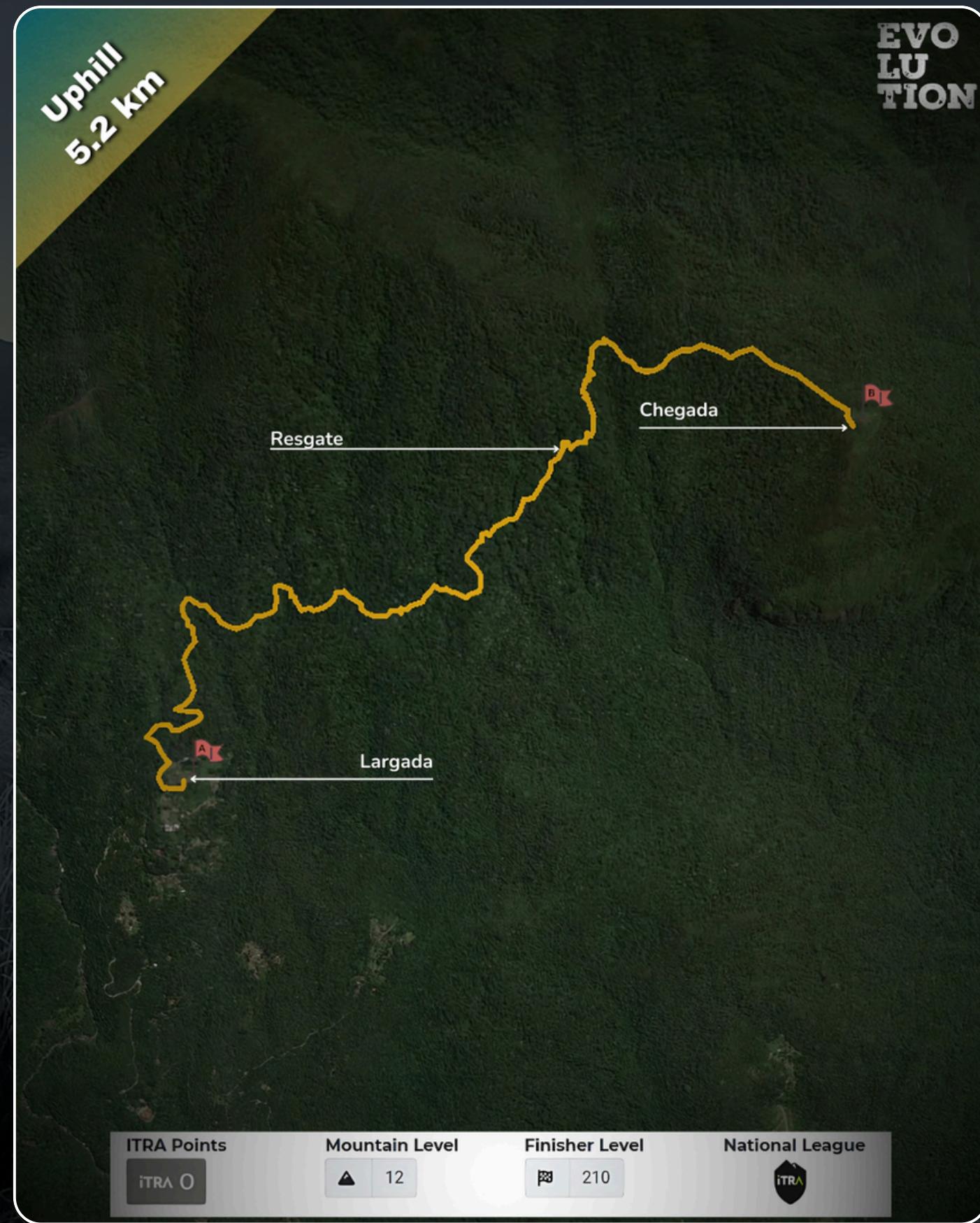
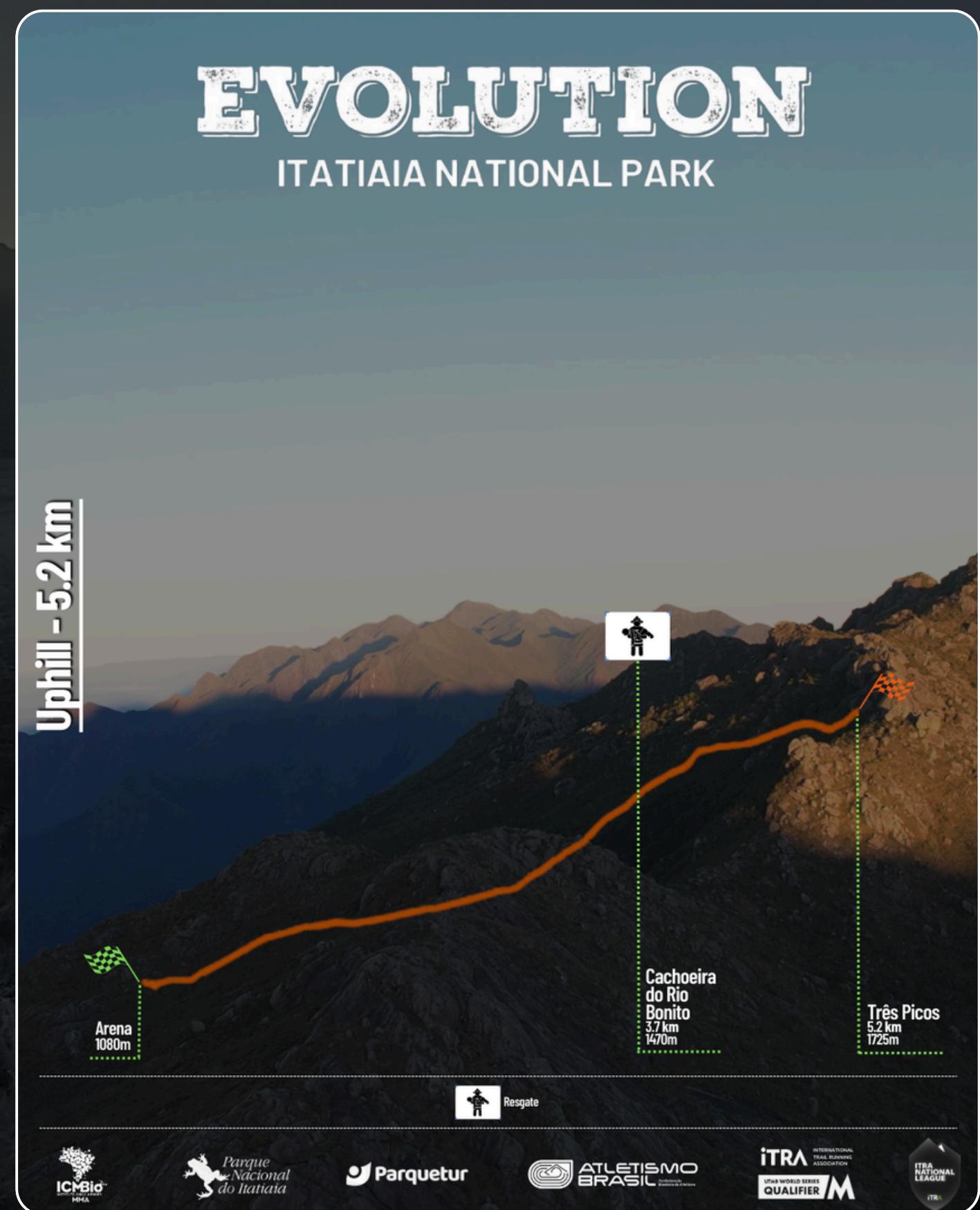
ICMBio Parque Nacional do Itatiaia Parquetur ATLETISMO BRASIL iTRA ITAIA NATIONAL PARK QUALIFIER M





Percorso Uphill

EVO
LU
TION





Itens Obrigatórios

EVO
LU
TION

Equipamento	7 km	12 km	21 km	46 km	64 km	100 km
Aparelho de rastreamento via GPS (1)						Sim
Reservatório (mínimo de 1.5 litros) tipo camelback ou 3 garrafas de 500ml			Sim	Sim	Sim	Sim
Anorak						Sim
Corta vento			Sim	Sim	Sim	
Calça longa de lycra ou de trekking						Sim
Camiseta de manga longa ou manguito						Sim
Fleece ou segunda pele						Sim
Luvas de inverno (2)						Sim
Gorro, Necktube ou Protetor de orelha						Sim
Cobertor de emergência aluminizado			Sim	Sim	Sim	Sim
Copo sanfonado ou Squeeze	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Apito	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Kit de 1º socorros (3)			Sim	Sim	Sim	Sim
Lanterna com pilhas reservas (4)				Sim	Sim	Sim

(1) = Será fornecido pela Organização para utilização durante a prova

(2) = Não será aceita luva que não cubra os dedos

(3) = rolo de atadura, um par de luvas, 2 comprimidos de anti-histamínico, gaze e esparadrapo e pinça

(4) = Será aceito PowerBank, no caso de lanterna recarregável



Tempo de corte, locais de abastecimento/hidratação, Drop Bag e conferência

EVO
LU
TION

Percorso Ultra Challenge - Long Trail - 100 km

Local (km)	Tempo de corte	Conf Eqp	Identificação	PC/Abastecimento	Drop Bag	Hora de Brasília
Largada (Hotel Simon)	-	x				00:00
Final da Trilha dos Colonos (11.6 km)	-			Hidratação		-
Abrigo Rebouças (29.6 km)	6h53m	x		x	x	06:53
Adalto (51.7 km)	11h30m		x	x		11:30
Rancho do Aiuruoca (65 km)	-			Hidratação		-
Pedra do Sino (72.8 km)	-		x			-
Abrigo Rebouças (80.3 km)	19h25m			x	x	19:25
Arena	23h00m	x		x		23:00



Tempo de corte, locais de abastecimento/hidratação, Drop Bag e conferência

EVO
LU
TION

Percorso Ultra - 64 km

Local/km	Tempo de corte	Conf Eqp	Identificação	PC/ Abastecimento	Drop Bag	Hora de Brasília
Largada (Hotel Simon)	-					05:00
Final Trilha dos Colonos (8 km)	-			x		-
Abrigo Rebouças (25.8 km)	5h45m	x	x	x	x	10:45
Pedra do Sino (36.6 km)	-		x			-
Abrigo Rebouças (44 km)	10h05m			x	x	15:05
Arena	14h00m			x		19:00

Percorso Up and Down - Short Trail - 46 km

Local/km	Tempo de corte	Conf Eqp	Identificação	PC/ Abastecimento	Drop Bag	Hora de Brasília
Largada (Hotel Simon)	-					06:00
Final Trilha dos Colonos (8 km)	-			x		-
Abrigo Rebouças (25.8 km)	5h35m	x	x	x	x	11:35
Arena	9h30m			x		15:30



Tempo de corte, locais de abastecimento/hidratação, Drop Bag e conferência

EVO
LU
TION

Percorso	Local/km	Tempo de corte	Conf Eqp	Identificação	PC/ Abastecimento	Hora de Brasília
Medium Sky Race 21 km	Largada (Hotel Simon)	-				07:00
	Final Trilha dos Colonos (9.5 km)	2h30m			x	09:30
	Cume dos Três Picos (17 km)	-		x		-
	Arena	6h00m	x		x	13:00

Percorso	Local/km	Tempo de corte	Conf Eqp	PC/ Abastecimento	Hora de Brasília
Short Classic 12 km	Largada (Hotel Simon)	-			08:00
	Final Trilha dos Colonos (9.5 km)	-		x	-
	Arena	4h00m	x	x	12:00

Percorso	Local/km	Tempo de corte	Conf Eqp	PC/ Abastecimento	Hora de Brasília
Light Júnior 7 km	Largada (Hotel Simon)	-			09:00
	Final da Trilha Borboletas (4.2 km)	-		x	-
	Arena	3h00m	x	x	12:00



Atenção atleta:

- Obrigatório manter seu número de peito em local visível (na frente);
- Obrigatório permitir conferência de equipamentos sempre que solicitado pela organização;
- Ao ser cortado não poderá continuar o trajeto;
- É proibido apoio externo;
- Importante respeitar todas as orientações dos Staffs, lembrando que o não cumprimento é passivo de desclassificação, conforme cláusula 24 do “Regulamento” da prova;
- A participação de menores entre 14 a 17 anos só será permitida mediante a autorização por escrito dos pais ou responsável legal assinada com cópia do documento de identidade de um dos responsáveis. Disponível no site <http://www.sejaevolution.com.br>. A participação só será permitida para os percursos Short e Light;
- A entrega de Kit será nos dias 5 Jun, quinta, das 12 as 20h, e no dia 6 Jun, sexta-feira, das 12 as 21h, na Arena Evolution;
- O drop bag será entregue somente na retirada do kit, conforme o Cronograma do evento;
- A retirada do drop bag será nos dias 07 Jun, sábado, das 19h às 21h, e 08 Jun, domingo, das 8h às 12h, na arena do evento. Aos participantes que não tiverem condições de retirar nas datas acima citadas, a organização providenciará o envio, deste que este seja custeado pelo atleta.
- No kit Atleta terá um saco já identificado com seu número, para uso no Guarda Volumes. O atleta que for utilizar esse serviço deverá usar esse saco.

Acesso ao PNI:

- **O Atleta terá livre acesso para retirar o kit, nos dias 5 e 6 de junho, quinta e sexta-feira;**
- **O atleta possui isenção da taxa de entrada no parque;**
- **O acompanhante deverá adquirir o ingresso, no dia da retirada do kit, quando receberá uma pulsiera de identificação para acessar o Parque no dia do evento.**



Localização da Arena Evolution

EVO
LU
TION



Todas as atividades (entrega de kits, largadas, chegadas e premiação, além do estacionamento, serão na Arena.



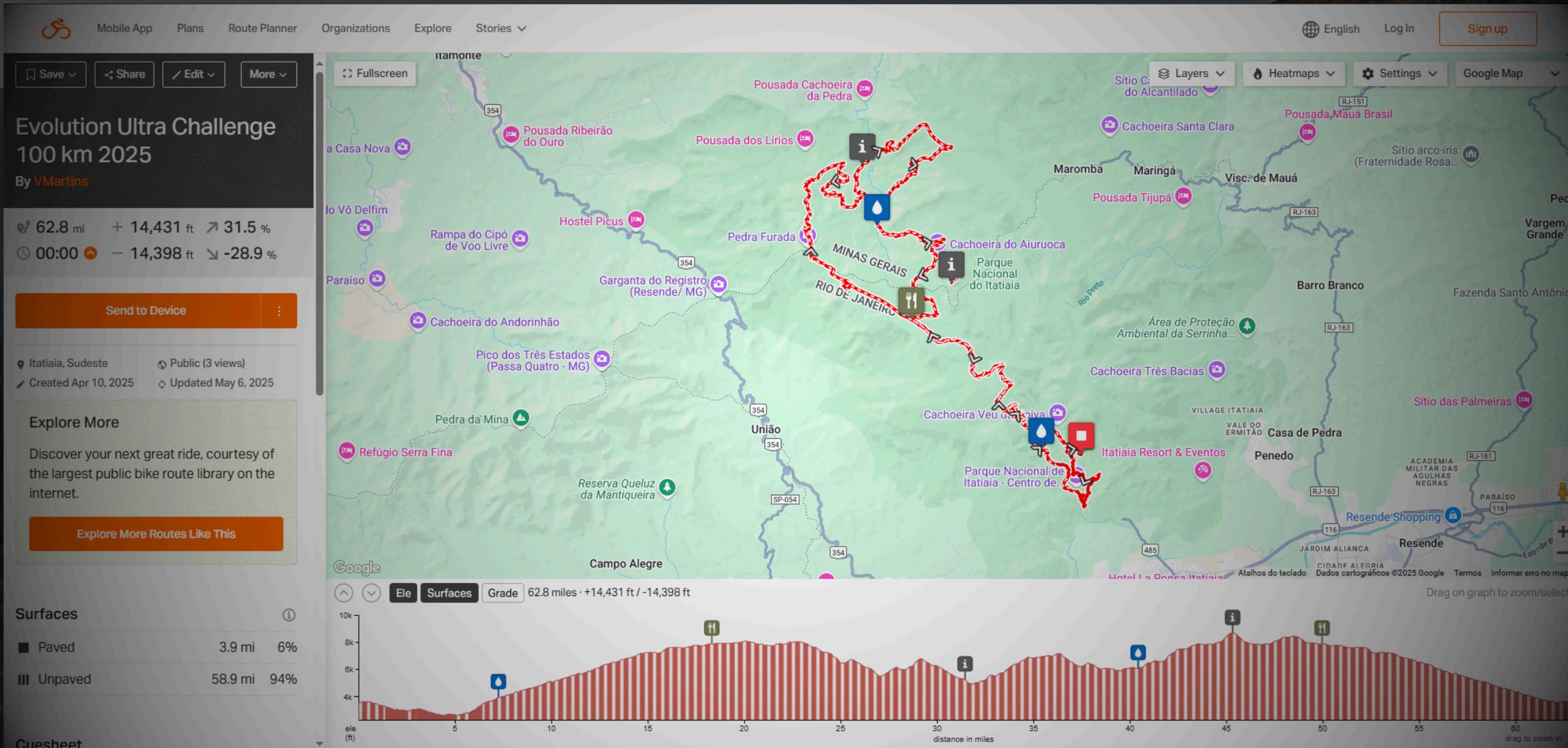
Rastreamento via GPS



EVO
LU
TION

Todos os atletas do Percurso Ultra Challenge - Long Trail (100 km) serão rastreados, em tempo real, via GPS!

clique na imagem para ser redirecionado para a página de rastreamento.





Produtos Kailash

EVO
LU
TION

Kailash #NEVERGIVEUP

MASCULINO FEMININO MOCHILAS E BOLSAS ACESSÓRIOS KIDS OUTLET

Frete grátis acima de R\$ 300,00

Entrar ou Crie a sua conta aqui | Lista de Desejos | Carrinho 0

Pesquise na loja

LANÇAMENTO 2025
CALÇA
SANTIAGO
MASCULINA E FEMININA
[CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS](#)

○ ○ ○

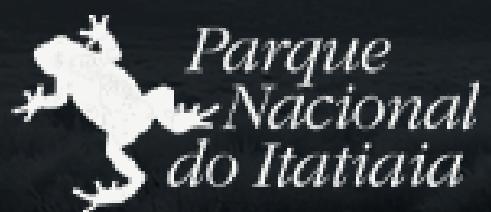
WhatsApp icon



Patrocinadora Master da Evolution Itatiaia
National Park, edição 2025



MOMBORA





Guia de Hospedagem

EVO
LU
TION

Nosso Guia de Hospedagem está disponível para download em nosso site e no Instagram (linktree)



Além disso, você pode entrar em contato com a Penedotrip. Eles irão cuidar da sua locação e ainda oferecer uma experiência mais completa, para que você conheça as opções de turismo e gastronomia da nossa região.

AVATour

Fale Conosco

Com a alma na terra e os olhos no futuro, criamos viagens que transformam vidas e protegem o planeta.

Descubra experiências autênticas que conectam culturas, pessoas e propósitos.

Planeje Sua Viagem

Cuidado com a Natureza

Nós, da Evolution, acreditamos que devemos conservar a natureza e por isso adotamos as seguintes práticas:

- Utilização de marcação com bastões;
- Arrecadação de PET2 para transformação em Madeira Ecológica;
- Não utilização de copos plásticos ou qualquer outro descartável nos postos de abastecimento dos percursos;
- Fiscalização durante a prova, a fim de evitar descarte, intencional ou não, de qualquer item nas trilhas, e uma rigorosa inspeção e limpeza das trilhas após a prova.



*“Da natureza
nada
se tira além de
fotos,
nada se deixa
além
de pegadas
e nada
se leva além
de lembranças”
(Rodrigo Milla)*



EVOLUTION

ITATIAIA NATIONAL PARK



6 e 7 de junho de 2025
Parque Nacional do Itatiaia - Itatiaia/RJ

Muito além da corrida, um estilo de vida!