LYNXRACE LISBOA 2026

GAMES - DUPLAS

1. LYNXRACE LISBOA

A LYNX LISBOA 2026 realiza-se **domingo, 17 de Maio**, no Parque da Quinta de Santo António, no Restelo, ao lado do Externato São José.

Esta LYNXRACE foi desenhada para ser executada em DUPLAS. Os atletas poderão inscrever-se em equipas MASCULINAS, FEMININAS E MISTAS.

Vão percorrer um percurso único (1 volta) de 7km e ultrapassar 25 obstáculos.
OBSTÁCULOS: FORÇA, PERÍCIA, RESISTÊNCIA, TRANSPOSIÇÃO, SUSPENSÃO.

Mais informações: WWW.LYNXRACE.PT

INSCRIÇÕES LIMITADAS

2. VALOR DAS INSCRIÇÕES

INSCRIÇÕES EM: **WWW.LYNXRACE.PT**

LYNX LISBOA 2026			
	Até 31 Dezembro	01 janeiro a 31 de Março	01 de Abril a 29 de Abril
Valor por equipa: Valor por atleta:	**38 euros** 19 euros	**46 euros** 23 euros	**52 euros** 26 euros

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:
29de abril (ou até esgotar)

3. INÍCIO DA CORRIDA

A primeira vaga vai sair às 09h. Entrega de pódios: 12h00.

4. PERCURSO

O percurso terá +7Km, numa única volta, e passará por trilhos do Bosque do Parque da Quinta de Santo António, no Restelo.

5. OBSTÁCULOS

Ao longo do percurso, vão estar marshalls para confirmar que os obstáculos são realizados com sucesso e respeitando as regras da prova. Os atletas vão enfrentar obstáculos de FORÇA, PERÍCIA, RESISTÊNCIA, TRANSPOSIÇÃO, SUSPENSÃO.

OBSTÁCULOS DE **FORÇA**
Os atletas serão desafiados a transportar pesos. Podem sempre trabalhar em equipa. O objetivo será sempre transportar um objeto de um local para outro.

OBSTÁCULOS DE **PERÍCIA**
Os atletas terão de acertar num alvo. Basta um elemento da equipa tentar até acertar.

OBSTÁCULOS DE **RESISTÊNCIA**
Os atletas serão testados nas suas capacidades de resistência/cárdio.

OBSTÁCULOS DE **TRANSPOSIÇÃO**
Os atletas terão de ultrapassar barreiras e podem ajudar-se entre si a ultrapassar o obstáculo.

OBSTÁCULOS DE **SUSPENSÃO**
Nestes obstáculos, cada atleta deve passar individualmente, sem ajuda, e na mesma linha. A equipa só avança quando passarem os dois atletas. Em caso de falha, apenas de um atleta, a equipa será penalizada em 8 minutos através de uma APP, no local.

6. LOCAL

Parque da Quinta de Santo António, no Restelo, ao lado do Externato São José.

7. KITS DE ATLETA/EQUIPA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia anterior, sábado 16 de Maio entre as 15h30 e as 17h00.

8. MARSHALLS DE PROVA

Em cada obstáculo estará um ou mais marshall para garantir a execução correta dos obstáculos.

9. ABASTECIMENTOS & LIXO

Existirá um abastecimento durante o percurso e caixotes do lixo no obstáculo seguinte para que nada seja atirado para o chão.

10. DUCHES

Existirá um local para duches a cerca de 200 metros da meta, no Externato São José.

11. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.