



LYNX DUPLAS ALBUFEIRA 2026

1. LYNXRACE ALBUFEIRA

A LYNX DUPLAS ALBUFEIRA 2026 realiza-se **domingo, 11 de OUTUBRO**, no Pista de Corta Mato das Açoteias, Albufeira.

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

**07 Km | 23 OBSTÁCULOS
+ 2 Km Ergómetros**

FORÇA, PERÍCIA, RESISTÊNCIA, TRANSPOSIÇÃO, SUSPENSÃO.

INSCRIÇÕES LIMITADAS

2. VALOR DAS INSCRIÇÕES

INSCRIÇÕES EM: **WWW.LYNXRACE.PT**

LYNX ALBUFEIRA 2026			
		Até 15 de Agosto	15 Agosto a 30 de Setembro
Valor por equipa:		46 euros	52 euros
Valor por atleta:		23 euros	26 euros

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:
30 de Setembro (ou até esgotar)**

3. INÍCIO DA CORRIDA

A primeira vaga vai sair às 09h. Entrega de pódios: 12h45.

4. PERCURSO

O percurso terá 7Km e acontece exclusivamente no interior do Corta Mato das Açoteias. Os dois atletas de cada equipa terão de realizar em conjunto a distância e os obstáculos e chegar à meta ao mesmo tempo.

Os atletas farão 5 voltas de 1500 metros e no final de cada volta terão de ultrapassar cinco obstáculos.

5. OBSTÁCULOS / DESAFIOS

Ao longo do percurso, vão estar juizes para confirmar que os obstáculos são realizados com sucesso e respeitando as regras da prova. Os atletas vão enfrentar desafios que dividimos da seguinte forma: CORRIDA, RESISTÊNCIA, CARGA, FORÇA, TRANSPOSIÇÃO, SUSPENSÃO.

CORRIDA

Na **CORRIDA** (07Km), os dois atletas terão de fazer o percurso juntos.

Nesta distância, estão já contabilizados os percursos que se fazem com cargas;

RESISTÊNCIA

Nos **ERGÓMETROS**, os atletas de cada equipa podem ir mudando até realizarem a distância: **BIKE (1000 metros), REMADA (1000 metros);**

CARGA

Nas **CARGAS**, os atletas podem optar por qualquer estratégia, desde que façam a distância com o peso: **TRIPLE CARGO, BIG TIRE, ATLAS, DOUBLE JERRYCAN.**

Notas: os dois jerrycan, terão de estar no mesmo atleta durante o transporte mas os atletas podem ir trocando. No TRIPLE CARGO é estratégia. O BIG TYRE tem de ser carregado/transportado sem tocar no chão.

No obstáculo, **CAVALITAS**, só um atleta pode pisar o chão quando estão em deslocação. O objectivo é usar o peso do parceiro;

FORÇA

No desafio de **FORÇA**, os dois atletas podem puxar ao mesmo tempo a carga: **HÉRCULES HOIST;**

TRANSPOSIÇÃO

Em todos os obstáculos de **TRANSPOSIÇÃO** (barreiras), os atletas podem ajudar-se a transpor o desafio: **IRISH TRUNK; TRUNK CHALLENGE, VERTICAL NET, INVERTED WALL, VERTICAL WALL, NET BRIDGE, LYNX LAIR, SLOPING WALL;**

PRECISÃO

Nos desafios de **PRECISÃO** as equipas podem escolher quem atira até acertar: **LANÇA (2X) os dois atletas terão de acertar, SETAS (3X) os dois atletas terão de atirar setas mas basta acertar as três setas no alvo.**

SUSPENSÃO

Nos obstáculos de **SUSPENSÃO**, todos os atletas terão de realizar o desafio. A falha implica fazer uma penalização: 15 burpees. São obstáculos de baixa dificuldade técnica: **SLIDE, MONKEY BAR, LOW RIG, WHEELS.**

6. LOCAL

Pista de Corta Mato das Açoteias.



7. KITS DE ATLETA/EQUIPA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia anterior, sábado 13 de Outubro 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 nas imediações que será anunciado em breve.

11.SEGUROS

Todos os atletas estão segurados. Há franquia que os atletas terão de pagar.