



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.

07 Km | 20 OBSTÁCULOS + 2 Km Ergómetros

FORÇA, PERÍCIA, RESISTÊNCIA, TRANSPOSIÇÃO, SUSPENSÃO

INSCRIÇÕES LIMITADAS

NOTA: Cada atleta deve inscrever-se com o nome da equipa (ambos com o nome exatamente igual)

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:	38 euros	46 euros	52 euros
Valor por atleta:	19 euros	23 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. Os dois atletas de cada equipa terão de realizar em conjunto a distância e chegar à meta ao mesmo tempo.

5. OBSTÁCULOS / DESAFIOS

Ao longo do percurso, juízes vão 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 os pesos/cargas façam a distância:
TRIPLE TIRE, BIG TIRE, DOUBLE JERRYCAN, PIGGYBACK;

FORÇA

Nos desafios de **FORÇA**, os dois atletas podem puxar ao mesmo tempo a carga:
HÉRCULES HOIST, CONCRETE CARGO, ATLAS;

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, SLOPING WALL;

PRECISÃO / TÉCNICA

Nos desafios de **PRECISÃO** as equipas podem escolher quem atira até acertar:
SPEAR (1x), DART (3x), EQUILIBRIUM, LYNX PATH;

SUSPENSÃO

Nos obstáculos de **SUSPENSÃO**, todos os atletas terão de realizar o desafio. A falha implica fazer uma penalização: 10 burpees cada atleta, bem executados. Os dois atletas fazem a penalização, mesmo que só falhe um dos atletas. São obstáculos de nível técnico baixo:
SLIDE, MONKEY BAR.

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 duchas a cerca de 200 metros da meta, no Externato São José.

11. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.