



REGULAMENTO

A LYNX RACE realiza-se a 02 de Junho de 2019 em Oeiras-Jamor e será transmitida em direto pela TVI24. Esta Corrida de Obstáculos (OCR) será um desafio exigente para atletas de elite mas também uma aventura inesquecível e acessível para quem faz desporto apenas por lazer. Os atletas vão ser testados e surpreendidos ao longo de duas distâncias (10k e 5k) e serão convidados a correr, saltar, rastejar, puxar e escalar numa competição que vai exigir resistência, concentração e resiliência. A LYNX RACE é uma prova familiar e tem o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

COMPETIÇÃO AVENTURA DIVERSÃO

ALFA



10K (+35 OBSTÁCULOS)

BRAVO



5K (+20 OBSTÁCULOS)

ESPÍRITO LYNX RACE

A LYNX RACE é uma aventura, um teste ao carácter e limites dos atletas. Esta prova insere-se no espírito das corridas de obstáculos mas tem a sua própria filosofia desportiva. Para nós, importa a vontade de lutar. Mais importante do que ser o mais rápido, o mais forte ou o mais ágil, é essencial ser-se um guerreiro na vida: olhar de frente os obstáculos, assumir os medos, as dúvidas e lutar para os conquistar. Mas deixemos claro: privilegiamos e premiamos também quem procura a vitória e persegue a subida ao pódio.

RESILIÊNCIA BRAVURA LEALDADE

ATLETA LYNX

Um atleta Lynx tem “ESPÍRITO GUERREIRO”, “LUTA ATÉ AO FIM” e “CONQUISTA OS SEUS MEDOS”, é resiliente, audaz e compete com lealdade para ultrapassar obstáculos. Um atleta Lynx pode não ser o mais rápido, ou o mais forte, ou até o mais ágil, mas é - de corpo e alma -, um guerreiro... nas corridas e na vida.

MASCOTE E LOGÓTIPO

O Lince é um felino ágil e nobre e a mascote da LYNX RACE porque é um animal que simboliza a luta pelo equilíbrio entre a humanidade e a natureza em Portugal. O Lince – que homenageamos -, foi extinto por interferência do Homem, em território lusitano, mas acabou reintroduzido na nossa fauna num claro sinal de esperança. O Lince é uma maravilha da natureza, tal como todos os atletas que lutam para ultrapassar obstáculos com resiliência e lealdade nas provas OCR e na vida.

TRANSMISSÃO EM DIRETO NA TVI24

Esta prova será transmitida em direto na TVI24 durante três horas. Esta aposta da TVI nas Corridas de Obstáculos pode significar um salto importante em território nacional para esta atividade desportiva. Parte deste sucesso também depende de ti. Desafiamos-te, por isso, a ir cedo, independentemente da hora de saída da tua vaga e a participar neste evento competitivo e de diversão. A emissão deverá começar cerca das 08h45. Inscreve-te, vai cedo, leva a família e aproveita o espaço que estará preparado para vos receber em ambiente descontraído, de respeito e pura diversão. Na LynxVilage (zona de partida e chegada), existirá um espaço com insuflável gigante para as crianças, um ecrã que vai permitir acompanhar em direto a prova que está a decorrer e uma área lounge com música, bebida e comida.

LYNX VILAGE

Desafiamos-te a levar família e amigos para te apoiarem. Para isso, vamos ter um espaço agradável, com zona de insuflável para as crianças, área de comida e bebida ao ar livre, zona lounge e ainda um ecrã gigante onde será possível acompanhar a prova em direto.

CRONOMETRAGEM

Todos os atletas (exeto categoria OPEN) terão um dispositivo que permitirá controlar o seu tempo em ambas as provas: ALFA e BRAVO. Todos os atletas devem completar os obstáculos segundo as regras da prova ou então fazer a penalização escolhida e que será na devida altura anunciada. Quem falhar obstáculos e recusar fazer a penalização, tem de entregar o dispositivo de controlo de tempo. Dessa forma, poderá continuar em prova mas fica afastado da possibilidade de conquistar um lugar no pódio ou de ver o seu tempo assinalado. Mas no final, mesmo assim, receberá a sua medalha de participação e verá o seu esforço reconhecido. Vão existir dois tipos de penalização: burpees e carga.

LOCAL

Parte do encanto da LYNXRACE, será a descoberta. Por isso, neste ponto, importa apenas saber que a prova começa e acaba no Complexo Desportivo do Jamor. Mesmo para quem costuma correr no Jamor, será surpreendido durante o percurso. Os obstáculos vão aparecer em locais improváveis e vão surpreender.

INSCRIÇÕES (*PROZIS oferece 25euros em produto)

Para participar, todos os atletas devem inscrever-se na prova no site www.lynxrace.com. Há duas possibilidades: corrida ALFA (10 quilómetros) a principal distância e a mais ousada e a BRAVO (5 quilómetros) mais adequada para quem quer experimentar este tipo de provas mas mesmo assim saborear a sensação de lutar pela conquista dos obstáculos numa distância mais curta. A colocação nas vagas dentro desses horários acontece por ordem de inscrição. Os primeiros a inscreverem-se, ficam com as primeiras vagas. Para quem quer sair na primeira vaga (ELITE) aconselha-se por isso a uma inscrição rápida. Idade mínima para inscrição: 16 anos (com autorização assinada dos pais). Podes inscrever-te em três categorias: ELITE, COMPETITIVE e OPEN.

ELITE - COMPETIÇÃO

Estes são os primeiros atletas a sair em vagas para quem está 100% empenhado na competição e quer lutar pelos pódios. Ideal para os atletas mais rápidos. As regras são rígidas: os obstáculos devem todos ser ultrapassados com sucesso e bem executados ou então cumprir as penalizações (burpees ou carga). Estes atletas estarão identificados de forma a serem facilmente localizados pelos marshals, público, câmaras e equipas de filmagem.

COMPETITIVE – COMPETIÇÃO E DIVERSÃO

A única diferença entre COMPETITIVE e ELITE são as horas de saída. As regras são iguais e as expectativas também. Vamos fazer um esforço adicional para que os obstáculos permitam passagens fluídas. Ou seja, vagas ideais para quem vem para a competição e lutar por pódios mas está a pensar também divertir-se. As regras são rígidas: os obstáculos devem todos ser ultrapassados com sucesso e bem executados ou então cumprir as penalizações (burpees ou carga). Estes atletas estarão identificados de forma a serem facilmente localizados pelos marshals, público, câmaras e equipas de filmagem. Esta categoria só existe na prova ALFA.

OPEN – PURA DIVERSÃO E ESPÍRITO DE GRUPO

Esta categoria é perfeita para quem só quer divertir-se. A corrida mantém todos os ingredientes e mais alguns que podes acrescentar. Ou seja, não há obrigação de fazer os obstáculos nem de fazer as penalizações. Quem gere a tua corrida és tu. Não estás a competir (e por isso não há controlo de tempo), podes fazer

os obstáculos sozinho ou receber ajuda da tua equipa ou até de outros atletas. A este nível, reina a diversão. Esta é a melhor solução para uma corrida por equipas e para testar o espírito de grupo. Nesta categoria, não há cronometragem.

***VOUCHER PROZIS (CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO)**

O voucher da PROZIS tem de ser usado em 48 horas. A Prozis atribui um voucher no valor de 25€ em desconto em produtos Prozis ou gamas definidas Prozis na loja, para compras iguais ou superiores ao dobro do valor. Este voucher terá um período de validade curto de 48h.

Atenção: as inscrições fecham dia 19 de maio de 2019

VALORES DAS INSCRIÇÕES

ALFA – 10k

CATEGORIAS	ATÉ 31 DEZ	JAN-MAR	ABR-MAI
ELITE	25 euros	27 euros	28 euros
COMPETITIVE	23 euros	26 euros	28 euros
OPEN	20 euros	23 euros	25 euros

BRAVO – 5k

CATEGORIAS	ATÉ 31 DEZ	JAN-MAR	ABR-MAI
ELITE	20 euros	24 euros	26 euros
OPEN	18 euros	21 euros	25 euros
TEENS	Gratuito	Gratuito	Gratuito

Cada atleta inscrito recebe, um vale da PROZIS, com o valor de 25 euros por inscrição. Ou seja, a inscrição pode ficar a custo zero, se o vale da PROZIS for utilizado (CONSULTAR CONDIÇÕES EM CIMA)

As inscrições são limitadas e intransmissíveis.

Todos os atletas inscritos (exceto a categoria OPEN) ficam habilitados a conquistar um lugar no pódio. Os atletas perderão essa possibilidade se falharem um obstáculo ou não cumprirem a penalização.

O QUE SE RECEBE COM A INSCRIÇÃO

- No início da prova:
 - Fita identificativa de uso obrigatório;
 - Chip para controlo de tempo;
 - T-shirt de participação;
 - Vale da PROZIS com valor igual à inscrição.
- Durante a prova:
 - Água
- No fim da prova:
 - Medalha de finalista;
 - Fruta e água,
 - barras energéticas PROZIS;

LYNX KIDS (PERCURSO EXCLUSIVO)

Já o dissemos: esta é também uma prova familiar. Existirá ainda uma prova para as crianças até aos 12 anos com inscrições gratuitas, limitadas e no local num circuito curto onde os mais novos podem ter um contacto com esta modalidade de uma forma mais descontraída e segura na LynxVilage. Os mais novos vão ter à disposição um insuflável para se divertirem enquanto os mais crescidos se dedicam à competição. Todos os inscritos terão direito a uma medalha de participação.

LYNX TEENS (BRAVO)

Temos ainda vagas limitadas para os jovens até aos 16 anos que queiram fazer a prova BRAVO (5K) com um acompanhante de forma descontraída e sem pensar em competição. Para esta modalidade é obrigatória a inscrição gratuita no site www.lynxrace.com Todos os participantes receberão no fim, uma medalha de participação.

HORA DA SAÍDA

A primeira saída, em vagas, vai acontecer às 09h. Cada atleta será informado da sua hora de saída oficial antes da prova e fica responsável por estar presente à hora marcada. O horário final de saída estará disponível duas semanas antes do evento (22 de Maio de 2019), após as inscrições terminarem. Primeiro saem os atletas inscritos na ALFA (09h) e depois as saídas BRAVO (12h). No dia 22 de maio de 2019, serão afixadas as listas das vagas de saída. Mas a título indicativo, podemos adiantar que as saídas respeitarão estes horários: ALFA ELITE entre as 09h e as 09h30; ALFA COMPETITIVE entre as 09h40 e as 11h40; BRAVO ELITE 11h50; ALFA e BRAVO OPEN e TEENS das 12h00 às

12h30. No dia 22 de maio serão divulgadas as listas finais com as horas das saídas corretas dos atletas por vagas.

OBSTÁCULOS

Na LYNXRACE vamos ter o cuidado de elaborar obstáculos desafiantes, mas exequíveis e que tenham entradas suficientes para minimizar ou até eliminar o efeito de paragem provocado pelos atletas mais lentos. Algo que dificilmente vai acontecer com as primeiras vagas da corrida ALFA. Em todos os obstáculos vão estar LynxMarshals que terão a responsabilidade de confirmar se os atletas cumprem as regras (na conquista dos obstáculos ou nas penalizações).

PRÉMIOS

Todos os atletas (de ambas as distâncias e desde que terminem as provas) recebem uma medalha de finalista na meta, um vale da PROZIS com valor de 25 euros e uma t-shirt de participação. Mas há troféus especiais para os vencedores da geral.

- **ALFA Geral Individual:** Prize-money para o pódio da geral (M/F) com medalha diferente.
 - 1º (M/F) medalha + 250 euros + pack PROZIS (50euros)
 - 2º (M/F) medalha + 200 euros + pack PROZIS (50euros)
 - 3º (M/F) medalha + 150 euros + pack PROZIS (50euros)

- **Age-group:** Pódios para os três primeiros classificados de cada age-group (M/F) com atribuição de medalha.
 - 16-19;
 - 20-29;
 - 30-39;
 - 40-49;
 - +50

- **BRAVO Geral Individual:**
 - 1º (M/F) medalha + 75 euros + pack PROZIS (50euros)
 - 2º (M/F) medalha + 50 euros + pack PROZIS (50euros)
 - 3º (M/F) medalha + 25 euros + pack PROZIS (50euros)

Nesta prova não há atribuição de pódios por age-group

Nota: As medalhas de “finisher” da categoria **OPEN** será diferente das categorias **ELITE** e **COMPETITIVE**.

PRÉMIOS POR EQUIPA

- Recebem trofeu as 3 equipas mais numerosas inscritas nas competições ALFA e BRAVO.
- Recebem trofeu as 3 melhores equipas inscritas nas categorias ELITE e COMPETITIVE das provas ALFA e ELITE da prova BRAVO. Pontuação mediante quadro em baixo indicado.

1º Classificado	20 Pontos
2º Classificado	19 Pontos
3º Classificado	18 Pontos
4º Classificado	17 Pontos
5º Classificado	16 Pontos
6º Classificado	15 Pontos
7º Classificado	14 Pontos
8º Classificado	13 Pontos
9º Classificado	12 Pontos
10º Classificado	11 Pontos
11º Classificado	10 Pontos
12º Classificado	9 Pontos
13º Classificado	8 Pontos
14º Classificado	7 Pontos
15º Classificado	6 Pontos
16º Classificado	5 Pontos
17º Classificado	4 Pontos
18º Classificado	3 Pontos
19º Classificado	2 Pontos
20º Classificado	1 Pontos

ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios vai acontecer em dois momentos. Às 11h30, e em direto na TVI24, sobem ao pódio os atletas vencedores da geral ALFA (M/F). Este horário pode sofrer ligeira alteração. Os restantes pódios, ALFA equipas e age-group (M/F) e BRAVO Geral (M/F) e equipa mais numerosa serão entregues às 13h30.

ESTACIONAMENTO

A partida e a chegada da LYNXRACE realizam-se no complexo desportivo do Jamor, onde existem vários locais de estacionamento disponível. Aconselhamos a chegada cedo até porque assim podes participar da festa desde o seu início.

CHUVEIROS E CASAS DE BANHO

Estarão disponíveis no local chuveiros de balneários que os atletas podem usar para tomar banho assim como casas de banho para utilização.

DADOS DOS PARTICIPANTES

A Organização da LYNX RACE tem preocupação em tratar os dados dos seus utilizadores, conservando os mesmos para os efeitos propostos. Ao participar nesta prova os participantes aceitam a utilização dos seus dados, imagem e som recolhidos durante a prova e posterior à mesma, para utilização e promoção da organização e seus parceiros. Após a prova se não desejar receber informações ou comunicações deverá enviar um email a solicitar a retirada dos seus dados.

Promotor



Parceiro



Media Partner



Patrocínios - Apoios

