

O CONCEITO:

O **ERGATHLON BY SOULFITNESS** é uma prova integrada no grande evento SOULFITNESS, organizada em parceria pela **Câmara Municipal da Mealhada** e pelo ginásio **Cross Company**.

Esta é uma prova inclusiva, desenhada para homens e mulheres dos **8 aos 80 anos**, independentemente da sua preparação física, graças à fácil execução dos movimentos e à dinâmica de descanso da prova.



Informações Gerais

- **Data:** 24 de outubro de 2026
- **Horário:** 09h00 às 18h00 (Check-in às 08h00)
- **Local:** Pavilhão Municipal do Luso
- **Inscrições:** Vagas limitadas por categoria. Inclui seguro de prova.



Escalões Etários & Formato de Equipa

⚠ Nota para os Trios: O escalão do trio será definido de acordo com a **média de idades** dos participantes no dia da prova exceto nas versões “Kid” e “TEEN” em que as duplas terão que se encontrar no mesmo intervalo de idades.

- **KID:** 8 aos 10 anos (*Equipas de 2*)
- **TEEN:** 11 aos 14 anos (*Equipas de 2*)
- **SUB 25:** 15 aos 24 anos (*Equipas de 3*)
- **SUB 35:** 25 aos 34 anos (*Equipas de 3*)
- **SUB 45:** 35 aos 44 anos (*Equipas de 3*)
- **SUB 55:** 45 aos 54 anos (*Equipas de 3*)
- **+55:** Superior a 55 anos (*Equipas de 3*)
- **VERSÃO ADAPTADA:** Escalão etário único (*Individual / Single*). Percurso adaptado à limitação física descrita no formulário de inscrição.



Os Percursos

SUB 25 / SUB 35 / SUB 45 / SUB 55

- 5 km Ski Erg ➡ 1 km Run ➡ 10 km Bike Erg ➡ 1 km Run ➡ 5 km Row Erg ➡ 1 km Run

KID

- 1 km Ski Erg ➡ 500m Run/Walk ➡ 2 km Bike Erg ➡ 500m Run/Walk ➡ 1 km Row Erg ➡ 500m Run

+55 e TEEN

- 2 km Ski Erg ➡ 1 km Run/Walk ➡ 4 km Bike Erg ➡ 1 km Run/Walk ➡ 2 km Row Erg ➡ 1 km Run/Walk

VERSÃO ADAPTADA

- Definido individualmente pela organização de acordo com a limitação do participante.



Regras Técnicas

1. **Trabalho individual:** Apenas um elemento da equipa pode estar a trabalhar no ergómetro de cada vez.
2. **Trocas livres:** As trocas entre os elementos da equipa são livres (podem trocar quando quiserem).
3. **Corrida em conjunto:** No segmento "Run/Walk", a equipa tem de realizar o percurso obrigatoriamente junta.
4. **Transição:** Os ergómetros só podem ser iniciados quando todos os elementos da equipa estiverem reunidos na estação.
5. **Arbitragem:** Será da responsabilidade da organização, focada na honestidade e no *Fair Play*.



Tabela de Inscrições

Categoria	1ª Fase (Até 30/08)	2ª Fase (Até 30/09)	3ª Fase (Até 15/10)
Equipa de 3 (Sub25 a +55)	39€ (13€ / atleta)	48€ (16€ / atleta)	60€ (20€ / atleta)
Equipa de 2 (Kids e Teens)	20€ (10€ / atleta)	25€ (12,5€ / atleta)	30€ (15€ / atleta)
Adaptada (Single)	Gratuito (Primeiros inscritos) 6	10€ (Restantes inscritos)	10€ (Restantes inscritos)



Horários Previstos

- **08h00** – Início do Check-in
- **09h00 - 09h30** – Prova KID / TEENS / +55 ANOS
- **09h30 - 13h00** – Homens SUB 25 / 35 / 45 / 55
- **11h00** – 🏆 Pódio KID / TEENS / +55 ANOS
- **13h00 - 16h30** – Mulheres SUB 25 / 35 / 45 / 55
- **16h30** – Versão Adaptada
- **17h00** - Aula Aberta de Zumba com Yeniffer Campos
- **18h00** – 🏆 Pódio SUB 25 / 35 / 45 / 55 e Versão Adaptada



Prémios & Lembranças

- **Para todos:** Uma lembrança oficial *Cross Company* para todos os atletas que concluírem a prova.
- **Top 3 (Competitivo):** Uma Bandeira para cada equipa que terminar nos 3 primeiros lugares de cada categoria/escalão (Sub 25 a +55).
- **Participação (Não Competitivo):** Pódio sem prémio para todos os Kids, Teens e Versão Adaptada, celebrando o convívio e a superação.

Como proceder à inscrição no evento ERGATLHON:

1º Preencher o formulário online com todos os dados dos participantes;

2º Efetuar o pagamento através dos seguintes métodos:

IBAN: PT50.0036.0148.99100042453.42

ou

MB WAY ou **SPIN** para 968681259

3º Coloque o nome da sua equipa na descrição do pagamento;

4º Enviar o comprovativo para o email geral@crosscompany.pt

CONTACTO TELEFÓNICO PARA ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS: 914026840