

# A dureza do fitness regressa a Mafra com os “West Games”

written by O Cidadão | 22 de Maio, 2026



Com inúmeras variantes, o fitness extremo é uma nova modalidade desportiva que regista um sucesso crescente de norte a sul do país. Seja na fórmula do **CrossFit**, de **obstáculos (OCR)** ou do mais recente modelo híbrido do **Hyrox**, este tipo de prática desportiva veio mesmo para ficar. Mafra é um destino obrigatório, com condições ideais para a prática desta modalidade e volta a receber – entre 22 e 24 de maio – uma competição que já se tornou a referência.

Mantendo a tradição, os **West Games Mafra** têm como centro nevrálgico o **Parque Desportivo Municipal de Mafra**. As provas decorrem em simultâneo em três locais (**Arena Principal**, **Campo de Futebol e Piscina**), numa competição que implica a montagem de estruturas suspensas e mais de 25 toneladas de equipamento. As equipas, que podem **ter entre quatro e seis elementos**, vão

ser confrontadas ao longo do fim-de-semana com um menu de alta intensidade (composto pelas denominadas WODs – Workout of the Day) que mistura exercícios aeróbicos em simuladores de remo, ski e bicicleta, natação, corrida, treino funcional e levantamento de pesos. Durante três dias haverá provas desafiantes, em que a força, técnica e espírito de equipa serão postos à prova nas categorias Scaled (iniciados), RX (atletas mais experientes), Master +35 e Elite (atletas avançados). Um prémio de 10 mil euros será distribuído pelas melhores equipas.





Direitos Reservados

Mobilizando um número recorde de participantes, a sétima edição dos West Games Mafra **ambiciona já uma dimensão internacional**, ao reunir 112 equipas e 850 atletas de quatro países: Portugal, Espanha, Ucrânia e Reino Unido.

O público poderá assistir a toda a ação, **com acesso livre ao evento durante os três dias.**

Para o organizador da prova, Filipe Gomes da CrossFit BoarLand, é *“um enorme motivo de orgulho ver as inscrições esgotarem ano após ano”, reforçando que o evento “é já um cartaz turístico da região Oeste, colocando sem dúvida Mafra no mapa do desporto português e sempre numa lógica de crescimento sustentável”.*

Os West Games Mafra 2026 têm o apoio da Câmara Municipal de Mafra.

## **PROGRAMA . WEST GAMES MAFRA 2026**

### **22 de MAIO | SEXTA-FEIRA**

18h ABERTURA DOS WEST GAMES MAFRA 2026

TEAMS BRIEFING

18:30h-22:30h Competição WOD1 Arena Principal

18:40h-23h Competição WOD2 Noturno – Campo de Futebol

### **23 de MAIO | SÁBADO**

8:30h TEAMS BRIEFING

8:50h-12:50h Competição WOD3 Campo de Futebol

9h-13h Competição WOD4 Arena Principal

13:45h TEAMS BRIEFING

14h-18h Competição WOD5 Campo de Futebol

14:15h-18:15h Competição WOD6 Arena Principal

### **24 de MAIO | DOMINGO**

8:30h TEAMS BRIEFING

9h-12:20h Competição WOD7 Piscina

9:30h-15:50h Competição WOD8 Arena Principal

16h ENTREGA DE PRÉMIOS DOS WEST GAMES MAFRA 2026