



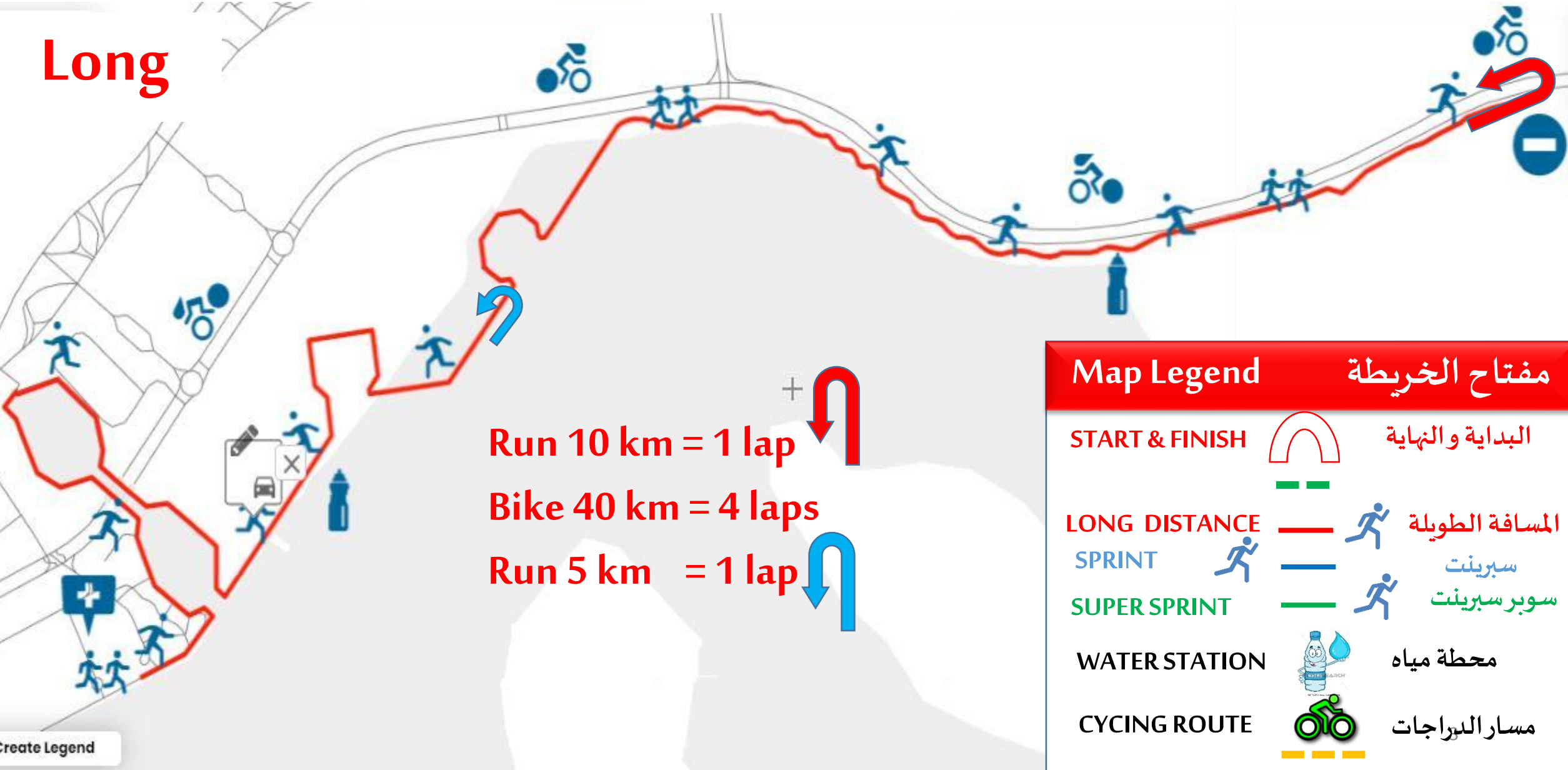
دواثلون عجمان Ajman Duathlon 2022



RACE SETUP



Long



Run 10 km = 1 lap

Bike 40 km = 4 laps

Run 5 km = 1 lap

Map Legend	مفتاح الخريطة
START & FINISH	البداية والنهاية
LONG DISTANCE	المسافة الطويلة
SPRINT	سبرينت
SUPER SPRINT	سوبر سبرينت
WATER STATION	محطة مياه
CYCLING ROUTE	مسار الدراجات

Sprint

Run 5 km = 1 lap ↻

Bike 20 km = 2laps

Run 2.5 km = 1 lap ↻



Map Legend

مفتاح الخريطة

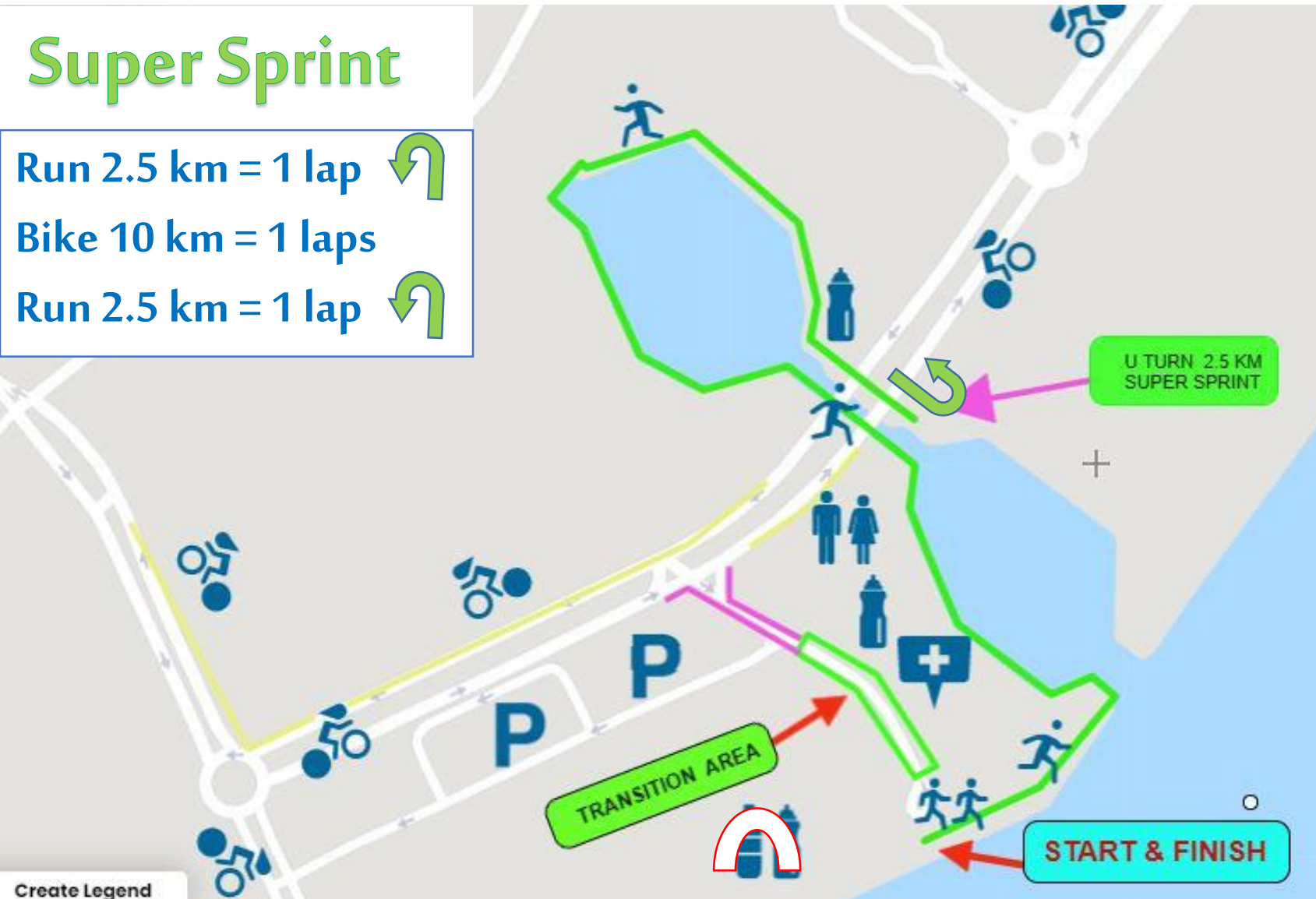
START & FINISH		البداية والنهاية
LONG DISTANCE		المسافة الطويلة
SPRINT		سبرينت
SUPER SPRINT		سوبر سبرينت
WATER STATION		محطة مياه
CYCLING ROUTE		مسار الدراجات

Super Sprint

Run 2.5 km = 1 lap ↻

Bike 10 km = 1 laps

Run 2.5 km = 1 lap ↻



Map Legend

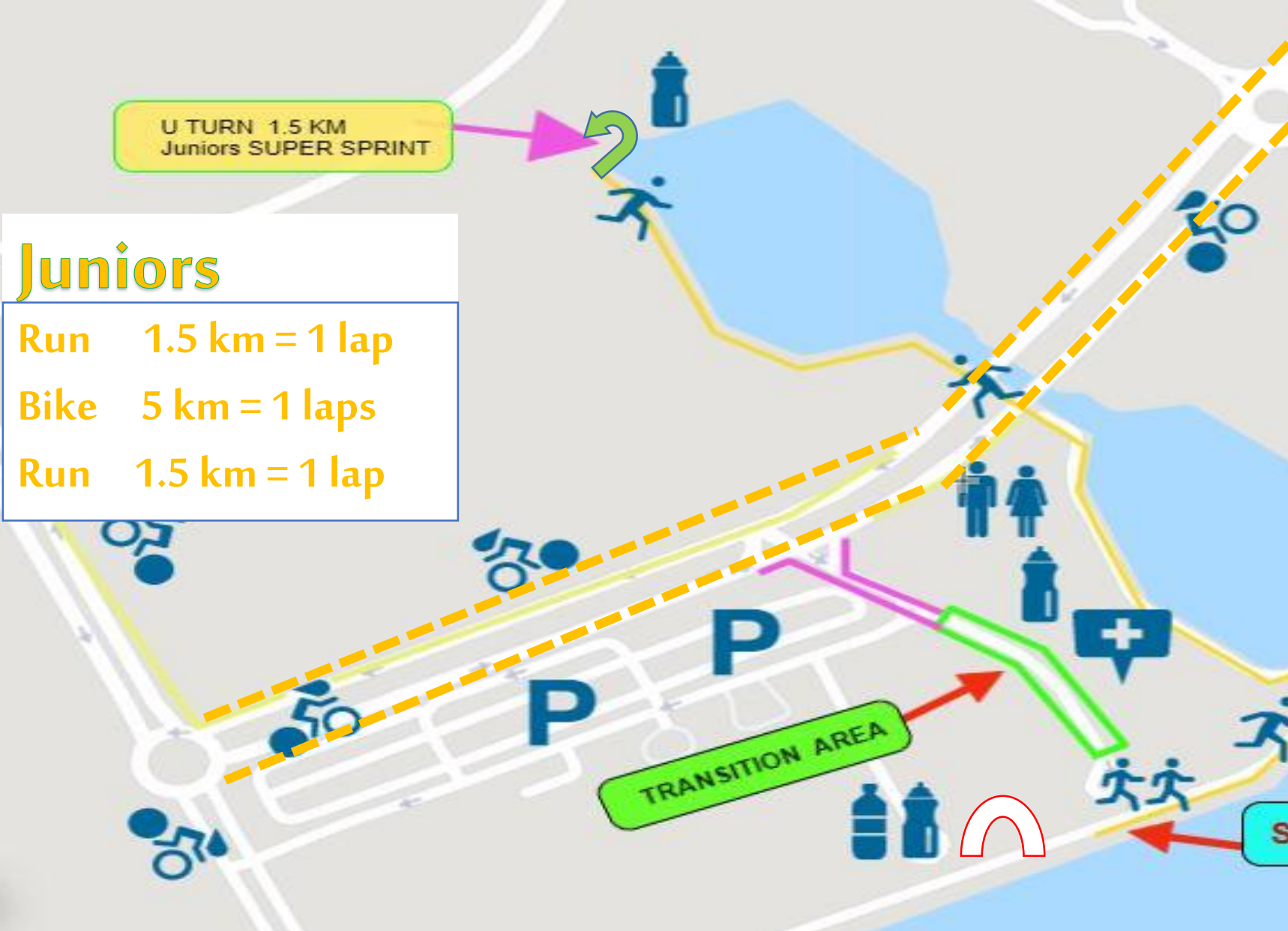
مفتاح الخريطة

START & FINISH		البداية والنهاية
LONG DISTANCE SPRINT	 	المسافة الطويلة سبرينت
SUPER SPRINT	 	سوبر سبرينت
WATER STATION		محطة مياه
CYCLING ROUTE		مسار الدراجات

U TURN 1.5 KM
Juniors SUPER SPRINT

Juniors
Run 1.5 km = 1 lap
Bike 5 km = 1 laps
Run 1.5 km = 1 lap

Map Legend	مفتاح الخريطة
START & FINISH	البداية والنهاية
TRANSITION	منطقة الانتقال
JUNIORS	جونيور
WATER STATION	محطة مياه
CYCLING ROUTE	مسار الدراجات



TRANSITION AREA

START & FINISH



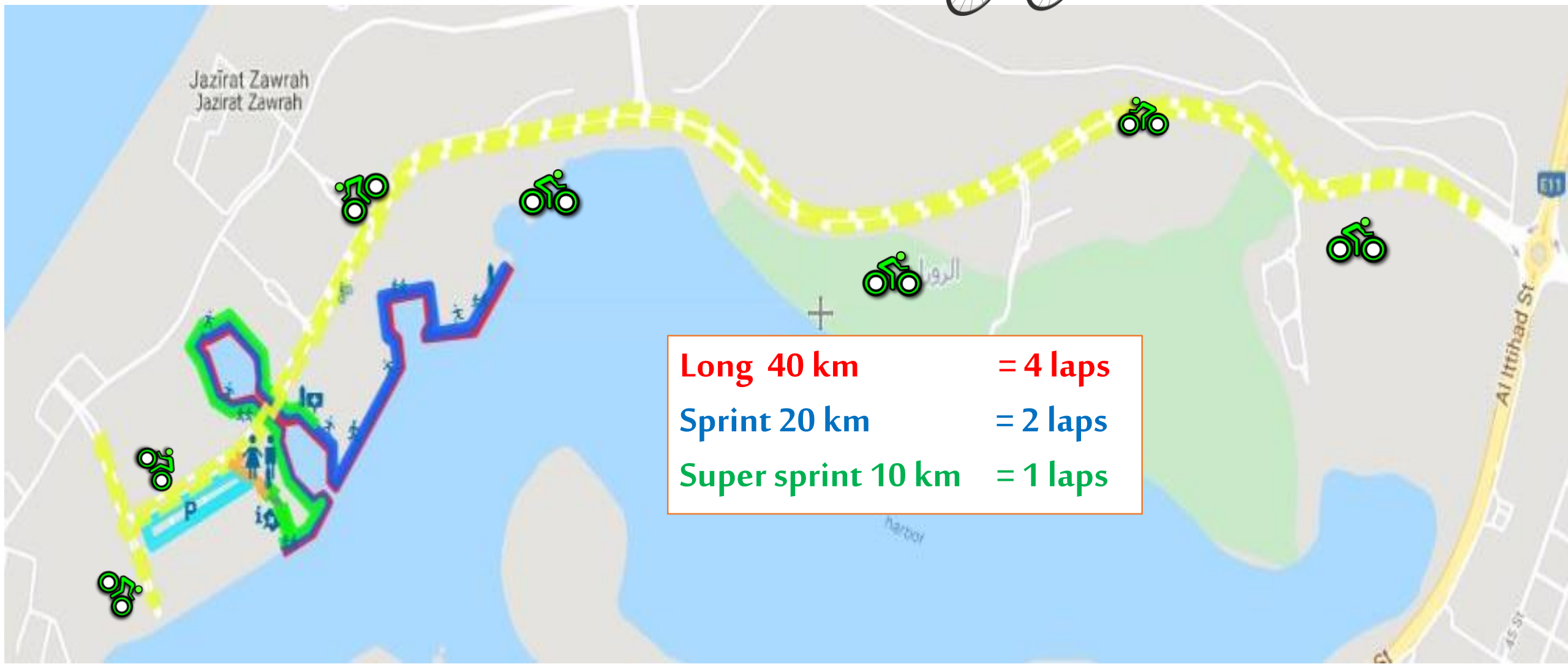


Ajman Duathlon

دواثلون عجمان

CYCLING ROUTE MAP

1 LAP = 10KM



CYCLE	RUN	PRE/POST RACE
Bike	Running Shoes	Watch
Bike Shoes	Towel	Race Belt
Helmet	Cap/Hat	Safety Pins (for race number if not using Race Belt)
Sunglasses	Water bottle	Pre and Post race nutrition
Mini-pump	Running Clothes	Heart rate monitor
Race Belt		Phone
GPS/Bike Computer		Photo ID
Spare Tyre/Tubular		Post-race shoes/clothes
Water bottles		Race Pack
Bike clothes		Sunscreen
		Pump
		Any personal medication
		Bike repair tools/tape



السبت 5 نوفمبر
الشارع مغلق

6:20 am – 8:45 am

الشارع المغلق —————
الشارع البديل —————

فندق  محطة بترول 
خيمة طموح  نادي الغولف 



دواثلون عجمان
Ajman Duathlon

