



ترايثلون الإمارات
UAE TRIATHLON

swimming



مجلس الشارقة الرياضي
Sharjah Sports Council

SHARJAH
Aquathlon





تريثلون الإمارات
UAE TRIATHLON

Sharjah Aquathlon

مجلس الشارقة الرياضي
Sharjah Sports Council



Sharjah Aquathlon



Map Legend

مفتاح الخريطة

START & FINISH



البداية والنهاية

TRANSITION



منطقة الانتقال

SPRINT



سبرينت

SUPER SPRINT



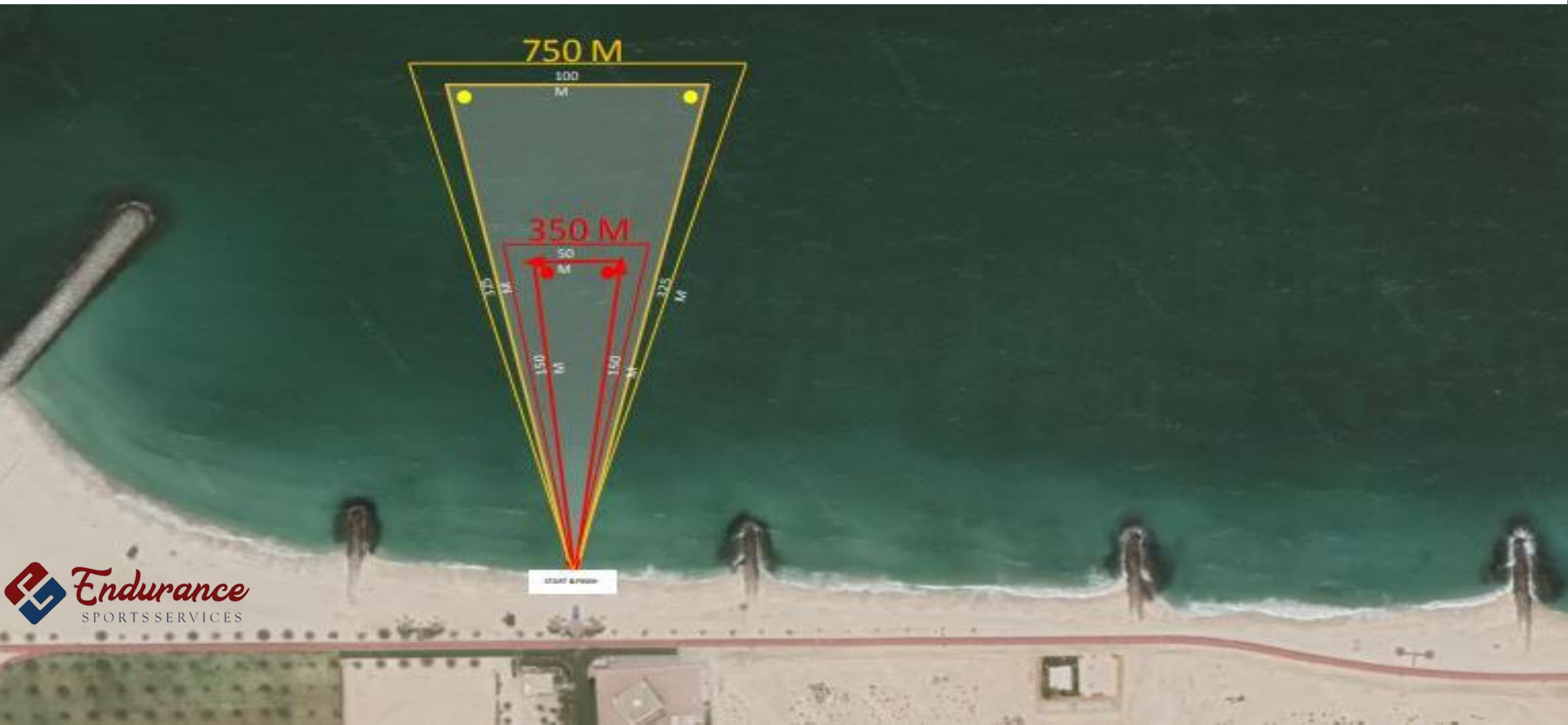
سوبر سبرينت

WATER STATION



محطة مياه

Sharjah Aquathlon





مجلس الشارقة الرياضي
Sharjah Sports Council



أكواثلون الشارقة الحميرية

SHARJAH AQUATHLON AL HAMRIYAH



مجلس الشارقة الرياضي
Sharjah Sports Council



كواثلون لشارقة لحميرية

SHARJAH AQUATHLON AL HAMRIYAH

Sharjah Aquathlon



Swim	RUN	PRE/POST RACE
Goggles (+ Spare Pair)	Running Shoes	Watch
Swim Cap (provided in race pack)	Towel	Race Belt
Body Glide or similar lubrication	Cap/Hat	Safety Pins (for race number if not using Race Belt)
Swimming Costume/Trisuit/Tri Knicks	Water bottle	Pre and Post race nutrition
Timing Chip and Strap (provided in race pack)	Running Clothes	Heart rate monitor
		Phone
		Photo ID
		Post-race shoes/clothes
		Race Pack
		Sunscreen
		Any personal medication