



ترايثلون عجمان
Ajman Triathlon

AJMAN TRIATHLON

13-10-2024

Olympic, Sprint, Super Sprint &
Junior Super Sprint



حكومة عجمان
Government of Ajman

دائرة التنمية السياحية
Department of Tourism Development

 **Endurance**
SPORTS SERVICES

ترايثلون الإمارات
UAE TRIATHLON

Ajman TRIATHLON

Olympic | Sprint

Super Sprint | Junior Super Sprint

, Ajman , UAE

RACE BRIEFING



Ajman Triathlon Location

Google Maps: AJMAN CORNICHE ,
<https://maps.app.goo.gl/Tv4tmuAYFEHpNgA96>

Ajman Triathlon

The distances and lap totals for the various races are listed in the table below:

Distance	 SWIM	 CYCLE 1 lap= 5.79 km	 RUN
Olympic	1500 M	40.5 KM (7) Laps	10KM =4 LAPS
Sprint	750M	23 .1 KM (4) laps	5KM = 2 LAPS
Super Sprint	350M	11.6 KM (2) lap	2.5KM= 1 LAP
KidsTRI & Junior Triathlon	150M	11.6 KM (2) lap	1.5KM

RACE DAY PROGRAM

04:30 AM : Transition area open

4:59 AM : Al Fajer prayer

06:00 AM : Roads leading to the start/finish close

05:50 AM : Transition area close

06:00 AM : Race briefing

06:13 AM : Sunrise

06:15 AM : Wave 1 : Junior Super Sprint distance

06:20 AM : Wave 2 : Olympic distance start

06:25 AM : Wave 3 : Sprint (Individual & Relay) distance start

07:00 AM : Wave 4 Super Sprint distance start

08:30 AM : Coronation ceremony (Sprint, Super Sprint & Junior)

09:00 AM : Coronation ceremony (Olympic)

10:15 AM : Race Cut off Time



AJMAN TRIATHOLN

Set up

START



Ramada Private Beach

RUN ROUTE



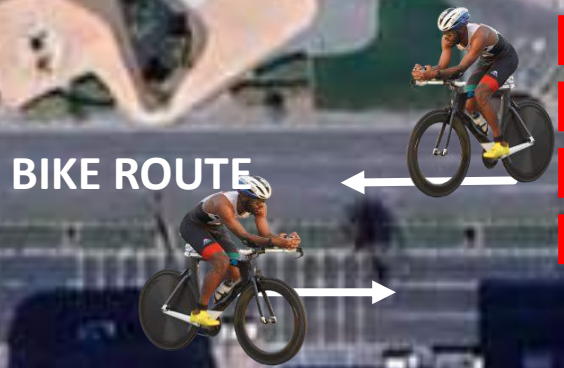
FINISH



Transition



BIKE ROUTE



BIKE ROUTE

BIKE ROUTE



AJ TRI FULL ROUTE - 9.89 km



RACE SETUP

Map Legend

مفتاح الخريطة

TRANSITION



منطقة الانتقال

START & FINISH

البداية والنهاية

SPRINT



سبرينت

SUPER SPRINT



سوبر سبرينت

WATER STATION



محطة مياه

CYCLING ROUTE



مسار الدراجات

FINISH

**RUN
START**

OLYMPIC

Swim 1500 m = 2 lap
Bike 40.4 km = 7 laps
Run 10 km = 4 laps

U TURN

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

FINISH


RUN START

U TURN

Sprint

SWIM 750 M = 1 lap
Bike 23 km = 4 laps
Run 5 km = 2 lap

Map Legend مفتاح الخريطة

START & FINISH  البداية والنهاية

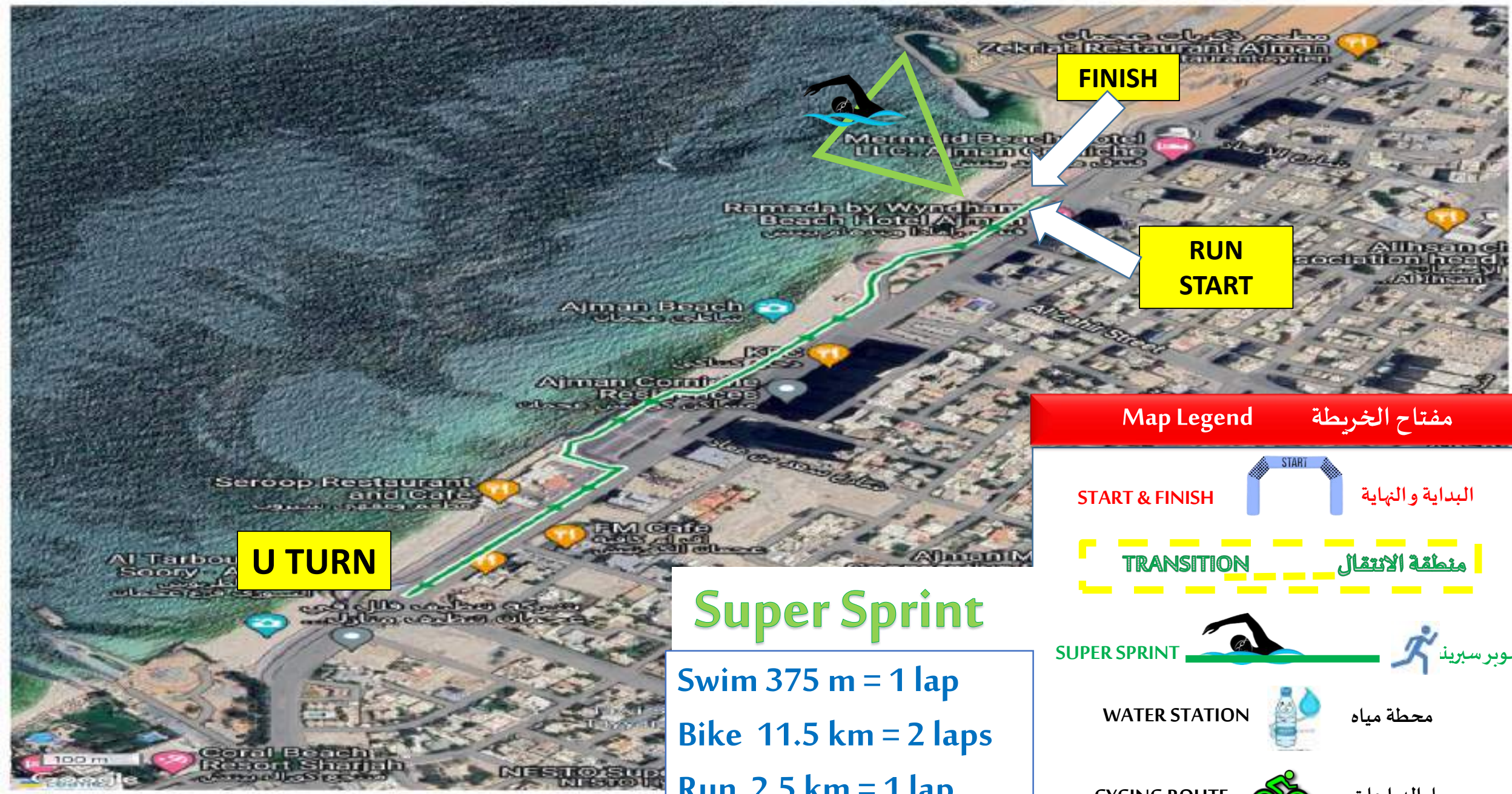
TRANSITION  منطقة الانتقال

SPRINT  سبرينت

WATER STATION  محطة مياه

CYCLING ROUTE  مسار الدراجات





U TURN

FINISH

RUN START

Super Sprint
 Swim 375 m = 1 lap
 Bike 11.5 km = 2 laps
 Run 2.5 km = 1 lap

Map Legend مفتاح الخريطة

- 
START & FINISH
البداية والنهاية
- 
TRANSITION
منطقة الانتقال
- 
SUPER SPRINT
سوبر سبرنت
- 
WATER STATION
محطة مياه
- 
CYCLING ROUTE
مسار الدراجات

All rights are strictly reserved for personal and private use. Please ensure your route is feasible.

Juniors

FINISH →

← **RUN START**

U TURN

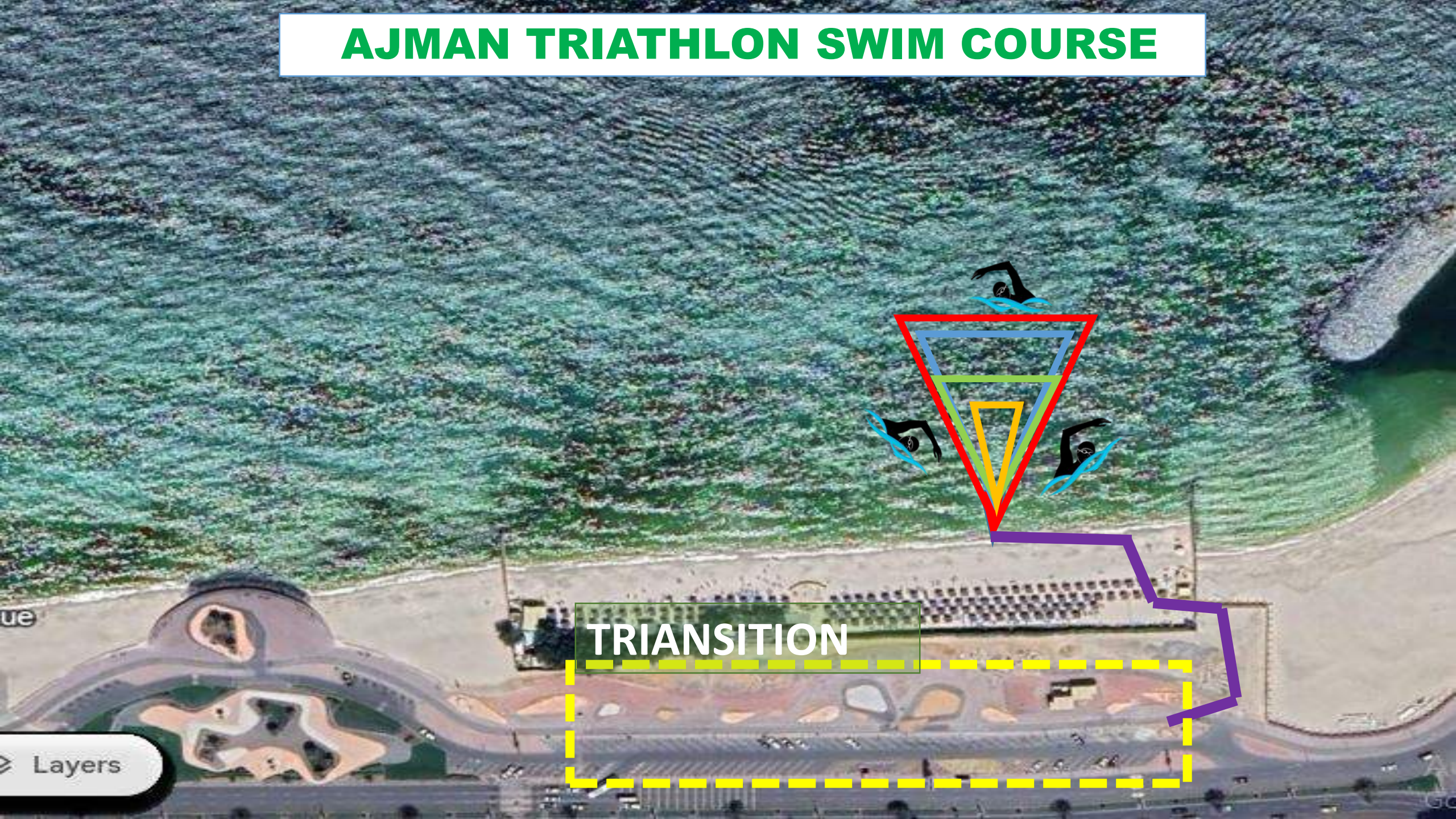
Swim 150m = 1 lap
 Bike 11.5 km = 2 laps
 Run 1.5 km = 1 lap

Map Legend مفتاح الخريطة

- 
START & FINISH البداية والنهاية
- 
TRANSITION منطقة الانتقال
- 
JUNIORS جونيور
- 
WATER STATION محطة مياه
- 
CYCLING ROUTE مسار الدراجات



AJMAN TRIATHLON SWIM COURSE



TRANSITION

Layers

CYCLING ROUTE



CYCLING ROUTE MAP
1 LAP = 5.79 KM
مسار الدراجات سوف يتم
فصل الشارع بأقماع

Olympic	40.5 km	=7 laps
Sprint	23 km	= 4 laps
Super sprint	11.5 km	= 2 laps
Juniors	11.5 km	= 2 laps

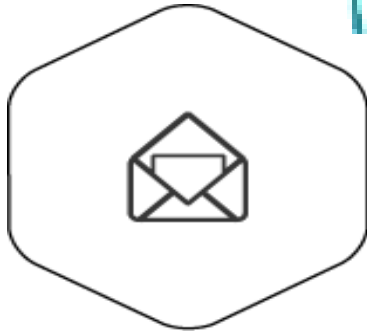
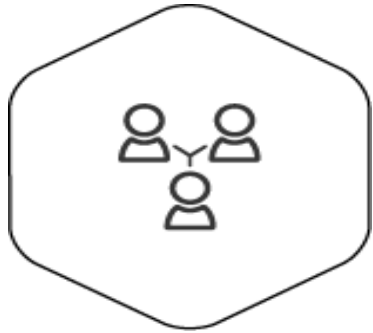
PRE/POST RACE	RUN	CYCLE	Swim
Watch	Running Shoes	Bike	Goggles (+ Spare Pair)
Race Belt	Towel	Bike Shoes	Swim Cap (provided in race pack)
Safety Pins (for race number if not using Race Belt)	Cap/Hat	Helmet	Body Glide or similar lubrication
Pre and Post race nutrition		Sunglasses	Swimming Costume/Trisuit/Tri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



الجهات المنظمة و الداعمة

- دائرة التنمية السياحية عجمان
- فندق رامادا
- القيادة العامة لشرطة عجمان
- الاتحاد للماء والكهرباء
- دائرة التخطيط و البلدية
- شركة القدرة للخدمات الرياضية
- مستشفى امينة
- إنفينيتي جيم
- HEALTHY & TASTY
- القدرة للدراجات
- فريق فرسان زايد التطوعي

Thank You



www.eevents.ae

Facebook:EnduranceSS

Istagram:endurance_ss

Twittir:endurance_ss

events@endurancess.com

MOHAMMAD AL KAMALI 0505299221

BADER AL ZARAOONI 0505177741

HAZIM HATAMLEH 0529077769