

ترايثلون دبي للإناث

DUBAI
WOMEN'S
TRIATHLON

تقام النسخة الرابعة من تراثيثلون دبي للسيدات في 27 نوفمبر 2020 وتتضمن الفعالية سباق السباحة التي تقام به المتسابقات في البحر من داخل نادي دبي للسيدات، سباق ركوب الدراجات على طول شارع شامطن جميرا، وسباق الجري على شارع جميرا كذلك

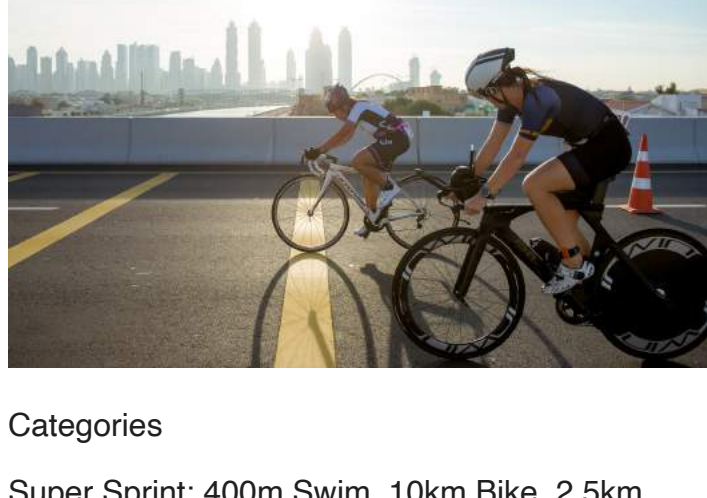
The Dubai Women's Triathlon is back for its fourth year on 27 November 2020! The event will see athletes swim in the sea at Dubai Ladies Club, and cycle and run along Jumeirah Beach road.

إذا شعرت أنت أو أي شخص قمت بالتواصل معه خلال الأيام الثلاثة الماضية من أيأ من أعراض COVID-19، يُرجى عدم الحضور إلى التراثيثلون

كما يُرجى قراءة المعلومات التالية بعناية - فقد تغيرت بعض الأمور عن السنوات السابقة.

If you or anyone you have been in contact with over the last 3 days has experienced any COVID-19 symptoms, **do not attend the triathlon.**

Please read the following information carefully – some aspects have changed from previous years.



الفئات

Super Sprint: 400m Swim, 10km Bike, 2.5km Run
Sprint Course: 750m Swim, 20km Bike, 5km Run
Olympic Course: 1.5km Swim, 40km Bike, 10km Run

المسوبر سبريسنت: 400 متر سباحة، 10 كيلومترات دراجة، 2.5 كيلومتر جري
المسبريسنت: 750 متر سباحة، 20 كلم دراجة، 5 كلم جري
الأولمبيك كورس: 1.5 كم سباحة، 40 كلم دراجة، 10 كلم جري

For the Route, please click below:

[Transition and Swim Course](#) [Bike Course](#) [Run Route](#)

[يُرجى الضغط هنا للاطلاع على مسار السباق: مسبار السباحة ومنطقة الانتقال مسبار الدراجات مسبار الجري](#)

Water: There are 3 water stations on the course:

1 station in the transition area, and 2 water stations on the run course.

محطات توزيع المياه: يوجد 3 محطات مياه على المسار: محطة واحدة في منطقة الانتقال ومحطتان على مسار سباق الجري

There will NOT be any water stations on the bike course.

ولن يكون هناك أي محطة مياه في مسار الدراجات



Race Pack Collection:

Race Pack Collection is available at Dubai Ladies Club:

- Wednesday 25th November - 4.00pm to 8.00pm
- Thursday 26th November - 10.00pm to 5.00pm

استلام حقيبة لوازم السباق:

يتاح استلام حقائب لوازم السباق الخاصة بالمتسابقات من: نادي دبي للسيدات كالتالي

- الأربعاء 25 نوفمبر من 4 إلى 8 مساءً،
- الخميس 26 نوفمبر من 10 صباحاً إلى 5 مساءً، ولن يكون متاحاً استلامها بعد الساعة 5 مساءً

Race Pack Collection will not be possible after 5pm on Thursday.

يُرجى تسجيل الحضور في منطقة "أ" كورتيارد"، ابتداءً من الساعة 5 صباحاً. ستخضع المشاركات لفحص درجة الحرارة وما إلى ذلك وستحصل على سوار معصم أخضر. ويُفتح الانتقال من الساعة 5.30 صباحاً حتى الساعة 6.30 صباحاً

Please sign in at 'Registration' in The Court Yard, starting at 5am. You will have your temperature check etc and receive a green wrist band. Transition is opened from 5.30am - 6.30am.

تحتوي حزمة لوازم السباق على حقيبة وسترة وركوب الدراجات مع (ديابيس التثبيت (ومعصم يد ولاصقات الخوذة ستكون شرائح التوقيت متاحة للاستلام صباح الجمعة، واستلام شريحة التوقيت الخاصة بك سيُطلب منك إيداع بطاقة الهوية الإماراتية أو رخصة القيادة

The Race Pack will include a bag, race bib (and pins), swim cap and helmet stickers.

يجب ارتداء شريحة التوقيت على الكاحل الأيسر، وإعادة بعد السباق للحصول على ميدالية

Timing chips will be available for collection on Friday morning. To collect your Timing Chip you will be required to leave a deposit of Emirates ID OR Driving licence.

يُرجى العلم بضرورة استلام شريحة التوقيت الخاصة بك

ProChip must be worn on the LEFT ankle, and to be returned after the race to receive a medal.

Please note, you must collect your OWN Timing Chip.



Bibs:

Participants will be given ONE race bib:

- To be worn on the FRONT during the RUN, then on your BACK for the CYCLE.

ستحصل المشاركات على سترة سباق واحدة:

- ليتم ارتداؤها من الأمام أثناء الجري، ثم من الخلف عند ركوب الدراجة.

- Teams will be given TWO bibs; one on the FRONT during the RUN, one on BACK for the CYCLE.

- سيتم منح الفرق سترتان، واحدة في الأمام أثناء الجري، وواحدة في الخلف عند ركوب الدراجة.

- Safety pins will be provided to attach the bibs. Alternatively, participants can wear a tri-belt and attach a bib to the belts.

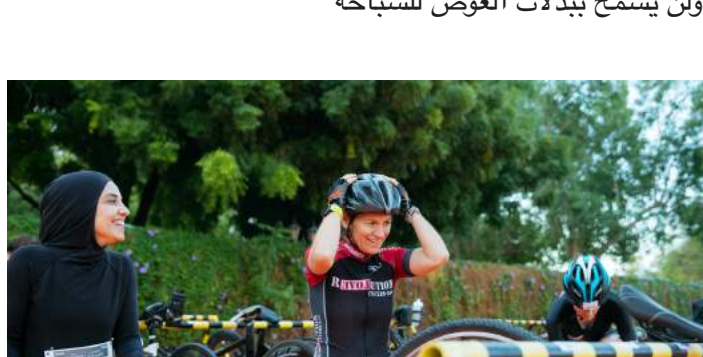
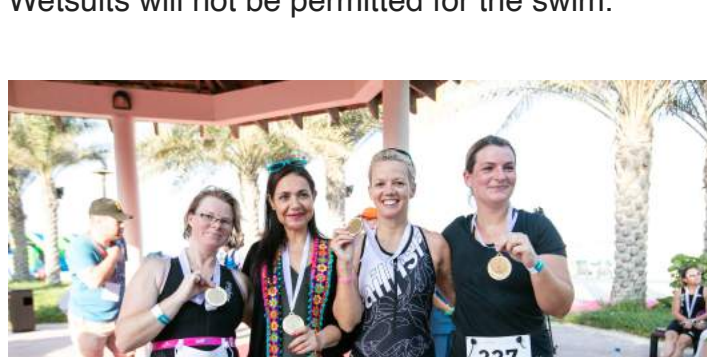
- سيتم توفير دبابيس الأمان لتثبيت السترات، أو بدلاً عن ذلك، يمكن للمشاركات ارتداء حزام ثلاثي وتثبيت السترة بالأحزمة.

The Olympic swim will start from 6.45am followed by the Sprint and Super Sprint. Swims starts will be in waves to maintain social distance.

ستبدأ سباحة المسافة الأولمبية من الساعة 6:45 صباحاً تليها سباقات المسبريسنت والمسوبر سبريسنت، كما ستكون السباحة على شكل موجات للحفاظ على المسافة الاجتماعية.

Wetsuits will not be permitted for the swim.

لن يُسمح ببدلات الغوص للسباحة



COVID-19 precautions

-If you are feeling unwell, please do not attend the event.

احتياطات كوفيد – 19

- إذا كنت تشعرين بتوكم، يرجى عدم الحضور إلى الفعالية.

- Any individual entering Dubai Ladies Club will undergo thermal scanning. Sanitisation point will be available at Registration, Transition, and the Finish Line.

- أي شخص يدخل نادي دبي للسيدات سيخضع لفحص حراري. وستكون نقاط التعقيم متاحة عند التسجيل والانتقال وخط النهاية.

- The Swim will start in waves of 3 swimmers each, 5-10 seconds apart. When the swim course is clear, the next race be allowed to start.

- ستبدأ السباحة في موجات كل منها تتضمن 3 سباحات، بفارق 5-10 ثوان. وعندما يكون مسار السباحة واضحاً، يُسمح ببدء السباق التالي.

- If you are taking water from the water stations, please move off the run course.

- إذا كنت تقوّمين بأخذ المياه من إحدى محطات المياه، يُرجى الابتعاد عن مسار السباق.

- Disposable face masks must be worn at the start line of the swim. Athletes will be given a face mask when they cross the finish line.

- يجب ارتداء الكمامة ذات الاستخدام مرة واحدة في خط بداية السباحة. وسيتم إعطاء المتسابقات كمامات عند عبورهن خط النهاية.

- There will be no Triathlon Village at Dubai Ladies Club.

- لن تكون هناك قرية تراثيثلون في نادي دبي للسيدات.

- Spectators are welcome to watch the event from Jumeriah Beach Road, but access to the club will be for athletes only.

- نرحب بجمهور المتفرجين لمشاهدة التراثيثلون ولكن من شارع شامطن جميرا ، أما الدخول إلى النادي فسيفسكون متاحاً للمتسابقات فقط.

- Bag drop and lockers are not available this year.

- أماكن وضع الحقائب والخزائن غير متوفرة هذا العام

- Please practice social distancing at all times.

- يُرجى الالتزام بالتباعد الاجتماعي في جميع الأوقات.

The Olympic swim will start from 6.45am followed by the Sprint and Super Sprint. Swims starts will be in waves to maintain social distance.

تذكرى أن ترتدي الكمامة صباحاً في يوم السباق.

Wetsuits will not be permitted for the swim.

يمكنك المتسابقات نزع الكمامات عند بداية السباحة. وبمجرد عبور خط النهاية، سيتم منحك كمامة جديدة .

Remember to wear a disposal face mask on the morning of the race. Athletes will be able to dispose of their masks at the start of the swim.

Remember to wear a disposal face mask on the morning of the race. Athletes will be able to dispose of their masks at the start of the swim.

Once you cross the finish line a new mask will be given to you.

Once you cross the finish line a new mask will be given to you.



سيُفتح الانتقال من منطقة الدراجات بحلول الساعة 8:30 صباحاً. يجب مغادرة نادي دبي للسيدات قبل هذا التوقيت لإستكمال المسار.



غرف تبديل الملابس : تتوفر منطقة تبديل ملابس الاختيارية للسيدات الراغيات في التبديل بعد السباحة.

The 'bikes out' from Transition closes at 8:30am. You must leave Dubai Ladies Club by this time to complete the course.

تأجير دراجات: إذا كنت بحاجة لاستئجار دراجة، يُرجى مراجعة متاجر الدراجات المحلية بشكل مباشر.

Changing Rooms: An optional changing area is available for ladies who wish to change after the swim.

Changing Rooms: An optional changing area is available for ladies who wish to change after the swim.

Bag drop and lockers are not available this year.

Bag drop and lockers are not available this year.



سيتم الإعلان عن الفائزات في تمام الساعة 11:00 صباحاً



تأجير دراجات: إذا كنت بحاجة لاستئجار دراجة، يُرجى مراجعة متاجر الدراجات المحلية بشكل مباشر.

Winners will be announced at 11:00am.

Bike Hire: If you require to hire a bike please check with a local bikes shops directly.



يرجى العلم أن أية متسابقة تقوم بأعمال قد تعرضها أو تعرض باقي المتسابقات للخطر سيطلب منها مغادرة السباق.

للإطلاع على قائمة شاملة لقواعد وأنظمة المشاركة في تراثيثلون دبي للسيدات، [هنا](#) اضغط

Please be aware that any athlete who by their actions endangers themselves or other participants will be asked to exit the race.

For a comprehensive list of the Dubai Women's Triathlon Rules & Regulations, click [here](#).

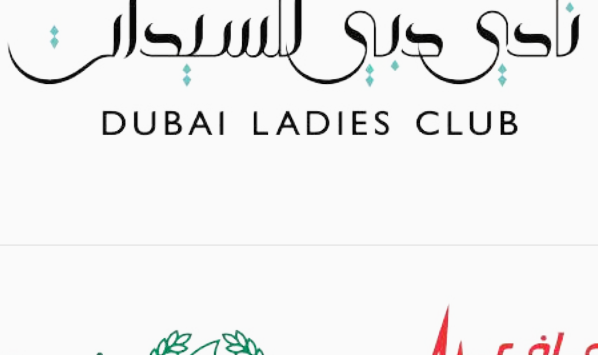
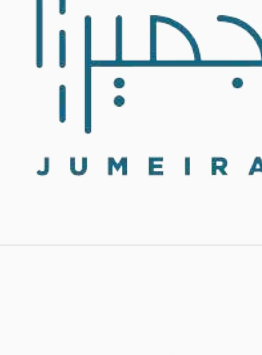
المواقف

تقع مواقف سيارات المشاركات وجمهور المتفرجين أمام نادي دبي للسيدات، عبر الطريق من فندق فورسيزونز. اضغط [هنا](#) لمعرفة الموقع. كما تتوفر مواقف سيارات إضافية في صنرايز بيتش [هنا](#)



Parking: Participant and spectator parking is located before Dubai Ladies Club, across the road from the Four Seasons Hotel. Click [here](#) for the location. Additional parking is available at Sunrise Beach [here](#)

Thank you to the partners of the Dubai Women's Triathlon



Copyright © 2020 ReturnToRacing All rights reserved.

Want to change how you receive these emails? You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).