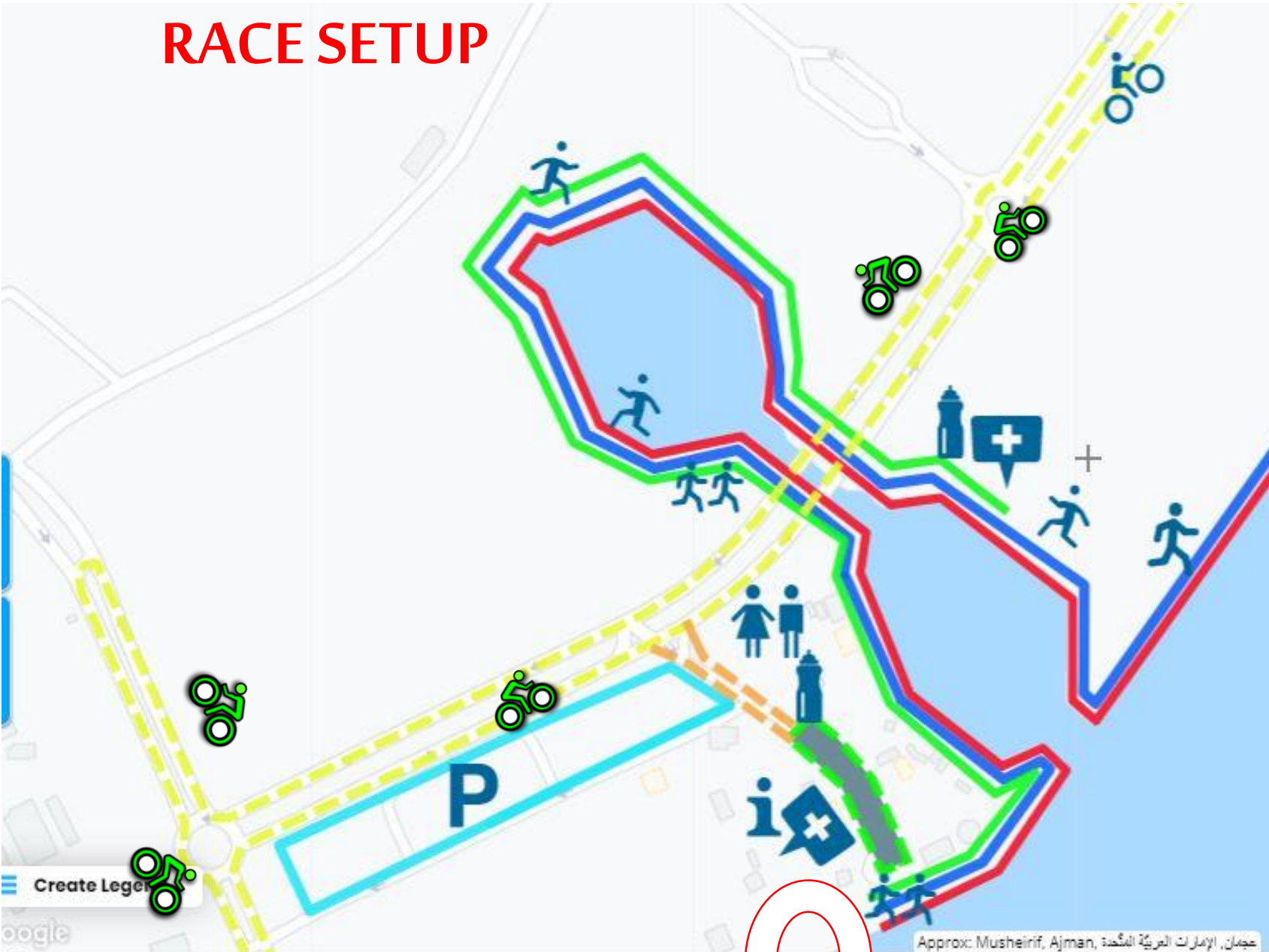


RACE SETUP



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

Approx: Musheirif, Ajman, الإمارات العربية المتحدة



Ajman Duathlon

دواثلون عجمان

Long



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



Ajman Duathlon

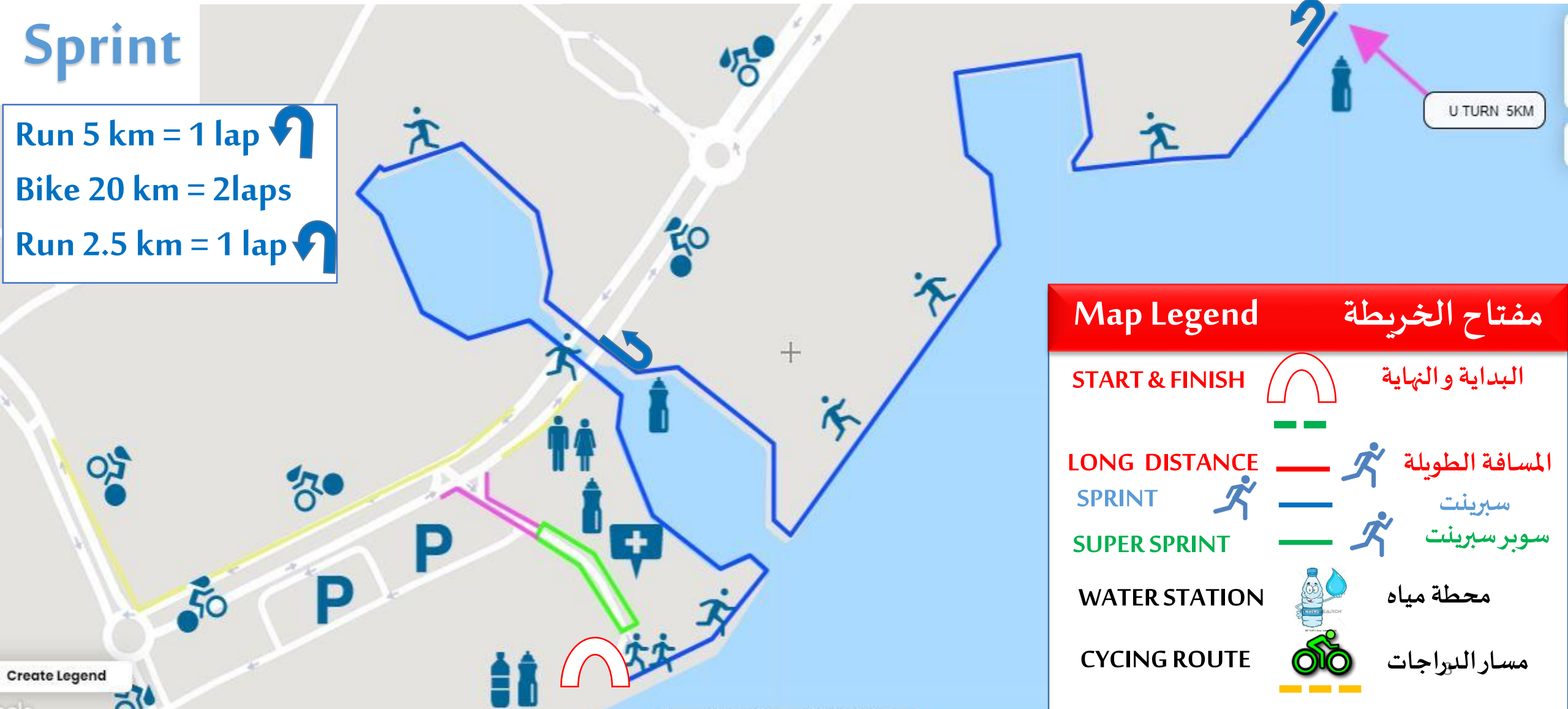
دواثلون عجمان

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



Ajman Duathlon

دواثلون عجمان

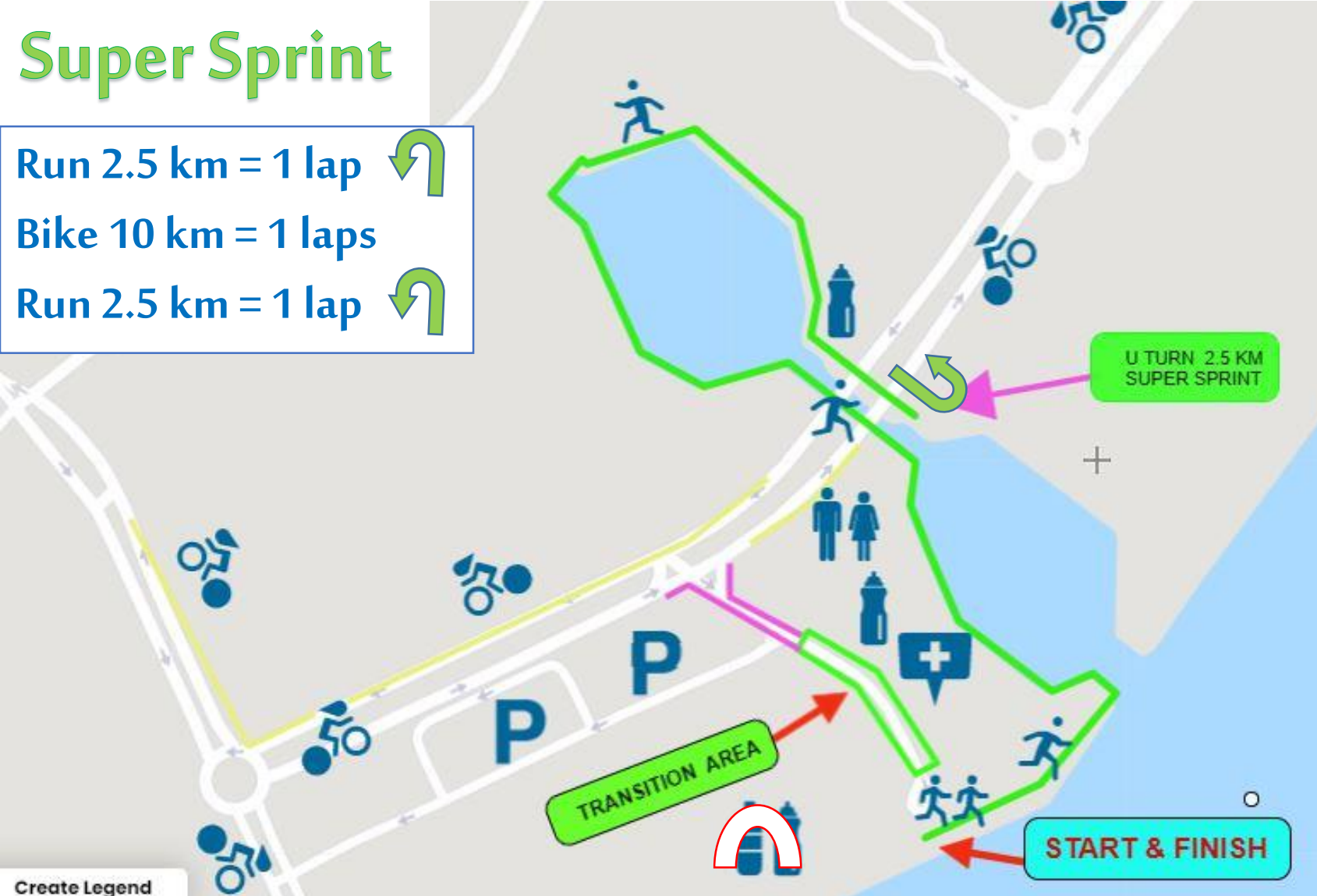
Super Sprint

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		المسافة الطويلة
SPRINT		سبرينت
SUPER SPRINT		سوبر سبرينت
WATER STATION		محطة مياه
CYCLING ROUTE		مسار الدراجات





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