

SHARJAH LADIES
RUN

جري سيدات الشارقة

النسخة الـ 11

ازطالقى نحو

النهاية

والمستقبل

دليل الجري نحو الفضاء والمستقبل

سجلني من خلال تطبيق النادي



الراعي الرئيسي



تنظيم من



Sharjah Ladies Club

ShjLadiesClub www.slc.ae



انطلقِي معنا في هذه الرحلة!

لضمان تجربة ممتعة وآمنة، تأكدي من الاطلاع على
إرشادات الفعالية قبل الانطلاق.

محتوى الرحلة

حقيبة السباق



عن جري سيدات الشارقة



مسار السباق



التسجيل للجري



الأجندة



مسافة الجري



القواعد والملحوظات



الجوائز



موقع الجري





عن جري سيدات الشارقة

تعد فعالية جري سيدات الشارقة واحدة من أبرز الأحداث الرياضية السنوية التي نحرص على تنظيمها، حيث تحفل بالمرأة والحركة وقوة المجتمع. ويأتي ذلك في إطار رؤية سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة مجلس الشارقة للأسرة والمجتمع، حيث يهدف الجري إلى تمكين المرأة، تعزيز نشاطها، وجعل الرياضة جزءاً طبيعياً من حياتها اليومية. الفعالية أكثر من مجرد سباق، فهي لحظة للتوجه الجمود، استعادة النشاط، والمساهمة في مستقبل أقوى وأكثر صحة!





نادي سيدات الشارقة
Sharjah Ladies Club

SHARJAH LADIES

RUN
جري سيدات الشارقة

24
يناير

العمر: 12+ سنة

رسوم التسجيل: 170 درهم (غير شاملة ضريبة القيمة المضافة)

الواتس آب: +971 56 177 6543



مسافة الجري عبر الزمان والمكان





جوائز شائق للغائزات

الفئة الإماراتية

الفئة العامة

المركز

迪拉姆 4,000

迪拉姆 5,000

المركز الأول

迪拉姆 3,000

迪拉姆 4,000

المركز الثاني

迪拉姆 2,000

迪拉姆 3,000

المركز الثالث





نادي سيدات الشارقة
Sharjah Ladies Club

SHARJAH LADIES

RUN

جري سيدات الشارقة

تبغى النجوم لتصلي إلى الموضع بسحولة

منته السيوح للسيدات

امسحي الرمز أو اضغط على هذا للخريطة





نادي سيدات الشارقة
Sharjah Ladies Club

SHARJAH LADIES
RUN
جري سيدات الشارقة

استعدِي للانطلاق مع حقيقة السباق



انطلقِي بخفة ووعي!

حقيقتك مصنوعة من مواد معاد تدويرها،
لأن كل خطوة تحسب لمستقبل أفضل.



الأجندة عبر الزمن والكون

الأنشطة	الوقت
مرحباً بكم في المستقبل	6:00 مساءً
تمارين الإحماء مع مركز لياقة 180°	6:15 مساءً
جري بين النجوم نحو المستقبل	7:00 مساءً
تكريم الفائزات	8:00 مساءً
الزومبا الفضائية مع مركز لياقة 180°	8:30 مساءً
العودة من المستقبل	10:00 مساءً

انطلق بقوه وكوني صديقه للبيئة!
اتركي زجاجاتك في محطات المياه وساعدينا على حماية البيئة.



نادي سيدات الشارقة
Sharjah Ladies Club

SHARJAH LADIES

RUN
جري سيدات الشارقة

مسارك للسباق نحو النهاية

مدخل الحديقة

5
كم

3
دورات





قواعد و ملاحظات لليلة بروج المستقبل

معايير المشاركة

- يجب أن يكون عمر المشتركات 12 سنة فما فوق للاشتراك.
- تشارك المتسابقات في الجري على مسؤوليتها الشخصية.
- المشاركة محصورة بالمتسابقات اللاتي سُجّلن في الجري ويلبسن القميص ورقم السباق الرسمي الخاص بهن.
- نلتزم من المتسابقات الأقل سرعة من غيرهن أن يبادرن بالانضمام إلى السباق في الصفوف الخلفية لتفادي الازدحام والارتطام.
- تعاهد المشتركات بعدم تبادل أرقام السباق، عدم الالترام بهذا البند يسبب الإبعاد من السباق.
- **من أجل تشجيع المنافسة العادلة، لن يتم اعتبار المتسابقة فائزة في الدورة الحادية عشر لجري سيدات الشارقة، إذا سبق لها الفوز في الدورتين السابقتين على التوالي.**

قواعد السباق

- لا يسمح باستخدام أي أداة ذات عجلات. عدم الالترام بهذا البند يسبب الإبعاد من السباق.
- يمنع التصوير منعاً باتاً إلا في الأماكن المخصصة.



قواعد و ملاحظات لليلة بروح المستقبل

المكان والمرافق

- الحديقة مخصصة للسيدات فقط، ولكن يرجى مراعاة أن موقعها في منطقة سكنية ولا يمكن ضمان الخصوصية التامة.
- توجد خزانات شخصية محدودة للمشتراكات، ولا يتحمل المنظمون مسؤولية فقدان أي من الممتلكات الشخصية.
- مواقيف السيارات محدودة في جميع أنحاء المنتزه، ويوصى بركوب سيارة واحدة برفقة الأصدقاء.
- تتوفر الأطعمة والمشروبات للشراء في الفعالية.
- ستتوفر محطات مياه على مسار الجري.

السلامة، الطقس، والإعلام

- تتوفر سيارات إسعاف في حالة حدوث أي إصابات.
- المسافات المذكورة ليست دقيقة 100%.
- توافق المشتركات الفائزات على أن يتم استخدام صورهن الملقطة خلال التكريم لأغراض التسويق والإعلام، (منها موقع التواصل الاجتماعي والتلفزيون).
- قرارات مدير الفعالية أو الحكم أو اللجنة المنظمة تعتبر نهائية.
- توقعوا أجواء باردة، لذا يُنصح بإحضار سترة خفيفة لاستخدامها قبل وبعد السباق.



نادي سيدات الشارقة
Sharjah Ladies Club

SHARJAH LADIES
RUN
جري سيدات الشارقة

التسجيل في جري سيدات الشارقة

هل أنتِ جاهزة للجري معنا؟ سجلي الآن عبر تطبيق نادي سيدات الشارقة.



Sharjah Ladies Club

الراعي الرئيسي



بتنظيم من



نادي سيدات الشارقة
Sharjah Ladies Club

► f o ShjLadiesClub ► www.slc.ae