

# دليل سباق ماراثون الرياض 2026

# المحتوى

## قبل السباق

1. خريطة القرية
2. استلام رقم السباق
3. عدة السباق
4. منطقة جاهز
5. جدول مهرجان ماراثون الرياض

## يوم السباق

1. مواعيد إغلاق الطرق
2. خريطة مواقف السيارات
3. المترو
4. إيداع الحقائب
5. نصائح يوم السباق
6. يوم السباق، حان وقت الانطلاق!
7. مسارات السباق
8. تسهيلات الوصول للأشخاص ذوي الإعاقة
9. إرشادات عامة
10. المفقودات
11. الطوارئ
12. نقطة تجمع الأطفال المفقودين

## ما بعد السباق

1. مبروك!
2. شكرًا للرعاة

# قبل السباق

## 1. خريطة القرية



- |               |                 |                     |                         |               |
|---------------|-----------------|---------------------|-------------------------|---------------|
| A المدخل      | F الإعلام       | K بنك الأول         | P الخيمة الطبية         | U خط النهاية  |
| B ركن التصوير | G أجنحة الرعاية | L مخرج              | Q المسرح                | i الاستعلامات |
| C منطقة أسيكس | H منطقة الأطفال | M المكعب المضيء     | R بوابة ما قبل الانطلاق |               |
| D كاروسيل     | I ماراثون إف إم | N منطقة التجمع      | S خيمة كبار الشخصيات    |               |
| E منطقة جاهز  | J خريطة المسار  | O استلام عدة السباق | T خط البداية            |               |



دورات مياه نساء



دورات مياه رجال



مصلى



## 2. استلام عدة السباق

28 و 29 يناير | 30 يناير  
من 10:00 صباحًا إلى 10:00 مساءً | من 10:00 صباحًا إلى 07:00 مساءً



## 3. محتويات عدة السباق

3- حقيبة السباق



2- التي شيرت



1- رقم السباق



## 4. منطقة جاهز

تم تخصيص منطقة خاصة للأطعمة والمشروبات بهدف الارتقاء بتجربة يوم السباق للجميع.





# جدول المهرجانات

## جدول مهرجان ماراثون الرياض

### اليوم الأول

28 يناير

10:00 صباحًا - 10:00 مساءً

### اليوم الثاني

29 يناير

10:00 صباحًا - 10:00 مساءً

### اليوم الثالث

30 يناير

10:00 صباحًا - 07:00 مساءً

# جدول يوم السباق

31 يناير

05:30 صباحًا	افتتاح قرية السباق
06:20 صباحًا	انطلاق سباق 42 كم (فئة المحترفين)
06:25 صباحًا	انطلاق سباق 42 كم (الانطلاق لجميع المشاركين)
07:40 صباحًا	انطلاق سباق 21 كم (فئة المحترفين)
07:45 صباحًا	انطلاق سباق 21 كم (الانطلاق لجميع المشاركين)
09:00 صباحًا	انطلاق سباق 10 كم
11:30 صباحًا	انطلاق سباق 5 كم
01:00 ظهرًا	آخر موعد لوصول جميع المشاركين
03:00 عصرًا	جميع المشاركين

## التتويج

10:00 صباحًا	فئة المحترفين
12:30 ظهرًا	جميع المشاركين

# يوم السباق

## 1. مواعيد إغلاق الطرق

31 يناير من 03:00 صباحًا إلى 01:00 ظهرًا

طريق الأمير بدر بن  
عبدالمحسن بن عبدالعزيز  
Prince Badr bin  
Abdulmohsenbin Abdulaziz Road

طريق أنس ابن مالك  
Anas Ibn Malik Rd

طريق عثمان بن عفان  
Uthman Ibn Affan RD

طريق ابي بكر الصديق  
Abi Bakr As Siddiq Rd

طريق الثمامة  
Al Thoumamah Rd



## 2. خريطة مواقع السيارات

التخطيط لوصولك أسهل.

اطّلع على خريطة مواقع السيارات  
الرسمية لمعرفة أقرب المواقع وأفضل  
الطرق المؤدية إلى خط الانطلاق.



مواقف سباق  
21 كم و 42 كم  
البوابة رقم 1



مواقف سباق  
5 كم و 10 كم  
البوابة رقم 2



ملاحظة

ما بعد الساعة 08:00 صباحًا سيتم إغلاق الوصول إلى مواقف مساري 21 كم و 42 كم.

الوصول إلى موقع السباق سهل ومريح عبر مترو الرياض (محطة 2 PNU). مع توفر عدة محطات تربط مناطق رئيسية في المدينة، يُعد المترو وسيلة موثوقة للوصول دون القلق من الازدحام أو مواقف السيارات.





## 4. إيداع الحقائق

يتم إيداع الحقائق في نفس موقع استلام رقم السباق، وسيكون متاحًا من 05:30 صباحًا إلى 02:00 ظهرًا.



# نصائح يوم السباق



## شرب الماء بطريقة ذكية

- اشرب من 500 إلى 800 مل في الساعة
- سباق مدته ساعتان  $\approx$  1.6 لتر
- ينصح بشرب كميات بسيطة كل 20-25 دقيقة
- لا تتجاوز أول محطة مياه
- الترطيب لا ينتهي عند خط النهاية
- احرص على شرب حتى 3 لترات خلال الساعات التالية للسباق

تذكير:

العطش إشارة متأخرة،  
لا تنتظر الشعور بالعطش  
بل اشرب باستمرار



## جهّز ليلتك السابقة

قائمة الأساسيات:

- ملابس الجري
- رقم السباق
- شرب المياه
- الأكسسوارات (ساعة، قبعة، وغيرها)
- الحقيبة
- جاكيت



## الوصول المبكر

- يفضل الوصول قبل ساعتين إلى ساعة ونصف من الانطلاق
- مواقف السيارات ← إيداع الحقائب ← الإحماء ← منطقة الانطلاق
- التزم بوقت النداء المخصص لك



## استمتع بالجري

سواء كنت تشارك في سباق 5 كم أو الماراثون الكامل، عَش اللحظة. الأجواء مليئة بالحماس والجماهير والترفيه على مدار المسار. افخر بجهدك، لقد استحققت كل ثانية من هذا الإنجاز.

# استمتع!

# يوم السباق

حان وقت الانطلاق! ثبت رقمك وانطلق!

## دورات المياه

متوفرة في قرية السباق  
وبالقرب من منطقة  
الانطلاق.

## الانطلاق

يبدأ السباق بإشارة الانطلاق  
الرسمية.  
تتحرك كل موجة بالترتيب —  
فقط اتبع تعليمات الفريق.

## التوقيت

رقمك مزود بشريحة توقيت.  
الوقت الرسمي (Gun Time):  
من إشارة الانطلاق حتى خط  
النهاية

## عند خط النهاية

استلم ميدالية إنجازك  
استمتع بالمأكولات الخفيفة  
من محطات المياه  
ثم توجه إلى قرية السباق  
للاستمتاع بالفعاليات  
واستلام حقبتك

وقتك الصافي (Net Time):  
من عبورك خط البداية حتى  
خط النهاية



5 كم  
دقائق



# 5 كم مسارا السباق



يوم السباق	31 يناير
11:30 صباحًا - 12:00 ظهرًا	انطلاق الموجات
03:00 عصرًا	إغلاق قرية السباق

# المحطات المتوفرة بالمسار



تعرف على ما ينتظرك في المسار

- محطات مياه كل 2.5 كم
  - دورات مياه عند الانطلاق، منطقة التجمع، وبعد خط النهاية
  - فريق طبي كل 2 كم
  - يحصل جميع المشاركين على ميدالية السباق
- ملاحظة: يجب على جميع المشاركين المشي لمدة 10-15 دقيقة للوصول لخط البداية وبعد الوصول لخط النهاية للاتجاه لقرية الماراثون.



# 10 كم مسارا السباق





يوم السباق	31 يناير
09:00 صباحًا - 09:30 صباحًا	انطلاق الموجات
03:00 عصرًا	إغلاق قرية السباق

# المحطات المتوفرة بالمسار



تعرف على ما ينتظرك في المسار

- محطات مياه كل 2.5 كم
- دورات مياه عند الانطلاق، عند الكيلومتر 8، وعند خط النهاية فريق طبي كل 2 كم
- نقاط معاينة كل 5 كم
- فريق طبي كل 2 كم
- يحصل جميع المشاركين على ميدالية السباق

● ملاحظة: يجب على جميع المشاركين المشي لمدة 10-15 دقيقة للوصول لخط البداية وبعد الوصول لخط النهاية للاتجاه لقرية الماراثون.

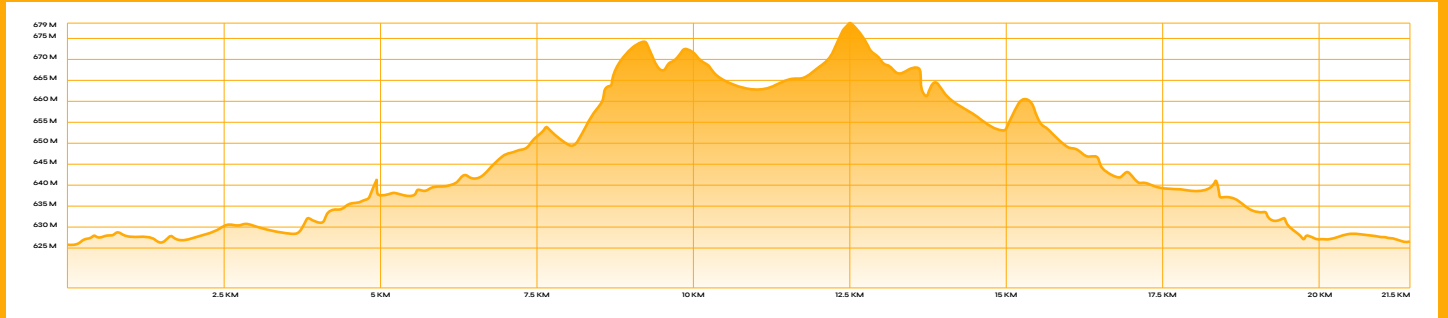


21  
دقائق  
سباق

# 21 كم مسارا السباق



يوم السباق	31 يناير
07:40 صباحًا	فئة العدائين المحترفين
07:45 صباحًا	الانطلاق لجميع المشتركين
01:00 ظهرًا	آخر موعد لوصول جميع المشاركين
03:00 عصرًا	إغلاق قرية السباق



## مجموعات ضبط الوتيرة

يمكنك التعرف على مجموعات ضبط الوتيرة من خلال البالونات التي تحمل الأوقات المستهدفة

1:45 ●

1:40 ●

1:35 ●

1:30 ●

2:00 ●

1:55 ●

1:50 ●

## المحطات المتوفرة بالمسار

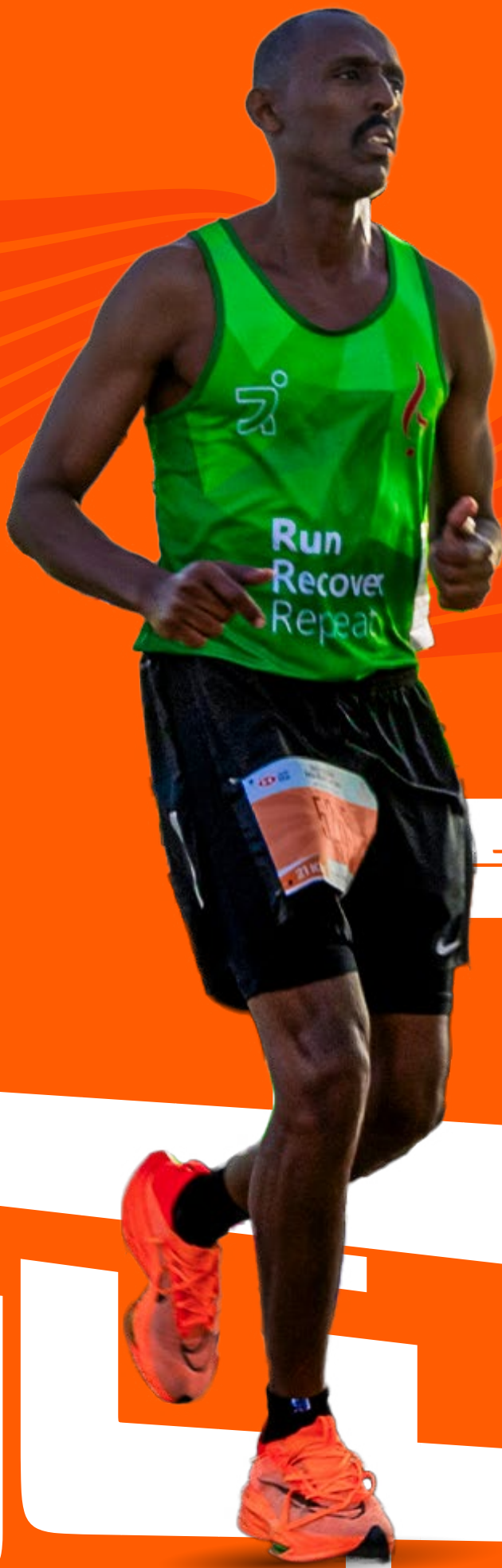


تعرف على ما ينتظرك في المسار

- محطات مياه كل 2.5 كم وبعد خط النهاية
- دورات مياه كل 10 كم
- محطات للوجبات الخفيفة كل 10 كم
- نقاط معاينة كل 5 كم
- فريق طبي كل 2 كم
- يحصل جميع المشاركين على ميدالية السباق

- ملاحظة: يجب على جميع المشاركين المشي لمدة 10-15 دقيقة للوصول لخط البداية وبعد الوصول لخط النهاية للاتجاه لقرية الماراثون.





42  
سباق

# 42 كم مسارا

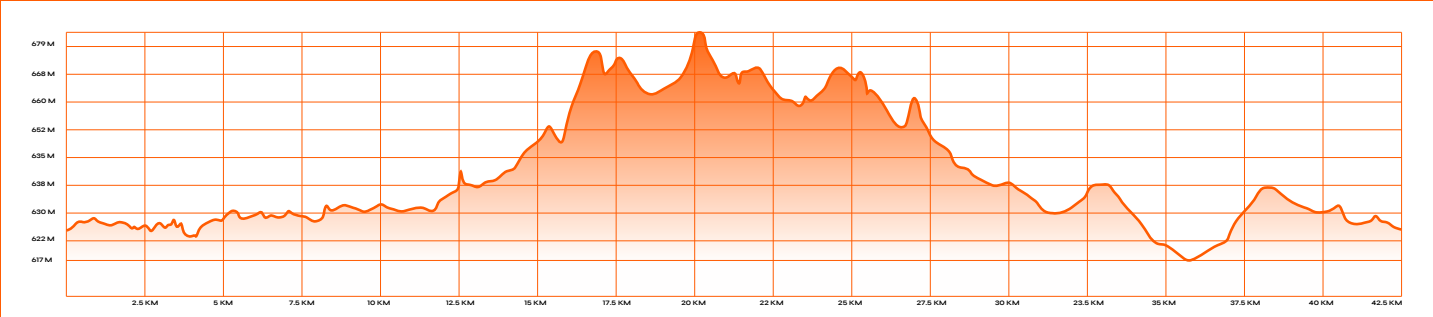
## السباق



يوم السباق	31 يناير
06:20 صباحًا	فئة العدائين المحترفين
06:25 صباحًا	الانطلاق لجميع المشتركين
01:00 ظهرًا	آخر موعد لوصول جميع المشاركين
03:00 عصرًا	إغلاق قرية السباق

**مهم:** يرجى الالتزام بوقت النداء لضمان انسيابية منطقة الانطلاق.

**الحد الزمني:** أقصى مدة لإكمال سباق الماراثون الكامل هي 6 ساعات.



# مجموعات ضبط الوتيرة

- 3:45 ●

3:30 ●

3:15 ●

3:00 ●
- 4:30 ●

4:15 ●

4:00 ●



# المحطات المتوفرة بالمسار



تعرف على ما ينتظرك في المسار

- محطات مياه كل 2.5 كم وبعد خط النهاية
- دورات مياه كل 10 كم
- محطات للوجبات الخفيفة كل 10 كم
- نقاط معاينة كل 5 كم
- فريق طبي كل 2 كم
- يحصل جميع المشاركين على ميدالية السباق
- ملاحظة: يجب على جميع المشاركين المشي لمدة 10-15 دقيقة للوصول لخط البداية وبعد الوصول لخط النهاية للاتجاه لقرية الماراثون.







## 8. تسهيلات الوصول للأشخاص ذوي الإعاقة

### موقع المواقف

مواقف مخصصة متوفرة ضمن مواقف سبائي 21 كم و42 كم.  
يرجى الرجوع إلى خريطة المواقف (صفحة 7).

يرجى إحضار بطاقة تسهيلات  
أو البطاقة الرقمية عبر تطبيق توكلنا.



## 9. إرشادات عامة

نهدف في ماراثون الرياض إلى جعل يوم السباق مريحًا وممتعًا للجميع.  
لحفاظ على الأجواء الاحتفالية، ستتواجد موسيقى عالية على طول المسار  
وداخل قرية السباق،  
مع مطبات سرعة في بعض أجزاء الطريق، وإضاءة عالية في القرية خلال  
ساعات المساء.

## 10. المفقودات

سيتم جمع أي أغراض مفقودة في قسم المفقودات المجاور لمنطقة إيداع الحقائق في قرية السباق، وسيتم الاحتفاظ بها حتى انتهاء الفعالية عند الساعة 03:00 عصرًا.

## 11. الطوارئ

سلامتك هي أولويتنا القصوى. في حال حدوث أي طارئ، يرجى التواصل فورًا مع الفرق الطبية أو الأمنية المتواجدة في الموقع.

**0550878793**

## 12. نقطة تجمع الأطفال المفقودين

تقع نقطة تجمع الأطفال المفقودين في الخيمة المخصصة بعد خط النهاية، ويمكن الوصول إليها من قرية السباق ومنطقة ما بعد خط النهاية.

# ما بعد السباق

## مبروك!



تحقق من توقيتك  
الرسمي هنا



اعثر على صورك  
الرسمية هنا



# نلتقي عند خط النهاية!

## شريك النجاح



## الشريك المقدم



## الشريك الاستراتيجي



## الشريك الداعم



## شريك المياه



## الشريك الرسمي

