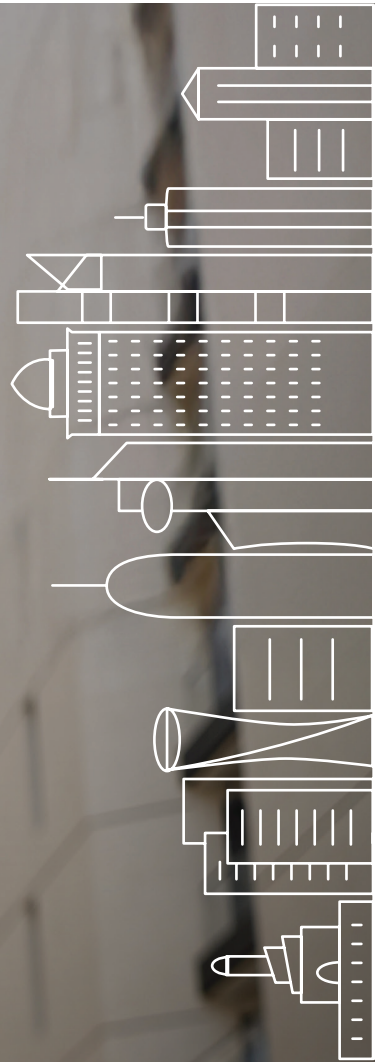


# دليل المعتسابقين

ماراثون الدوحة من أريدو



DOHA  
MARATHON  
BY ooredoo



# مرحبًا بك في ماراثون الدوحة من أريد 2026!

يسعدنا أن نرحّب بك في النسخة الرابعة عشرة من هذا الحدث الرياضي المميز، الذي أصبح علامة فارقة في عالم سباقات الماراثون على المستويين الإقليمي والدولي.

في مشهد يجمع 20,000 عدّاء من 160 جنسية، من بينهم 2,200 مشارك من خارج قطر، يتجلى سباق هذا العام كلوحة نابضة تحتفي بالإنجاز الرياضي، وروح المجتمع، والمكانة المتقدمة لدولة قطر على خارطة الرياضة العالمية.

تأتي نسخة عام 2026 بمجموعة من الإضافات النوعية التي تهدف إلى إثراء تجربة جميع المشاركين. وفي مقدمتها إطلاق السباق الأزرق، بالتعاون مع منصة أهالي التوحد وبالتنسيق مع مراكز التوحد في الدوحة، ليقدم تجربة سباق شاملة تمنح الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مساحة آمنة للمشاركة.

وتتضمن الإضافات الأخرى مناطق فئات السباق، التي تنظّم العدّائين في مسارات وفق سرعاتهم المتوقعة، لضمان انطلاق أكثر سلاسة وأمانًا، إلى جانب ميداليات بحلة جديدة مستوحاة من أشهر معالم الدوحة، مع إتاحة خيار نقش الاسم وزمن إنهاء السباق في قرية الماراثون، لتبقى لحظة الإنجاز موثقة بذكرى لا تُنسى.

وتتميز نسخة هذا العام بحضور ريتشارد وايتهد، أحد أبرز رموز الرياضة البارالمبية عالميًا والأيقونة في سباقات السرعة لذوي الإعاقة، الذي تعكس مسيرته الحافلة بالإنجاز والعطاء رسالة الإصرار والشمول والتميّز التي يجسدها ماراثون الدوحة من أريد.

هذا إلى جانب مشاركة تميرات تولا، البطل الأولمبي وأحد أبرز عدّائي المسافات الطويلة في العالم، والذي تشكل إنجازاته التاريخية علامة فارقة تمثل أعلى معايير التميز والاحتراف في سباقات الماراثون حول العالم.

للعام الثالث على التوالي، يتوّج ماراثون الدوحة من أريد بالعلامة الذهبية من الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ويحتل هذا العام موقعه بين أفضل 25 ماراثونًا عالميًا، ليواصل مسيرته الناجحة عالميًا بعد عام.

نتمنى لك سباقًا ممتعًا وتجربة استثنائية تبقى في الذاكرة طويلاً.

صباح ربعة الكواري  
نائب رئيس اللجنة المنظمة لماراثون الدوحة من أريد

## آخر أخبار السباق

لمتابعة آخر الأخبار والتحديثات المتعلقة بالسباق، يمكنك زيارة الموقع الرسمي لماراثون الدوحة من أريد:

<https://dohamarathonooredoo.com/ar/>



# استلام حقيبة السباق

استعد للماراثون واستلم حقيبة السباق في المواعيد المحددة. نودّ التذكير بأن الحقائق لن تُوزّع يوم السباق، لذا يرجى الالتزام بالمواعيد لتجنب أي تأخير.

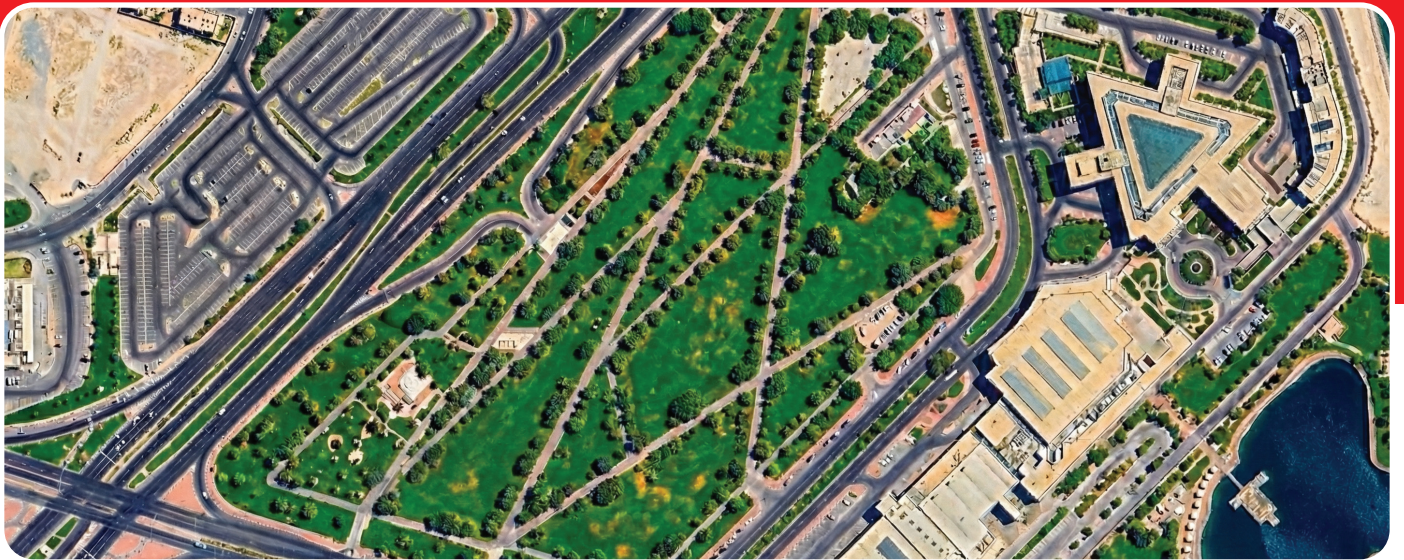
## مواعيد استلام حقيبة السباق

الثلاثاء، 13 يناير 2026، 3:00 عصرًا - 9:00 مساءً

الأربعاء، 14 يناير 2026، 3:00 عصرًا - 9:00 مساءً

الخميس، 15 يناير 2026، 3:00 عصرًا - 9:00 مساءً

الموقع: حديقة الفندق - شيراتون الدوحة



## محتويات حقيبة السباق

- قميص السباق
- رقم المتسابق وشريحة توقيت

## متطلبات استلام حقيبة السباق، لاستلام حقيبة السباق، يرجى إحضار ما يلي:

- رسالة تأكيد التسجيل عبر البريد الإلكتروني
- البطاقة الشخصية القطرية أو جواز السفر

## تفويض شخص آخر لاستلام حقيبة السباق

- في حال تعذر حضورك لاستلام حقيبة السباق بنفسك، يمكن لشخص آخر استلام رقم المتسابق نيابةً عنك. على هذا الشخص إحضار ما يلي:
- خطاب تفويض موقع باسمك لاستلام الحقيبة
- نسخة مطبوعة من رسالة استلام حقيبة السباق المرسله لك عبر البريد الإلكتروني
- صورة عن بطاقتك الشخصية أو جواز السفر
- صورة عن البطاقة الشخصية أو جواز السفر الخاص بالمستلم

## الإرشادات والتعليمات الخاصة برقم المتسابق

- رقم المتسابق مخصص لك وحدك
- لا يُسمح بنقل رقم المتسابق أو استبداله مع متسابق آخر
- سيتم استبعاد أي رقم متكرر، بما في ذلك الرقم الأصلي
- احرص على إظهار رقم المتسابق بوضوح لضمان دقة احتساب التوقيت
- لا يُسمح بالتعديل على رقم المتسابق أو طيّه أو تغطيته أو نسخه
- قم بكتابة معلومات التواصل في حالات الطوارئ على الجهة الخلفية لرقم المتسابق
- لا يُسمح بالسير عكس مسار السباق في أي وقت من الأوقات
- لا يُسمح بعبور خط النهاية أكثر من مرة

# سباق الأطفال

الخميس، 15 يناير 2026

انضموا إلينا في سباق الأطفال يوم الخميس، 15 يناير، حيث يشاركنا العدّاءون الصغار طاقتهم وحماسهم في أجواء مليئة بالمرح والتشجيع. سيُقام السباق على دفعات، مع فاصل زمني قدره 15 دقيقة بين كل فئة وأخرى، لضمان تجربة منظّمة وآمنة وممتعة لجميع الأطفال المشاركين.

سباق الأطفال			السباق الأزرق	
الفئة	(6-4) سنوات	(8-7) سنوات	(10-9) سنوات	
وقت الانطلاق	3:30 عصرًا	3:45 عصرًا	4:00 عصرًا	

يجمع السباق الأزرق الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد، من مختلف المدارس والمعاهد في قطر، في تجربة سباق آمنة وشاملة، تجسد قيم الشمول وتؤكد أن الرياضة للجميع.



موقع التجمع لسباق الأطفال - قرية الماراثون نزولًا إلى منطقة النافورة

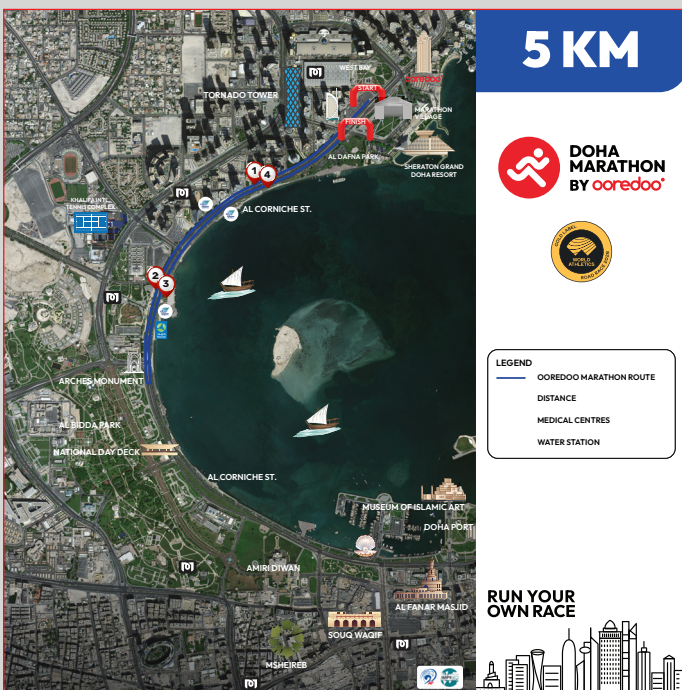
إرشادات للأهالي

- 1. الوصول مبكرًا**  
الوصول قبل موعد انطلاق سباق أطفالكم بنحو 45 دقيقة على الأقل
- 2. الالتزام بالتعليمات**  
الحرص على اتباع توجيهات المنظّمين
- 3. البقاء في الأماكن المخصصة**  
الالتزام بالتشجيع من الأماكن المخصصة للجمهور لتجنب الازدحام عند خطي البداية والنهاية
- 4. شرب الماء**  
التأكد من حصول الأطفال على كفايتهم من الماء
- 5. السلامة أولاً**  
توعية الأطفال بأهمية الالتزام بتعليمات المشرفين لضمان سلامة الجميع
- 6. الاحتفاء بالمشاركة**  
الاحتفال بمشاركة الأطفال والتركيز على الاستمتاع بالتجربة؛ فالمشاركة بحد ذاتها إنجاز





يوم السباق  
الخرائط، والمواعيد، وأهم الإرشادات!



اختبر  
سباقك  
16.01.2026





## RACE SCHEDULE

## جدول الماراثون

فئة السباق	لون بطاقة المتسابق	وقت التجمع	وقت الانطلاق	آخر وقت لإنهاء السباق
42 كم (الماراثون الكامل)		5:00 صباحًا	6:00 صباحًا	12:30 ظهرًا
21 كم (نصف الماراثون)		6:20 صباحًا	7:20 صباحًا	12:30 ظهرًا
10 كم		7:20 صباحًا	8:20 صباحًا	11:30 ظهرًا
5 كم		8:20 صباحًا	9:20 صباحًا	11:00 ظهرًا

## مناطق الانطلاق

سيتم توزيع المشاركين على مناطق مختلفة للانطلاق: A و B و C و D، استنادًا إلى أزمّنتهم المتوقعة لإنهاء السباق. ستكون المنطقة المخصصة لكل مشارك مكتوبة بوضوح على بطاقة رقم المتسابق الخاصة به، ويشتت التزم العدّائين بالدخول إلى مناطقهم المخصصة فقط، بما يضمن بداية منظمة وعادلة وسلسة للجميع.

### نظرة عامة على مناطق الانطلاق

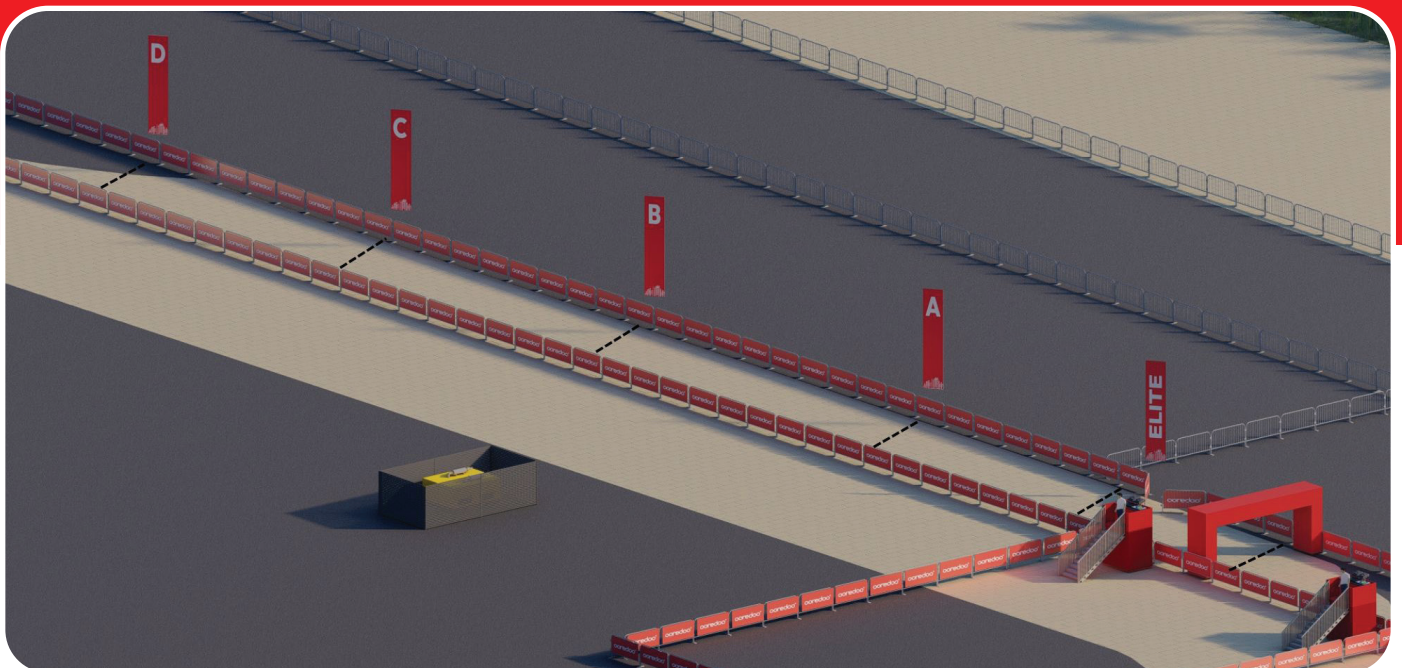
سباقات 42 كم، و 21 كم، و 10 كم

- سيكون هناك وقت انطلاق واحد لجميع البوابات، وسيتم تنظيم العدّائين وفق البوابات المخصصة لهم، على أن تكون البوابة D هي الأبعد عن خط البداية.
- يتم تقسيم مناطق الانطلاق بحسب الأزمنة المتوقعة لإنهاء السباق، بما يتيح للعدّائين الاصطفاف بشكل منظم ويضمن بداية آمنة ومتوازنة في الإيقاع.

### سباق 5 كم

- للتقليل من الازدحام، سيتم فتح المناطق ضمن هذه الفئة على فترات زمنية متفرقة بفاصل 5 دقائق بين كل منطقة وأخرى:
- المنطقة A: 9:20 صباحًا
- المنطقة B: 9:25 صباحًا
- المنطقة C: 9:30 صباحًا
- المنطقة D: 9:35 صباحًا

نرجو من جميع المشاركين الالتزام بالبوابة والتوقيت المحددين لهم، دعمًا لتنظيم السباق وضمان تجربة آمنة وممتعة لجميع المشاركين.





# الوصول إلى موقع الحدث ومواقف السيارات

مقطع الفيديو أدناه يوضح أماكن مواقف السيارات:

<https://youtu.be/DaUurx6iaTU>



## معلومات حفظ الأمتعة:

احفظ متعلقاتك الشخصية بأمان يوم السباق من خلال خدمة حفظ الأمتعة المخصصة.  
الموقع: خيمة استلام حقيبة السباق  
ساعات العمل: من 5:00 صباحًا حتى 1:00 بعد الظهر

## تنبيهات مهمة:

- يُرجى تجنّب وضع المقتنيات الثمينة داخل الحقيبة.
- لا تتحمّل اللجنة المنظمة لماراثون الدوحة من أريد مسؤولية فقدان أو سرقة أي مقتنيات يوم السباق.

## إرشادات يوم السباق: اشرب الماء بانتظام واحم نفسك وحافظ على طاقتك

1. احم نفسك من الشمس: استخدم واقي الشمس لحماية بشرتك.
2. حافظ على ترطيب جسمك: اشرب الماء والمحاليل الغنية بالأملح قبل السباق وأثناءه.
3. اركض بالوتيرة التي تناسبك: اضبط سرعتك بما يتناسب مع مستوى لياقتك لتجنّب الإرهاق.

## الميدالية:

احتفل بإنجازك المميّز مع ميدالية ماراثون الدوحة من أريد 2026 الحصرية.  
استلهمنا تصميم هذه الميدالية من أشهر معالم الدوحة، احتفاء بما يمثل هذا السباق وتكريماً لمشاركته.

## الحفر على الميدالية:

تتوفر خدمة الحفر على الميداليات حصرياً للمشاركين الذين قاموا باختيار هذه الخدمة مسبقاً أثناء التسجيل الإلكتروني. بعد إنهاء السباق واستلام الميدالية، يُرجى التوجه إلى منصة الحفر على الميداليات؛ حيث سيقوم فريقنا بالتحقق من الحجز المسبق باستخدام رقم المتسابق، ومن ثم حفر الاسم والوقت الرسمي المسجل عبر الشريحة الإلكترونية. يرجى العلم أنه لا تتوفر خدمة الشراء في موقع السباق، كما سيتم اعتماد النتائج الرسمية فقط الصادرة عن نظام التوقيت.

# اختر سباقك

16.01.2026



# تفاصيل الجوائز وحفل التكريم

سيتم تكريم الفائزين في فئتي الماراثون الكامل ونصف الماراثون (الفئة المفتوحة وفئة الأدم) في نفس يوم السباق

## موقع حفل التكريم يوم السباق وتوقيته:

- التاريخ: الجمعة، 16 يناير 2026
- المكان: المسرح الرئيسي - قرية الماراثون
- الوقت: 10:30 صباحًا

## الماراثون الكامل: الفئة المفتوحة + فئة الأدم

الفئة	المركز الأول (رق.)	المركز الثاني (رق.)	المركز الثالث (رق.)
الماراثون الكامل جميع الجنسيات - ذكور	30,000	20,000	15,000
الماراثون الكامل جميع الجنسيات - إناث	30,000	20,000	15,000
الماراثون الكامل قطريين - ذكور	25,000	15,000	12,000
الماراثون الكامل قطريين - إناث	25,000	15,000	12,000

## نصف الماراثون: الفئة المفتوحة + فئة الأدم

الفئة	المركز الأول (رق.)	المركز الثاني (رق.)	المركز الثالث (رق.)
نصف الماراثون جميع الجنسيات - ذكور	17,000	13,000	10,000
نصف الماراثون جميع الجنسيات - إناث	17,000	13,000	10,000
نصف الماراثون قطريين - ذكور	13,000	10,000	8,000
نصف الماراثون قطريين - إناث	13,000	10,000	8,000

## حفل العشاء التكريمي

• التاريخ: الجمعة، 17 يناير 2026

الفئة	المركز الأول (رق.)	المركز الثاني (رق.)	المركز الثالث (رق.)
10 كم جميع الجنسيات - ذكور	10,000	8,000	6,000
10 كم جميع الجنسيات - إناث	10,000	8,000	6,000
10 كم الكامل قطريين - ذكور	8,000	6,000	4,000
10 كم الكامل قطريين - إناث	8,000	6,000	4,000

الفئة	المركز الأول (رق.)	المركز الثاني (رق.)	المركز الثالث (رق.)
5 كم جميع الجنسيات - ذكور	6,000	5,000	4,000
5 كم جميع الجنسيات - إناث	6,000	5,000	4,000
5 كم الكامل قطريين - ذكور	5,000	4,000	3,000
5 كم الكامل قطريين - إناث	5,000	4,000	3,000



# تفاصيل الجوائز وحفل التكريم

## فئة الماسترز

ماراثون الماسترز - قطريين		ماراثون الماسترز - الفئة المفتوحة	
7,500	المركز الأول ذكور	10,000	المركز الأول ذكور
7,500	المركز الأول إناث	10,000	المركز الأول إناث
نصف ماراثون الماسترز - قطريين		نصف ماراثون الماسترز - الفئة المفتوحة	
5,000	المركز الأول ذكور	7,500	المركز الأول ذكور
5,000	المركز الأول إناث	7,500	المركز الأول إناث
10 كم الماسترز - قطريين		10 كم الماسترز - الفئة المفتوحة	
3,000	المركز الأول ذكور	5,000	المركز الأول ذكور
3,000	المركز الأول إناث	5,000	المركز الأول إناث
5 كم الماسترز - قطريين		5 كم الماسترز - الفئة المفتوحة	
2,500	المركز الأول ذكور	3,000	المركز الأول ذكور
2,500	المركز الأول إناث	3,000	المركز الأول إناث

الفئة	الفئات العمرية	المراكز الثلاثة الأولى(ذكور وإناث)
الماراثون الكامل	18-39 سنة	ذكور و إناث
الماراثون الكامل	40-49 سنة	ذكور و إناث
الماراثون الكامل	50-59 سنة	ذكور و إناث
الماراثون الكامل	60 سنة وما فوق	ذكور و إناث
نصف الماراثون	تحت 18 سنة	أولاد و بنات
نصف الماراثون	18-39 سنة	ذكور و إناث
نصف الماراثون	40-49 سنة	ذكور و إناث
نصف الماراثون	50-59 سنة	ذكور و إناث
نصف الماراثون	60 سنة وما فوق	ذكور و إناث
10 كم	تحت 18 سنة	أولاد و بنات
10 كم	18-39 سنة	ذكور و إناث
10 كم	40-49 سنة	ذكور و إناث
10 كم	50-59 سنة	ذكور و إناث
10 كم	60 سنة وما فوق	ذكور و إناث
5 كم	12-13 سنة	أولاد و بنات
5 كم	14-15 سنة	أولاد و بنات
5 كم	16-17 سنة	أولاد و بنات
5 كم	18-39 سنة	ذكور و إناث
5 كم	40-49 سنة	ذكور و إناث
5 كم	50-59 سنة	ذكور و إناث
5 كم	60 سنة وما فوق	ذكور و إناث

# برنامج الأنشطة الترفيهية

سيضفي برنامج ترفيهي حافل بالعروض الحية والمشاركات الثقافية والتجارب التفاعلية أجواءً نابضة بالحياة في قرية الماراثون وعلى امتداد مسار السباق، ليمنح المتسابقين والعائلات والجمهور تجربة مليئة بالحماس طوال الحدث.

## خلال استلام الحقائق

تجربة ثقافية ثرية بمشاركة فرق يمنية، وهندية، ومغربية، ومصرية، وإفريقية، وعراقية (فرقتان من كل بلد)، إلى جانب ركن الصقور والحُتَّة، واستعراضات BMX الحرة، وعروض الجاز الحية، وجلسات تفاعلية على المسرح.

## قرية الماراثون.

عروض دبكة على المسرح، وفلاش موب تفاعلي يضفي أجواء احتفالية للمشاركين والجمهور.





## أنشطة سباق الأطفال:

تشمل عروض المشي على العصي الطويلة، وعرض فقاعات، وورشاً تفاعلية للأطفال للمرح والمشاركة.

## عند خط الانطلاق:

عروض متنوعة يرافقها المقدّم والمعلق الرياضي عمر الشهران ومنسق الموسيقى DJ Meero. ترافق سباقات 21 كم و10 كم و5 كم فرقة موسيقية، فيما يتقدّم سباق 42 كم الفرقة الموسيقية التابعة للقوات المسلحة القطرية.

## عند خط النهاية:

يقدم الفعالية عريف الحفل ومقدم الفقرات MC Salman مع موسيقى الدي جي DJ Edrian، وسط أجواء حماسية بدعم مجموعات تشجيع كينية وإثيوبية.

**على امتداد مسار السباق،** سيحظى المتسابقون بدعم وتحفيز مستمر من خلال محطات الأنشطة التابعة للرعاة، بما في ذلك New Balance والشركة المتحدة للتنمية، إلى جانب محطات التشجيع التي تضم أربع مناطق Fit Island، ومحطة واحدة لفريق H.O.G، فضلاً عن مجموعات تشجيع ثقافية تمثل الجاليات اليمنية والهندية والمغربية والمصرية والإفريقية والعراقية.

# محطات تشجيع الجاليات:

تستضيف سفارات المغرب وإثيوبيا وكينيا محطات تشجيع خاصة بالقرب من خط النهاية، لإضفاء أجواء حماسية ومحفزة للعدائين في الكيلومترات الأخيرة.

كما نرحّب بالأصدقاء والعائلات وال جماهير للانضمام إلى هذه المناطق، والمساهمة في أجواء احتفالية تعبّر عن روح المجتمع الواحد.

## شاهد البث المباشر للماراثون:

يمكن للعائلة والأصدقاء متابعة السباق بشكل حي ومباشر عبر الناقل الحصري – قناة الكاس الرياضية.

**ALKASS**  
AL KASS SPORTS CHANNELS



# نصائح غذائية لأداء أفضل

اختبر  
سباقك  
16.01.2026



## إرشادات من اختصاصي التغذية في المركز الطبي الكوري

### قبل السباق بيومين إلى ثلاثة أيام

أكثر من تناول الكربوهيدرات، مثل الأرز والخبز والمعكرونة، إلى جانب البروتينات والدهون الصحية، لتزويد عضلاتك بالطاقة اللازمة ليوم السباق.

### صباح يوم السباق

يُنصح بتناول فطور خفيف، مثل الشوفان مع الفاكهة، أو الموز مع زبدة الفول السوداني، للحفاظ على مستوى طاقة مستقر أثناء الجري.

للحصول على برنامج غذائي مخصص ونصائح إضافية، يمكنك حجز باقة ماراثون أريد حصرًا عبر المركز الطبي الكوري.





# الدعم الميداني

## المراقبون على الدراجات

24 دراجة مرافقة للسباق

6 دراجات في كل فئة سباق

3 دراجات يقودها ارجال و3 تقودها سيدات

## المهام: ضمان التزام العدائين بما يلي:

- **تجنب بديل أرقام المتسابقين:** يؤدي أي تبادل للأرقام بين عدائين إلى استبعاد الطرفين. كما يُعرّض أي عداء يمنع رقمه لشخص من خارج مسار السباق نفسه للاستبعاد. ويُعدّ الجري دون رقم متسابق، أو دون قميص، أو دون حذاء مخالفة تستوجب الاستبعاد.
- **اختصار المسار:** يمنع اختصار مسار السباق تحت أي ظرف، مهما كان بسيطًا.
- **المشروبات والمأكولات:** يمنع قبول أي مشروب أو طعام من مصدر غير محطات التزود الرسمية المعتمدة في المسار.
- **ضبط السرعة:** تُعدّ أي مرافقة أو ضبط للسرعة من قبل أي طرف خارجي على وسيلة متحركة (سيارة، دراجة نارية، دراجة هوائية، زلاجات/رولرز) مخالفة. ويمنع ذلك بشكل خاص إذا كان من قبل وكلاء أو مدربين.
- **الدفع أو المساعدة البدنية:** يمنع دفع أي عداء أو نقله أو مساعدته جسديًا بأي شكل من الأشكال.
- **ركوب وسيلة نقل:** يُمنع ركوب أي وسيلة نقل، حتى وإن كان ذلك لوقت قصير.
- **التعطيل أو التدخل المتعمّد:** يمنع تعمد عرقلة المنافسين أو التدخل في أدائهم.

## سيارات مقدمة السباق:

- سيارتان في مقدمة السباق
- سيارة لمتابعة المتصدر من فئة الرجال
- سيارة لمتابعة المتصدرة من فئة السيدات

## المهام:

تسهم سيارات مقدمة السباق في ضمان نزاهة السباق، وسلامة المشاركين، ودقة التوقيت، والتنظيم الاحترافي للماراثون.

## أدوار سيارات مقدمة السباق تشمل:

- توجيه المسار
- مرجع لتنظيم السرعة والتوقيت
- تأمين المنطقة أمام المتصدرين
- التحكم في السباق وتسهيل التواصل
- دعم التغطية الإعلامية
- التأكد من تطبيق القوانين



# جولة تأمين المسار/ مجموعة Harley Owners (H.O.G)

سيقوم أعضاء مجموعة مالكي دراجات Harley-Davidson (H.O.G). بتنفيذ جولة تأمين المسار، والتي ستنتقل الساعة 6:15 صباحًا، للتأكد من إغلاق الطرق بالكامل وإزالة أي عوائق على مسار السباق. ويُعد انطلاق هذه الجولة إيداعًا رسميًا ببدء فعاليات الماراثون، كما تسهم في تعزيز مستوى الرقابة والسلامة على امتداد المسار طيلة فترة السباق.

## نقل المشاركين عند الشعور بالتعب

• 10 عربات غولف رباعية المقاعد

• حافلتان Hiace

تُستخدم هذه المركبات لنقل المشاركين الذين يتعذر عليهم استكمال السباق لمختلف الأسباب. كما سيتم توفير التمر والفواكه لمساعدة العدائين على استعادة طاقتهم.



## إنجازات ملهمة:

أرقام قياسية للفعالية وعلى المستوى العالمي

الأرقام القياسية للحدث	أرقام قياسية عالمية	
ميسريت بيليتي 2:20:45	روث شينجيتش 2:09:56 (شيكاغو 2024)	إناث
محسن أوطلحة 2:06:49	كيلفن كيتوم 2:00:35 (شيكاغو 2023)	ذكور





# ريتشارد وايتهد

أبرز العدائين

يُعدّ ريتشارد وايتهد أحد أبرز أبطال ألعاب القوى البارالمبية على مستوى العالم وبطل سباقات السرعة لذوي الإعاقة. وبفضل أرقامه القياسية العالمية، وإنجازاته في سباقات الماراثون، يُصنّف ريتشارد كأحد أكثر الشخصيات إلهامًا في المشهد الرياضي.

أبرز الإنجازات:

- بطل بارالمبي وحاصل على ميداليتين ذهبيتين في سباق 200 م: لندن 2012 - المملكة المتحدة
- ريو دي جانيرو 2016 - البرازيل
- بطولة العالم لألعاب القوى لذوي الإعاقة 2011 - كرايستشيرش، نيوزيلندا: ذهبية 200 م
- الألعاب البارالمبية 2020 - طوكيو، اليابان: فضية 200 م من فئة T61
- بطولة العالم لألعاب القوى لذوي الإعاقة 2019 - دبي، الإمارات العربية المتحدة: فضية 200 م من فئة T61
- بطولة العالم لألعاب القوى لذوي الإعاقة 2017 - لندن، المملكة المتحدة: ذهبية 200 م من فئة T42
- برونزية 100 م من فئة T42
- شارك في أكثر من 100 ماراثون
- حامل عدة أرقام قياسية عالمية من فئته
- خاض تحدي 40 ماراثونًا في 40 يومًا، ليصبح أول رياضي مبتور الساقين يقطع البلاد طولًا من خلال الجري
- ضمن المسار التأهيلي للمشاركة في الألعاب البارالمبية لوس أنجلوس 2028





# تميرات تولا

أبرز العدائين

يُعدّ تميرات تولا أحد أبرز عدائي المسافات الطويلة على مستوى العالم وبطلًا أولمبيًا في سباق الماراثون. تمتد مسيرته الرياضية عبر سباقات المضمار، والجري عبر التضاريس الطبيعية، وسباقات الطرق، وتميّزت مسيرته بإنجازات قياسية وانتصارات تاريخية في الساحة العالمية.

أبرز الإنجازات:

- الميدالية الذهبية الأولمبية - ماراثون فئة الرجال، باريس 2024 - رقم أولمبي قياسي: 2:06:26
- بطل العالم - ماراثون، بطولة العالم لألعاب القوى 2022 - رقم قياسي للبطولة: 2:05:36
- بطل ماراثون نيويورك 2023 - رقم قياسي للمسار: 2:04:58
- الميدالية الفضية - ماراثون، بطولة العالم لألعاب القوى 2017، لندن
- الميدالية البرونزية الأولمبية - سباق 10,000 متر، ريو 2016
- أفضل زمن شخصي في الماراثون: 2:03:39 - ماراثون أمستردام 2021
- أول عداء إثيوبي يحرز ذهبية الماراثون الأولمبي منذ 24 عامًا
- تم اختياره كبديل متأخر ضمن تشكيلة إثيوبيا لأولمبياد باريس 2024، ليحقق لاحقًا الميدالية الذهبية في إنجاز استثنائي



# مشاركة نخبة من العدائين

العلامة	أفضل رقم شخصي	الدولة	الاسم على القميص	اسم العداء
---------	---------------	--------	------------------	------------

## العدائين

بلاطينية	2:03:39	إثيوبيا	<b>TOLA</b>	تميرات تولا
ذهبية	2:04:28	كينيا	<b>KITWARA</b>	سامي كيتوارا
ذهبية	2:05:01	كينيا	<b>KIRWA</b>	نيكولاس كيروا
ذهبية	2:05:37	إريتريا	<b>RUESOM</b>	أوقبي كبروم روبيسوم
بلاطينية	2:05:40	إثيوبيا	<b>BOKI</b>	أسيفا بوكي
ذهبية	2:06:12	إثيوبيا	<b>MOGES</b>	أشيناقي موغس
ذهبية	2:06:22	إثيوبيا	<b>YIHUNLE</b>	بالو ييهونلي
نخبة	2:06:23	إثيوبيا	<b>BANTIE</b>	أيتشيو بانتي
نخبة	2:06:36	إثيوبيا	<b>DEBASU</b>	مولوجيتا ديباسو
ذهبية	2:06:52	إثيوبيا	<b>GIRMA</b>	ديساليين غيرما
نخبة	2:07:13	إثيوبيا	<b>DIRIBA</b>	بوكي ديريبا
نخبة	2:07:53	إثيوبيا	<b>AYELE</b>	دينكالم أييلي
نخبة	2:08:04	إثيوبيا	<b>TADESSE</b>	منغستي تادسي
نخبة	مشاركة أولى	إثيوبيا	<b>MURUTS</b>	وبييت جبرهيت موروتس

## منظمو السرعات (أرانب)

إثيوبيا	<b>PACE 1</b>	غوتا أيبوتي
كينيا	<b>PACE 2</b>	سيلاح ميتي
إثيوبيا	<b>PACE 3</b>	ديميكي كاساو
إثيوبيا	<b>PACE 4</b>	ديستا جبرهيووت
إثيوبيا	<b>PACE 5</b>	هفتامو جبرسيلاسي

العلامة	أفضل رقم شخصي	الدولة	الاسم على القميص	اسم العداء
---------	---------------	--------	------------------	------------

## العداءات

ذهبية	2:18:52	إثيوبيا	<b>T.GIRMA</b>	تيغست غيرما
ذهبية	2:22:21	إثيوبيا	<b>TSEGA</b>	مولوهيت تسيفا
نخبة	2:22:36	إثيوبيا	<b>LEWETEGN</b>	سنتايهو ليويتغن
ذهبية	2:22:47	إثيوبيا	<b>GEZAHAGN</b>	تيغست غيزاهاغن
نخبة	2:23:45	إثيوبيا	<b>KIPYATICH</b>	أمانا مورسي كيبيايتيتش
ذهبية	2:24:13	إثيوبيا	<b>NAGA</b>	أسيماريتش ناغا
نخبة	2:24:29	إثيوبيا	<b>KUMELA</b>	أيانتو كوملا
ذهبية	2:24:38	إثيوبيا	<b>TAGEL</b>	آلمال تاغل
ذهبية	2:25:22	إثيوبيا	<b>GIDEY</b>	رومان غيدي
نخبة	2:26:49	إثيوبيا	<b>MEKURIA</b>	أليمتساهي ميكوريا

## منظمو السرعات (أرانب)

إثيوبيا	<b>PACE 1</b>	غوتا أيبوتي
كينيا	<b>PACE 2</b>	سيلاه ميتي
إثيوبيا	<b>PACE 3</b>	ديميكي كاساو
إثيوبيا	<b>PACE 5</b>	ديستا غبريهيووت



# الاحتفال بالأبطال:

## تابع نتائجك مباشرة

تعرف على تقدمك في السباق وتصنيفك النهائي على الفور:  
<https://www.dohamarathonoooredoo.com/2026-results>

## صور يوم السباق

لا تفوت أهم اللحظات! احصل على صورك الاحترافية من **Sportograf**.  
الأطفال: <https://www.sportograf.com/en/event/20924>  
البالغين: <https://www.sportograf.com/en/event/20921>

## فيديو خاص بك عند خط النهاية

استمتع بلحظة تألقك! سيصلك فيديو بلحظة اجتيازك خط النهاية مباشرة بعد السباق.

## رقم الطوارئ


لأي مساعدة خلال السباق، اتصل على الخط الساخن:


999 

## انضم إلى مجتمع الماراثون

شاركنا رحلتك عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بماراثون الدوحة من أريدُ  
تابعنا واستخدم الهاشتاق الرسمي!

سنا ب شات: Ooredoo Qatar 

إنستجرام: ooredoomarathon 

فيسبوك: ooredoomarathon 

الهاشتاق الرسمي: #ماراثون\_الدوحة\_من\_أريدُ 



# اشحن طاقتك بعد السباق



run·of·the·mill



TOBY'S ESTATE

— COFFEE ROASTERS —



M2LK



EARTH.  
ORGANIC COFFEE BAR.



# اختر سباقك

16.01.2026



# الرعاة والشركاء والداعمون للحدث

جهودكم كانت الداعم الأول لنجاح ماراثون الدوحة من أريد 2026!

الراعي البلاتيني  
Platinum Sponsor



الشريك الحصري للتنقل  
Exclusive Mobility Partner



الراعي الرسمي للضيافة  
Official Hospitality Sponsor



الشريك الرسمي للأحذية والملابس الرياضية  
Official Sport footwear and Apparel partner

الداعم الرسمي  
Official Supporter



صندوق دعم الأنشطة  
الاجتماعية والرياضية  
The Social & Sport Contribution Fund

الراعي الذهبي  
Gold Sponsor



راعي البنك الحصري  
Exclusive Bank Sponsor



الراعي الفضي  
Silver Sponsor



الشركاء الداعمين  
Supporting Partners



نراكم العام القادم!  
15 يناير 2027