

تحدي  
دبي  
لللياقةDUBAI  
FITNESS CHALLENGE

:30x30

07



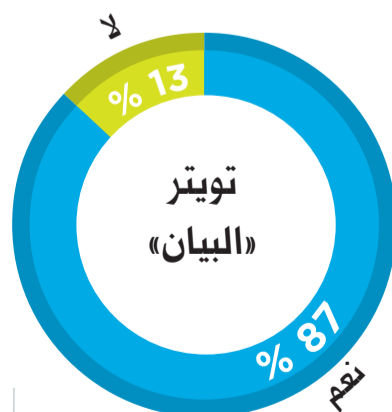
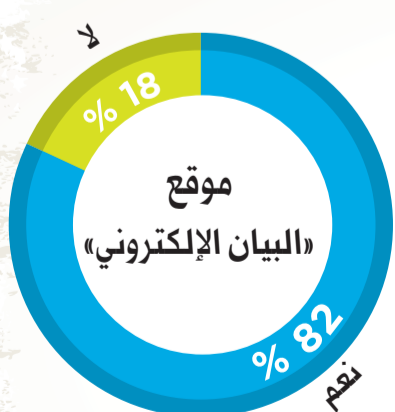
www.albayan.ae

الأحد 16 صفر 1439 هـ | 05 نوفمبر 2017 م | العدد 13654

الأحد

«باي باي» سكاي دايف  
أهلاً «برج بارك»

## تحدي دبي للياقة نموذج ناجح يجب تطبيقه في كافة إمارات الدولة



## استطلاع البيان: 87% يطالبون بتعميم تحدي دبي على مستوى الدولة

الفكرة على مستوى الدولة. ولم تختلف النسبة في استطلاع «البيان» على موقعه الإلكتروني، حيث طالب 82% بتعميم الفكرة، مقابل 18% رفضوا تعميمها.

من جانبه، أكد سلطان سيف السماحي، رئيس اتحاد السباحة، أن الفكرة حركت المجتمع والساحة الرياضية، ونهت إلى أهمية ممارسة الرياضة، مشيراً إلى أنه يتمنى أن تتواصل المبادرة سنوياً. وتابع: «أؤيد بشكل تام إقامة المبادرة وتعميمها في أرجاء الدولة كافة، والتنسيق للخروج ببرنامج موحد».

ويتفق في الرأي حميد المطروشي، لاعب منتخبنا للتجديف الحديث، إذ أكد تمنيه تكرار الفكرة سنوياً، وتعميمها في الدولة ما سيخلق مجتمعاً صحياً وممتجاً.

## دبي - عز الدين جاد الله

لاقت مبادرة سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رئيس مجلس دبي الرياضي، بإطلاق تحدي دبي للياقة البدنية لمدة شهر كامل، نجاحاً وتفاعلاً كبيرين من الأبطال كافة في الدولة، وهو الأمر الذي دعا البعض إلى المطالبة بتعميم الفكرة على مستوى إمارات الدولة، وألا تكون قاصرة على دبي.

وفي استطلاع «البيان» الأسبوعي الذي جاء تحت عنوان: «تحدي دبي للياقة نموذج ناجح يجب تطبيقه في إمارات الدولة كافة»، طالب 87% من المشاركين في الاستطلاع، عبر «تويتر»، بضرورة تعميم المبادرة على الإمارات الأخرى، مقابل 13% رفضوا تعميم





إعداد: عدنان الغربي - عزالدين جادالله

تشكيل

## كأس الشركات في التحدي

لفرق مكونة من 6 أفراد ومباريات الفرق المختلطة للكرة الطائرة، ويشارك كل فريق بمباراة مدتها 15 دقيقة متبوعة بجولة حاسمة لتحديد الفائز.

يعمل تحدي دبي للياقة بالتعاون مع «دوبلايس» على تشكيل ست فرق للتنافس خلال 30 يوماً ضمن كأس الشركات في تحدي دبي للياقة برعاية غرفة دبي، علماً بأن الشركات الخاصة والدوائر الحكومية مدعوة للمشاركة في هذه الفعالية المجانية، وتتضمن فئات البطولة: مباراة كرة قدم بين الرجال والنساء مكونة من 5 أفراد لكل فريق ومباراة كرة السلة للرجال والنساء ومباراة كريكيت للرجال.

أجواء

## «لاست إكزت» الخوانيج.. أوقات رائعة ومأكولات شهية

تناول ما لُد وطاب من مأكولات شاحنات الطعام المتوفرة، إنه المكان المناسب للاجتماع بالأهل والأصدقاء وقضاء الأوقات الجميلة ضمن أجواء مهيأة للرياضة واللعب والمرح لجميع الفئات العمرية.

مع عودة الطقس الجميل إلى دبي تعود معه كل النشاطات والمشاريع في الهواء الطلق، ويحضر لاست إكزت بمفهوم مميز من المأكولات المتنقلة والشهية والتي تنتشر داخل شاحنات الطعام وتوزع في مواقع عدة في دبي.

إن منطقة الخوانيج هي الوجهة الجديدة للمأكولات الرائعة إضافة إلى أنها تتمتع بحديقة ومساحات شاسعة تتيح للزوار المشي أو الجري أو ركوب الدراجة وطبعاً

## موعدنا برج بارك 10 و11 نوفمبر

## ختام رائع لكرنفال التحدي الثالث



## الرياضات غير الشائعة تجذب الجماهير من الشباب والأطفال

اختتمت بنجاح، فعاليات مهرجان الأسبوع الثالث من تحدي دبي للياقة أمس، الذي أقيم في سكاى دايف بدبي مارينا، ضمن مبادرة التحدي التي أعلنها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، وتتضمن المبادرة، العديد من الفعاليات لتي تقام في أرجاء دبي على امتداد 30 يوم، بواقع نصف ساعة يومياً، حتى نهاية فترة التحدي في 18 نوفمبر 2017.

كرنفال

شهد ختام كرنفال سكاى دايف أمس، إقبالاً من المشاركين على عدد من الفعاليات الرياضية المجانية المتنوعة، ومنها تمارين اليوغا، التي أقيمت مع شروق الشمس، حيث توافدت أعداد من الجماهير القاطنة في منطقة دبي مارينا، للمشاركة في تلك الفعالية التثقيفية في بداية اليوم.

فيما شهدت فترة الظهيرة، صف رقص «ميرينغ»، قدمه استوديو آرثر موراي، واستعراض حر للاعبين كرة القدم البارعيين، وصف للياقة بدنية زوو، وفي الفترة المسائية، أقيم عرض فريق دراجات «بي إم إكس» لحركات الخفة والحساس في عرض حي ومباشر، وجرى في ختام أمس، حفل التحديات النهائية وتوزيع الجوائز على الجماهير المشاركين، الذين تنافسوا على مزاوله النشاط الجسدي والرياضي، وسط أجواء من المعنويات العالية والسعادة بهذا النشاط البدني، والهادف إلى أن تصبح الرياضة أسلوب حياة.

مبادرة

يقام المهرجان الرابع من مبادرة تحدي دبي للياقة، في برج بارك في دبي داون تاون يومي 10 و11 نوفمبر الجاري، وخلال عطلة نهاية الأسبوع، سوف تكون هناك نشاطات عدة، من رفع أثقال و«كروس فيت»، وتدريب «باركور»، والكثير، إضافة إلى ورشة تدريبية للفنون

العشرات يمارسون الرياضة في مهرجان «تحدي دبي للياقة البدنية» | البيان

## بسام الحسن: نتمنى أن يظل تأثير المبادرة في المشاركين على الدوام

كثيراً». وأضاف: نتمنى أن تتكرر هذه الفكرة الرائدة كل 6 أشهر، لتحفيز الجمهور على ممارسة الرياضة التي تشكل جزءاً مهماً لتكوين مجتمع صحي، موضحاً أنه سيواصل متابعة الفعاليات والمشاركة فيها حتى نهاية المهرجان وأخر نوفمبر المقبل. وتابع: لقد رأينا تفاعلاً كبيراً مع المبادرة من أفراد عدة، فضلاً عن الجهات والمؤسسات التي حرصت على مشاركة موظفيها في التحدي، الأمر الذي يدفع المجتمع لأن يكون منتجاً وسعيداً.

مشاركة

وقال بسام الحسن، أردني الجنسية ومقيم في دبي: لقد شاهدت أجواء رائعة هنا في سكاى دايف دبي، نتمنى أن يظل تأثير هذه المبادرة في الأفراد المشاركين فيها على الدوام، مشيراً إلى أنه اليوم الأول للمشاركة في التحدي، لكنه سيحرص على استكمال التحدي في الأيام المقبلة. وأضاف بسام: أحرص دائماً على تتبع الفعاليات الرياضية التي تقام هنا، وحضرت اليوم للمشاركة في التحدي الذي يلقي استقطاباً كبيراً، حيث مارست ألعاب التسلق، التي استمتعت بها كثيراً، وخصوصاً أننا شاهدنا العديد من الأسر التي تحضر ومعها الأطفال الصغار، وهذا أمر في غاية الأهمية، حيث يلتفت نظر النشء الصغير بأهمية ممارسة الرياضة، ما يخلق أجيالاً تتمتع بالصحة.

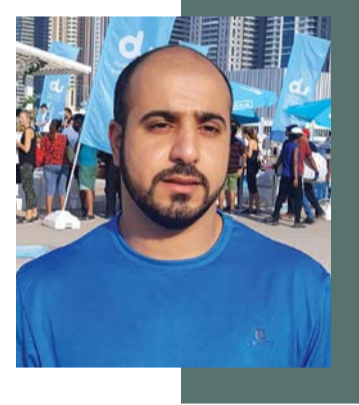
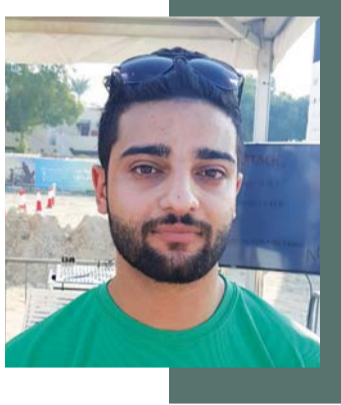
في صفوفها الحصرية وعروضها المميزة.

سعادة

أبدى محمد السعدي من شرطة دبي سعادته بالمشاركة في تحدي اللياقة البدنية، مشيراً إلى أن دانة الدنيا عودت الجميع على المبادرات القوية والرائعة التي تدفع المجتمع إلى ممارسة الرياضة، ولو لزم من صغير، لكنها ستعود بالنفع على الجميع، وأن تظل الرياضة عادة وجزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد.

وقال: «لقد شاركت في كافة المسابقات التي أقيمت على مدار الأسبوعين الماضيين، كالجري على الأجهزة الكهربائية والتسلق وغيرها من الألعاب، الأمر الذي أسعدني

## محمد السعدي: دانة الدنيا عودت الجميع على المبادرات القوية



فعاليات

لم ينس المسؤولون عن الكرنفال الثالث، أصحاب الهمم، الذين تم تخصيص لهم الكثير من الفعاليات الرياضية الهامة في مسابقات كرة السلة والرجبي والكرة الطائرة، وأشاد المشاركون في تلك الفعاليات بالبرامج الرياضية الرائعة، التي حظيت بالإقبال أيضاً من المشاركين على التفاعل معها.

الشباب والأطفال، أما الملاكمة، فكانت اللافت الإقبال الكبير عليها من قبل السيدات، اللاتي حرصن على المشاركة

كبيرة في الأونة الأخيرة، إلى جانب ركوب دراجات المغامرات «بي إم إكس»، التي كان الإقبال عليها أكثر من قبل

القتالية، إلى جانب العديد من الفعاليات والمفاجآت التي سيتم الكشف عنها للجماهير في الوقت المناسب، وقبل انطلاق الفعاليات، والمتوقع أن تحظى كذلك بالمشاركة الإيجابية الكبيرة، كما حدث في المهرجانات الثلاثة السابقة في حديقة الصفا والكايك بيتش وسكاى دايف.

فعاليات

كانت فعاليات المهرجان الثالث، قد تضمنت العديد من الفعاليات الجديدة، وأهمها ورش العمل والعروض، التي حظيت بمشاركة فعالة من الجميع، كما تمكن الجمهور من تجربة الرياض الغربية والجديدة، مثل تسلق الجدران، وهي من الرياضات التي تحظى بشعبية

## سباق ترايثلون المبتدئين 10 نوفمبر



## «فيتنس فيرست» ينظم الفعالية في جبل علي

ينظم نادي «فيتنس فيرست» يوم 10 نوفمبر الجاري، سباق ترايثلون المبتدئين «تراي فيرست» في الواحة المائية لجبل علي، في إطار فعالية «رايس مي تري فيرست»، ضمن فعاليات مبادرة تحدي دبي للياقة.

يتيح السباق للزملاء في العمل أو الأصدقاء أو أفراد العائلة، المشاركة بفريق يضم عضوين أو ثلاثة، أو المشاركة بشكل فردي، في واحدة من ست فئات هي فرق السيدات، وقرق الرجال، والفرق العائلية، والفرق المختلطة، والفردي للرجال والسيدات. ويتألف السباق من 3 مراحل، وهي السباحة لمسافة 375 متراً، ثم قيادة الدراجة لمسافة 10 كيلومترات، ليختتم مع الركض لمسافة 2,5 كيلومتر، ويخوض كل عضو من أعضاء الفرق المؤلفة من ثلاثة أعضاء، مرحلة واحدة من السباق، علماً بأن الأطفال المشاركين ضمن فئة العائلات يجب أن تتراوح أعمارهم بين 10 و14 عاماً.

من سباقات التريثلون | أرشيفية



نشاط  
نمط الحياةعشق  
طموحات رياضية

والخمول، لاسيما وأن رد الفعل الطبيعي لأجسامنا تحت وطأة كل تلك الضغوط، هو أن تصحب في حالة من الكسل والتعب.

بسؤال يزك عن الدور الذي يلعبه الغذاء ونمط الحياة في الإقبال على ممارسة النشاط البدني، قال: لو نظرنا لنمط الحياة التي يحيها معظمنا، لوجدنا أنها مليئة بالمهام والأعباء والصخب والضوضاء والضغوطات المختلفة، إضافة إلى تناولهم لوجبات منخفضة القيمة الغذائية وممارستهم لعادات سيئة مثل التدخين وتناول المنبهات، ومع كل هذه السموم فلا عجب من أن يشعر العديد منا بالإرهاق

البدني والنفسى السليم والمبني على أسس علمية، إضافة إلى الاستعداد الشخصي للاعب وأسلوب التغذية الصحيح، كل ذلك يساعد على تطوير مستوى القوة والسرعة والتحمل، ورفع كفاءة عضلة القلب لدى اللاعب، وبالتالي الارتقاء بأدائه الرياضي، وتحقيق إنجازات رفيعة المستوى.

عشق يزك للرياضة دفعه إلى تأسيس ناد رياضي خاص، يمكنه من الحفاظ على اللياقة، وقال حول تدريبه الراغبين من أصحاب الطموحات الرياضية: تعتمد استراتيجية صناعة الأبطال على انتقاء الموهوبين ورعاية اللاعبين منذ الصغر وعلى المدى الطويل تحت إشراف فريق من الخبراء والرياضيين، خاصة أن صناعة الأبطال علم وتدريب وخبرة ومتابعة ثم تحقيق الإنجازات، ولا شك في أن الإعداد

## أسطورة كمال الأجسام قاسم يزك لـ «البيكان الرياضي»:

## «30 x 30» فرصة ذهبية لصناعة الأبطال

أرفع أوزاناً من الإسمنت لتعزيز لياقتي البدنية، وكيف كنت أتصدر أغلفة المجلات العالمية مع كل إنجاز رياضي عالمي كنت أحققه، وبسؤاله عن التحديات التي واجهته، لفت إلى أن مواجهته لخصوم أقياء، مثل فرانك زين، وبوباركو وفرانكو كولومبو، وجون ستيرون، كانت من أهم المحطات، وقال: التزامي بالوظيفة حرمني من المشاركة في إعلانات تجارية عالمية.

## شهرة نظيفة

(بعد صمت تبعه ابتسامة عريضة)، قال: استمتعت بشهرتي العالمية كثيراً، لأنها كانت «نظيفة»، ولم تلوّثها المنشطات والهرمونات، وقد يندم كثير من عندما يعلمون أنني لم أتعاط هذه السموم إطلاقاً، بل اعتمدت على التدريب المكثف والشاق في بناء قوتي ونحت جسمي بدقة.

(وبنبرة حزينة) قال: كلي أسف على ما آل إليه حال رياضة كمال الأجسام في السنوات الأخيرة، حيث إنها تعاني من عزوف الشباب العربي، والسبب ممارسة شريحة كبيرة لها بشكل خاطئ، على أيدي مدربين تجارئين غير أكفاء، ولا يملكون سجلاً رياضياً دقيقاً وموثوقاً، والنتيجة، وفاة حالات كثيرة من ممارسي هذه الرياضة، أو إصابتهم بأمراض مختلفة، وإثارة الضرر من هذه الرياضة في المجتمع.

## ممارسة منتظمة

وتابع: الأصل في رياضة كمال الأجسام أن يتم بناء الجسم عبر الممارسة المنتظمة والمستمرة للتمارين الرياضية المختلفة، تحت إشراف مدرب محترف، وذلك للتخلص من الدهون وحرق السعرات الحرارية والشحوم في مناطق الجسم المختلفة، وذلك بهدف تقوية العضلات وزيادة حجمها بشكل متناسق ومعقول، لإعطاء الشخص مظهراً جذاباً وعضلات مفتولة وقواماً ممشوقاً، ولكن ما يحصل حالياً، هو لجوء البعض لتناول الأدوية والعقاقير الممنوعة والمحرمة دولياً، من دون حتى استشارة الأطباء لمعرفة آثارها الجانبية ومخاطرها، وكل ذلك بهدف تضخيم العضلات السريع.

## تشديد الرقابة

وشدد يزك على ضرورة تشديد الرقابة على النوادي والصالات الرياضية، وقال: يستغل كثير من المدربين، رغبة بعض الشباب ببناء أجسامهم وتقوية عضلاتهم، عبر إقناعهم بشراء منتجات من الخارج بأسعار باهظة، ويدعون أنهم قاموا بتناولها لسنوات طويلة دون أن يصابوا بأي مشكلات صحية، وهذا كله هراء.



## دبي - ربما عبد الفتاح

رغم مرور أكثر من 52 عاماً على إنجازاته الرياضية الأسطورية، وفوزه ببطولة العالم لكمال الأجسام 7 مرات، ونيله العديد من الجوائز الدولية، إلا أن النجم السوري قاسم يزك (77 عاماً)، لم يستسلم لتقدمه في السن وظهور الشيب، ولم يتقاعد يوماً عن الذهاب للنادي الرياضي، بل إنه ينافس الشباب في تمارين الضغط وقوة التحمل ورفع الأثقال، ويعتمد على خبراته المتراكمة في انتقاء المواهب وتدريبها، ويرى في «تحدي 30x30»، فرصة ذهبية لصناعة الأبطال وانتقاء الموهوبين وتدريبهم وتأهيلهم لخوض المنافسات الدولية والعالمية.

## نموذج ناجح

ويقول قاسم يزك لـ «البيكان الرياضي»: أثبتت دبي من خلال «تحدي 30x30»، أنها نموذج ناجح في صناعة العمران والإنسان أيضاً، لا سيما أن اهتمامها بناطحات السحاب وأسواق المال والأعمال، يقابله استثمار واع وحكيم بالإنسان، حيث حمل التحدي في جوهره، دعوة جادة لتعزيز صحة المجتمع والاهتمام بالرياضة واللياقة البدنية، وهو ما ينسجم مع تطورات الإمارة نحو أن تكون أنشط مدينة في العالم، وما يجعلها أيضاً قدوة متفردة لباقي المدن الذكية في العالم، فغالباً ما يعاني سكان هذه المدن المتطورة من قلة الحركة والنشاط البدني، لا سيما أن اجتهاد الإنسان في ابتكار تقنيات توفر عليه الوقت والجهد، جعله أكثر كسلاً وانكلاً وإهمالاً لممارسة التمارين الرياضية، كما رفع معدلات الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب، وغيرها من الأمراض التي باتت تشكل خطراً على الأجيال الناشئة.

## أسرار اللياقة

وحول أسرار لياقته البدنية العالية، قال يزك، مستحضراً ذكرياته وبطولاته العالمية: كنت مغرماً بالرياضة منذ الصغر، حيث مارست جميع أنواع الرياضات بشغف كبير، ولكن ولعي بالمصارعة الرومانية عندما كنت مراهقاً في عمر 14 عاماً، ساهم في صقل قوتي البدنية كثيراً، كما جعلني خامة مميزة لكمال الأجسام، وفي عمر 21 عاماً، سجلت في أول بطولة لكمال الأجسام، ومن بعدها توالى الإنجازات، وكم كان فخري كبيراً، بكوني أول عربي يحقق الريادة في بطولات عالمية لكمال الأجسام.

## أوزان الإسمنت

وأضاف: لا أزال أذكر كيف كنت

دبي نموذج  
ناجح في صناعة  
العمران والإنسانينافس الشباب  
في تمارين  
الضغط وقوة  
التحملشهرتي «نظيفة»  
ولم تلوّثها  
المنشطات  
والعقاقير  
الممنوعةالتزامه بالوظيفة  
حرمه من  
المشاركة في  
إعلانات عالميةمدربون بسجلات  
رياضية غير  
موثوقة يشوهون  
هذه الرياضة

## محطات مشرقة

1961

فاز يزك ببطولة سوريا لكمال الأجسام للدرجة الثانية لجميع الأبطال.

1965

تأهل للاشتراك في بطولة العالم، التي جرت في طهران، وفاز بالمركز الثالث عالمياً والثاني آسيوياً.

1966

فاز في بطولة العالم التي أقيمت في برلين بالميدالية الذهبية للظول القصير والمركز الثالث لجميع الأبطال.

1969

شارك في بطولة العالم للمحترفين بلندن.

1970

شارك في بطولة العالم في يوغسلافيا.

1970

حلّ ثانياً في بطولة العالم للمحترفين ونال لقب «أفضل عضلات بطن في الكون» وسط عدائقة كمال الأجسام.

1981

افتتح أول صالة رياضية له في الإمارات.

1991-2009

ترأس الاتحاد السوري لبناء الأجسام والقوة البدنية.

1992 - 2010

عمل نائباً أول لرئيس الاتحاد العربي لبناء الأجسام، ورئيساً للجنة الحكام العرب.

ولد قاسم يزك في مدينة دمشق عام 1940 لعائلة كبيرة مؤلفة من 11 فرداً، ولم تمنعه أعباء الحياة ومساعدته لوالده في الإنفاق على أسرته من استكمال تدريباته، وتحقيق أحلامه الرياضية.

## البيكان

إعداد: ربما عبد الفتاح - جرافيك: محمد أبو عبيدة





## تحدي دبي اللياقة DUBAI FITNESS CHALLENGE :30x30



# «سوبر مان» يتحدى «باتمان» في المشي



■ من سباق الشخصيات الخارقة في مرسى دبي | البيان



■ خلال تدريبات اليوغا في «سكاي دايف» | البيان

لمدة 30 دقيقة يومياً على مدار 30 يوماً. ويضم التحدي الذي يستمر حتى 18 نوفمبر الجاري، العديد من الأنشطة البدنية الرياضية، بدءاً من الكريكت على الشاطئ، وركوب الدراجات الهوائية، وكرة القدم، والتجديف على الأسواج وقوفاً، وتمارين اليوغا، والرياضات الجماعية، وغيرها الكثير. ويمكن للمشاركين مراقبة مستوى أداؤهم عبر تطبيق «تحدي دبي للياقة».

وشجّع المشاركين على النشاط البدني عبر مجموعة من النشاطات المستوحاة من برنامج «سكاي دايف» الشهير وخير اللياقة البدنية ماركو عرضاً رياضياً شيقاً على المسرح الرئيسي شمل تمارين مخصصة لعضلات البطن. وتم إطلاق مبادرة «تحدي دبي للياقة» لتحفيز كافة المقيمين في إمارة دبي وزوّارها على تعزيز نشاطهم البدني والالتزام بممارسة النشاطات الرياضية

جديد في رياضة القفز وذلك على المنصة الخاصة بموسوعة جينيس للأرقام القياسية، حيث حقق أسامة فوزي المقيم في الدولة رقماً قياسياً جديداً بأدائه 53 قفزة خلال 30 ثانية. هذا وشارك روب «ذا كيلر» إدمندز نجم البرنامج التلفزيوني الشهير في المملكة المتحدة «الخاسر الأكبر»، في فعاليات مهرجان اللياقة للمرة الثانية، حيث قدم عرضاً حياً على المسرح الرئيسي،

والرياضية مثل «الباركور»، وسباق الدراجات الهوائية لـ«بي إم إس» (BMX)، والتزلج بالألواح، وتسلق الجدران، والتجديف، وركوب قوارب الكاياك، وركوب المظلات. كما كانت رياضات أصحاب الهمم إحدى الفعاليات الرئيسية في المهرجان حيث حظي المشاركون بفرصة تجربة رياضات الرجبي وكرة السلة على الكراسي المتحركة، والبوشيا «Boccia»، وكرة الطائرة جليوساً. كما شهد المهرجان تحقيق رقم قياسي

و«وندر وومان»، وآخرين من الأبطال الخارقين الذين تنافسوا من أجل الفوز في تحدي اللياقة البدنية في مشهد مذهل. وشمل مهرجان اللياقة البدنية لعطلة نهاية الأسبوع الثالث مجموعة متنوعة من أنشطة رياضية امتازت بالجرأة والمغامرة، ورياضات أصحاب الهمم، إضافة إلى الأنشطة الفردية والجماعية، وعروض اللياقة على المسرح. هذا واستمتع المشاركون بتجربة العديد من الفعاليات

### دبي - البيان الرياضي

كانت عطلة نهاية الأسبوع الماضي في «سكاي دايف دبي» زاخرة بالتحدي والمنافسة فيما كانت أبرز الفعاليات خلال مهرجان سباق المشي للشخصيات الخارقة «Superhero Walkathon» الأول من نوعه على الإطلاق في المدينة، حيث امتلأ مرسى دبي بالشخصيات القصصية الخيالية مثل: «سوبرمان»، و«باتمان»،

## «نخيل» تمشي في الهواء الطلق

شهدت حديقة الاتحاد، أول حديقة محلية في دبي والتي تقع في قلب نخلة جميرا، أخيراً، فعالية المشي في الهواء الطلق التي نظمتها «نخيل العقارية» في إطار تفاعلها مع «تحدي 30x30»، حيث شارك موظفوها بجميع فئاتهم في إنجاح الفعالية، بما يرسخ الرياضة جزءاً مهماً في الحياة اليومية، ويشجع سكان نخلة جميرا على الانضمام للتحدي والترويج له.

### عناصر النجاح

التصميم الفريد للحديقة  
الطقس الجيد  
المشي تحت ظلال الأشجار

### السباحة

- نادي جبل علي الترفيهي

### الكريكت

ديسكفري غاردن

### الجزى 10 كيلومترات

هلال النخلة

### فعاليات مواقع

### التمشي بين الأحياء السكنية

- جزر وقرية جميرا

### التحديف

- نخلة جميرا على شواطئ مشروع «أزور» السكني



البيان

إعداد: رها عبدالفتاح - جرافيك: محمد أبوعبدة



4

فعالية المشي رابع نشاط تنظمه «نخيل» ضمن التحدي



4-1

تتراوح فعاليات «نخيل» بين 4-1 فعاليات يومياً



45

دقيقة الوقت المستغرق في قطع المسافة المحددة



60

صنفاً من النباتات والشجيرات المحلية في الحديقة