



# MARATÓN NA dTEAGHLACH

*Clán 4 - Seachtaine*





# CAD É MARATÓN NA dTEAGHLACH?

Mar is eol do chách tá na scoileanna dúnta agus táthar ag iarraidh ar dhaoine fanacht sa bhaile mura bhfuil géarghá acu leis, cuir i gcás chun aclaíocht a dhéanamh, agus dá bharr sin is deacair fanacht aclaí i gcónaí, go mór mhór má tá páistí sa bhaile agat. Cén fáth nach dtapaíonn tú an deis seo agus dúshlán a thabhairt don teaghlach ar fad Maratón a dhéanamh le chéile?

Is leagan eile é Maratón na dTeaghlach den Chlár MarathonKids, a bhíonn ar siúl ar fud Bhaile Átha Cliath do Leanaí Rang a 5 agus Rang a 6. Déanann Leanaí 42kms ar an iomlán agus sraith ceachtanna sa rang ar mhaithe le Spórt agus Gníomhaíocht Choirp thar thréimhse 4 seachtaine.

## Is féidir Maratón na dTeaghlach a chur i gcrích ar ceithre bhealach:

### 7 lá sa tseachtain

Mar chuid den chlár 7 lá feicfead rannpháirtithe ag siúl/bogshodar achair níos giorra gach lá den tseachtain thar 4 seachtaine chun an 42km iomlán a chur i gcrích. Feilfidh an clár 7 lá daoine a bheidh ag tosú ar a n-aistear aclaíochta; mholfaimis duit an t-achar a shiúl/bhogshodar gach lá.

### 5 lá sa tseachtain

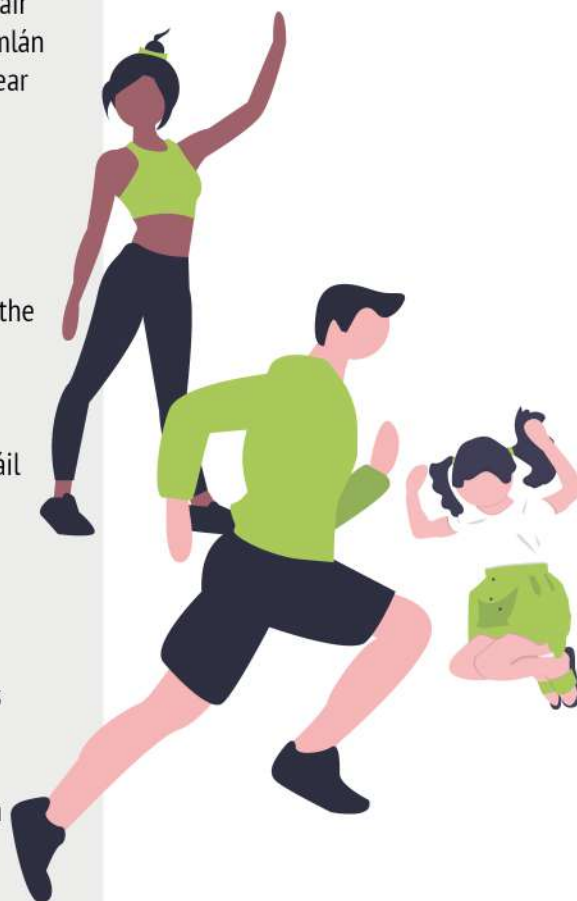
Mar chuid den chlár 5 lá feicfead rannpháirtithe ag bogshodar achair meánfhaid 5 lá sa tseachtain. Murab ionann leis na roghanna eile tógfaidh sé 4 seachtaine an Maratón a chur i gcrích. Tá an clár 5 lá dírithe ar dhaoine atá réasúnta aclaí agus a bhíonn ag traenáil go rialta.

### 3 lá sa tseachtain

Díríonn an clár 3 lá ar rannpháirtithe atá aclaí agus a bhíonn ag traenáil go rialta. Is é an sprioc atá leis 3 rith a dhéanamh sa tseachtain, idir achair mheánfhaid go fada agus beidh an Maratón 42km déanta agat thar na 4 seachtaine.

### An Luaschlár

Más duine thú nach bhfuil go leor ama agat, b'fhéidir go mbeadh spéis agat leagan tapa de Mharatón na dTeaghlach a dhéanamh. Má shocraíonn tú é a dhéanamh thar sheachtain is 42km atá i gceist i seachtain amháin, is 22km sa tseachtain atá i gceist thar choicís, 14km sa tseachtain thar thrí seachtaine agus mar sin de.





Dúirt Siubhán Nic Grianna, an Bainisteoir Pleanála Teanga le Údarás na Gaeltachta go bhfuil 'lúcháir ar Údarás na Gaeltachta go bhfuil muid in ann tacú leis an imeacht seo atá á reáchtáil ag Oifigigh Phleanála Teanga ar fud na tíre, i gcomhar le Tuisimitheoirí na Gaeltachta. Is deis iontach é seo do theaghligh ar fud na Gaeltachta dul amach faoin spéir, tairbhe a bhaint as an aimsir bhreá, aclaíocht a dhéanamh ag luas a fheileann dóibh féin agus éacht a bhaint amach le chéile. Go n-éirí go geal leis.'

Dea-shampla den phleanáil teanga é seo a rachaidh chun tairbhe do theaghligh Ghaeltachta,'a dúirt Sorcha Ní Chéilleachair, Ceannasaí Thuisimitheoirí na Gaeltachta. 'Léireoidh sé do thuisimitheoirí agus do leanaí go bhfuil acmhainní d'ardchaighdeán ar fáil i nGaeilge, rud a chothóidh muinín sa teanga. Táimid an-sásta a bheith páirteach.'



# 7

# LÁ SA TSEACHTAIN

Ag siúl/bogshodar achair níos giorra thar  
4 seachtaine (Tosaitheoirí agus/nó páistí óga)

Seachtain 1	████████████████████	6400M
Seachtain 2	██	9800M
Seachtain 3	██	11700M
Seachtain 4	██	14300M
<b>Iomlán</b>		<b>42200M</b>

## SEACHTAIN 1 FAD

Lá 1	████████	500M
Lá 2	████████████████	900M
Lá 3	████████████████████	1200M
Lá 4	████████	600M
Lá 5	████████████	800M
Lá 6	████████████████	1000M
Lá 7	████████████████████	1400M

## SEACHTAIN 2 FAD

Lá 1	████████████	900M
Lá 2	████████████████████	1300M
Lá 3	████████████████████████	1600M
Lá 4	████████████████	1100M
Lá 5	████████████████	1400M
Lá 6	████████████████████	1600M
Lá 7	████████████████████████	1900M

## SEACHTAIN 3 FAD

Lá 1	████████████████████	1300M
Lá 2	████████████████████████	1600M
Lá 3	████████████████████████████	1900M
Lá 4	████████████████████	1400M
Lá 5	████████████████████	1600M
Lá 6	████████████████████████████	1800M
Lá 7	████████████████████████████	2100M

## SEACHTAIN 4 FAD

Lá 1	████████████████████████	1900M
Lá 2	████████████████████████	1700M
Lá 3	████████████████████████████	2100M
Lá 4	████████████████████████	2000M
Lá 5	████████████████████████	2000M
Lá 6	████████████████████████	1800M
Lá 7	████████████████████████████	2800M



# 5

# LÁ SA TSEACHTAIN

Meánfhaid thar 4 seachtaine (sách aclaí/duine a dhéanann traenáil rialta)

Seachtain 1	7900M
Seachtain 2	10000M
Seachtain 3	11600M
Seachtain 4	12700M
<b>iomlán</b>	<b>42200M</b>

## SEACHTAIN 1 FAD

Lá 1	1300M
Lá 2	1500M
Lá 3	1500M
Lá 4	1500M
Lá 5	2100M

## SEACHTAIN 2 FAD

Lá 1	1700M
Lá 2	1900M
Lá 3	2100M
Lá 4	1800M
Lá 5	2500M

## SEACHTAIN 3 FAD

Lá 1	1900M
Lá 2	2100M
Lá 3	2600M
Lá 4	1900M
Lá 5	3100M

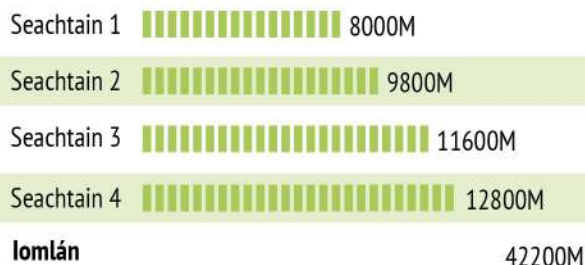
## SEACHTAIN 4 FAD

Lá 1	2300M
Lá 2	2400M
Lá 3	2300M
Lá 4	2200M
Lá 5	3500M

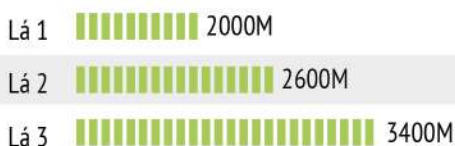
# 3

# LÁ SA TSEACHTAIN

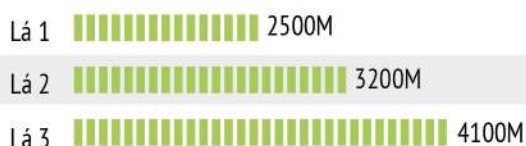
Idir mheánfhad-faid fhada thar 4 seachtaine  
(aclaí agus ag traenáil go rialta)



## SEACHTAIN 1 FAD



## SEACHTAIN 2 FAD



## SEACHTAIN 3 FAD



## SEACHTAIN 4 FAD

