



SCOIL GHNÍOMHACH
FOGHLAIM
SIÚLBHEALAIGH
#WalkwayLearning

1

Fíricí Maratóin

**Lean Siúlbealach na
Scoile Gníomhaí chun
tuilleadh eolais a fháil
faoi mharatóin.**



An Roinn Oideachais
Department of Education





Chun maratón a chríochnú, caithfidh tú rith 42.2 km

(26 míle 365 slat).



Cathain a bhí an chéad mharatón?

Tharla an chéad mharatón sa bhliain 490 RC, os cionn 2,500 bliain ó shin. Rith teachtaire ó pháirc chatha i Maratón siar go dtí an Aithin, achar 40 km (25 míle).



Cé a rith an chéad mharatón?

Dar leis an tseanchas, ba é Pheidippes ainm an teachtaire Ghréagaigh. Rith sé ó Mharatón go dtí an Aithin gan stopadh, airm agus éadaí á gcaitheamh amach ar an mbealach ionas go bhféadfadh sé rith níos tapúla. Nuair a shroich sé an Aithin, phléasc sé isteach i dtionól ag béicíl 'Tá an bua againn' roimh thitim agus bású de bharr traochta.



40 km → 42.2 km

Sa bhliain 1908, tharla na Cluichí Oilimpeacha i Londain. D'iarr an Bhanríon Alexandra go dtosódh an rás ar fhaiche Chaisleán Windsor agus go gcríochnódh sé os comhair an bhosca ríoga ag an staid Oilimpeach, achar a tharla dó a bheith 42.2 km (26 míle 365 slat). Rinneadh achar maratóin de seo agus tá sé fós ann sa lá atá inniu ann.

Amanna Maratóin is Tapúla

6



Kelvin Kiptum
(An Chéinia)

2:00:35



Tigist Assefa
(An Aetóip)

2:11:53

Amanna 7 Maratóin is Tapúla do Chathaoireacha Rothaí



Marcel Hug
(Switzerland)

1:17:47



Catherine Debrunner
(Switzerland)

1:34:16



Maratóin an Domhain

Bíonn os cionn **800** maratón ar siúl, in go leor áiteanna éagsúla ar fud an domhain gach bliain, idir an Mol Thuaidh agus Balla Mór na Síne.

Thosaigh Maratón Bhostúin sa bhliain 1897.
Is é an maratón is sine ar domhan é.

1918
2018

Vótáil 100
Mná san Oireachtas

9



Maratón Bhaile Átha Cliath

Thosaigh Maratón Bhaile Átha Cliath sa bhliain 1980 le 2,100 reathaí. In 2024, glacfaidh breis is 20,000 reathaí páirt ann. Bíonn sé ar siúl ar an Domhnach deireanach i mí Dheireadh Fómhair gach bliain. Tugtar an ‘maratón cairdiúil’ air mar go mbíonn an oiread sin daoine feadh an bhealaigh chun na lúthchleasaithe a spreagadh.



Maratóin na hÉireann

Bíonn Maratóin ar siúl in go leor bailte agus cathracha éagsúla gach bliain lena n-áirítear An Clár, Corcaigh, Dún na nGall, Gaillimh, Cill Chainnigh, Port Láirge, Loch Garman gan ach cúpla ceann a lua.

Cad é an maratón is gaire do do scoilse?



Traenáil le hAghaidh Maratóin

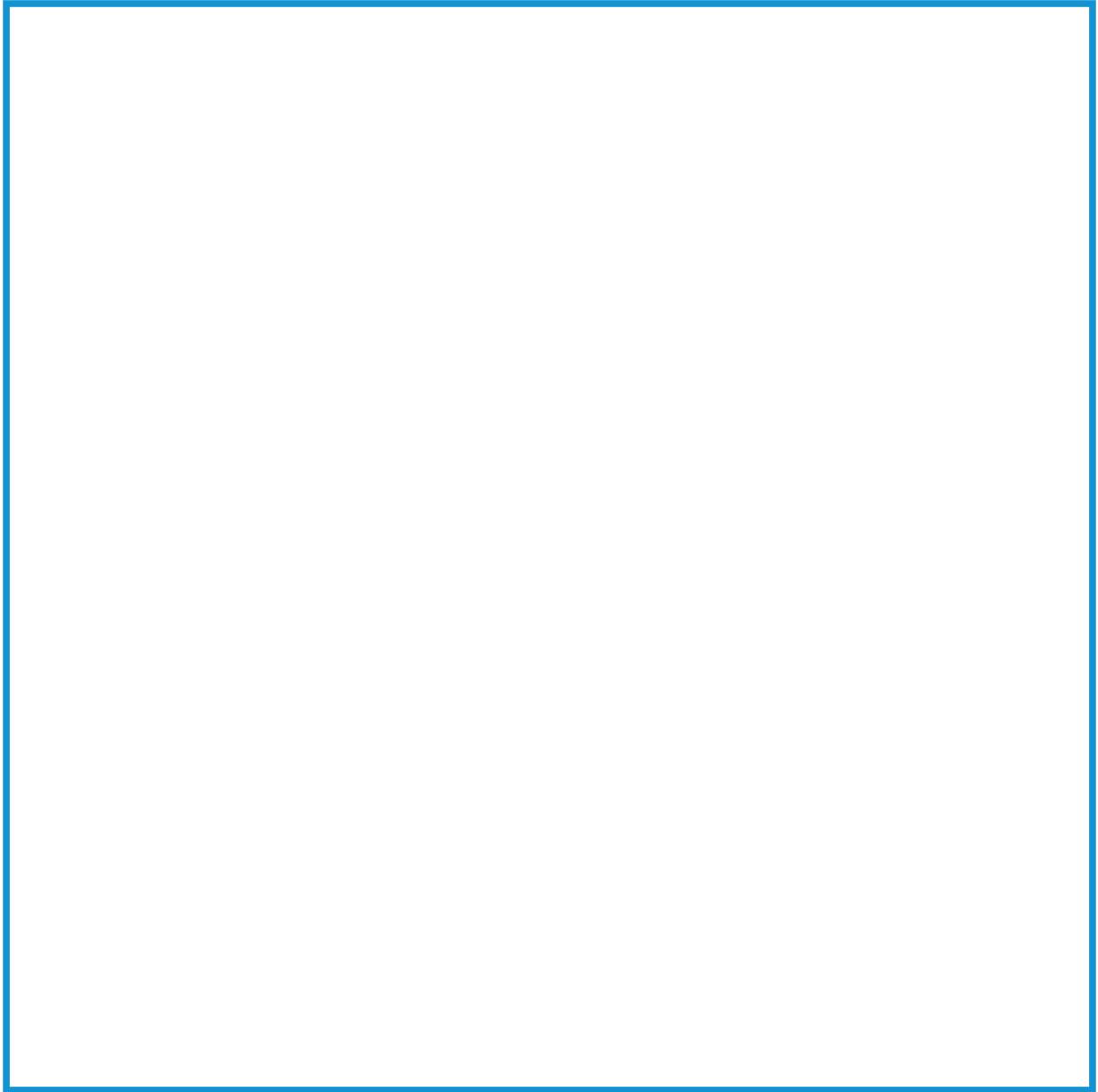
Níl sé éasca! Bíonn ar fhormhór na ndaoine traenáil ar feadh 3 -4 mhí sula gcríochnaíonn siad maratón. Ní mór dóibh go leor de na rití achair ghearr agus mheánaigh a dhéanamh in éineacht le rití i bhfad níos faide ag an deireadh seachtaine. Tá síneadh roimh agus tar éis traenála thar a bheith tábhachtach. Caithfidh daoine atá ag traenáil do mharatón a chinntiú freisin go bhfuil an coisbheart ceart acu, go n-itheann siad go sláintiúil agus go bhfaigheann siad go leor scíthe agus codlata.



An féidir leat buille faoi thuairim a thabhairt faoi cé na bail dár bhfoireann a bhfuil maratóin curtha i gcrích acu?

Faigh amach ag an gcéad chomhartha siúlbealaigh eile!

Baill Foirne 14 ár Scoilse a Rith an Maratón:



B'fhéidir lá amháin go mbeidh maratón ar siúl AGAT!



An bhfuil aithne agat ar aon duine a chríochnaigh maratón?

Pléigh é roimh an gcéad
chomhartha siúlbealaigh eile!

B'fhéidir
lá amháin
go mbeidh
maratón ar siúl
AGAT!

