



SCOIL GHNÍOMHACH

FOGHLAIM
SIÚLBHEALAIGH

#WalkwayLearning

junior parkrun

Ar chuala tú faoin **Rith Páirce Sóisearach?**

Lean bealach an tsiúlbhealaigh agus faigh amach faoin rith páirce sóisearach agus an fáth ar chóir duit páirt a ghlacadh ann!



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

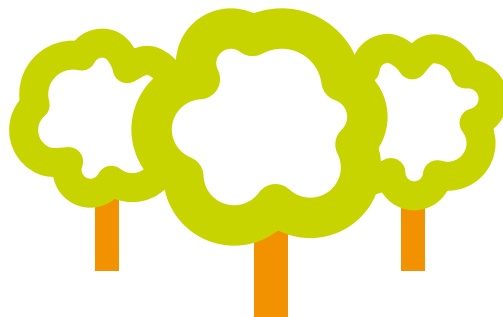
Get
Ireland
Walking

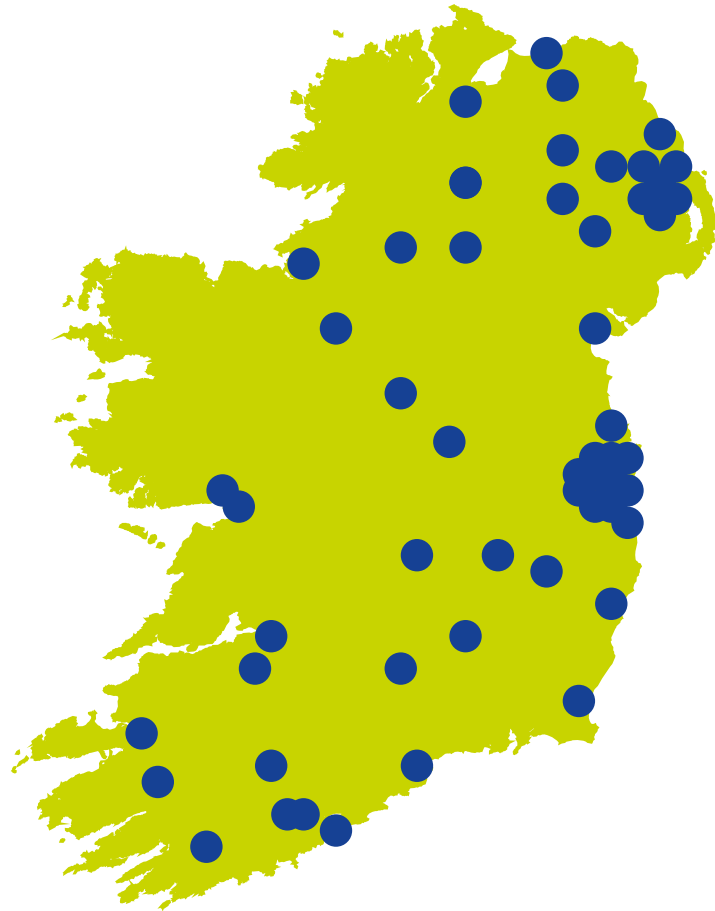


SCOIL GHNÍOMHACH
NIOS NÓS SÓILEARNA NIÓS GNÍOMHAÍ NIÓS WINCE

Is imeacht spraiúil 2 cm é an rith páirce sóisearach do leanaí idir 4 agus 14 bliana d'aois agus dá dteaghlaigh. Ag an deireadh, fanann go leor de na teaghlaigh chun comhrá a dhéanamh, spraoi a bheith acu le chéile, agus bualadh lena gcairde.

Tógfaidh sé thart ar **3,000 céim** ort chun rith páirce sóisearach a dhéanamh. Is féidir leat é a dhéanamh!





Reáchtáladh an chéad rith páirce sóisearach i bPoblacht na hÉireann i mí na Nollag 2015 sa Ros i dTuaisceart Bhaile Átha Cliath. Anois tá os cionn **60** rith páirce sóisearacha ar fud oileán uile na hÉireann.

Is féidir siúl, rith nó obair
dheonach a dhéanamh, is fútsa
atá sé! Tar isteach chun na
haghaidheanna sona go léir
do phobail a fheiceáil!

Is féidir le daoine fásta páirt a
ghlacadh in éineacht leat, nó
seasamh ar an taobh do do
spreagadh ar nós lucht leanúna
craiceáilte! **Eachtra teaghlaigh**
atá ann gach seachtain.



Gheobhaidh tú **bandaí rosta cúláilte** nuair a bhaineann tú cúpla rith páirce sóisearacha amach:

Half Marathon Hero

11 junior parkruns (22cm)

Marathon Master

21 junior parkruns (42cm)

Ultra Superstar

50 junior parkruns (100cm)

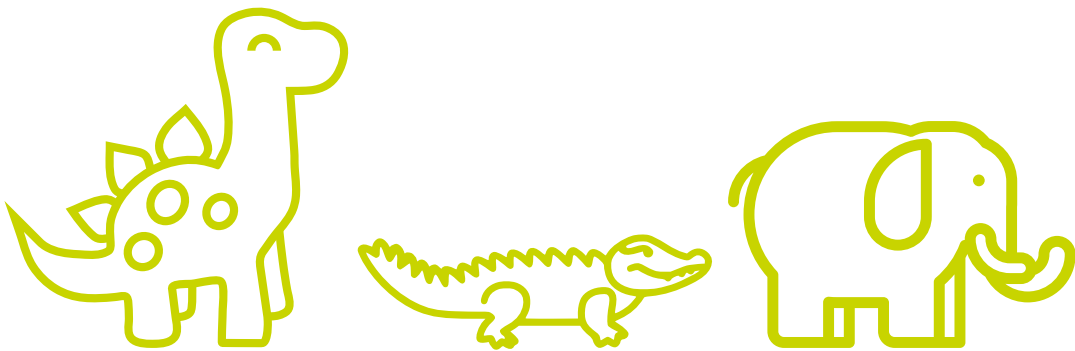
Century Champ

100 junior parkruns (200cm)

Golden Champion

250 junior parkruns (500cm)

Is é 2 cm fad na n-imeachtaí
reatha páirce sóisearacha atá
againn: sin mar an gcéanna
leis an achar ó **Choláiste**
na Tríonóide i mBaile Átha
Cliath go geata **Pháirc an**
Fhionnuisce, in aice leis an zú!



2cm

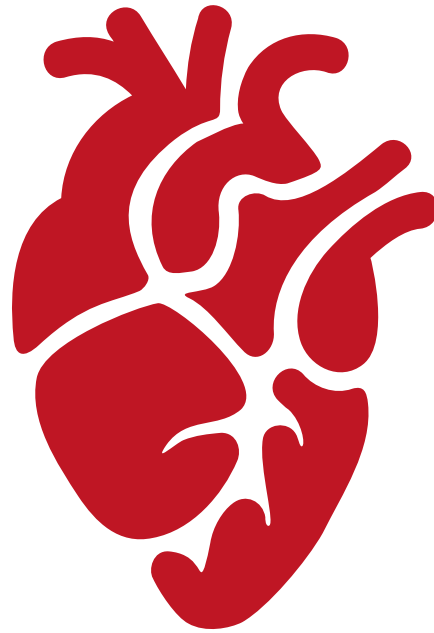
Is ionann é agus dul ó Big Ben go Pálás Buckingham i
Londain! Nó cosúil le rith ó Times Square go geata theas
Central Park i gCathair Nua-Eabhrac!



Nuair a ritheann, a shiúlann
nó rothlaíonn tú ag rith páirce
sóisearach **téann do mhatáin**
i gcumhacht: mar sin an chéad
uair eile, beidh sé níos éasca!

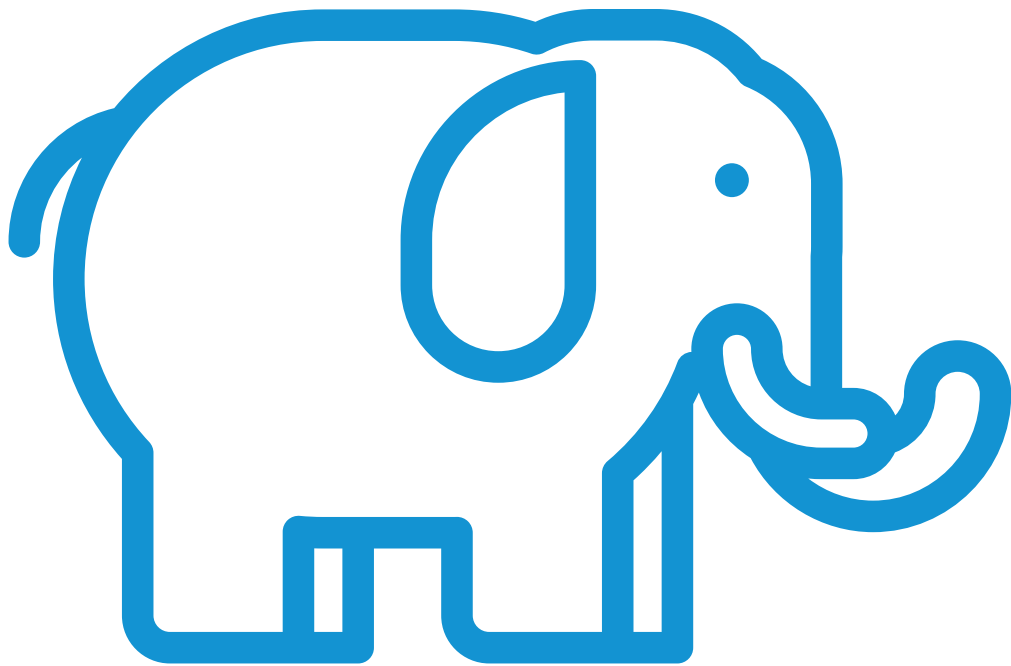
**21 junior
parkruns
=
42cm**

**Tá an t-achar céanna díreach
críochnaithe agat amhail
fior-reathaí maratóin!**



Is dlúthchairde iad do chosa agus do chroí. De réir mar a bhogann tú, preabann do chroí níos tapúla, ag seoladh níos mó ocsaigine chuig do mhatáin cos. Ciallaíonn sé sin níos mó fuinnimh agus níos lú cosa tuirseacha le himeacht ama!

Samhlaigh go bhfuil tú ag
siúl sa rith páirce sóisearach
in aice le **heilifint cairdiúil**,
chríochnódh sibh beirt bhur
dturas 2 cm ag an am céanna!
Truncaí in airde le haghaidh
obair foirne!

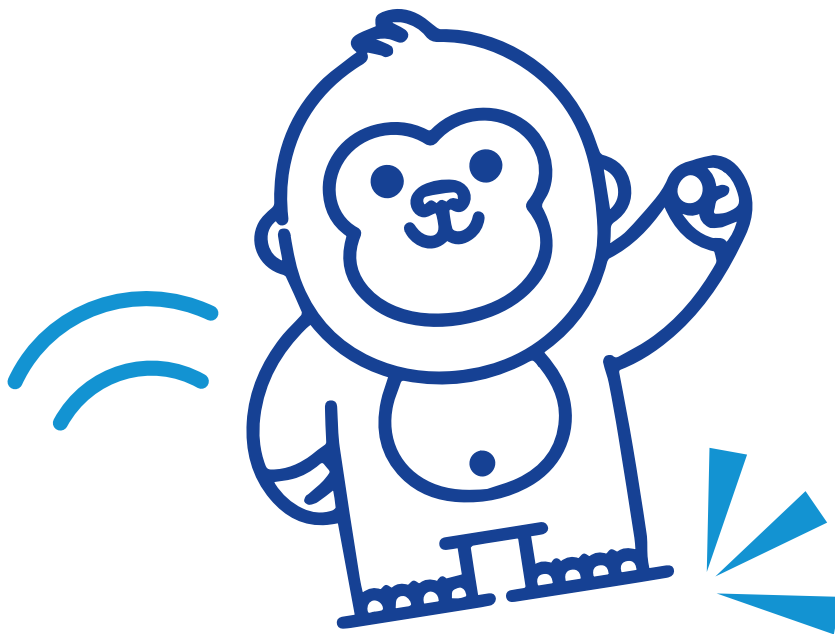


junior parkrun

An oiread sin spraoi é rith páirce sóisearach a dhéanamh le do chairde agus do theaghlach.

Agus an chuid is fearr, tá sé i gcónaí saor in aisce, cairdiúil, agus lán de spraoi!

**Tá téamh suas spraiúil
réidh againn do rith páirce
sóisearach gur féidir leat a
dhéanamh le do chairde uilig:
taispeáin dúinn d'aithris is fearr
ar stompáil goraille!**





Is oibrithe deonacha iad a eagraíonn gach imeacht. Daoine a spreagann , a bhuaileann bos, agus a phointeálann i dtreo an bhealaigh chirt. Is tuismitheoirí, múinteoirí, nó fiú daoine óga cosúil leatsa iad cuid acu!

Ag rith páirce sóisearach
tá **siúlóir deiridh**. Is é an
jab atá acu ná críochnú go
deireanach ionas nach gá duit
a bheith buartha.



Tá os cionn **500** rith páirce
sóisearacha ar fud an domhain.
Tá siad in Éirinn, sa Ríocht
Aontaithe agus san Astráil!

