

Cad é an Marchathon?

Tá an Marchathon ar cheann de dhá Dhúshlán Céime bliantúla de chuid Chlár Taistil Níos Cliste TFI, a bhíonn ar siúl ar feadh mhí Dheireadh Fómhair.

Oscailte do bhaill foirne agus scoláirí ónár gcuid eagraíochtaí comhpháirtíochta, spreagann Marchathon rannpháirtithe chun níos mó siúil a chuimsiú ina saol laethúil, go háirithe le linn taistil chun na hoibre nó na scoile agus é mar sprioc gníomhaíocht fhisiceach fhadtéarmach agus feachtas faoin gcomhshaol a chur chun cinn.

Cibé acu go bhfuil siad ag obair ó chian nó ar an láthair, tugtar cuireadh do rannpháirtithe úsáid a bhaint as an siúl mar bhealach le sosanna fiúntacha a thógáil, ceangal lena gcomhghleacaithe, agus cur lena bhfolláine ar an iomlán.

San Eolaí seo do Chomhordaitheoirí cuirtear na hacmhainní go léir ar fáil a bheidh ag teastáil uait chun an feachtas a chur chun cinn i d'eagraíocht nó do champas féin.

Dátaí Tábhachtacha an Marchathon

Clárú: Oscailte anois

Seimineár ghréasáin: Dé Máirt an 3 - Dé hAoine an 20 Feabhra

Tosóidh an Dúshlán ar: Dé Luain an 2 Márta

Críochnóidh an Dúshlán: Dé Domhnaigh an 29 Márta

Spriocdháta Deireanach chun Céimeanna a Chur

Isteach: 2pm Dé Luain an 30 Márta

Torthaí Fógartha: Déardaoin an 2 Aibreán

Spriocdháta Seachtainiúil chun Céimeanna a Chur

Isteach: Dé Luain ag 2 pm

MARCHATHON

Treoir Chomhordaitheora

Cén chaoi a nglacann baill foirne agus scoláirí páirt ann?

Moltar do rannpháirtithe agus do chomhordaitheoirí féachaint ar an **Eolaí do Rannpháirtithe in Marchathon** chun sonraí iomlána a fháil faoi conas clárú agus bheith páirteach sa dúshlán.

Molaimid do chomhordaitheoirí an t-Eolaí do Rannpháirtithe a roinnt le gach rannpháirtí ag tús a bhfeachtais fhógraíochta.

Tabhair faoi deara le do thoil: Tá córas Marchathon bunaithe ar mhacántacht, cé go ndéantar spotseiceálacha anois agus arís chun cruinneas na n-iontrálacha céime a dheimhniú. Má chuirtear ríomhphost chuig foireann agus deimhniú céimeanna á lorg, iarrtar orthu freagairt gan mhoill chun nach mbeidh moill maidir le Clár na gCinnirí a fhoilsiú. Moltar do chomhordaitheoirí aird rannpháirtithe a tharraingt ar an bpróiseas sin le linn an dúshláin.

Cad atá sa Logálaí Taistil Ghníomhaigh?

Is é an láithreán gréasáin Logálaí Taistil Ghníomhaigh an t-ardán a úsáidtear chun ár gcuid Dúshlán Céime a rith. **Ní mór go mbeadh cuntas cláraithe agus deimhnithe ag gach rannpháirtí chun bheith páirteach.**

Is féidir le comhordaitheoirí an Logálaí Taistil Ghníomhaigh a úsáid chun:

- Breathnú ar fhoirne eagraíochta
- Ainmneacha foirne a chur in eagar
- Foirne a scríosadh
- Cuireadh a thabhairt do bhaill foirne
- Cumarsáid a dhéanamh le rannpháirtithe Marchathon

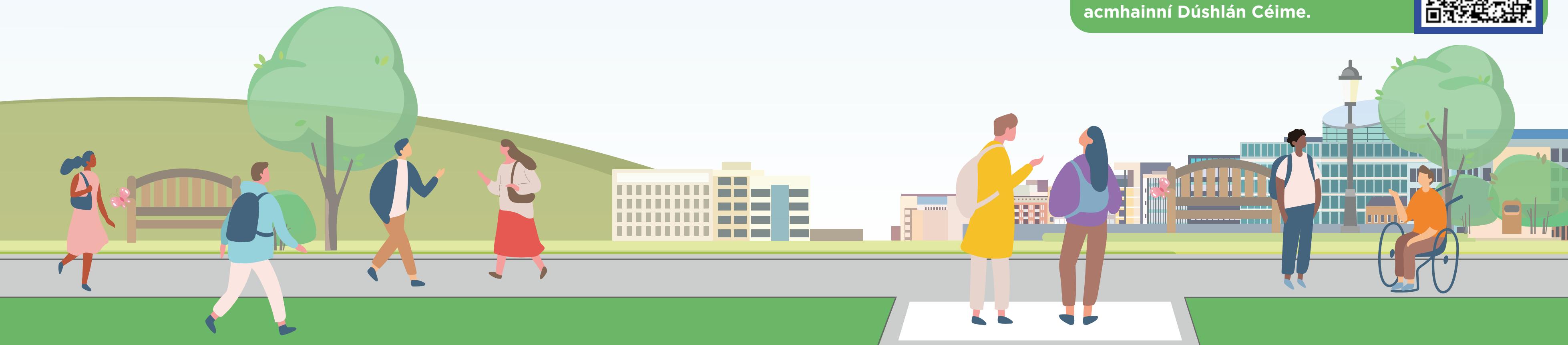


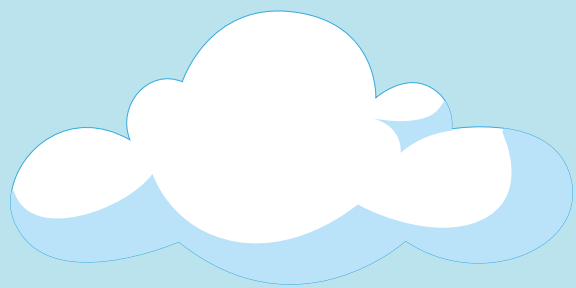
Cé na hacmhainní atá ar fáil?

Tá na hacmhainní seo a leanas ar fáil chun tacú le comhordaitheoirí agus chun fógraíocht a dhéanamh chomh luath agus is féidir:

- 1. Grafaicí Fógraíochta an Marchathon:** Úsáid iad seo i ríomhphost, ar an inlín, i láithreachais, nuachtlitreacha, sna meáin shóisialta, agus in áiteanna eile.
- 2. Eolaí do Rannpháirtithe:** Eolaí céim ar chéim éasca do rannpháirtithe, chun próiseas cláraithe éasca a chinntiú chomh maith le treoracha soiléire.
- 3. Ríomhphost Shamplacha:** Teimpléid ríomhphost atá réidh le húsáid (nó ar féidir a athrú) chun tacú le do chuid fógraí agus cumarsáide maidir le Marchathon
- 4. Físeáin Teagaisc ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh:** Ranganna teagaisc atá éasca le leanúint agus atá ceaptha le haghaidh rannpháirtithe agus comhordaitheoirí araon.
- 5. Grafaicí Ineagarthóireachta an Marchathon:** Grafaicí inoiriúnaithe chun an t-eolas is déanaí a fhógairt, éachtaí a cheiliúradh, agus spéis rannpháirtithe a chothú le linn an dúshláin.
- 6. Teimpléad um Chlár Cinnirí Inmheánach Marchathon:** Roinn agus déan ceiliúradh ar na 5 Fhoireann is fearr i d'eagraíocht i rith an dúshláin.
- 7. Seimineár Gréasáin Faisnéise Marchathon:** Deis chun níos mó a fhoghlaim faoin bhfeachtas agus faoi na hacmhainní atá ar fáil. Tabharfaidh Foireann Taistil Chliste TFI cuireadh chun freastal.

Scan an cód QR chun tuilleadh eolais a fháil. Tá físeáin teagaisc agus Ceisteanna Coitianta úsáideacha ar fáil ar leathanach acmhainní Dúshlán Céime.





MARCHATHON

Treoir Chomhordaitheora



Marchathon a Fhógairt – Tús a Chur Leis!

Tá sé rithábachtach Marchathon a chur chun cinn i d'eagraíocht chun comhghleacaithe agus comhscoláirí a spreagadh le páirt ghníomhach a ghlacadh ann.

- **Faigh Tacaíocht ón Ardbhainistíocht**

Tarraing aird ar na tairbhí a bhaineann le Marchathon don eagraíocht agus faigh tacaíocht ó na bainisteoirí. Is céim rithábachtach é sin chun rath a chinntiú.

- **Cuir Tús le Fógraíocht go Luath**

Chomh luath is atá d'eagraíocht cláraithe, roinn na grafaicí fógraíochta atá ar fáil ar d'inlín, na meáin shóisialta, i ríomhphoist, agus i nuachtlitreacha agus an teachtaireacht seo a leanas ag gabháil leo: “Ag Teach go Luath! Bí réidh le céimeanna a ghlacadh agus dul san iomaíocht in aghaidh foirne ar fud na tíre.”

- **Cuir Foireann Fógraíochta Marchathon Le Chéile**

Trí fhoireann a bheith agat cabhraítear leis an ualach oibre a scaipeadh, méadaítear fógraíocht agus rannpháirtíocht, feabhsaítear an t-eispéireas iomlán.

- **Bí i láthair ag an Seimineár Gréasáin Faisnéise Marchathon**

Foghlaim dea-chleachtais, éist le scéalta ratha ó dhúshláin roimhe seo, agus faigh tacaíocht dhíreach ó Fhoireann Taistil Chliste TFI le haghaidh d'fheachtais.

- **Faigh Cleachtadh ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh**
Breathnaigh ar an Deais Eagraíochta agus ar na Ceisteanna Coitianta le cinntiú go bhfuil tú muiníneach agus tú ag plé leis an ardán.

- **Úsáid do chuid Acmhainní Comhordaitheora**

Faigh rochtain ar na hacmhainní Marchathon atá curtha ar fáil agus pleanáil straitéis fhógraíochta. Smaoinigh ar úsáid a bhaint as na meáin shóisialta, as nuashonruithe inlín, nuachtlitreacha, póstaer bhialainne, agus cláir fógraí.

- **Pleanáil Comórtais agus Imeachtaí Inmheánacha**

Cothaigh spreagadh breise trí chomórtais nó imeachtaí a chruthú ar fud na heagraíochta chun an fuinneamh a choinneáil le linn an dúshláin.

Nuair a Thosaíonn an Dúshlán

- Mol do dhaoine clárú ag an nóiméad deiridh.

- Cabhraigh le baill foirne agus scoláirí foireann a aimsiú le páirt a ghlacadh inti.

- Lean ort ag fógairt Marchathon ar fud do chuid meán sóisialta, ar d'inlín, i nuachtlitreacha agus ar chainéil eile.

- Seol an chéad lá de Marchathon le himeacht. D'fhéadfaí é sin a dhéanamh le seisiún tosaithe ar líne, siúlóid fhíorúil ghrúpa, nó maidin chaife nó tae a rith mar ócáid neamhfhoirmiúil.

I rith an Dúshláin

- Coinnigh rannpháirtithe spreagtha le gníomhaíochtaí, le himeachtaí agus le cumarsáid rialta.

- Roinn leideanna faoi conas níos mó siúil a chur le turais chun na hoibre agus le gnáthaimh laethúla.

- Eagair siúlóidí fíorúla grúpa.

- Óstáil seimineáir ghréasáin ar fheasacht sláinte.

- Seol comórtas “Mo Scéal” áit a roinneann rannpháirtithe a gcuid eispéireas siúil.

- Cuir bealaí siúil áitiúla Slí na Sláinte chun cinn.

- Mol sosanna rialta ón scáileán.

- Cuir chun cinn cruinnithe siúil áit is féidir.

- Cuir comórtais inmheánacha spraiúla ar fáil, ar nós Foireann in aghaidh na Scoláirí nó Roinn in aghaidh na Roinne.

- Socraigh spriocanna siúil seachtainiúla ar fud na heagraíochta.

- Ceiliúir dul chun cinn agus éachtaí ag gach garsprioc.

- Meabhraigh do rannpháirtithe a gcuid céimeanna a logáil roimh an spriocdháta.

- Taispeáin bhur gClár Cinnirí inmheánach agus an Clár Cinnirí Náisiúnta araon i d'eagraíocht.

Chun liosta iomlán de na comórtais iontacha a bheidh ar siúl ar fud an Marchathon a fheiceáil, agus chun tuilleadh eolais a fháil, gabh chuig: **stepchallenge.ie**.

Naisc úsáideacha

Glac páirt sa dúshlán: **ActiveTravelLogger.ie**.

Ríomhphost: **stepchallenge@nationaltransport.ie**.

