

MARCHATHON

Treoir Rannpháirtí

1

Cláraigh ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh

- Déan foireann le triúr suas go seisear agus ceap captaen foirne.

Ní mór do gach ball foirne clárú le haghaidh cuntais ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh. Má ghlac tú páirt i ndúshláin roimhe seo, is féidir leat do chuntas reatha a úsáid.

2

Logáil isteach ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh

Nuair atá tú logáilte isteach:

- Cliceáil ar **'Glac Páirt i nDúshlán'** chun tosú.
- Roghnaigh **'Dúshlán Céime an Marchathon 2026'** chun páirt a ghlacadh sa dúshlán.
- Má tá tú chun bheith i do Chaptaen Foirne, ansin is féidir leat cliceáil ar **'Cruthaigh foireann nua'**.
- Má tá tú chun bheith i do Bhall Foirne, is féidir leat cliceáil ar **'Glac páirt i bhfoireann'**.
- Chun ainm d'fhoirne a athrú, imeacht ó d'fhoireann, nó í a scriosadh go hiomlán, **déan teagmháil le do thoil le comhordaitheoir d'eagraíochta**.
- Breathnaigh ar na físeáin teagaisc céim ar chéim ar **www.stepchallenge.ie** chun níos mó cúnamh a fháil.

3

Rianaigh do Chéimeanna

Úsáid fearas cliste nó aip chun monatóireacht a dhéanamh ar do chuid céimeanna laethúla.

- Tóg roinnt ama le cleachtadh a fháil ar d'fhearas agus an aip ionas gur féidir leat sonraí céime a chur ar fáil má iarrtar ort.
- D'fhéadfadh go n-iarrfaí ort do chuid céimeanna a fhíorú mar chuid de nósanna imeachta an dúshláin um sheiceáil cáilíochta.

4

Logáil do Chéimeanna

Is féidir leat do chuid céimeanna a logáil go laethúil nó go seachtainiúil, ach déan cinnte go ndéantar roimh an spriocdháta é. Chun do chuid céimeanna a logáil:

- Sínigh isteach i do chuntas Logálaí Taistil Ghníomhaigh.
- Téigh chuig **'Mo Dheais'**, ansin cliceáil ar **'Logáil mo Ghníomhaíocht'**
- Scrolláil síos chuig an bhféilire agus roghnaigh an dáta ábhartha.
- Cinntigh go bpioctar an rogha **'Céimeanna'**.
- Cuir isteach líon iomlán do chéimeanna le haghaidh an dáta sin.

Tabhair faoi deara: Ní féidir leat do chuid céimeanna a iar-logáil ach ar feadh 8 lá ar a mhéid. Ní chuirtear gníomhaíochtaí mar rothaíocht nó snámh san áireamh i líon iomlán do chéimeanna.

5

An Bua a Bheith Agat!

Tá praghsanna iontacha le baint ag deireadh an Dúshláin, lena n-áirítear:

- Na 3 Fhoireann is Fearr ar Chláir Chinnirí na n-Ionad Oibre agus na gCampas.
- Ionad Oibre is Fearr agus Campas is Fearr.
- Crannchuir duaiseanna le haghaidh foirne atá rangaithe sa 50, sa 100, sa 200 agus sa 300 is fearr ar chlár iomlán na gcinnirí.

Tá go leor duaiseanna iontacha le buachan i rith an dúshláin Marchathon. Ní gá ach ár gcomórtais sheachtainiúla a iontráil agus leanúint ort ag siúl. Chun níos mó eolais a fháil, téigh chuig [leathanach Comórtais Marchathon](#).

Chun Níos Mó Eolais a Fháil:

Más gá duit tacaíocht ar bith, is féidir leat dul i dteagmháil le Comhordaitheoir d'Eagraíochta chun tuilleadh treorach a fháil freisin.

Nó seol ríomhphost chuig **stepchallenge@nationaltransport.ie**.

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

