



GAEILGE IORRAIS

Preasráiteas Press Release 07.05.2021	Tuilleadh eolais: gaeilgeiorrais@gmail.com 097-29023 www.gaeilgeiorrais.ie	*English language summary is available on page 3.
--	--	--

Rith Shin Sheáin 2021: Dúshlán Aclaíochta le Plean Traenála 6 Seachtaine

Fuarthas amach an tseachtain seo gurb iad muintir na Mí an dream is aclaí i nGaeltacht na hÉireann nuair a fógraíodh torthaí Chomórtas Reatha na Gaeltachta. Ghlac an oiread sin daoine páirt sa chomórtas seo i mbliana agus bhain siad an oiread sin sásaimh as go raibh éileamh ann dúshlán eile a reáchtáil sna sála air.

Cuireann Rith Shin Sheáin dúshlán aclaíochta de chineál eile ar fáil, atá dírithe ar luas agus sodar nó rith agus ní ar mhéid an mhíleáiste nó líon na gciliméadar amháin. Cuirfear plean traenála 6 seachtaine ar fáil do dhaoine fásta ar mhaith leo tabhairt faoin dúshlán chun níos mó sodair nó ritheachta a dhéanamh. Tá dhá rogha ann (i) plean do thosaitheoirí, cineál tolg go 5K (ii) plean d'fheabhsaitheoirí nó daoine atá in ann 5k a rith ach ar mhaith leo a bheith níos sciobtha. Má leantar an plean, ba cheart go mbeifear réidh agus in ann do Rith 5k Shin Sheáin ar an 23 Meitheamh. Beidh deis ag daoine a gcuid aclaíochta a mheas ansin mar chuid de **Rith Shin Sheáin** a bheidh ag tarlú ar Lá Fhéile Shin Sheáin, **Dé Ceadaoin 23 Meitheamh 2021**. Bronnfar bonn speisialta ar gach duine a chríochnóidh an dúshlán seo agus a chuirfidh fianaise chuí ar fáil.

Cuirfear tús leis na pleananna traenála an tseachtain seo chugainn ón 10.05.2021 i leith. Mar sin, ní mór clárú go beo ag <https://forms.gle/tT166VVTR4SNzo5RA> agus **roimh an 10.05.2021** más mian leat tabhairt faoin dúshlán.

Beidh rogha eile ann, **Rith 2km Shin Sheáin do Theaghlaigh**. Má tá páistí óga agat, seans go mbeadh spéis agat sa Rith 2K Shin Sheáin do Theaghlaigh. Tá plean 6 seachtaine againn

don dúshlán seo chomh maith. Cláraigh ag an nasc seo roimh 10.05.2021

<https://forms.gle/PKx7UK5T1zBvD6p77>

Lena chois sin uile, tá os cionn 1,500 gasúr i 26 bunscoil Ghaeltachta thart timpeall na tíre le páirt a ghlacadh i Rith 2k Shin Sheáin freisin. Bronnfar bonn speisialta ar gach duine, idir óg agus aosta, a chríochnóidh an dúshlán seo.

Is iad na hoifigigh pleanála teanga atá ag reáchtáil an dúshláin fhíorúil seo. Seo mar a labhair Laoise Ní Dhúda, oifigeach pleanála teanga le Gaeilge Iorrais, faoin imeacht:

D'éirigh chomh maith sin leis an gComórtas Reatha go raibh muid ag iarraidh deis a thabhairt do dhaoine sna grúpaí siúl agus reatha, do ghasúir agus do theaghlaigh sprioc ar leith a bhaint amach thar thréimhse 6 seachtaine, sé sin 2K nó 5K a chríochnú chomh sciobtha agus is féidir leo. Leanfaidh siad pé plean traenála a roghnóidh siad agus rachaidh siad amach ansin ina gceantar féin, aon uair idir 7 ar maidin agus 10 san oíche ar Lá Fhéile Shin Sheáin chun an dúshlán a chur i gcrích. Go n-éirí leofa.

Chuir Úna Bhreathnach, oifigeach cúnta pleanála teanga i gConamara Láir leis an méid sin:

Is píosa spraoi agus craic a bheidh ann dairíre ar an lá is faide sa mbliain. Spreagfaidh sé daoine le dul amach ar na bóithre agus ceilíuradh folláin, aclaí a dhéanamh ar an bhféile. Beidh an rogha ag daoine fásta an 5K a dhéanamh mar dhúshlán pearsanta nó mar chuid den rás féin agus bronnfar duaiseanna breátha ar na buaiteoirí.

Breis eolais le fáil ó gaeilgeiorrais@gmail.com. Coinnigh súil ar leathanach Facebook @Gaeilge Iorrais agus ar www.gaeilgeiorrais.ie don nuacht is déanaí.

English summary

Language planning officers have announced another exercise challenge, this time focusing on speed rather than distance alone. If you're interested in following a 6 week training plan with the aim of completing a 5km run on Lá Fhéile Shin Sheáin (23.06.2021) then this may be the challenge for you. There are two options (i) beginners couch to 5km plan (ii) improvers plan for those who can already run 5km but would like to improve their time. Participants can take part in the all-Gaeltacht **Rith Shin Sheáin** either as part of a race or as a personal challenge and will be awarded a special medal if they complete this challenge.

Keep an eye on our website www.gaeilgeiorrais.ie or follow our Facebook page @Gaeilge Iorrais for regular updates. (**CRÍOCH/END**)