



# SEACHTAIN NA ROTHAR I MBOSCA

  
**BikeWeek**

 **CYCLING  
IRELAND**

COMHPHÁIRTÍOCHT  
**SPÓIRT  
UÍBH FHAILÍ**  
— SPÓRT ÉIREANN —



## Tá Rothaíocht Éireann ag dul i gcomhar le Comhpháirtíochtaí Áitiúla Spóirt chun an rothaíocht a thabhairt isteach i scoileanna. Ba mhaith linn páistí a spreagadh le bheith ag foghlaim faoin rothaíocht, le dul ar a rothar agus le spraoi a bheith acu.

### *Cathain is fearr an pacáiste acmhainní seo a úsáid?*

Bíonn Seachtain na Rothar ar siúl gach bliain i mí na Bealtaine ach is féidir an pacáiste acmhainní seo a úsáid ag am ar bith le linn na scoilbhliana de réir rogha na scoile.

### *Cé orthu a bhfuil sé dírithe?*

Is treoir phraiticiúil, éasca le leanúint í Seachtain na Rothar i mBosca do scoileanna agus do mhúinteoirí ar mian leo an rothaíocht a cheiliúradh trí ghníomhaíochtaí spráíúla agus tarraingteacha sa seomra ranga agus sa chlós.

### *An gá go mbeadh taithí agam ar an rothaíocht?*

Ní gá! Dearadh an treoir seo sa chaoi is go mbeadh sé chomh héasca le húsáid agus is féidir dóibh siúd nach bhfuil aon taithí acu ar an rothaíocht.

### *An gcaithfidh mé seachtain gníomhaíochtaí a phleanáil?*

Ní chaithfidh. Is féidir leat an oiread agus is mian leat a dhéanamh ón treoir seo. D'fhéadfá uair an chloig, lá nó seachtain de ghníomhaíochtaí a reáchtáil.

### *Cad iad na buntáistí a bhaineann le bheith rannpháirteach?*

Is é an aidhm atá leis go mbeadh spraoi ag na páistí, go bhfoghlaimoidh siad rud éigin nua faoin rothaíocht, go ndéanfaidh siad naisc dhearfacha leis an ngníomhaíocht agus, tá súil againn, go spreagfaidh siad iad chun a bheith ag rothaíocht chun na scoile nó a bheith ag rothaíocht níos minice.

# DÉAN DO PHLEAN FÉIN DO SHEACHTAIN NA ROTHAR

*Bileoga pleanála tapa*

Príomhmhúinteoir Sheachtain na Rothar:

Foireann tacaíochta/SNAnna:

Cúntóirí dalta:\*

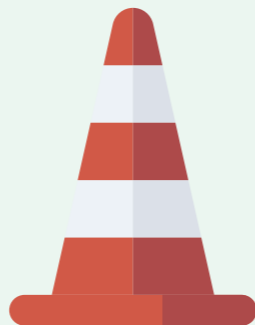
## SÁBHÁILTEACHT AGUS LÓISTÍOCHT – SEICEÁLACHA TAPA

Cuir tic leis na rudaí atá socraithe agat:

- Seiceáil déanta ar an gclós/bhféar lena chinntiú nach bhfuil poill, láib, gloine ann
- Limistéir rothaíochta marcáilte agus coinnithe ar leithligh ón limistéar súgartha ginearálta
- Áit shábháilte curtha ar fáil do rothair agus scútair i rith an lae
- Garchabhair agus maoirseacht i gcomhréir le beartas na scoile
- Rialacha simplí socraithe (clogaid a bheith ort, a bheith ag rothaíocht i limistéir mharcáilte amháin)
- Plean do dhaltaí nach bhfuil rothair acu (cúntóirí, maoir, grianghrafadóirí)

## TREALAMH A BHEIDH UAIT

- Cóin nó marcóirí
- Cailc nó téip chun línte a dhéanamh
- Feadóg nó cloigín
- Bratach seicear/ éadach geal
- Is nithe breise a bheidh i gceist le haon rud eile (stiallbhratacha, staduaireadóirí, veisteanna sofheicthe), níl siad riachtanach.



\* Is féidir le cabhróirí cóin a chur suas, rothair a bhogadh, cuarda a chomhaireamh, bratacha a chroitheadh, srl.

# SRACFHÉACHAINT AR AN TSEACHTAIN

				
<b>Dé Luain:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seoladh</li> <li>• Áireamh rothar</li> </ul>	<b>Dé Máirt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scileanna clóis</li> <li>• Dúshláin rothair ar luas mall</li> </ul>	<b>Dé Céadaoin:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ealaín/ grianghraf</li> <li>• Tionscadal ranga</li> </ul>	<b>Déardaoin:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taisteal Gníomhach</li> <li>• Cluichí clóis/ cleachtadh</li> </ul>	<b>Dé hAoine:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rothaíocht ar raon féir/ veileadróm clóis</li> <li>• Gradaim</li> </ul>

## SONRAÍ TEAGMHÁLA

Comhpháirtíocht Áitiúil Spóirt:

Teagascóirí Áitiúla Cycle Right:

Clubanna Rothaíochta Áitiúla:

# SEACHTAIN NA ROTHAR

  
BikeWeek

 CYCLING  
IRELAND

## DÉ LUAIN

### SEOLADH AGUS ÁIREAMH ROTHAR

*Aidhm: Tús a chur le Seachtain na Rothar, a fháil amach cé acu a bhfuil rothar agus conas a bhíonn daltaí ag taisteal chun na scoile.*

#### SEOLADH GEARR

##### 10– 15 nóim

Abair an méid seo leis na daltaí:

- Seo í Seachtain na Rothar i mBosca
- Tá an rothaíocht spráúil agus sláintiúil, agus níos fearr fós, is maith an rud í don phláinéid, leis
- Beidh cluichí rothar agus ealaín ann agus beidh imeacht speisialta ar siúl Dé hAoine

#### ÁIREAMH ROTHAR

##### 5– 10 nóim

Lámha in airde/ comhaireamh a dhéanamh ar an gclár:

- An bhfuil rothar ag aon duine?
- Ar tháinig aon duine chun na scoile de shiúl na gcos, ar rothar nó ar scútar inniu?
- Cé a bheidh in ann rothar a thabhairt isteach níos déanaí sa tseachtain?
- Déan é seo a choinneáil mar chéad léargas duit féin

#### GEALLTANAS ROGHNACH RANGA

##### 5– 10 nóim

- Déanann gach rang gealltanas simplí, m.sh.:
  - “Déanfaimid iarracht taisteal de shiúl na gcos, ar rothar nó ar scútar níos mó an tseachtain seo.”
  - “Leanfaimid na rialacha sábháilteachta rothair sa chlós.”
- Déan iad seo a chrochadh suas mar Ghealltanais do Sheachtain na Rothar



# DÉ MÁIRT

## SCILEANNA CLÓIS AGUS DÚSHLÁIN ROTHAIR AR LUAS MALL

*Aidhm: Cleachtadh bunúsach ar chonas rothar a stiúradh ar bhealach spráúil, sábháilte.*

### LEAGAN AMACH

- Déan líne dhíreach nó lúb beag le cóin/cailc
- Bíodh línte tosaigh/críochnaithe soiléir ann
- Bíodh clogaid ar gach rothaí

### PRÍOMH-GHNÍOMHAÍOCHTAÍ

30–40 nóim

#### 1. Seiceáil ACS (5 nóim).

- Aer (boinn teann)
- Coscáin ag obair
- Slabhra ag casadh

#### 2. Lean an Ceannaire\* (10–15 nóim).

- Líne amháin timpeall an chúrsa
- Bí ag féachaint chun tosaigh, tarraing go réidh ar na coscáin, bíodh spás idir gach rothar

#### 3. Rás Mall Rothar\* (10–15 nóim).

- Achar gearr – an rothaí is moille a choinníonn ag gluaiseacht a mbeidh an bua acu
- Ní cead do chosa a leagan ar an talamh nó bualadh faoi rothar eile



\* Mínítear an cluiche sna hábhair bhreise.

### OIRIÚNUITHE

**Do na ranganna atá níos óige** – cúrsa an-ghearr, níos lú rothaithe, rothair chothromaíochta/scútair ceadaithe

**Do ranganna atá níos sine/níos muiníní** – cuir slalom éadrom nó tasc “stop sa bhosca” leis

**Daltaí gan rothar?** Seo a leanas cuid de na róil a d'fhéadfadh a bheith ag na daltaí nach bhfuil rothar acu:

- Maoir ama Maoir bhrataí
- Áiritheoirí cuarda/ maoir

### CÚLTACA D'AIMSIR FHLIUCH

*Halla/seomra ranga*

MURAR FÉIDIR AN CLÓS A ÚSÁID:

- **Rás sealaíochta clogad** – rás foirne ina gcuireann gach ball den fhoireann clogaid orthu féin i gceart agus ansin é a bhaint agus a chur ar aghaidh go dtí an chéad duine eile go dtí an duine deireanach san fhoireann. Ansin déantar an rud céanna ar ais go dtí an chéad duine
- **Taispeántas ACS** ar rothar amháin os comhair an ranga
- **Cluiche comharthaí** – siúlann daltaí ar feadh líne atá déanta le téip agus freagraíonn siad d'orduithe “ar chlé/ar dheis/stop”

# DÉ CÉADAOIN

## TIONSCADAL EALAÍNE, GRIANGHRAFADÓIREACHTA AGUS SEOMRA RANGA

*Aidhm: Gach dalta a bheith páirteach i Seachtain na Rothar, fú mura mbíonn siad ag rothaíocht.*

### GNÍOMHAÍOCHT EALAÍNE

Roghnaigh téama simplí, mar shampla:

- “An Rothar Ba Mhian liom”
- “Sárlaoch Sheachtain na Rothar”
- “An Rothaíocht sa phobal”

Daltaí:

- Tarraing/péinteáil pictiúr nó póstaer
- Roghnach: cuir mana gearr leis (m.sh. “Bí Geal, Bí Feiceálach”)
- Cruthaigh Gailearaí do Sheachtain na Rothar sa dorchla nó sa halla.

### TIONSCADAL RANGA TAPA

*Dóibh siúd atá níos sine go háirithe*

Roghnaigh ceann amháin:

- **Póstaer sábháilteachta** – m.sh. clogaid, soilse, spás 1.5m a thabhairt do rothar nuair atáthar ag dul thairis
- **Liosta fíricí faoi rothaí Éireannach** – rothaí amháin in aghaidh an ghrúpa (mar shampla: Lara Gillespie, Ben Healy, Rónán Dunne, Oisín O'Callaghan)
- **Rothar ón Todhchaí** – déan rothar ón todhchaí a tharraingt agus cuir lipéid leis!



# DÉARDAOIN

## LÁ TAISTIL GHNÍOMHAIGH AGUS CLEACHTAIDH

*Aidhm: Béim a leagan ar thaisteal gníomhach agus ullmhú don Aoine.*

- **Cuntas ar an taisteal gníomhach** (maidin)
- **Líon na nDaoine a chuaigh:** de shiúl na gcos/ ar rothar/ ar scútar/ ar an mbus/ sa charr.
- **Comparáid a dhéanamh leis an Luan** (más rud é gur tugadh cuntas ar an Luan).
- Faigh amach an bhfuil bus rothaíochta i do cheantar. (Léarscáil líonra in acmhainní breise).

## VEILEADRÓM I GCLÓS NA SCOILE

### Ar lá tirim

- Raon ubhchruthach simplí marcáilte le cóin/cailc.
- Rothaigh i líne amháin, ar luas seasta, glaoigh “ag stopadh/ag moilliú”.
- Am Cluiche! - Cén t-am é, a Uasail Mhíic an tSionnaigh.

### Nótaí don mhúinteoir:

Bain úsáid as an lá inniu chun a fheiceáil cé a mbeidh tacaíocht bhreise ag teastáil uaidh amárach, agus cé a d'fhéadfadh ról chúnata (bratacha, cuarda, fógraí) a bheith ag teastáil uaidh.

## CÚLTACA D'AIMSIR FHLIUCH

### Sa seomra ranga

#### An turas chun na scoile

- Déanann na daltaí an bealach a dtéann siad chun na scoile a tharraingt.
- Déan na píosa den turas atá go maith (cosáin, crosbhealaí) agus na píosa atá deacair (bóithre gnóthacha) a mharcáil.

### Sa halla

#### Rás sealaíochta Tosaigh/Stad/Comhartha (nó Cluiche ainmnithe na bPáirteanna Rothair)

- Rás sealaíochta simplí timpeall cón.
- Glaonn an múinteoir: TÉIGH/ STOP/ FÉACH SIAR/ COMHARTHAIGH AR CHLÉ/ COMHARTHAIGH AR DHEIS.
- Déanann foirne aithris ar na gníomhartha (de shiúl na gcos), ag cleachtadh breathnú siar agus comharthaíocht a thabhairt.



# DÉ HAOINE

## LÁ NA nIMEACHTAÍ

## RAON FÉIR/VEILEADRÓM CLÓIS AGUS CLABHSÚR

*Aidhm: Clabhsúr a chur le Seachtain na Rothar le himeacht spráúil a bhraitheann speisialta agus a chuimsíonn gach duine.*

## SOCRÚ RIAIN

### Ar an bhféar nó sa chlós

- Déan raon ubhchruthach nó dronuilleogach simplí le cóin/téip nó cailc. Cuarda gearra (1–2 in aghaidh an rása).
- Bíodh línte tosaigh/chríochnaithe soiléir ann.
- Déan seiceáil sciobtha ar an dromchla lena chinntiú nach bhfuil poill, láib, gloine ann.

## ROGHA A

### Formáid shimplí rása

#### Babhtaí Ranga.

- 6–8 rothaí ag an am céanna, 1–2 chuaird.
- Rás de réir ranga nó grúpaí beaga.
- Bíodh clogad ar gach duine.
- Ní cheadaítear a bheith ag brú, bualadh faoi rothar eile, ná dul thar rothar eile ar an taobh istigh
- Má thiteann duine ar bith – stopfaidh gach duine agus fanfar nó go mbeidh duine fásta ar an láthair.

#### Roghnach:

- Duaiseanna beaga don 1ú/2ú/3ú háit, chomh maith le duaiseanna spráúla ar nós “An Cúntóir is Fearr”/“An Rothaí is Spreagúla”.

## ROGHA B

### Cluichí in ionad rásaí

Más fearr leis an bhfoireann gan rásaíocht fhoirmiúil a dhéanamh, bain úsáid as cluichí ar an raon céanna: Tá samplaí de chluichí ar fáil sna hacmhainní.



# DÉ HAOINE (Ar leanúint) LÁ NA nIMEACHTAÍ

## RAON FÉIR/VEILEADRÓM CLÓIS AGUS CLABHSÚR

*Aidhm: Clabhsúr a chur le Seachtain na Rothar le himeacht spráúil a bhraitheann speisialta agus a chuimsíonn gach duine.*

### RÓIL DÓIBH SIÚD NACH MBEIDH AG ROTHÁIOCHT

Tabhair poist thábhachtacha dóibh siúd nach mbeidh ag rotháiocht:

- Maoir bhraataí/an duine a chuireann tús leis an rása
- Áiritheoirí cuarda/ maoir ama
- "Oifigigh bheaga" le fáisc-chláir/bibí
- Grianghrafadóirí/ craoltóirí

### DEIREADH A CHUR LE SEACHTAIN NA ROTHAR

Bileog:

- Duaiseanna ealaíne/ grianghrafadóireachta/ tionscadail
- Duaiseanna spráúla (Laoch Sheachtain na Rothar, an Comhghleacaí Foirne is Fearr, Sár-Chúntóir).

Cuir ceist ar na ranganna:

- "Cérbh é an rud is mó a thaitin libh le linn Sheachtain na Rothar?" "Cad ba mhaith libh a dhéanamh arís an bhliain seo chugainn?"

Ag deireadh an lae (nó maidin Dé Luain):

- Gabh buíochas leis na daltaí, leis an bhfoireann, leis na tuismitheoirí agus as aon tacaíocht a fuarthas ó LSP/Cycle Right/ó chlub.

### CÚLTACA D'AIMSIR FHLIUCH

*Halla/spás mór*

### CLUICHÍ TAOBH ISTIGH DO SHEACHTAIN NA ROTHAR

Murar féidir an clós a úsáid:

- Tá cluichí nach bhfuil rothar ag teastáil dóibh ar fáil i rannán na n-acmhainní.
- Clabhsúr ar Sheachtain na Rothar, ach gan rothar.



# CLUICHÍ ROTHAR

## CLUICHÍ

# LEAN AN CEANNAIRE

Tá sé sách simplí - imigh leat ar do rothar agus iarr ar na rothaithe tú a leanúint.

### A MBEIDH AG TEASTÁIL UAIT:

- Rothair.
- Ceantar ina bhfuil neart deiseanna chun cleachtadh a dhéanamh ar rothar a stiúradh. Is féidir crainn, binsí páirce, srl., a úsáid mar chonstaicí gan choinne nó mar gheataí slalóim. Bí cruthaitheach agus bain sult as a bheith ag fánaíocht i do cheantar áitiúil. Nó is féidir leat an cluiche seo a imirt in aon limistéar atá réasúnta cothrom le líon mór cón scaipthe go randamach timpeall.

### LEIDEANNA AGUS RIALACHA

Oibríonn grúpa de 8-10 rothaí go maith. Má chuireann tú na rothaithe is lú muiníne ag tús na líne is lú an seans go gcaillfidh tú iad.

### LEAGANACHA ÉAGSÚLA DEN CHLUICHE

Is féidir leat iarraidh ar gach rothaí an turas a threorú. Iarr orthu an bealach a dhéanamh chomh dúshlánach agus is féidir. Má chuireann duine ar bith a chos chun talún is féidir leat iad a chur go dtí cúl na líne nó iad a dhíbirt.



### SÁBHÁILTEACHT!

Tabhair treoir do do ghrúpa chun achar sábháilte a choinneáil ón rothar atá rompu. Ní mór dóibh dóthain spás a bheith acu os a gcomhair le go mbeidh siad in ann stopadh má tharraingíonn siad ar na coscáin i gcónaí.

### NÓTAÍ

Bain triail as cúrsa den chruth uimhir a hocht dhéanamh mar go gceadaíonn sé seo duit a fheiceáil conas a dhéileálann na rothaithe le bheith ag trasnú cosáin daoine eile ar rothair. Déanann sé níos éasca duit é súil a choinneáil orthu freisin. Le grúpaí níos mó, coinnigh an luas mall ionas nach mbeidh an baol ann go gcaillfidh tú na rothaithe ar chúl.

## CLUICHÍ

# RÁS MALL

Is é an duine deireanach a chríochnaíonn an buaiteoir!

### A MBEIDH AG TEASTÁIL UAIT:

- Rothair.
- Cóin nó cailc chun na línte tosaigh agus críochnaithe agus na lánaí a mharcáil.

### LEIDEANNA AGUS RIALACHA

Tosaíonn na rothaithe ag an am céanna. Caithfidh siad a bheith ag rothaíocht agus ag bogadh ar aghaidh i gcónaí.

Díbrítear aon duine a chuireann cos chun talún. Is é an duine deireanach a shroicheadh an chríoch an buaiteoir.

### LEAGANACHA ÉAGSÚLA DEN CHLUICHE

Cuir constaicí ar an gcúrsa amhail cóin nó fáinní a gcaithfear rothaíocht timpeall orthu.

Iarr ar na rothaithe U-chasadh a dhéanamh agus filleadh ar an tús, a bheidh mar chríoch ansin freisin.

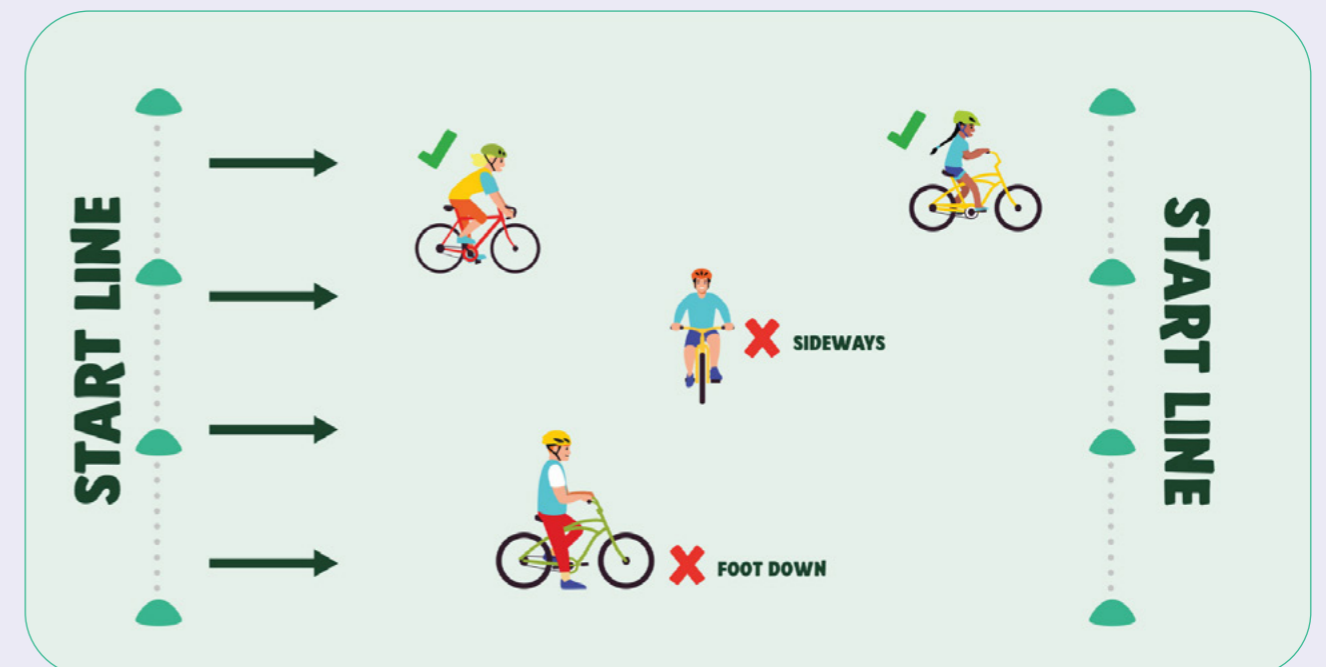
Cuir cóin eile feadh an chúrsa nó an lána agus ag an bpointe sin is féidir leat a iarraidh ar gach rannpháirtí tasc a chríochnú (comhartha a thabhairt ar chlé/ar dheis nó breathnú siar, srl.).

### SÁBHÁILTEACHT!

Bí ag súil leis go mbeidh cuid acu ag guagadh! Cé go bhfuil an bhéim ar smacht seachas luas, is féidir timpistí tarlú fós, mar sin déan cinnte go bhfuil rothaithe scartha go leor óna chéile chun tuairteanna a chosc. D'fhéadfá cóin a úsáid chun lánaí aonair a mharcáil. Dícháilítear aon duine a fhágann a lána féin.

### NÓTAÍ

- Is féidir le daltaí nach féidir leo rothaíocht a dhéanamh go fóill a bheith páirteach freisin.
- Lig dóibh imeacht leo agus cothromaíocht a choinneáil (ag cinntiú go maolaíonn tú an rialail maidir leis an gcos a chur chun talún).



## CLUICHÍ

# CÉN T-AM É, A UASAIL MHC AN TSIONNAIGH?

*Bealach spráúil chun úsáid na gcoscán a mhúineadh do rothaithe.*

### LEIDEANNA AGUS RIALACHA

Glacann dalta amháin ról an Uasail Mac an tSionnaigh agus seasann sé lena dhroim leis na rothaithe. Seasann na rothaithe eile suas ar a rothair ag an taobh eile den limistéar cluichí.

Glaonn na rothaithe amach, “Cén t-am é, a Uasail Mhic an tSionnaigh?” Cinnfidh a fhreagra cé mhéid buile ar na troitheáin is féidir leis na rothaithe a dhéanamh.

Mar shampla, má deir sé “A dó a chlog”, is féidir leo dul ar aghaidh le dhá bhuile ar na troitheáin. Caithfidh siad stopadh agus an cheist a chur arís. Má fhreagraíonn an tUasal Mac an tSionnaigh, “Am dinnéir!” ciallaíonn sé go bhfuil sé chun iarracht a dhéanamh clibeanna a chur ar dhuine acu ionas go mbeidh ar na rothaithe iarracht a dhéanamh éalú.

Lean ar aghaidh leis an gcluiche go dtí nach mbeidh ach rothaí amháin fágtha.

### A MBEIDH AG TEASTÁIL UAIT

- Limistéar mór, cothrom.
- Rothair.

### LEAGANACHA ÉAGSÚLA DEN CHLUICHE

Mura bhfuil tú cinnte faoi cé chomh muiníneach is atá na rothaithe, iarr orthu an cluiche a imirt de shiúl na gcos ar dtús.

### SÁBHÁILTEACHT

Tá baol ann go mbeidh tuairteanna ann. Déan cinnte go bhfuil an limistéar súgartha mór go leor, nó laghdaigh líon na rothaithe in aghaidh an chluiche.

### NÓTAÍ

Chun tuairteanna a sheachaint, b'fhéidir gurbh fhiú rothaithe a bhíonn ina gcúis le tuairt a dhícháiliú.



## CLUICHÍ

# AINMNIGH NA PÁIRTEANNA

*Dúshlán simplí chun páirteanna éagsúla den rothar a aithint.*

### A MBEIDH AG TEASTÁIL UAIT

- Sraith spléach-chártaí le hainmneacha páirteanna rothair - ar fáil sna hacmhainní breise le haghaidh priontála.
- Rothair.

### LEAGANACHA ÉAGSÚLA DEN CHLUICHE

Imir an cluiche mar chluiche oscailte - taispeánann tú cárta amháin ag an am agus faigheann an chéad lámh in airde an deis freagra a thabhairt. Faigh réidh leis na spléach-chártaí a agus glaoigh amach ainmneacha páirteanna éagsúla rothair le go mbeidh na rothaithe in ann iad a léiriú. Imir 'Bike Twister' – iarr ar na rothaithe seasamh suas duine ar dhuine agus lámh a chur ar chuid den rothar ar féidir leo a ainmniú. Nuair a bheidh lámh amháin ag gach rothaí ar an rothar, iarr orthu a lámha eile a úsáid chun cuid eile de a ainmniú. D'fhéadfaí an cluiche a úsáid mar chleachtadh téimh suas – bíodh na spléach-chártaí ag ceann amháin den chlós súgartha agus an rothar ag an gceann eile. Caithfidh rothaithe rith chuig an rothar agus an cárta a mheaitseáil leis an bpáirt.

### LEIDEANNA AGUS RIALACHA

Cuir na rothaithe ina suí timpeall ar rothar seasta. Roghnaíonn rothaí amháin ar a seal spléach-chárta go randamach agus caithfidh sé/sí é a mheaitseáil leis an gcuid cheart den rothar. Nuair a bheidh siad meaitseáilte i gceart, caithfidh an rothaí feidhm na páirte sin den rothar a mhíniú.

### SÁBHÁILTEACHT

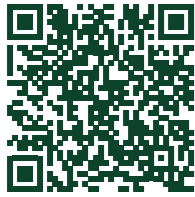
Má úsáideann tú an cluiche mar chleachtadh téimh suas, ná lig do rothaithe rith ró-thapa.

### NÓTAÍ

Pléigh stór focal nua agus déan iad a mhíniú.



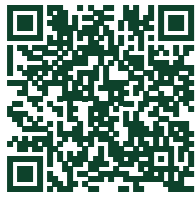
# ACMHAINNÍ



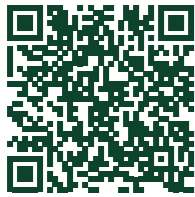
**ACMHAINNÍ DO SHEACHTAIN NA ROTHAR**



**ROTHAÍOCHT ÉIREANN - CLUICHÍ ROTHAÍOCHTA BREISE**



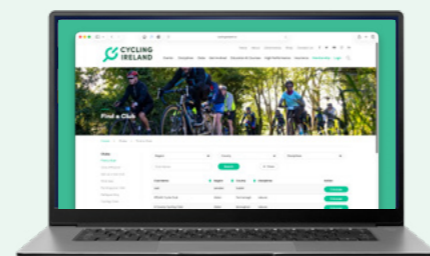
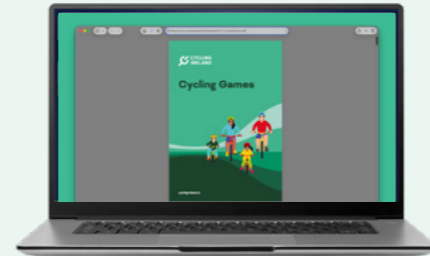
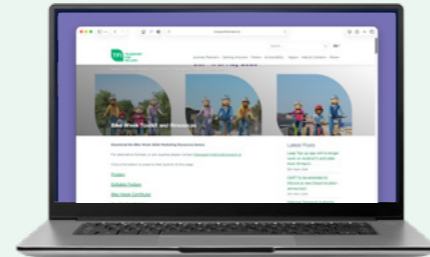
**LÉARSCÁIL DE LÍONRA NA MBUSANNA ROTHAR**



**AIMSIGH IMEACHTAÍ DE CHUID SHEACHTAIN NA ROTHAR I DO CHEANTAR**



**AIMSIGH CLUB IN AICE LEAT**



# RÉALTAÍ ROTHAR

# SAM BENNETT

## RÉALTA RÁIBE!

**Áit dúchais:** Carraig na Siúire, Contae Thiobraid Árann

**Rugadh é:** 16 Deireadh Fómhair 1990

**Disciplín:** Bóthar – Rábálaí

### Cé hé?

Tá Sam ar dhuine de na rábálaithe is tapúla ar domhan. Tá clú agus cáil air as pléascadh amach as an mbuíon sna 200 méadar deireanacha de rás.

### Buaicphointí móra:

- Bhuaigh sé geansaí na bpointí glasa ag Tour de France 2020
- Bhuaigh sé dhá chéim den Tour de France, an chríoch mhór ar an Champs-Élysées i bPáras ina measc.
- Tá céimeanna buaite aige freisin sa Giro d'Italia agus Vuelta a España

### Arbh eol duit?

Gur tógadh Sam sa bhaile céanna le Sean Kelly, laoch rothaíochta Éireannach eile.

### Féach

An bua ag Sam Bennet ar an Champs-Élysées i bPáras.



# LARA GILLESPIE

## SEAIMPÍN DOMHANDA NA RIANTA!

**Áit dúchais:** Áth na Sceire, Contae Chill Mhantáin

**Rugadh é:** 21 Aibreán 2001

**Disciplíní:** Rothaíocht Raoin agus Bhóthair

### Cé hí?

Is í Lara an chéad churadh domhanda riamh i rothaíocht riain na mban in Éirinn agus tá sí ar cheann de na réaltaí is mó i rothaíocht ghairmiúil na mban. Téann sí ag rásaíocht ar an veileadróm agus rothaíonn sí ar an mbóthar agus i rásaí rothaíochta trastíre chomh maith.



### Buaicphointí móra:

Seaimpín Domhanda 2025 sa rás díbeartha ar an raon

- Bhí sí ina Seaimpín Eorpach sa chomórtas céanna freisin
- Tá roinnt bonn buaite aici ag an leibhéal Eorpach agus Domhanda mar shóisearach agus faoi 23

### Arbh eol duit?

Sa rás díbeartha, cuirtear an rothaí deireanach a théann thar an líne i ngach cuaird amach as an rása – mar sin ní mór a bheith cliste agus gasta.

### Féach

Lara agus an Craobhchomórtas Domhanda á bhuachan aici.



# RÓNÁN DUNNE

## BUAITEOIR CHORN AN DOMHAIN SA RÁS LE FÁNA

**Áit dúchais:** Baile na hEornan, Contae Chill Mhantáin

**Rugadh í:** 22 Samhain 2002

**Disciplín:** Rothar Sléibhe – Síos an Cnoc

### Cé hé?

Tá Rónán mar chuid de ghlúin nua rothaithe Éireannacha atá go mór chun cinn sa rothaíocht sléibhe le fána.



### Buaicphointí móra:

- Bhuaigh sé babhta Corn Domhanda UCI le Fána – an dara rothaí as Éirinn riamh a rinne é seo
- Buaiteoir Red Bull Hardline (ceann de na rásaí le fána is deacra ar domhan)
- Chríochnaigh sé sa 4ú háit san iomlán i sraith Chorn an Domhain agus tá bonn cré-umha ó Chraobhchomórtais an Domhain aige

### Arbh eol duit?

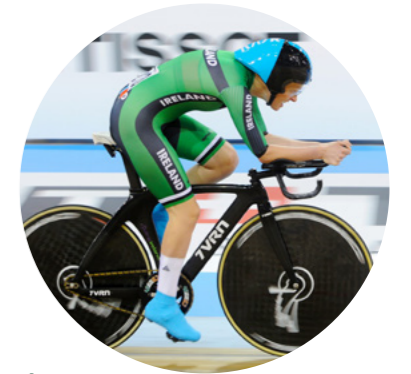
Go mbíonn rothaithe le fána ag rásaíocht duine ar dhuine in aghaidh an chloig, thar léimeanna móra, carraigeacha agus titimí.

### Féach

An bua ag Rónán i gCorn an Domhain DH 2025 i Les Gets, An Fhrainc.



# RICHAEL TIMOTHY



## PARA-ROTHAÍ Ó ROS COMÁIN

**Áit dúchais:** Béal Átha Mó ar an teorainn idir Ros Comáin agus Gaillimh

**Rugadh é:** 27 Aibreán 1994

**Disciplíní:** Rothaíocht Raoin agus Bhóthair

### Cé hí?

- Is para-rothaí Éireannach í Richael a rothaíonn ar an raon agus ar an mbóthar d'Éirinn.
- Sular thosaigh sí ag gabháil don rothaíocht, d'imir sí peil Ghaelach do Ros Comáin agus d'imir sí sacar idirnáisiúnta d'Éirinn faoi 15 agus faoi 17.
- Tar éis riocht míochaine neamhchoitianta agus cóireáil a d'fhág gortú inchinne faighte uirthi agus laghdú ar chumhacht sa chos chlé, chuaigh sí i dtreo na para-rothaíochta agus d'éirigh chomh maith sin léi gur bhain sí na Cluichí Parailimpeacha amach.

### Féach

Insíonn Richael Timothy a scéal.



### Buaicphointí móra:

- Chuaigh sí isteach i scuid para-rothaíochta na hÉireann in 2018 agus níorbh fhada gur shroich sí an fhoireann náisiúnta.
- Rinne sí ionadaíocht ar Éirinn ag na Cluichí Parailimpeacha i dTóiceo in 2020 agus i bPáras in 2024 (raon agus bóthar).
- Bhuaigh sí boinn i gCraobhchomórtais an Domhain ar an raon i gcatagóir C3 na mBan (roinnt boinn chré-umha).

### Arbh eol duit?

- Sula ngortaíodh í, d'imir Richael peil ag leibhéal an chontae do Ros Comáin chomh maith le sacar idirnáisiúnta le Katie McCabe, a bheadh mar chaptaen ar fhoireann na hÉireann sa todhchaí.
- Chabhraigh an rothaíocht léi a cuid soghluaisteachta a fháil ar ais agus fanacht gníomhach nuair a bhí sé deacair uirthi achair fhada a shiúl.
- Is eolaí spóirt cáilithe í chomh maith, agus leanann sí uirthi de bheith ag staidéar agus ag obair anuas ar an traenáil.



# SEÁN KELLY

## 'KING KELLY' - LAOCH SNA CLASAICIGH

**Áit dúchais:** Carraig na Siúire,  
Contae Thiobraid Árann

**Rugadh é:** 24 Bealtaine 1956

**Disciplín:** Bóthar

### Cé hé?

Tá Seán Kelly ar dhuine de na rothaithe Clasaiceacha is fearr riamh agus ar dhuine de na rothaithe is cáiliúla in Éirinn.

### Buaicphointí móra:

- Bhuaigh sé an Vuelta a España (Cuart Mhór) in 1988
- Bhuaigh sé naoi gcinn de Monument Classics, Páras-Roubaix agus Milano-San Remo ina measc. Bhuaigh sé Páras-Nice seacht mbliana as a chéile
- Bhuaigh sé an Geansaí Glas sa Tour de France ceithre huair

### Arbh eol duit?

Gur tógadh Seán ar fheirm agus gur thosaigh sé ag rásaíocht ar rothair throma, sheanchaite ar dtús, i bhfad sula raibh na frámaí snáithín carbóin galánta ann.

### Féach

Gradam saoil á bhronnadh ar Sheán Kelly



# PÁIRTEANNA ROTHAR



**SRAITH CROMÁN**



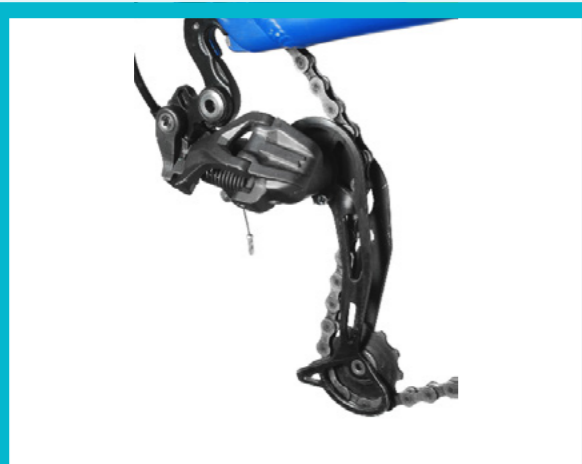
**DIALLAIT**



**HANLA**



**CLOIGÍN**



**AISTREOIR SLABHRA CÚIL**



**AISTREOIR SLABHRA TOSAIGH**



**LUAMHÁN COSCÁIN**



**CAILPÉIR COSCÁIN**



**GIARLUAMHÁN**



**SPROICÉAD CÚIL**



**ROTH**



**BONN**

# GEALLTANAIS SHEACHTAIN NA ROTHAR



Roghnaigh gealltanas amháin nó níos mó thíos:

- Dul ar an rothar chun na scoile gach lá
- Malartaigh turas amháin sa charr le haghaidh turas rothaíochta
- Rothaigh le do chara
- Téigh áit éigin nua ar rothar
- Téigh chuig imeacht de chuid sheachtain na rothaíochta i do cheantar

  
**BikeWeek**  
GEALLAIM LEIS SEO:

---



---

SÍNITHE:

---

  
**BikeWeek**  
GEALLAIM LEIS SEO:

---



---

SÍNITHE:

---

  
**BikeWeek**  
GEALLAIM LEIS SEO:

---



---

SÍNITHE:

---

  
**BikeWeek**  
GEALLAIM LEIS SEO:

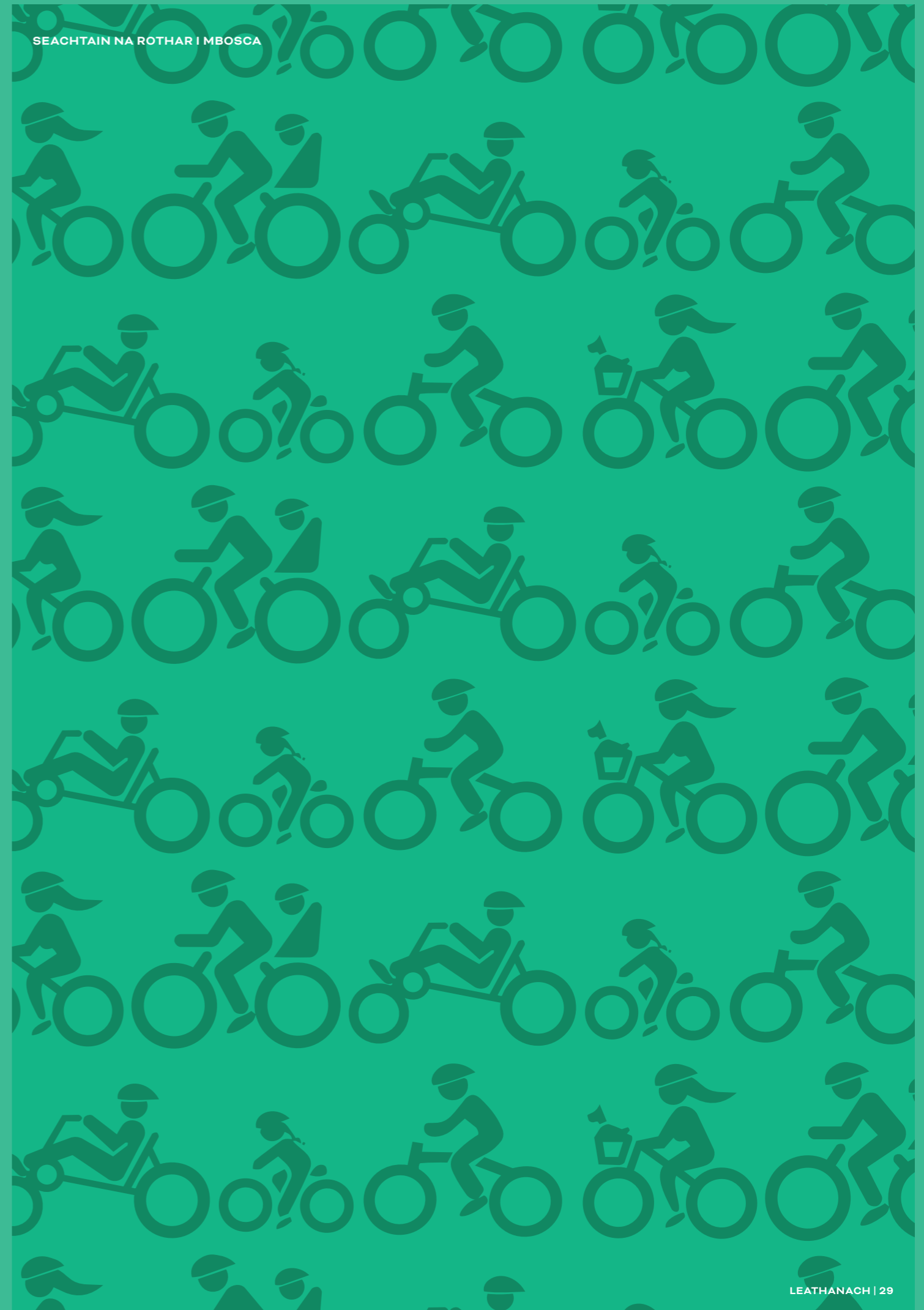
---



---

SÍNITHE:

---





[WWW.CYCLINGIRELAND.IE](http://WWW.CYCLINGIRELAND.IE)