

Triathlon Pellter Canol Y Bala

Dydd Sul 4^{ydd} Mehefin 2017

CROESO

Croeso i dref farchnad Y Bala. Dyma gartref Triathlon Pellter Canol y Bala.

Mae'r Bala yng Ngogledd Cymru ac yn rhan o Dde Eryri, ar lannau Llyn Tegid, sef llyn naturiol mwyaf Cymru. Cynhelir y Triathlon Pellter Canol yn y dref hon a'r cyffiniau. Mae Llyn Tegid yn 4 milltir (6.4k) o hyd ac yn 0.75 milltir (1.3k) o led. Ffurfiwyd y llyn yn ystod oes yr ia ac mae mewn lleoliad sy'n ecolegol bwysig yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Parc Cenedlaethol Eryri yw perchnogion a rheolwyr y llyn, ac maen nhw wedi cydweithio'n llawn â ni er mwyn trefnu'r digwyddiad hwn.

Dylech barchu'r ardal hon ac fe ddylem, drwy hynny, sicrhau'r lleoliad hwn ar gyfer digwyddiadau yn y blynyddoedd sydd i ddod. Os nad ydych wedi ymweld â'r Bala o'r blaen, yna treuliwch ychydig o amser yn crwydro'r ardal ac fe fyddwch yn siŵr o fod eisiau dychwelyd i'r rhan hardd hon o'r wlad unwaith eto.

Bydd WatsON Events, mewn cydweithrediad â Wrexham Tri Club yn trefnu Triathlon Pellter Canol y Bala. Mae'n bosibl cofrestru nawr ar gyfer Triathlon Pellter Canol y Bala. Ewch i www.wats-on.evnts.com neu dilynwch y ddolen o wefan Wreccsam Tri Club www.wreccsamtri.org.uk neu www.entrycentral.com.

Gwybodaeth am y ras

Lleoliadau - Llyn Tegid, Bala, Gwynedd.

Dyddiad – Sul 4^{ydd} Mehefin 2017

Pellter

Nofio - 2000m

Beicio - 81k

Rhedeg - 20km

Cofrestru – Canolfan Hamdden Penllyn, Ffordd Pensarn, Bala Gwynedd LL23 7SR

Bydd y cofrestru'n digwydd yng nghanolfan hamdden Penllyn rhwng 13:00 - 17:00 ddydd Sadwrn a 07:00 hyd 08:30 ddydd Sul.

NODER – BYDD Y COFRESTRU'N CAU AM 8:30am ddydd Sul

Ar ôl cyrraedd i gofrestru bydd angen gwirio eich trwydded BTF/ITU neu byddwch yn derbyn trwydded diwrnod. Byddwch hefyd yn derbyn eich rhifau rasio a'ch het nofio yn ogystal â'ch bag nwyddau.

Dylech gasglu eich tsip amseru o'r man cofrestru ddydd Sadwrn neu fore Sul a chewch eich marcio gyda'ch rhif rasio yno hefyd.

TRWYDDEDAU SEFYDLIAD TRIATHLON PRYDAIN (BTF) A'R ITU

Bydd pob athletwr sy'n dangos trwydded BTF (Triathlon Lloegr, Triathlon yr Alban, neu Driathlon Cymru) neu ITU (Undeb Triathlon Rhyngwladol) yn ystod y cyfnod cofrestru yn cael ad-daliad o £5. Os na fyddwch yn dangos un o'r cardiau aelodaeth uchod, cewch drwydded undydd (mae'r taliad am hyn eisoes wedi ei gynnwys yn eich tâl ar gyfer y ras). Mae'n rhaid i dimau cyfnewid ddangos 3 trwydded ddilys i dderbyn yr ad-daliad o £5. NI fydd unrhyw eithriad i'r rheol hon. Os nad ydych wedi eich yswirio, NI fyddwch yn cael rasio. Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau bod eich manylion BTF yn gywir ac wedi eu diweddarau NEU fod gennych drwydded undydd.

DIM YSWIRIANT = DIM RAS

Amser cychwyn - 9.30am

Cynhelir y digwyddiad mewn dwy don, gyda'r don gyntaf am tua 09:30 o'r gloch, a'r ail don yn dilyn hynny mewn 15 munud. Bydd y tonnau'n cynnwys y canlynol:-

TON 1 - 9:30 Dynion Iau a Hŷn a Merched i gyd

TON 2 - 9:45 Dynion Profiadol a Thimau Cyfnewid.

TERFYN AMSER

Er mwyn diogelwch ac er mwyn sicrhau fod ein holl Swyddogion a'r gwasanaethau brys yn gweithio oriau rhesymol, mae'r terfynau amser canlynol yn weithredol:

Bydd pob amser a nodir yn dibynnu ar amser cychwyn y don gyntaf.

GORFFEN NOFIO

Terfyn amser nofio – dim terfyn

GORFFEN BEICIO

Terfyn amser beicio - 15:00

Nid ydym erioed wedi rhwystro rhywun rhag gorffen y beicio neu'r rhedeg, ond o safbwynt diogelwch, gofynnir i unrhyw athletwr sy'n dychwelyd o feicio y tu allan i'r amser hwn, roi ei tsip amseru yn ôl ac fe'u cynghorir i beidio cychwyn y rhedeg NEU i wneud hynny ar eu risg eu hunain.

GORFFEN RHEDEG

Bydd y swyddogion yn dechrau datgymalu diwedd y ras tua 16:30. Bydd yr amseru'n parhau cyhyd a phosibl. Derbynnir amseroedd â llaw, ac os yn bosibl, fe'u cynhwysir yn y canlyniadau. Bydd y gorsafoedd diodydd hefyd yn cael eu cadw, ond bydd ambell swyddog yn aros i ofalu am y rhai sy'n gorffen yn hwyr. Mae hyn ar eu disgresiwn nhw.

MEYSYDD PARCIO

Mae sawl maes parcio o gwmpas canol y Bala, yn agos at fan cychwyn y digwyddiad. Yn dilyn adborth o rasys blaenorol rydym bellach wedi trefnu gyda Chlwb Rygbi'r Bala ein bod yn cael defnyddio'u caeau nhw ar gyfer parcio ymwelwyr yn nigwyddiadau'r dyfodol. Bydd y maes parcio hwn ar agor a swyddogion yno o 06:45 fore Sul.

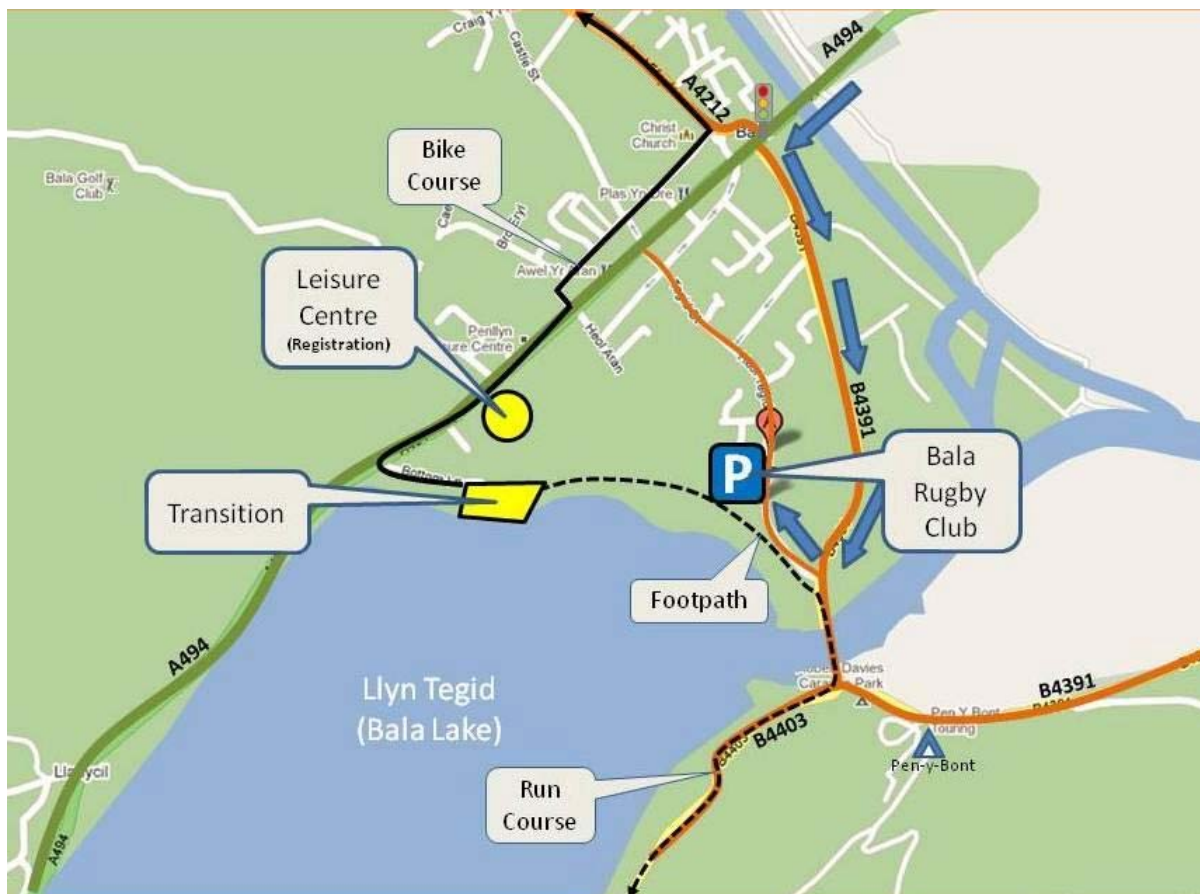
Maen nhw'n garedig iawn hefyd wedi cytuno i ni gael defnyddio cawodydd dynion a merched yno, a thoiledau, yn ychwanegol at y rhai yn y ganolfan hamdden.

Mae'r cyfleusterau yma'n agos at y fan ble'r ydych yn parcio a dim ond ychydig funudau o waith cerdded sydd yna at y man cychwyn. Mae mynediad hefyd yn syth i'r B4391 fel y gallwch adael unrhyw bryd heb yrru ar y cwrs.

NODER - yr unig gwynion yr ydym wedi eu derbyn gan drigolion yw bod cystadleuwyr yn parcio ar ffyrdd mewn mannau preswyl. Mae'r heddlu wedi bygwth clampio unrhyw gerbydau gaiff eu parcio yn y mannau hyn felly a fydddech cystal â defnyddio'r cyfleusterau a ddarperir.

Dyma fap o'r lleoliad: <http://maps.google.co.uk/maps?q=52.905701,-3.594913>

Dyma fap arall:



Caiff hwn ei lofnodi wrth i chi ddod i mewn i'r dref.

Mae maes parcio'r ganolfan hamdden ar gyfer y gwasanaethau brys, cerbydau'r swyddogion, a thrigolion sy'n dymuno defnyddio'r ganolfan hamdden, felly peidiwch â pharcio yma. Mae parcio yma heb awdurdod yn peryglu dyfodol y ras.

RACIAU BEIC

Bydd raciau beic ar gael o 07:00 o'r gloch fore Sul a bydd yn cau am 09:00 o'r gloch. Bydd swyddogion wrth y fynedfa, a dim ond rhai sydd â rhif ras gweladwy fydd yn cael mynediad.

Yn ystod y ras ac ar ôl y ras, dim ond pobl a rhif rasio fydd yn cael mynediad er mwyn symud unrhyw eitem o'r ardal drosglwyddo. Dylech gofio hyn er diogelwch eich offer. Mae'n rhaid gludo'r rhif ras gludiog ar eich beic - awgrymwn i chi ei roi uwchben y cebl brêc ôl.

NI CHANIATEIR SYMUD UNRHYW FEIC O'R ARDAL DROSGLWYDDO NES BYDD Y BEICIWR OLAF WEDI GORFFEN.

CYHOEDDIR DROS YR UCHELSEINYDD PAN FYDD CANIATÂD I SYMUD Y BEICIAU.

OLWYNION DISG

Dylech wybod fod olwynion disg ac olwynion ymyl dwfn (yn enwedig olwynion blaen) wedi bod yn destun helynt dros y blynyddoedd diwethaf. Os yw'r tywydd yn ddigon drwg i'r dyfarnwr bennu nad yw'n ddiogel defnyddio olwyn ddisg, yna fe fydd yn cael y gair olaf ar y mater, a gall wahardd eu defnyddio. Os bydd olwyn benodol yn cael ei gwahardd, yna mae'n gymwys i bob athletwr, y dyfarnwr sydd a'r penderfyniad terfynol. **Os ydych yn bwriadu rasio gydag olwynion disg neu ymyl dwfn, yna sicrhewch eich bod yn dod a dewis arall RHAG OFN.**

DILLAD

Yn dilyn digwyddiad 2011 lle'r oedd yr amodau'n aeafol, mae'n syniad da bod yn barod gyda dillad ar gyfer pob tywydd. [Here <http://uk.weather.com/weather/10day-Bala-UKXX0205>](http://uk.weather.com/weather/10day-Bala-UKXX0205) yw'r ddolen i'r wybodaeth am y tywydd yn lleol.

TOILEDAU

Mae digon o doiledau yn y ganolfan hamdden ac ar lan y pwll a hefyd ym maes parcio clwb Rygbi'r Bala. Mae toiledau eraill wedi eu lleoli yn y maes parcio mawr ar ochr ogleddol y llyn.

Bydd toiledau dros dro eraill yn yr ardal drosglwyddo ar lan y llyn.

CYFLYRAU MEDDYGOL

Os ydych yn dioddef o unrhyw gyflwr meddygol (e.e. asthma) ysgrifennwch y manylion ar gefn eich rhif ras. Dylai hyn olygu eich bod yn cael y driniaeth gywir pe digwyddai fod unrhyw argyfwng.

BRIFFIO AM Y RAS

Bydd briffio gorfodol am y ras ger yr ardal drosglwyddo (yn dibynnu ar y tywydd) am 9:00 fore Sul. yma, bydd manylion hanfodol y ras yn cael eu hegluro'n llawn. SICRHEWCH EICH BOD YN MYNYCHU.

COSBAU

Caiff pob cosb ei dangos yn / ger y fan ganlyniadau yn yr ardal orffen cyn gynted ag y byddant ar gael.

TYLINWYR

Bydd tîm o dylinwyr ar gael yn y ras o 08:00 o'r gloch ymlaen. Dylai unrhyw athletwr sydd am dderbyn y gwasanaeth hwn archebu slot amser. Gellir archebu triniaeth cyn y ras o 08:00 o'r gloch ymlaen; mae'n rhaid archebu triniaeth ar ôl y ras ar ôl ei chwblhau.

Tylino ar gael Cyn ac Ar ôl y Digwyddiad

Bydd y tylino cyn y digwyddiad yn y ganolfan hamdden ger y man cofrestru.

Bydd y tylino ar ôl y digwyddiad, os yw'r tywydd yn caniatáu, o dan gasebo.

Er mwyn archebu eich tyliniad, cyn neu ar ôl y ras, cysylltwch â Joe ar 07805267792 neu 01691778709 neu smart_hands@hotmail.co.uk <mailto:smart_hands@hotmail.co.uk>

MAETHIAD

Beic - Bydd dewis o High5 neu ddŵr ar gael yn y man golwg potel sydd yn y gulfan yn y man troi (tua 25 milltir). Dim ond un botel fydd ar gael i bob athletwr. Ni ddarperir bwyd na geliau.

Rhedeg - bydd High5 a dŵr ar gael yn y man cychwyn a gorffen a hefyd ar ôl tua 2 filltir (11 milltir ar y ffordd yn ol), 4 milltir (9milltir ar y ffordd yn ol) ac yn y man troi.

FFOTOGRAFFYDD

Bydd ffotograffydd proffesiynol o Mick Hall Event Photography yn tynnu lluniau o amgylch y cwrs.

Bydd y rhain ar gael o <http://www.mickhall-photos.com> a <http://www.danwyrephotography.co.uk>

ARDDANGOS A GWERTHU

Bydd Absolute Bikes (mewn partneriaeth gyda Royles) yno'n gwerthu dewis helaeth o ddiplad, cydrannau, ategolion a chynnyrch ynni a phethau munud olaf ar gyfer y ras. Yn ogystal â hyn, bydd dewis helaeth o gynnyrch Triathlon ar werth gan gynnwys beiciau, ategolion, siwtiau gwlyb, diplad ac esgidiau rhedeg.

GWASANAETH BEIC

Bydd Absolute Bikes yn darparu gwasanaeth i feiciau ddydd Sul rhag ofn bod gennych unrhyw waith munud olaf neu broblemau mecanyddol. Bydd darnau hefyd ar gael o'r man gwerthu.

LLOGI SIWT WLYB

Mae Royles yn cynnig eu cynllun adbrynu Siwt Wlyb ar gyfraddau arbennig i gystadleuwyr y Bala. Am ragor o wybodaeth cysyllter â'r siop ar sales@royles.biz <<mailto:sales@royles.biz>>

NOFIO - 2000m

NODER:

Bydd y digwyddiad yn cychwyn am 09:30 o'r gloch.

Fe'ch cynghorir nad yw dyfroedd mewndirol yn gwbl ddiogel i nofio ynddynt, er bod y perygl o afiechydon a heintio yn isel iawn. Mae'r nofwyr yn fwyaf agored i heintiad pan fydd eu system imiwneiddio yn isel, oherwydd salwch fel arfer, felly os nad ydych yn teimlo'n dda ar ddiwrnod y ras, nid **yw'n beth doeth nofio**. Caiff tymheredd a chyflwr y dŵr ei fonitro'n rheolaidd a rhoddir gwybodaeth am hynny ar fore'r ras.

Mae'n RHAID gwisgo siwt wlyb i nofio. Bydd cychod diogelwch a rhai mewn canws yn gofalu am y cwrs. Mae'r cwrs yn rhedeg mewn cyfeiriad gwrthglocwedd, felly mae'n rhaid i chi nofio gan gadw pob bwi ar eich chwith. Ni fyddwch yn bell oddi wrth y lan ar unrhyw adeg, a phe bai yna unrhyw broblem, gallwch gyrraedd/gael eich hebrwng i ochr y llyn yn rhwydd.

PE BAECH CHI'N RHOI'R GORAU I'R RAS, O RAN DIOGELWCH, MAE'N RHAID I CHI ROI GWYBOD I UN O SWYDDOGION Y RAS GAN ROI EICH ENW A CHYFLWYNO EICH TSIP AMSERU A'CH RHIF.

BEICIO - 81k

Mae'r cwrs beicio yn ddolen fawr sy'n mynd allan ac yn ôl ar ôl 40.5K. Mae'r dringo mwyaf yn digwydd ar y cychwyn yn y 7 milltir cyntaf. Mae gweddill y cwrs yn donnog ond heb unrhyw elltydd serth iawn. Mae'n troi i'r dde allan o'r maes parcio ger y llyn, drwy'r pentref ac yna'n troi i'r chwith ar yr A4212 gan ddringo'n raddol heibio'r Ganolfan Dŵr Gwyn. Mae'n parhau heibio Llyn Celyn, sy'n enwog am y pentref a foddwyd ac mae modd gweld to' tai pan fydd lefel y dŵr yn isel. Mae rhan ar i lawr wedyn tuag at Drawsffynydd, sy'n enwog am y pwerdy niwclear segur sydd yno. Yn y gyffordd, mae'r cwrs yn troi i'r chwith ar hyd yr A470, sy'n wastad gan fwyaf, a heibio parc beicio Coed-y-Brenin, sydd â milltiroedd o lwybrau beicio ar gyfer beicwyr o bob gallu. Mae'n troi yn ôl wedyn mewn culfan fawr ar ochr dde'r ffordd (yn syth ar ôl y parc beiciau) ac yn olrhain yr un ffordd yn ôl. Mae hyn yn rhoi cyfle i chi wneud ail ddringfa ond o'r cyfeiriad croes gan olygu ei bod yn dipyn caletach (a hirach) na'r blynyddoedd a fu. Daw i ben gyda thro i'r dde i mewn i bentref y Bala LLE BYDD ANGEN CYMRYD GOFAL, yna i'r chwith yn ôl i'r maes parcio a'r ardal drosglwyddo.

Wrth wneud y pedwar tro i'r dde, dylech fod yn hynod o ofalus. Bydd swyddogion / heddlu ar gael ym mhob pwynt i'ch helpu.

Llwybr y daith a phroffil yma

Cofiwch:

Mae'n orfodol gwisgo helmed feicio a dylid ei chau yn sownd cyn tynnu'r beic oddi ar y rac, a pheidio â'i thynnu hy nes eich bod yn ôl yn ddiogel yn yr ardal drosglwyddo a bod y beic yn ei ôl ar y rac (neu eich bod wedi rhoi'r gorau i'r ras).

Ni chaniateir drafftio yn y ras.

Bydd pobl atal drafftio yn bresennol a rhoddir cosb o ddau funud i unrhyw un gaiff ei ddal yn drafftio.

Bydd atalwyr drafft llonydd mewn mannau penodol o'r cwrs - ni roddir unrhyw rybudd.

Ni chaniateir beicio ochr yn ochr – rhaid goddiweddyd yn gyflym.

Rhaid cadw at reolau'r ffordd bob amser. Os na fyddwch yn gwneud hynny neu os byddwch yn anufuddhau i gyfarwyddyd swyddog, gallwch gael eich torri o'r ras.

Bydd cerbydau'n teithio ar hyd y cwrs ac yn cynorthwyo unrhyw gystadleuydd i ddychwelyd os yw'n tynnu'n ôl o'r ras am resymau mecanyddol neu resymau eraill.

Bydd un man cyfnewid potel ar y cwrs beicio ar ôl tua 25 milltir – manylion yn y briffio.

DILYNWCH Y RHEOLAU HYN A SICRHEWCH FOD EICH YMDDYGIAD YN HYRWYDDO DELWEDD Y CHWARAEON YMA AC YN GWARANTU EIN BOD YN CAEL DEFNYDDIO'R LLEOLIAD HWN AR GYFER DIGWYDDIADAU'R DYFODOL.

RHEDEG - 20k

Mae'r cwrs yn cychwyn gyda 0.75k ar drac llwch/cerrig ar hyd glan y llyn, yna mae'n ymuno a'r ffordd sy'n arwain at y B4403. Mae'n dilyn y ffordd hon ar hyd cefn y llyn, gan droi i'r chwith ar ôl 5.2 milltir tuag at Ddinas Mawddwy, cyn troi yn ôl ar ôl 10k a dilyn yr un ffordd yn ôl. Mae pedwar man yn darparu diodydd ar hyd y daith.

RHYBUDDION CYFFREDINOL

SBWRIEL

Ewch â'ch sbwriel adref gyda chi. Yr unig gwynion a gawsom yw rhai am gystadleuwyr yn gollwng geliau gwag a sbwriel arall ar y cwrs.

CERBYDAU CEFNOGWYR

Er ei bod yn braf cael cefnogwyr ar y cwrs beicio – dylech fod yn ymwybodol fod pob cerbyd yn ychwanegu at y problemau traffig i'r athletwyr. Mae digon o drafftig ar y ffordd fel y mae heb fod cefnogwyr yn symud o un gulfan i'r llall. Drwy gadw at y cais hwn, rydych yn helpu i sicrhau dyfodol y ras.

GWOBRAU A CHANLYNIADAU

Y gobaith yw y bydd y canlyniadau'n barod mewn pryd ar gyfer y seremoni gyflwyno y tu allan i Ganolfan Hamdden Penllyn neu'r ardal drosglwyddo ddim hwyrach na 16:00 o'r gloch.

Bydd nifer y gwobrau unigol i gystadleuwyr hyn, profiadol a hen law dibynnu ar nifer terfynol y cystadleuwyr ym mhob categori.

Nid oes gwobrau i dimau o gwbl ar wahân i'r Timau Cyfnewid.

AD-DALIAD

Am ad-daliad gweler ein polisi <http://www.wats-on-events.com>
<http://wrecsamtri.org.uk/index.php/main-race-menu/withdrawal-policies/73-bala-withdrawal-policy> sy'n cael ei ddiweddarau.

Bydd unrhyw un sydd heb hawl i ad-daliad, ac sy'n dymuno derbyn eu bag o nwyddau, yn gallu gofyn i rywun ei gasglu yn y cyfnod cofrestru ar ddiwrnod y ras, a bydd angen llofnod. Ni chedwir bagiau ar ôl y dyddiad hwn ac ni chant eu postio i'r ymgeisydd.