

# Triathlon Pellter Safonol Y Bala

Dydd Sul 3<sup>ydd</sup> Medi 2017

## **CROESO**

Croeso i dref farchnad Y Bala. Dyma gartref Triathlon Pellter Safonol 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 Safonol 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 **Wrecsam Tri Club** yn trefnu Triathlon Pellter Canol y Bala. Mae'n bosibl cofrestru nawr ar gyfer Triathlon Pellter Safonol y Bala. Ewch i [www.wats-on.evnts.com](http://www.wats-on.evnts.com) neu dilynwch y ddolen o wefan Wrecsam Tri Club [www.wrecsamtri.org.uk](http://www.wrecsamtri.org.uk) neu [www.entrycentral.com](http://www.entrycentral.com).*

## Gwybodaeth am y ras

Lleoliadau - Llyn Tegid, Bala, Gwynedd.

Dyddiad – dydd Sul 3<sup>ydd</sup> Medi 2016

Pellter

NOFIO - 1500m

BEICIO - 39km

RHEDEG - 10.25km

### 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.

Byddwch yn derbyn eich amser cychwyn hefyd. Oherwydd y diddordeb mawr sydd yn y ras, rydym wedi cytuno gyda'r heddlu i gynnal y digwyddiad mewn gwahanol donnau. Mae hyn er mwyn cadw'r cystadleuwyr yn ddiogel. Bydd cyfnodau o 10 munud rhwng pob ton, a'r don gyntaf yn cychwyn am 09:30 o'r gloch. Disgwylir i'r don olaf adael am 10:00 o'r gloch os bydd popeth ar amser.

**Noder:** Gallai cynnydd munud olaf yn y niferoedd olygu mwy o donnau felly sicrhewch eich bod yno'n gynnar ac ar y rac yn barod erbyn y briffio gorfodol am 09:00.

### 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**

## TONNAU NOFIO AC AMSEROEDD CYCHWYN

Mae'r amseroedd cychwyn dros dro a nifer y cystadleuwyr ar bob ton, fel a ganlyn:

### FFIGURAU DROS DRO YW'R RHAIN A GALLANT NEWID ERBYN Y DIWRNOD

Amser cychwyn	Ton	Categori	Oed ar 31 Rhag 2016	Amcan o nifer i bob ton (ar 29/08/16)
9:30	Ton 1	Dynion A,B,C,D,E,F,G	(17-39)	235
9:40	Ton 2	Merched A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,K,L,M,N	(17-74)	214
9:50	Ton 3	Dynion H,I	(40-49)	152
10:00	Ton 4	Dynion J,K,L,M,N + Cyfnewid	(50-74)	152

Os oes unrhyw amheuaeth gwiriwch y rhestr cystadleuwyr ar ein gwefan - rhoddir yr amseroedd cychwyn a'r tonnau yn y dyddiau cyn y ras.

### 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.

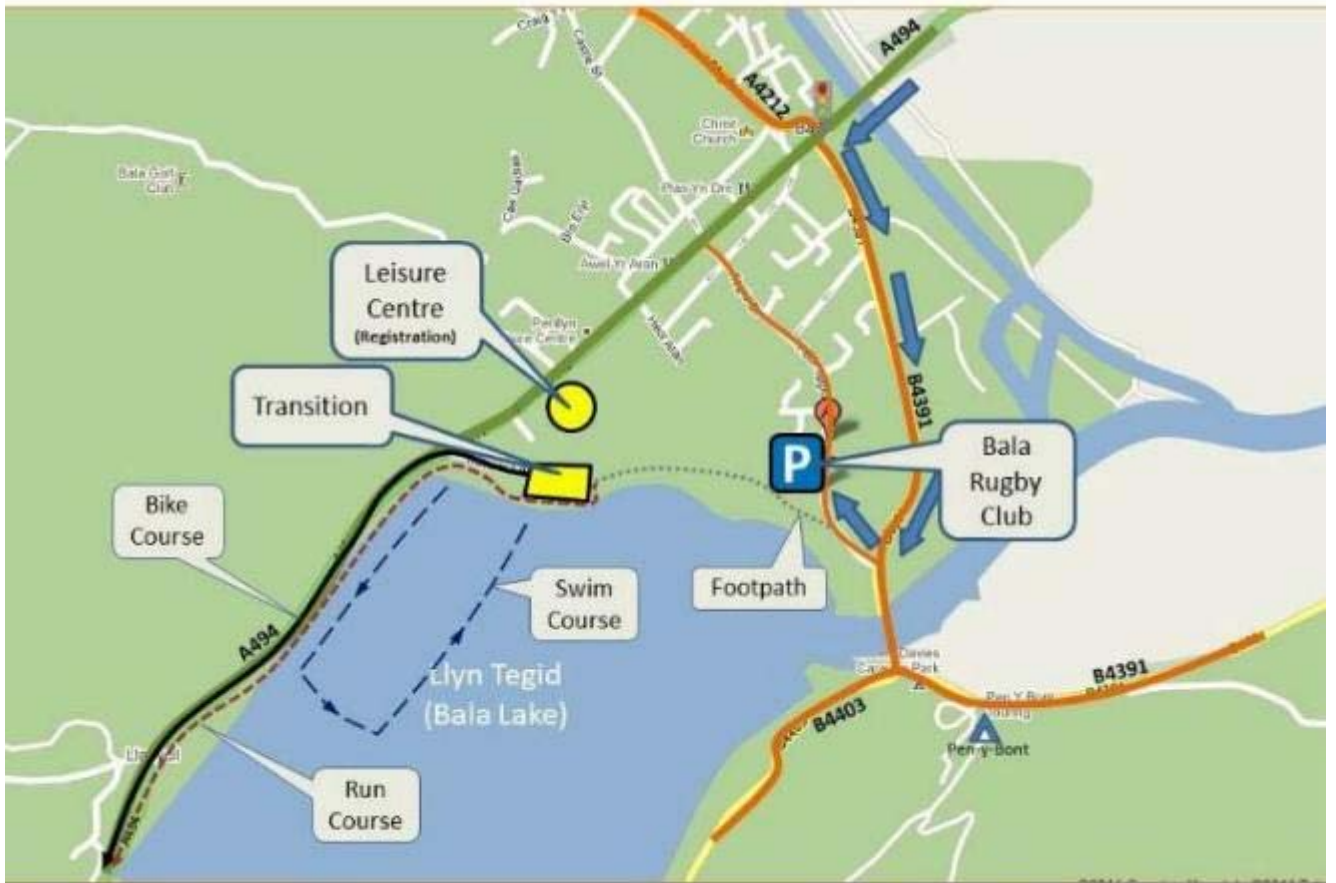
Mae'r cyfleusterau yma'n agos at y fan ble'r ydych yn parcio a dim ond ychydig funudau o waith cerdded sydd yna at y man cychwyn. Mae mynediad hefyd yn syth i'r B4391 fel y gallwch adael unrhyw bryd heb yrru ar y cwrs.

**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 fydddechystal â defnyddio'r cyfleusterau a ddarperir.

Dyma fap o'r

lleoliad: <http://www.multimap.com/s/fReYqUfY>"> <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.

Dylai eich rhifau rasio fod yn eu lle cyn cyrraedd y man trosglwyddo, eich helmed wedi ei gwisgo a'i chau.

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 ori uwchben y cebl brêc ôl.

### **NI CHANIMATEIR 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](#) yw'r ddolen i'r wybodaeth am y tywydd yn lleol.

### **TOILEDAU**

Mae digon o doiledau yn y ganolfan hamdden ac ar lan y llyn. 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) <[mailto:smart\\_hands@hotmail.co.uk](mailto:smart_hands@hotmail.co.uk)>

Mae'r cyfeiriad e-bost hwn wedi ei warchod rhag spambots. Byddwch angen JavaScript er mwyn gallu ei weld.

### **FFOTOGRAFFYDD**

Bydd ffotograffydd proffesiynol o Mick Hall Event Photography a Dan Wyre Photography yn tynnu lluniau o amgylch y cwrs. Bydd y rhain ar gael o [www.mickhall-photos.com](http://www.mickhall-photos.com) a [www.danwyrephotography.co.uk](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 - 1500m – NODER:**

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 - 39k**

**MAE'R CWRS BEICIO AR FFORDD GAEEDIG – BYDD Y FFORDD YN CAEL EI CHAU RHWNG 9:30 - 13:30**

**DYLECH WYBOD ER BOD Y FFORDD WEDI EI CHAU I'R CYHOEDD, Y BYDD MYNEDIAD AR GYFER CERBYDAU'R GWASANAETHAU BRYG GAN GYNNWYS YR HEDDLU, AMBIWLANS, ATALWYR DRAFFTIO A CHERBYDAU GLANHAU. GALLAI'R RHAIN FOD YN TEITHIO'N GYFLYM IAWN FELLY BYDDWCH YN OFALUS!!!!**

Mae'r cwrs beicio'n syth a thonnog ond heb ellydd serth iawn, a chafwyd amseroedd cyflym iawn ar ei hyd yn rasys y gorffennol. Mae'n troi i'r chwith o faes parcio glan y llyn ar yr A494 ac yn parhau i'r De Orllewin am 19k, cyn troi 180 gradd o amgylch postyn yn union cyn yr ail dro i'r dde i bentref Rhydymain. Yna, bydd yn gwneud dolen am yn ôl ar yr A494 gan ddilyn yr un ffordd yn union yn ôl i gyfeiriad y Bala, gan arwain at dro i'r dde i mewn i'r maes parcio a'r ardal drosglwyddo.

Wrth adael y maes parcio, a gwneud y ddau dro i'r dde, dylech fod yn hynod o ofalus. Bydd swyddogion / heddlu ar gael ym mhob pwynt i'ch helpu.

### **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 ol o'r ras am resymau mecanyddol neu resymau eraill.

**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.**

Gwiriwch y cwrs a'r proffil drwy fwydlen ochr y dudalen gartref.

**RHEDEG - 10k**

Mae'r cwrs yr un fath a'r cwrs newydd gwastad a ddefnyddiwyd gyntaf yn 2008. Mae'n dilyn llwybr y beicio gan droi i'r chwith o faes parcio glan y llyn ar yr A494 ac yn parhau i'r De Orllewin am tua 4k, lle mae'n troi i wersyll Glanllyn, gan wneud dolen o amgylch y ffiniau cyn dychwelyd yr un ffordd i'r ardal drosglwyddo.

Mae sawl man yn darparu diodydd ar hyd y daith.

**Noder:** Mae'r gwersyll yn eiddo preifat – os ydych yn ymarfer y cwrs, ni ddylech ddefnyddio'r rhan sy'n mynd drwy'r gwersyll neu fe fyddwn mewn perygl o golli mynediad i'r lleoliad hwn yn y dyfodol.

Gwiriwch y cwrs a'r proffil drwy fwydlen ochr y dudalen gartref.

**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 draffig 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 15:00 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 [refund 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.

## **CEFNOGI ELUSENNAU**

Ers cynnal Triathlon cyntaf y Bala, mae Wreccsam Triathlon Club wedi cefnogi elusennau gan godi ymhell dros £100,000 o'r rasys.

Eleni, fe gefnogir yr elusen gofrestredig ASPIRE. Mae hon yn elusen sy'n cefnogi anafiadau i'r asgwrn cefn ac mae wedi ei dewis oherwydd y gwaith gwych a wnaed gyda Paula Craig. Anafwyd Paula yn ddifrifol wrth iddi hyfforddi ar ei beic, a hithau'n un o athletwyr triathlon Prydain Fawr. Mae'n bosibl eich bod wedi gweld ei chanlyniadau gwych mewn digwyddiadau cadair olwyn.

Gwneir casgliadau drwy gydol y diwrnod at ASPIRE yn y cofrestru a gwneir cyfraniad hefyd o gronfa'r ras. Gobeithio y gallwch gyfrannu'n hael.

Gweld ASPIRE [www.aspire.org.uk](http://www.aspire.org.uk)

## **DIOLCH**

Ni fyddai'r ras hon yn bosibl heb help y grwpiau canlynol sydd yn darparu dros 100 o wirfoddolwyr i'r digwyddiad, yn ogystal ag arian noddi:

Wreccsam Tri Club, Cyngor y Bala, Raynet, St Johns, Canolfan Hamdden Penllyn, Parc Cenedlaethol Eryri, Asiantaeth yr Amgylchedd, Cyngor Gwynedd, Comisiwn Digwyddiadau Gwynedd, Antur Penllyn, Canolfan Antur a Chwaraeon Dŵr y Bala, Y Clwb Rotari, Clwb Rygbi'r Bala, Heddlu Gogledd Cymru, National Escort Group/NEG a thrigolion lleol.