

Gwybodaeth am Râs 10K Felinheli

Pwysig – darllenwch hwn

Drwy arwyddo'r ffurflen gais neu gael mynediad ar-lein, rydych yn cytuno i ni gadw eich manylion. Bydd y cyfeiriad e-bost a.y.y.b. yn cael ei ddefnyddio'n unig ar gyfer gyrru canlyniadau ac i'ch hysbysu am ddigwyddiadau Gwyl Felinheli y flwyddyn nesaf. (Ni fydd unrhyw ddata personol yn cael ei drosglwyddo i eraill). Rhaid i chi adael i ni wybod os nad ydych eisiau cael eich hysbysu am y râs y flwyddyn nesaf er mwyn i ni ddileu y manylion ar ol ras eleni.

Ffurflenni Cais

Drwy e-bost gan y trefnydd neu oddiar gwefannau ras10kgwylfelinheli@gmail.com neu www.tdleventservices.co.uk

Ceisiadau ar Lein

Ceisiadau ar lein drwy wefan TDL: www.tdleventservices.co.uk Dalier sylw y bydd swm bach ychwanegol yn cael ei godi am gofrestru ar lein a thalu gyda chardyn credyd. Dyddiad cau ar gyfer ceisiadau ar lein fydd hanner nos 1af Gorffennaf 2024, (er gellir gwneud newidiadau ar lein gan y rhedwyr eu hunain sydd wedi cofrestru'n barod ar ol hyn).

Cofrestru ar y Diwrnod

Byd cofrestru yn agor tua 5:45yp. Caiff y rhifau 'digidol' eu rhoi allan ar y diwrnod o'r man cofrestru sydd ar yml Ffordd Glanymor ger y Clwb hwylio. Bydd 'safety pins' ar gael. DS – gwisgwch eich rhif (heb gael ei blygu) mewn man amlwg **ar eich blaen** os gwelwch yn dda. Ni fydd ceisiadau newydd ar y noson yn cael eu derbyn.

Parcio

Mae llefydd parcio ar ochr Ffordd Glanymor yn brin, felly cyrhaeddwch mewn da bryd i sicrhau lle yn weddol agos i ddechrau'r râs.

Os yn bosib ceisiwch rannu ceir er mwyn lleihau'r pwysau parcio yn y pentref. Bydd mannau parcio ychwanegol ar gael ar ochr y briffordd uwchben Ffordd Glanymor a hefyd yn ardal yr harbwr.

Toiledau

Mae toiledau cyhoeddus ar gael ar Ffordd Glanymor ger Y Garddfon. Byddwch yn ymwybodol nad oes man newid neilltuol na cawod ar gael. Hefyd nid oes man arbennig wedi ei bennodi i gadw eich offer ac eitemau gwerthfawr – felly ni all y trefnwyr gymeryd cyfrifoldeb os oes colledion o'r math.

Offer cerdd/miwsig Personol

Oherwydd rheolau Welsh Athletics ar gyfer cael trwydded i gynnal y râs **NI chaniateir** gwisgo offer clustiau personol.

Dŵr

Bydd gorsaf ddŵr wedi ei lleoli yn agos i'r pwynt 5K ar y cwrs. Hefyd bydd dŵr ar gael ar y diwedd. Gellir prynu bwyd a diod arall o stondinau ar faes yr ŵyl ble mae'r ras yn diwedd.

Dechrau a diwedd y râs

Bydd y râs yn dechrau a diwedd ar Ffordd Glanymor, Y Felinheli a v bydd y ddau bwynt wedi eu marcio'n eglur. Amser cychwyn fydd 7:15 yp. Gwnech yn sicr y bydd eich rhif yn amlwg **ar eich blaen** ar gyfer swyddogion y ras ei gofnodi ar y diwedd – bydd y ras yn cael ei amseru'n electroneg gan gwmni TDL.

DS. Cofiwch wneud yn siwr fod un o'r 'marshalls'/swyddogion y ras yn gwybod os ydych yn tynnu allan am unrhyw reswm cyn y diwedd.

Gwobrau

Bydd gwobrau yn cael eu rhoi ymhob categori. Fe wnaiff pob rhedwr dderbyn medal ar y diwedd. Bydd y cyflwyniad y prif wobrau yn dechrau cyn gynted a phosib ar ol i'r rhedwyr orffen.

Canlyniadau'r Râs

Gyrrir y canlyniadau fel arfer ar ffurf ebost i bob rhedwr ar y noson a hefyd bydd neges text gan TDL yn cael ei gyrru i ffonau symudol. Yn ogystal bydd y canlyniadau'n ymddangos ar wefannau TDL a www.gwylfelin.org ar y diwrnod canlynol.

Cymorth Cyntaf

Bydd gwasanaeth cymorth cyntaf ar y cwrs ac ar y diwedd.

Cwrs y Râs

Dyma ddisgrifiad cryno o'r cwrs:

Cymysgedd o ffordd (gwyneb caled) a llwybrau (di-darmac). Byddwch yn ymwybodol y gall rhai o'r llwybrau fod yn anwastad mewn mannau.

Bydd y ras yn dechrau a diweddu ar Ffordd Glanymor, Y Felinheli a bydd arwyddion ar gyfer hyn. Mae'r cwrs yn mynd a'r rhedwyr dros y bont yn y dociau i mewn i Stâd y Faenol drwy'r giat yng nghornel bellaf tai y Marina. Dilynir y llwybr sy'n rhedeg yn paralel a'r Fenai cyn dilyn ffordd breifat at blasdy'r Faenol ac allan at Parc Menai. Yma dilynnir cylchdro (clocwedd) cyn ddychwelyd nol i Stâd y Faenol. Eto bydd y cwrs yn mynd a'r rhedwyr ar ffyrdd preifat nol at lwybr yr arfordir ger y giat nol i mewn i'r Marina yn Felinheli (Gweler y map odditanodd).

Bydd 'marshals' mewn mannau priodol ynghyd ac arwyddion 'saethau cyfeiriad' a pellter mewn cilomedrau o amgylch y cwrs.

D.S. Yn anffodus ni ellir ymarfer ar y cwrs llawn cyn y râs gan nad oes caniatad i fynd ar y ffyrdd preifat o fewn y Stâd. Mae'r trefnwyr yn ddiolchgar iawn i'r preswylwyr sy'n garedig yn rhoi eu caniatad ar y noson i gynnal y ras a dim eisiau amharu ar ar eu ewyllus da.

Tynnu Allan O'r Râs

Fel arfer nid ydym yn gallu cynnig arian yn ol os yw rhedwr eisiau tynnu allan am unrhyw reswm cyn y ras. (Mae unrhyw weddillion ariannol o'r ras yn mynd tuag at Gwyl Felin a'u gweithgareddau cymdeithasol). Fe allem beth bynnag dderbyn newidiadau i enwau rhedwyr os yw'r gwybodaeth yn dod i law ddigon buan. (Gellir gwneud newidiadau fel hyn eich hunain ar lein drwy wefan TDL.) Mi fyddym yn gwerthfawrogi cael gwybod am nad ydych am redeg (os ydych wedi cael eich derbyn yn barod) rhag ofn y bydd yn agor y drws i eraill os yw'r ras yn llawn.

Y Tywydd

Dim yn gaddo'n bendant - ond mae'r haul wedi gwennu arnom yn fwy aml na dim dros y blynyddoedd.

Ac i ddiweddu....

Gobeithio y byddwch yn mwynhau y ras yn enwedig ar ol darllen yr holl stwff uwchben a diolch yn fawr am eich cefnogaeth.

Trefnwyr y ras

Sioned Rowlands

Email : ras10kgwylfelinheli@gmail.com

Cwrs Ras Felinheli 10K Race Route

