

# 10 cilomedr

## CAERFFILI

a 2 gilomedr Caerffili

### Bryn Meadows

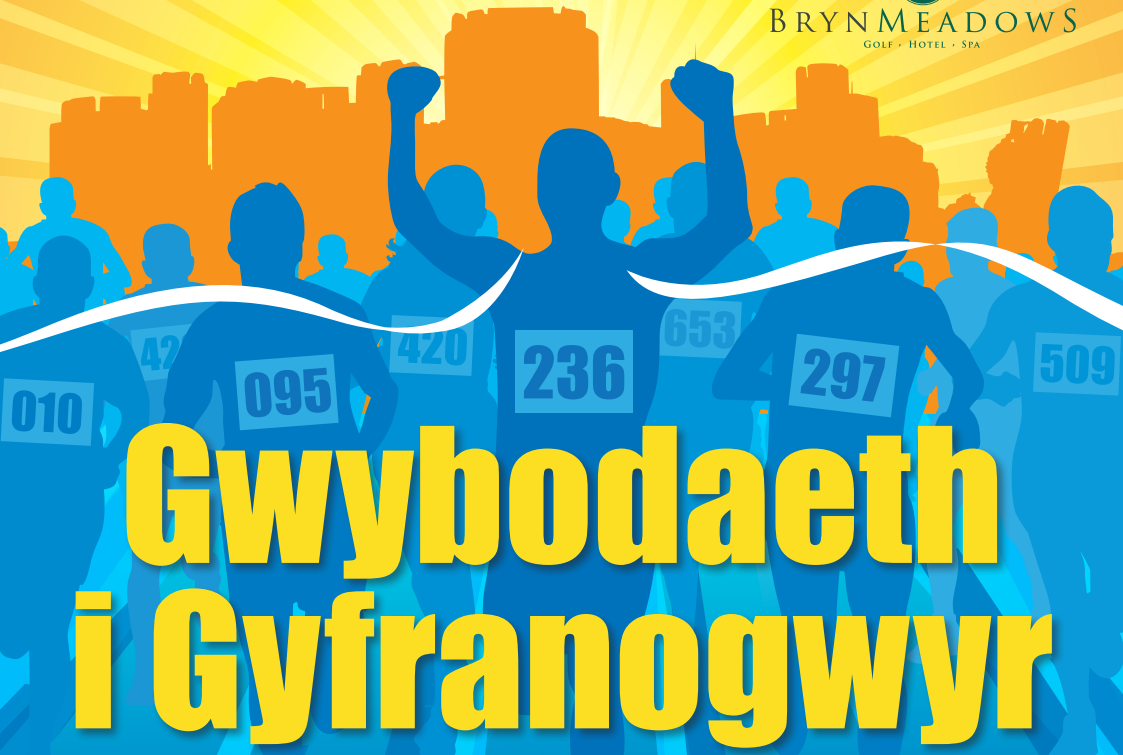
10am, DYDD SUL

## 20fed MAI

### 2018



BRYNMEADOWS  
GOLF • HOTEL • SPA



# Gwybodaeth i Gyfranogwyr



Partner Swydddogol Ceir



Partner Swydddogol Elusenol



## Croeso

Mae'n bleser gennym eich gwahodd i Gaerffili ar ddydd Sul 20fed Mai 2018 i gymryd rhan yn nigwyddiadau ras 10 cilomedr a ras 2 gilomedr Caerffili. Bydd y llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth allweddol i chi gan gynnwys sut i gyrraedd y digwyddiad, rheolau a rheoliadau cymryd rhan, y cyfleusterau ar y safle a gwybodaeth ddefnyddiol a fydd yn eich helpu chi i baratoi ar gyfer y ras.

## Neges oddi wrth y Cyng. David Poole, Arweinydd CBS Caerffili

"Rwyf wrth fy modd ein bod unwaith eto yn gallu croesawu miloedd o redwyr o bob cwr o Brydain i'n bwrdeistref sirol ar gyfer ras 10 cilomedr Caerffili. Gan ddefnyddio'r un llwybr heriol a chynnyg yr un awyrgylch rydym yn gobeithio y gallwch wir wneud diwrnod ohoni yn y digwyddiad. Edrychaf ymlaen at weld pawb yn mwynhau eu hunain ar y diwrnod a dymunaf bob lwc i chi gyda gweddill eich ymarfer."



## Amserlen y Digwyddiad

- 8.00am Bagiau a chyfleusterau newid yn agor
- 9.10am Ymgeiswyr y ras 2 gilomedr yn ymgynnwll
- 9.15am Amser cychwyn y ras 2 gilomedr
- 9.30am Gweithgareddau Cynhesu
- 9.45am Llinell gychwyn y ras 10 cilomedr yn agor
- 10.00am Amser Cychwyn y ras 10 cilomedr

## Pentref y Digwyddiad

### Cyfleusterau'r Pentref

Bydd cyfleusterau cadw bagiau, pabell fawr newid, toiledau a lluniaeth i gyd ar gael ym mhentref y digwyddiad i chi eu defnyddio.

### Cynhesu

Bydd y tîm yn defnyddio cyfuniad o ymarferion erobeg syml a symudiadau yn ymwneud â rhedeg yn benodol i ryddhau eich cyhyrau a pharatoi eich meddwl ar gyfer rhediad effeithlon a diogel.

### Parc Chwaraeon a Hamdden

Bydd Chwaraeon a Hamdden CBSC yn cynnal amrywiaeth o chwaraeon a gweithgareddau ffitrwydd i gyfranogwyr a gwylwyr eu mwynhau.



## Gwylwyr

Bydd y bloeddio gan y gwylwyr, rhu cefnogol y torfeydd ac wrth gwrs wynebau cyfeillgar oll yn helpu i'ch cadw wedi'ch ysgogi yn ystod y ras. Felly beth am annog eich ffrindiau a'ch teulu i fod ar ochrau'r llwybr a mwynhau'r awyrgylch. Ewch i'r wefan i gael gwybodaeth am y pwyntiau gwyllo allweddol.

## Crysau T a Medalau

Sicrhewch eich bod yn casglu eich crys T a'ch medal o'r orsaf gasglu, a fydd wedi ei lleoli wrth i chi adael y llinell orffen.

## Canlyniadau

Bydd amserau gorffen y cyfranogwr ar gael trwy'r gwasanaeth gwirio canlyniadau ar wefan y digwyddiad. Bydd gwobrau yn cael eu dyfarnu i'r ymgeiswyr cyflymaf o gategoriâu oedran a ddewiswyd, enillwyr y dynion a menywod ac i'r tîm cyflymaf.

## Gwybodaeth Deithio

I weld cynllunydd siwrnai gynhwysfawr ewch i wefan Traveline Cymru [www.traveline.cymru](http://www.traveline.cymru) neu ffoniwch 0800 464 0000

## Cau'r Ffyrdd

Er mwyn hwyluso cwrs diogel, bydd y rhan fwyaf o ffyrdd ar hyd y llwybr yn ffurfio rhan o ffyrdd cau ar dreigl o 9.00am. Bydd y ffyrdd yn ail-agor o fewn terfyn amser penodol ar ôl i'r ymgeisydd diwethaf basio drwy'r ffordd. Felly, mae'n hanfodol eich bod yn cyrraedd mewn da bryd cyn gweithredu'r cau ffyrdd.

## Parcio

Mae yna nifer o feysydd parcio wedi eu lleoli yng nghanol ac o gwmpas y dref, yn agos at y llinell gychwyn. Mae'r meysydd parcio wedi cael eu nodi ar y map parcio amgaeëdig o fewn eich pecyn. Nodwch y bydd meysydd parcio 1-3 yn cael eu heffeithio gan y ffyrdd cau ar dreigl a bydd y ffyrdd yn parhau i fod ar gau hyd nes i'r ymgeisydd diwethaf basio drwy'r ffyrdd cyfagos. Os ydych yn disgwyl cwblhau'r ras 10 cilomedr o fewn un awr ac yn dymuno gadael yn gyflym, defnyddiwch faes parcio 4 os gwelwch yn dda.

## Gwybodaeth i Ymwelwyr

Mae gan Ganol Tref Caerffili nifer o dafarndai, caffis a siopau bwyd. Am wybodaeth am leoedd i fwyta, ymweld a chael llety o fewn yr ardal ewch i [www.visitcaerphilly.com](http://www.visitcaerphilly.com)

## Adborth

Rydym yn dymuno pob lwc i chi gyd ar gyfer ras 10 cilomedr a ras 2 gilomedr Caerffili ac yn gobeithio cewch chi brofiad plerus yn y digwyddiad. Byddem wrth ein bodd i glywed am eich profiadau a byddem yn ddiolchgar am unrhyw adborth y gallwch ei roi. Anfonwch eich sylwadau i [10cilomedr@caerffili.gov.uk](mailto:10cilomedr@caerffili.gov.uk)



Partner Swyddogol Ceir

Partner Swyddogol  
Elusennol

# Cyngor Iechyd

## Yr wythnos cyn y digwyddiad:

- Cadwch eich hunan wedi'ch hydradu drwy yfed digon o hylifau.
- Cadwch at eich deiet arferol gan allai newid eich deiet effeithio ar eich system dreulio.
- Cadwch lygad ar ragolygon y tywydd i baratoi dillad addas.

## Bore'r digwyddiad:

- Sicrhewch eich bod yn bwyta brecwast ac yn yfed dŵr.  
**Tip** *Dewiswch fwyd fel uwd a bananas sy'n rhyddhau egni yn araf.*
- Rhowch Vaseline ar unrhyw fannau a all rwbio wrth redeg a gwisgwch eli haul sy'n wrth-ddŵr os oes angen.
- Sicrhewch eich bod yn gwisgo dillad ac esgidiau addas.  
**Tip** *Osgowch wisgo esgidiau newydd oherwydd gall y rhain achosi pothelli.*
- Sicrhewch eich bod yn cynhesu cyn cychwyn.  
**Tip** *Bydd hyn yn paratoi eich corff am y ras drwy gynyddu llif y gwaed i'r cyhyrau a fydd wedyn yn helpu gyda'r cyfnod adfer ar ddiwedd y ras.*

## Yn ystod y ras:

- Dilynwch gyflymdra cyson y gallwch gadw ato drwy'r ras.
- Yfwrch pan rydych yn teimlo fod angen.  
**Tip** *Dylech osgoi llyncu gormod ar unwaith.*
- Os ydych yn teimlo'n dost neu'n anafu eich hun pan rydych yn rhedeg, stopiwch a chwiliwch am gymorth gan y staff cymorth, y stiward neu'r swyddog agosaf.

## Ar ôl y digwyddiad:

- Sicrhewch eich bod yn cadw i symud a thwymo lawr.  
**Tip** *Bydd hyn yn helpu lleihau poen cyhyrau ac anystwythder.*
- Os ydych yn teimlo'n dost ar ôl gorffen y ras, symudwch i ochr chwith y llinell derfyn a chwiliwch am gymorth oddi wrth y tîm meddygol.
- Sicrhewch eich bod yn cael rhywbeth i fwyta ac yfed.  
**Tip** *Bydd hyn yn cadw eich egni i fyny ar gyfer teithio adref.*

## Newyddion y Digwyddiad



Am y newyddion diweddaraf dilynwch **Visit Caerphilly** ar Facebook a Twitter a defnyddiwch **#10cilomedrCaerffili**

### Gwybodaeth Bwysig

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn nodi'r holl fanylion angenrheidiol ar gefn eich rhif rhedeg.
- Nodwch os bydd angen cymorth meddygol, bydd y tîm meddygol yn edrych ar gefn y rhif rhedeg i dderbyn manylion hanfodol a allai effeithio'n ddifrifol ar unrhyw driniaeth a roddir. Felly, mae'n hanfodol nad ydych yn rhedeg o dan rif a ddyrannwyd i ymgeisydd arall.
- Os ydych yn teimlo'n anhwylyus neu wedi bod yn sâl peidiwch â rhedeg.



Partner Swyddogol Ceir

Partner Swyddogol  
Elusenol

# Rheolau a Rheoliadau

Drwy dalu ffi cofrestru, rydych yn ymrwymo i contract gyda Chyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili i gymryd rhan yn ras 10 cilomedr neu 2 gilomedr Caerffili ar y sail a nodir yn yr amodau hyn:

1. Mae'n rhaid i ymgeiswyr fod o leiaf yr oeddrannau canlynol ar ddiwrnod y digwyddiad; 15 oed ar gyfer ras 10 cilomedr Caerffili ac 8 oed ar gyfer y ras 2 gilomedr.
2. Rhaid i bob ymgeisydd fod yn ddigon heini i gwblhau'r ras ac wedi llofnodi'r ymwadiad wrth gofrestru.
3. Mae eich rhif mynediad yn unigryw i chi ac nid yw'n drosglwyddadwy nac yn ad-daladwy. Gall rhedwr sy'n defnyddio rhif rhywun arall arwain at ganlyniadau difrifol mewn achos o argyfwng meddygol.
4. Mae'r rhai sy'n cymryd rhan yn ras 10 cilomedr Caerffili a'r ras 2 gilomedr yn gwneud hynny ar risg eu hunain. Nid yw Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yn derbyn cyfrifoldeb am unrhyw salwch, anaf, colled neu ddfrod a ddiodeffir gan ymgeiswyr.
5. Os ydych wedi dioddef problemau iechyd yn y gorffennol, rydym yn eich cynghori i ofyn am gyngor meddygol cyn cymryd rhan yn y ras.
6. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yn cadw'r hawl i newid y llwybr heb roi gwybod i redwyr cyn ac ar ddiwrnod y digwyddiad.
7. Bydd disgwyl i ymgeiswyr wisgo dillad ac esgidiau addas ar gyfer cwblhau ras 10 cilomedr Caerffili a'r ras 2 gilomedr.
8. Dylai pob ymgeisydd ymgynnull ar y llinell gychwyn ar Heol y Cilgant, Caerffili ar yr amserau canlynol:
  - a. 9.10am ar gyfer y ras 2 gilomedr Caerffili i gychwyn y digwyddiad am 9.15am; a
  - b. 9.45am ar gyfer ras 10 cilomedr Caerffili yn barod i gychwyn y digwyddiad am 10.00am.
9. Bydd caeadau ffyrdd swyddogol sy'n ofynnol ar gyfer llwybr ras 10 cilomedr Caerffili yn weithredol o 9.30am ar yr hwyraf.
10. Rydym yn cadw'r hawl i wrthod mynediad i redwyr nad ydynt yn cyrraedd erbyn yr amser ymgynnull a nodwyd uchod.
11. Ni fyddwn yn derbyn cyfrifoldeb am unrhyw un sy'n cymryd rhan yn ras 10 cilomedr Caerffili neu'r ras 2 gilomedr nad yw'n ymgeisydd swyddogol. Ystyrir ymgeisydd swyddogol fel rhywun y mae eu ffurflen gais wedi ei derbyn gennym ni ac sydd wedi derbyn rhif cofrestru a chwblhau'r broses gofrestru.
12. Rydym yn cadw'r hawl i wrthod mynediad i ras 10 cilomedr/2 gilomedr Caerffili neu ofyn i chi beidio â chymryd rhan:-
  - a. Os ydych yn ceisio cymryd rhan mewn ffordd ein bod ni, yn rhesymol yn credu:-
    - i) gallai achosi anaf i chi
    - ii) gallai achosi anaf i redwr arall
    - iii) sy'n debygol o achosi tramgwydd
    - iv) yn achosi risg neu risg bosibl i iechyd a diogelwch rhedwyr, gan gynnwys eich hun mewn unrhyw ffordd arall
  - b. Os ydych yn methu â chyrraedd y lleoliad dechrau erbyn yr amser a nodir.
  - c. Os nad ydych yn gallu cyrraedd digon o bellter yn y digwyddiadau, a fydd ym marn resymol y swyddogion, yn eich galluogi i gwblhau'r digwyddiad o fewn yr amser penodedig o 2 awr ar gyfer ras 10 cilomedr Caerffili a 30 munud ar gyfer y ras 2 gilomedr.
  - d. O ydych yn gwisgo clustffonau sydd ddim yn cael eu caniatáu.
13. Effalai y byddwn yn gohrio ras 10 cilomedr Caerffili ac/neu'r ras 2 gilomedr os bydd unrhyw amgylchiadau yn codi y tu hwnt i'n rheolaeth sydd yn ein barn resymol, yn achosi i'r digwyddiadau fod yn beryglus i gyfranogwyr a/neu staff.
  - a. Mewn amgylchiadau o'r fath byddwn yn, os yw'n ymarferol, anfon hysbysiad ysgrifenedig o'r gohiriad at y cyfeiriad sydd gennym ar eich cyfer.
  - b. Os yw'r gohiriad yn rhy hwyr i roi rhybudd ysgrifenedig, byddwn yn defnyddio ymdrechion rhesymol i roi hysbysiad drwy ddulliau addas eraill.
  - c. Mewn amgylchiadau o'r fath, bydd eich ffi yn cael ei had-dalu'n llawn.
14. Gallwn ohirio'r ras 10 cilomedr Caerffili a/ neu'r ras 2 gilomedr Caerffili os, yn ein barn ni yn unig, nad oes ddigon o bobl wedi cadarnhau eu bod am gymryd rhan dau fis cyn y dyddiad er mwyn gwneud y digwyddiadau'n ddichonadwy.
  - a. O dan y fath amgylchiadau, bydd eich ffi'n cael ei had-dalu yn llawn.
15. Os bydd y digwyddiadau'n cael eu gohirio, ni fydd gennym unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw gostau a dynnir yn y gobaith o gymryd rhan yn y digwyddiadau neu o ganlyniad i'r gohiriad, gan gynnwys unrhyw gostau teithio neu lety gan gynnwys teithio i leoliad y digwyddiad.
16. Rydych yn cytuno y gall eich gwybodaeth bersonol gael ei storio a'i defnyddio gennym ni mewn cysylltiad â threfnu, llwyfannu a gweinyddu'r ras 10 cilomedr/2 gilomedr Caerffili.
17. Rydych yn cytuno y gallwn ddefnyddio eich enw a'ch manylion cyswllt at ddbenion hyrwyddo a marchnata ras 10 cilomedr/2 gilomedr Caerffili, ac eich ychwanegu at restr bostio i roi gwybod i chi am unrhyw ddigwyddiadau yn y dyfodol a gwasanaethau yr ydym yn credu y byddant o ddiddordeb i chi, megis mathau tebyg o ddigwyddiadau a gweithgareddau mewn lleoliadau tebyg.
18. Effalai y bydd lluniau'n cael eu cymryd sy'n eich dangos yn cymryd rhan yn ras 10 cilomedr/2 gilomedr Caerffili. Rydych yn cytuno i ni gyhoeddi ffotograffau o'ch delwedd, sy'n eich dangos yn cymryd rhan yn y ras, sy'n ymwneud yn unig â ras 10 cilomedr Caerffili, y gellir eu defnyddio i hysbysebu ras 10 cilomedr/2 gilomedr Caerffili yn y dyfodol.

# 10 CILOMEDR CAERFFILI

## Bryn Meadows

# CAERPHILLY 10K

### Gwybodaeth am y Llwybr

- Bydd gorsaf ddiodydd wedi'i lleoli wrth y pwyntiau 4 cilomedr a 7.5 cilomedr ac wrth y llinell derfyn.
- Bydd angen i ymgeiswyr gyrraedd Pentref y Digwyddiad erbyn 9.30am.
- Bydd cyfleusterau toiled dros dro wrth y llinell gychwyn/derfyn a chyfleusterau cawodydd a newid cyfyngedig wedi eu lleoli ar Heol y Cilgant.

### Route Information

- There will be a drinks station located at the 4km and 7.5km point and at the finish line.
- Entrants will need to arrive at the Event Village by 9.30am.
- There will be temporary toilet facilities at the start/finishing line and limited shower and changing facilities located on Crescent Road.

