Dyfi Dash 12/04/ 26 *Clwb Triathlon Cerist*

Diolch am gymryd rhan yn *Triathlon Sprint y Dyfi Dash*!

Mae'r Dyfi Dash wedi cael ei gynnal ers ymhell dros 20 mlynedd, ac mae'n enwog am ei naws hamddenol a chyfeillgar. Eleni, rydym yn codi arian tuag at Glwb Ieuenctid Machynlleth. Diolch yn fawr iawn os ydych chi wedi cyfrannu.

Unwaith eto, mae **Co-op Machynlleth** yn darparu dŵr a snaciau ar gyfer y gorsafoedd bwyd. Rydym yn ddiolchgar iawn am eu cefnogaeth barhaus!

Darllenwch y wybodaeth ganlynol yn ofalus er mwyn sicrhau eich bod yn mwynhau digwyddiad hwyliog a diogel. **Bydd eich rhif bib a'ch amseroedd cychwyn yn cael eu hanfon mewn e-bost ar wahân.**

Pob lwc i chi!

PENCADLYS Y RAS

Canolfan Hamdden Bro Ddyfi Freedom Leisure, SY20 8ER

Mae'r ras yn dechrau ac yn gorffen yma.

Prin yw'r llefydd parcio sydd ar gael wrth y ganolfan **a bydd dim mynediad i gerbydau ar ôl 08:00!** Rydym yn argymell eich bod yn defnyddio prif faes parcio'r dref sydd ond 2 funud ar droed o'r ganolfan hamdden.

CYFLEUSTERAU

Mae tai bach, cawodydd a loceri (darnau £1) ar gael yng nghanolfan hamdden Bro Ddyfi, gydag ardaloedd newid i ddynion, merched a theuluoedd, yn ogystal â pheiriannau gwerthu diodydd a snaciau. Byddwch yn gyfeillgar a chwrtais tuag at staff!

LLUNIAETH

Bydd caffi'r Plas, ger ardal y gorffen y ras, yn agor yn arbennig ar ein cyfer, yn gweini dewis o ddiodydd, cinio ysgafn a byrbrydau. Cefnogwch nhw os gallwch chi.

Ar agor o 08.30 tan tua 14.00.

CEFNOGWYR

Rydym ni'n croesawu cefnogwyr yn y Dyfi Dash, ond gwnewch yn siŵr eu bod yn ymwybodol o gystadleuwyr eraill bob amser a rhaid iddynt ufuddhau i unrhyw gyfarwyddiadau gan y marsialiaid.

Mae rhywfaint o le i wylio'r pwll o'r hen gaffi (yn syth ymlaen o'r brif fynedfa). Mae'n bosib mynd allan ar y cwrs i weld y cymalau beicio a rhedeg, neu gall gwylwyr aros ger y ganolfan hamdden a mwynhau'r awyrgylch. Plîs anogwch a chefnogi pob cystadleuydd!

PELLTEROEDD Y RAS

Nofio 400m (Pwll)

Beicio 19k (Ffordd Agored) Gweld yn Llwybr

Rhedeg 6k (Palmant / Llwybr Beicio / Ffordd Gefn) Gweld y Llwybr

Dewch yn barod am dywydd gwael gan fod Ebrill yn gallu bod yn ansefydlog iawn! Rydym yn argymell bod yn dod a siaced feicio / rhedeg ysgafn a menig ar gyfer cymal beicio rhag ofn.

POLISI TRAWSRYWEDDOL

O 1 Ionawr 2023, bydd Gweithgaredd Gystadleuol yn cynnig **Categori Menywod** sy'n agored i athletwyr oedd yn rhyw benywaidd adeg eu geni a **Chategori Agored** sy'n agored i'r holl athletwyr eraill. Mae hyn yn golygu mai yn y categori Agored yn unig y bydd menywod trawsryweddol a oedd yn rhyw gwrywaidd adeg eu geni yn gallu cystadlu. Bydd dynion trawsryweddol a oedd yn rhyw benywaidd adeg eu geni - ac sydd wedi neu'n trawsnewid gyda thriniaeth therapi hormonau - yn gallu cystadlu yn y categori Agored ar yr amod bod ganddynt Eithriad Defnydd Therapiwtig dilys (TUE) ar gyfer therapi hormonau o'r fath. Nid yw'r unigolion hyn yn gymwys i gymryd rhan mewn gweithgareddau cystadleuol yn y categori Benywaidd. Mae gan rai sy'n uniaethu fel pobl trawsryweddol yr hawl i gael eu trin ag urddas a pharch ac mae Triathlon Prydain yn gweithredu polisi dim goddefgarwch ar homoffobia, biffobia, trawsffobia, aflonyddu neu wahaniaethu o unrhyw fath. Bydd unrhyw ymddygiad o'r natur yma'n cael ei drin fel camymddwyn difrifol ac yn cael ei drin drwy'r Bolisi Disgyblu Triathlon Prydain.

Dilynwch y ddolen hon i weld Polisi Trawsrwyedd Triathlon Prydain yn llawn.

COFRESTRU 08:00-11:00 *Ystafell Gyfarfod (i fyny'r grisiau wrth y dderbynfa)*

Gallwch gofrestru tua awr cyn eich amser cychwyn – peidiwch a hel yn yr ardal gofrestru.

Wrth gofrestru byddwch yn casglu eich rhif, sticeri ar gyfer eich helmed a sedd eich beic, a band garddwrn wedi'i rifo – bydd hwn yn galluogi i chi fynd i osod eich offer yn yr ardal bontio ar ôl cofrestru, ac i gasglu eich offer pan fyddwch wedi gorffen.

Rhaid gwisgo rhifau ras ar y cefn ar gyfer beicio, ac ar y blaen ar gyfer rhedeg. Mae gwregys rasio yn ddefnyddiol iawn gan y gallwch symud y rhif fel sydd angen, neu gallwch chi binio'r rhifau ar flaen a chefn eich dillad.

RHAID LLENWI CEFN UN O'CH RHIFAU RAS GYDA'CH ENW A MANYLION CYSWLLT MEWN ARGYFWNG.

GRŴP OEDRAN IEUENCTID

Rhaid i riant / gwarcheidwad arwyddo datganiad er mwyn i gystadleuwyr y grŵp oedran ieuenctid (oedran ras 15-16) gael cymryd rhan. Bydd y rhain ar gael wrth Gofrestru neu gallwch argraffu'r ffurflen a dod a hi y diwrnod.

Declaration for Youth Triathletes (1).docx

GOSOD YR ARDAL BONTIO *Rhaid cofrestru gyntaf – a dangos eich band garddwrn i fynd i mewn!*

Ar ôl cofrestru, gallwch fynd i mewn i'r ardal bontio trwy'r fynedfa ar yr ochr (ger y llinell dringo ar y beic). Os yw'r ras wedi cychwyn, byddwch yn ofalus nad ydych yn rhwystro unrhyw gystadleuwyr. Dilynwch gyfarwyddiadau'r marsialiaid bob amser. **Dim ond cystadleuwyr sy'n cael mynd i mewn i'r ardal bontio.**

Gwisgwch eich helmed wrth fynd i mewn i'r ardal bontio, a sicrhau ei bod yn ffitio'n ddiogel. Addaswch y strap os oes angen.

Dewch o hyd i'ch rhif ar y raciau a hongian eich beic gyda'r sedd wrth eich rhif a gosod eich tywel, esgidiau rhedeg ac ati. **Peidiwch â gadael bocsys na bagiau mawr ger eich beic**, a gwnewch yn siŵr nad yw eich offer yn mynd i'r gofodau bob ochr i chi. Gofynnwch i farsial am help os oes angen.

Rydyn ni'n annog pobl i beidio â dychwelyd i'r ardal bontio, ond os ydych chi wedi anghofio rhywbeth, byddwch yn ofalus, a siaradwch â'r marsialiaid.

Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau fod eich beic mewn cyflwr addas. Dylech sicrhau hyn cyn y ras.

SAFLE BAGIAU

Bydd man gollwng bagiau yn yr ardal bontio, ger y fynedfa'r ochr. Dangoswch eich band arddwrn i fynd i mewn. Ar ôl y ras, casglwch eich bag cyn gynted â phosib. Mae rhai loceri ar gael hefyd yn ystafelloedd newid y ganolfan hamdden (darn £1 sydd ei angen). **Byddwch yn gadael eitemau yn y safle bagiau ar eich menter eich hun!**

BRIFF Y RAS *Mae popeth yma – bydd dim briff ar y diwrnod!*

Oherwydd bod cofrestru'n rholio, ni fydd briff ras traddodiadol – mae'r holl wybodaeth isod. **Eich cyfrifoldeb chi yw ei ddarllen yn ofalus a chadw at yr holl reolau a chyfarwyddiadau.** Bydd yr wybodaeth hon hefyd yn cael ei hargraffu ac ar gael i'w gweld wrth gofrestru. Gallwn ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych wrth gofrestru!

DECHRAU'R RAS **o 09:00 –** ***byddwn yn anfon eich amser chi mewn e-bost ar wahân***

Ewch at ochr y pwll **20 munud cyn eich amser cychwyn (*dwy don gyntaf am 0850!*).** Byddwch yn barod yn yr ystafelloedd newid i gael eich galw at ochr y pwll i gael eich sglodion amseru, yna arhoswch ar y meinciau nes eich bod yn cael eich galw i ddechrau. Gallwch ddechrau mewn tonnau neu fel unigolyn, ac mae hyn yn ôl disgresiwn dechreuwr y ras. Amcan yn unig yw'r amseroedd cychwyn, a gellir gofyn i chi ddechrau'n gynharach neu'n hwyrach na'ch amser penodol.

Mae'r amseroedd yn seiliedig ar amseroedd gorffen a nodwyd, arafaf yn gyntaf, i leihau amser marsialiaid allan ar y cwrs. ***Bydd eich rhif a'ch amser cychwyn yn cael eu hanfon mewn e-bost ar wahân.***

TIMAU CYFNEWID

Defnyddir sglodion amseru fel 'batonau' ar gyfer timau cyfnewid ac mae'n rhaid eu trosglwyddo i aelod nesaf y tîm yn **Ardal y Timau** yn yr ardal Bontio. Rhaid gosod y sglodyn yn ddiogel ar y bigwrn **chwith** cyn mynd at y ddisgyblaeth nesaf. **Rhaid i feicwyr beidio â gwisgo helmedau o flaen llaw** - rhaid i chi adael eich helmed gyda'ch beic fel ar gyfer cystadleuwyr unigol. Dilynwch y wybodaeth ddiogelwch isod ar gyfer pob disgyblaeth.

Os nad ydych yn nofio, ewch i Ardal y Timau yn yr ardal bontio pan fydd eich nofiwr yn mynd at ochr y pwll (20 munud cyn yr amser ar y Rhestr Gychwyn).

GWYBODAETH RAS A DIOGELWCH *Darllenwch yn ofalus ac eto ar ddiwrnod y ras!*

Mae arwyddion da ar bob llwybr. Bydd marsialiaid mewn mannau strategol ar hyd y llwybrau beicio a rhedeg, ond cyfrifoldeb y cystadleuwyr yw sicrhau eu diogelwch eu hunain ac nad ydynt yn peryglu eraill bob amser. Rhaid i chi gadw at Reolau'r Ffordd Fawr bob amser, a byddwch yn gwrtais wrth gystadleuwyr eraill, cerddwyr a defnyddwyr y ffyrdd.

Trwy gofrestru ar gyfer y Dash Dyfi rydych chi wedi datgan eich hun yn feddygol ffit i gymryd rhan. Ond os byddwch yn teimlo'n sâl neu'n methu parhau ar unrhyw bwynt ar y diwrnod, yna cymerwch ofal a thynnu allan os oes angen. Bydd o leiaf 2 marsial cymorth cyntaf yn bresennol (un wrth yr ardal bontio, un allan ar y cwrs), ac bydd cerbyd ysgubo i ddod â chi'n ôl i'r pencadlys e.e. os byddwch wedi cael problemau mecanyddol ar y beic neu'n teimlo nad ydych yn gallu parhau.

Rhaid i chi ufuddhau â chyfarwyddiadau marsialiaid bob amser. Bydd cam-drin neu ddifrïo marsialiaid neu staff y digwyddiad yn arwain at ddiarddel o'r ras ar unwaith.

Os gwelwch gystadleuydd sydd angen cymorth, rhowch wybod i'r marsial agosaf.

Wrth gofrestru, rhaid i chi ddatgan unrhyw gyflyrau meddygol perthnasol, a rhaid i chi ysgrifennu'r rhain ar gefn eich rhif ras, ynghyd â gwybodaeth gyswllt brys.

Mae darpariaeth cymorth cyntaf hefyd yng nghanolfan hamdden Bro Ddyfi.

Wrth gymryd rhan yn Dash Dyfi, rydych hefyd yn cytuno i gadw at Gôd Moeseg Triathlon Prydain a Rheolau Cystadlu Triathlon Prydain. Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau bod eich beic a'ch offer yn gweithio'n addas (e.e. helmed gymeradwy sy'n cau'n ddiogel wrth ei gwisgo)

Nid yw drafftio'n cael ei ganiatáu yn y ras – rhaid gadael o leiaf 10 medr rhyngoch chi a'r beiciwr o'ch blaen os nad ydych yn pasio! Esbonio rheolau drafftio

NOFIO

Mae'r pwll yn un 20 medr, felly mae angen nofio **20 hyd** i wneud 400m. Mae 3 lôn a bydd cystadleuwyr yn nofio dau i bob lôn **ochr yn ochr** gan gadw i'w hochr (h.y. DDIM yn nofio mewn cylch). Cychwyn a gorffen yn y pen bas. Ar ôl i chi gael galw at ochr y pwll o'r fynedfa i'r pwll, arhoswch ar y meinciau nes bod eich enw / rhif yn cael ei alw - **DS gall hyn fod ychydig yn gynt neu'n hwyrach na'ch amser penodedig**. Byddwch yn cael eich cyfeirio at eich lôn a'ch cyfrif i lawr i ddechrau eich ras. Pan fydd 2 hyd yn weddill, bydd y marsial yn rhoi fflôt yn y dŵr i'ch hysbysu. Er bod rhai yno i gyfrif, mae'n dal angen i chi gadw cyfrif eich hun. Os oes unrhyw broblemau yna dywedwch wrth y marsial wrth i chi adael y pwll, a byddwn yn adolygu hyn *ar ôl* y ras. Os yw'r marsial yn eich tapio gyda'r fflôt, stopiwch!

Os clywch chwiban neu larwm ar unrhyw adeg, stopiwch nofio ac aros am gyfarwyddiadau gan yr achubwr bywyd.

Ar ôl nofio 20 hyd, ewch allan o'r dŵr a *cherdded* yn glocwedd o amgylch y pwll i'r allanfa dân yn y gornel dde bellaf. **DIM RHEDEG nes eich bod chi tu allan!**

BEICIO *Gweler y mapiau isod.* ***Rhaid cadw at holl gyfreithiau a Rheolau'r Ffordd Fawr!***

Ewch allan o'r pwll a dilyn y llwybr i'r ardal bontio, lle gallwch baratoi i fynd ar y beic.

MAE'N RHAID GWISGO HELMED a rhaid ei rhoi ymlaen *cyn* estyn eich beic!

Rhaid arddangos eich rhif ar eich cefn.

Edwch allan gan ddilyn yr arwydd **BEIC ALLAN** (**BIKE OUT)**, a mynd ar eich beic **AR ÔL** croesi'r llinell.

Mae cylchfan fach brysur yn syth ar ôl y llinell fowntio. Dylech adael o leiaf un droed heb ei chlipio nes eich bod mynd dros y gylchfan ac anelu i'r dde tua'r cloc. Cadwch olwg am draffig sy'n agosáu o'r ddau gyfeiriad a dilynwch gyfarwyddiadau marsialiaid bob amser.

Mae cyffordd y cloc hefyd yn brysur – byddwch yn barod i roi eich troed i lawr i aros os oes traffig yn dod, a **chofiwch roi signal i droi i'r dde**. Trowch i'r dde i'r **A489** a theithio i fyny'r brif stryd, gan fod yn ymwybodol o'r groesfan i gerddwyr ar y brif stryd tua 100m o'r gyffordd – **stopiwch os yw'r golau'n goch, a bydd yr amser yn cael ei dynnu oddi ar eich amser rasio. Os na fyddwch yn stopio wrth olau coch, byddwch yn cael eich diarddel.**

Mae croesfan sebra ger Co-op – rhaid i chi stopio os yw cerddwyr yn croesi.

DS Mae wyneb y ffordd yn wael yn y dref, a byddwch yn ofalus wrth basio ceir wedi'u parcio.

Dilynwch y ffordd am tua 10k / 6 milltir, yna ewch o amgylch y gylchfan yng Nglantwymyn a dod yn ôl yr un ffordd.

PEIDIWCH Â DEFNYDDIO'R LLWYBR BEICIO, BEICIO AR Y FFORDD YN UNIG.

Wrth ddod yn ôl, rhaid i chi stopio gyffordd y cloc a rhoi troed i lawr. Os na fyddwch yn gwneud hyn, byddwch yn cael eich diarddel. Mae hyn er eich diogelwch chi, felly mae'n bwysig cydymffurfio (bydd marsial yno i wirio).

Trowch i'r chwith wrth y gylchfan fach a bod yn barod i ddod oddi ar y beic **CYN** y llinell. Gwthiwch eich beic i mewn i'r ardal bontio **(BIKE IN)** a'i osod ar eich safle racio.

Tynnwch eich helmed ar ôl racio'ch beic a newid i'ch esgidiau rhedeg os nad ydych eisoes yn eu gwisgo.

Rhaid arddangos eich rhif ar y blaen.

Ewch allan o'r ardal bontio yn dilyn yr arwydd **RHEDEG ALLAN (RUN OUT)**

Bydd cerbyd cymorth allan ar y cwrs beic, rhowch wybod i farsial os gwelwch gystadleuydd arall sydd angen cymorth.

RHEDEG *Gweler y mapiau isod. **Rhaid cadw at y gyfraith a Rheolau'r Ffordd Fawr!***

Er ein bod yn nodi'r llwybr yn fanwl isod, defnyddiwch eich synnwyr cyffredin!

Dilynwch y llwybr sydd wedi'i farcio i'r llwybr sy'n mynd at giatiau'r Plas. Trowch i'r dde i Stryd Maengwyn (A489), gan gymryd gofal ar yr palmant cul – **byddwch yn wyliadwrus o gerddwyr**. Byddwch yn croesi sawl cyffordd wrth i chi redeg drwy'r dref. Bydd mannau prysur yn cael eu marsialu ond unwaith eto **eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod yn croesi'n ddiogel**. **Dylech aros wrth bob cyffordd a sicrhau ei bod yn ddiogel i groesi.**

Mae'r ddwy groesfan brysuraf wrth y Co-op ac yna wrth i chi groesi cyffordd Ffordd y Bontfaen wrth redeg allan (gyferbyn â'r Siop Sglodion). ***Cymerwch ofal mawr wrth y croesfannau hyn a rhedeg rhwng y ddau gôn sydd wedi'u gosod bob ochr***.

Gall y palmant ar y ffordd allan o'r dref fod ychydig yn gul mewn mannau, byddwch yn gwrtais wrth gerddwyr. Mae cwpl o groesfannau eraill wrth adael y dref cyn i chi ymuno â'r llwybr beicio, croeswch yn ofalus. **Cadwch i'r chwith ar y llwybr beicio a byddwch yn wyliadwrus o ddefnyddwyr eraill.**

Cyn cyrraedd Penegoes byddwch yn troi i'r dde oddi ar y llwybr beicio ac i gyfeiriad fferm Penrhosmawr. Mae'r ffordd yn gul yma, felly cadwch i'r chwith. Mwynhewch y bryn, a cadwch i'r chwith ar ôl y fferm hefyd!

DS Byddwch yn ymwybodol y gallai fod traffig ysgafn ar y ffordd gefn ac ar Ffordd y Bontfaen.

Trowch i'r dde wrth i chi ymuno â Ffordd y Bontfaen a chadw i'r dde tan y bont. Cadwch i'r chwith ar ôl y bont, yna ar ôl dringo allan o'r Bontfaen defnyddiwch y giatiau i'r dde o'r ddau grid gwartheg ar y cwrs golff. **Os nad oes marsial, caewch y giatiau ar ôl i chi fynd heibio**. Wrth ddod yn ôl i mewn i'r dref, croeswch i'r chwith pan fydd yn ddiogel i wneud hynny. Cymerwch ofal ar y ddwy gyffordd cyn i chi ailymuno â'r brif stryd gyferbyn â'r Siop Sglodion.

Unwaith eto byddwch yn ofalus iawn wrth redeg drwy'r dref, ac ystyried traffig a cherddwyr, a dilyn cyfarwyddiadau marsialiaid bob amser.

Os oes unrhyw beth ar ôl yn y tanc yna ewch amdani wedi i chi droi i'r chwith drwy gatiau'r Plas!

GORSAFOEDD BWYD

Bydd gorsaf ddŵr ger y ganolfan hamdden ar ffordd allan, a dŵr a snaciau ar y llinell derfyn. Cadwch botel ddiod sbâr yn yr ardal bontio os ydych chi'n meddwl y byddwch ei hangen.

AR ÔL Y RAS

Bydd eich amser ar gael yn fuan ar ôl i chi orffen. Ewch i fan ***What's My Time*** ger y llinell derfyn a nodi eich rhif i gael eich tocyn canlyniadau! Mae'r canlyniadau llawn ar gael ar eu gwefan o fewn rhai oriau fel arfer.

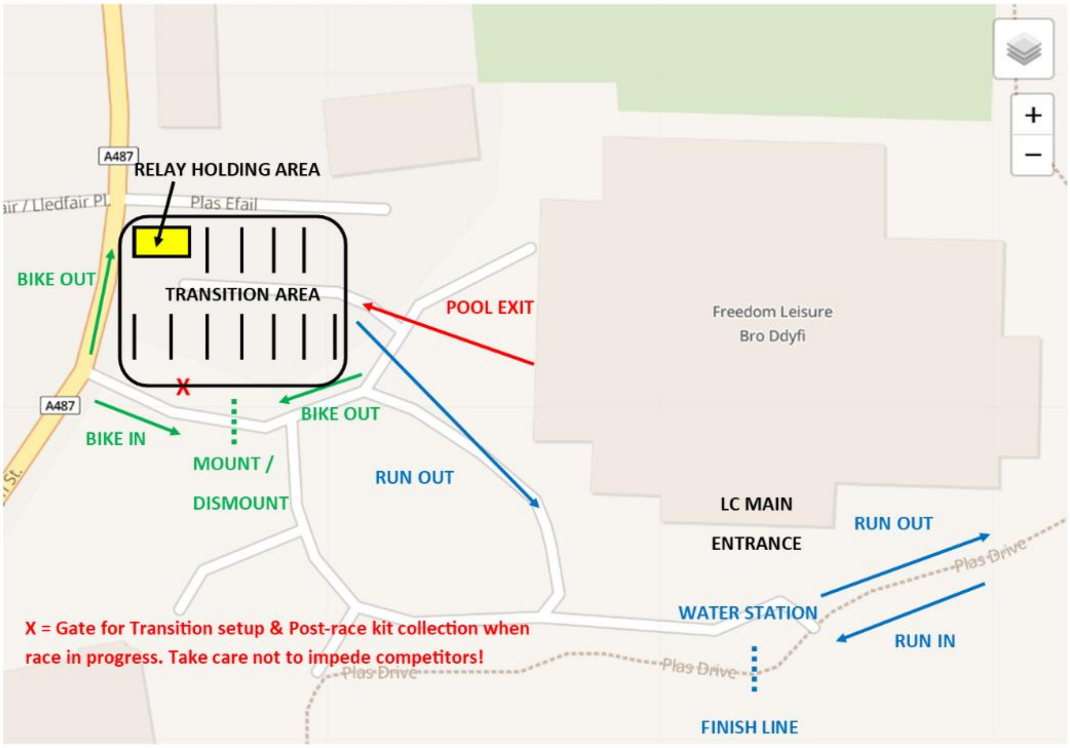
Ewch â'ch beic a'ch offer o'r ardal bontio cyn gynted â phosibl ar ôl i chi orffen, gan ofalu peidio â rhwystro unrhyw gystadleuwyr sy'n dal i rasio. Rhaid clirio'r ardal bontio erbyn 1400 ar yr hwyraf.

Arhoswch am y canlyniadau os allwch chi, hyd yn oed os nad ydych wedi ennill eich categori!

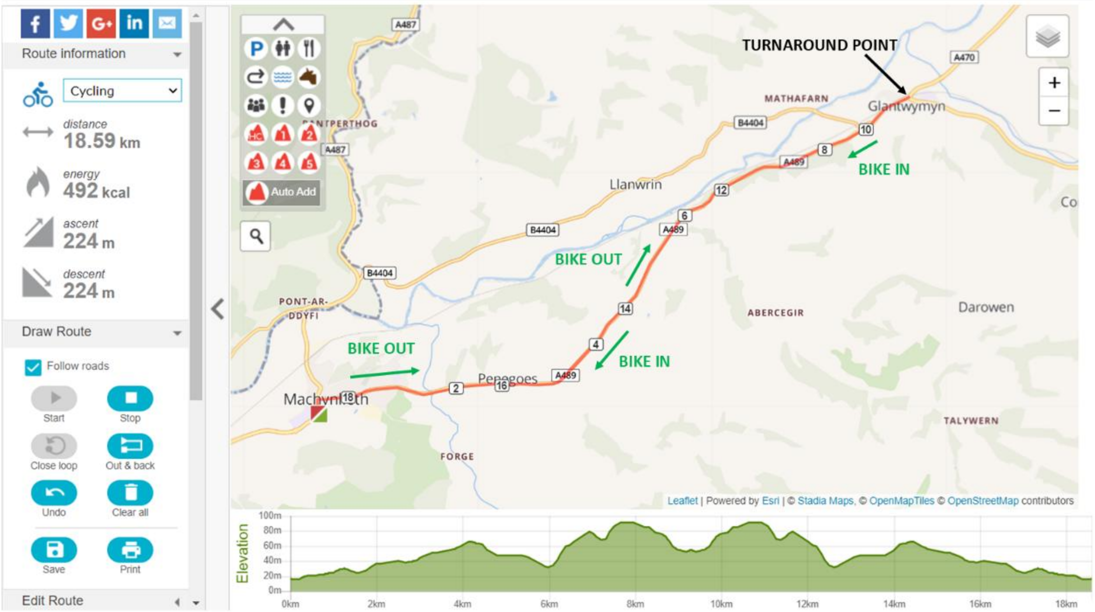
CYFLWYNIAD **Tua 13:45 ger y llinell derfyn**

Bydd cyflwyniad byr ger y llinell derfyn cyn gynted â phosib ar ôl i'r ras ddod i ben. Bydd tlysau yn cael eu rhoi i enillwyr categorïau ac i'r cystadleuwyr Benywaidd ac Agored, a'r timau cyfnewid cyflymaf drwyddi draw. Os gwelwch yn dda, dewch os gallwch chi!

MAPIAU

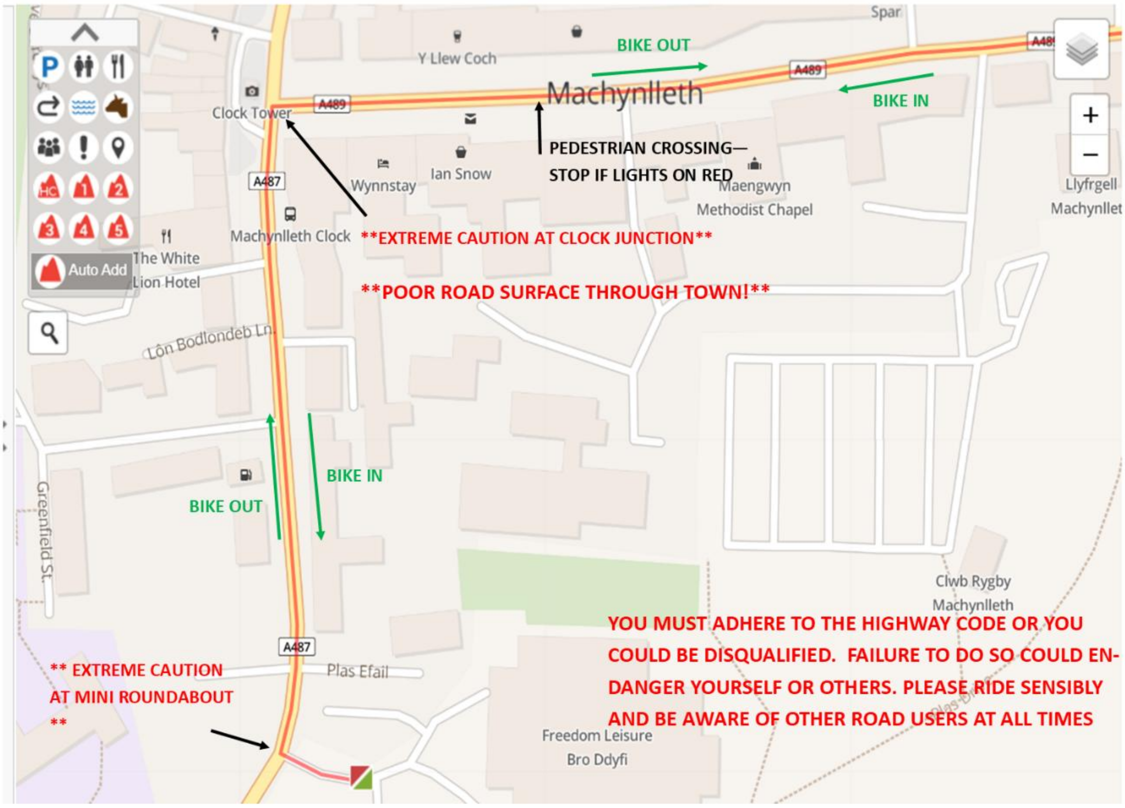


DYFI DASH HQ & SITE MAP

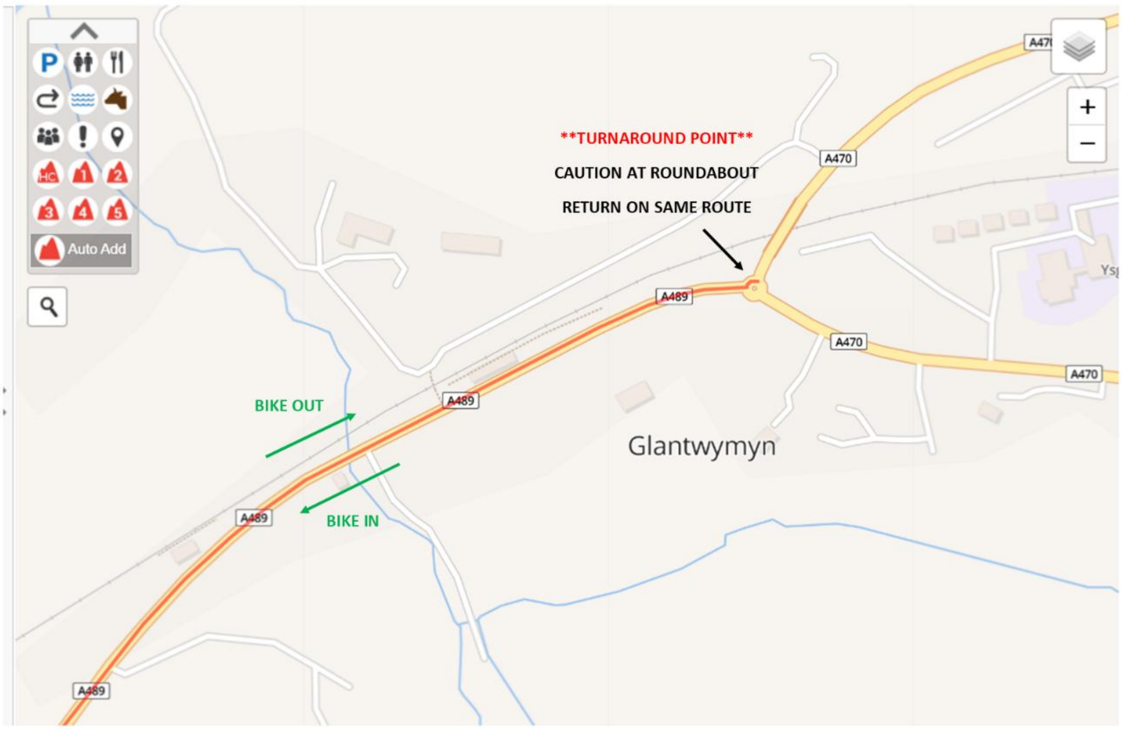


DYFI DASH BIKE ROUTE (OUT & BACK COURSE TO CEMMAES ROAD ROUNDABOUT ON THE A489)

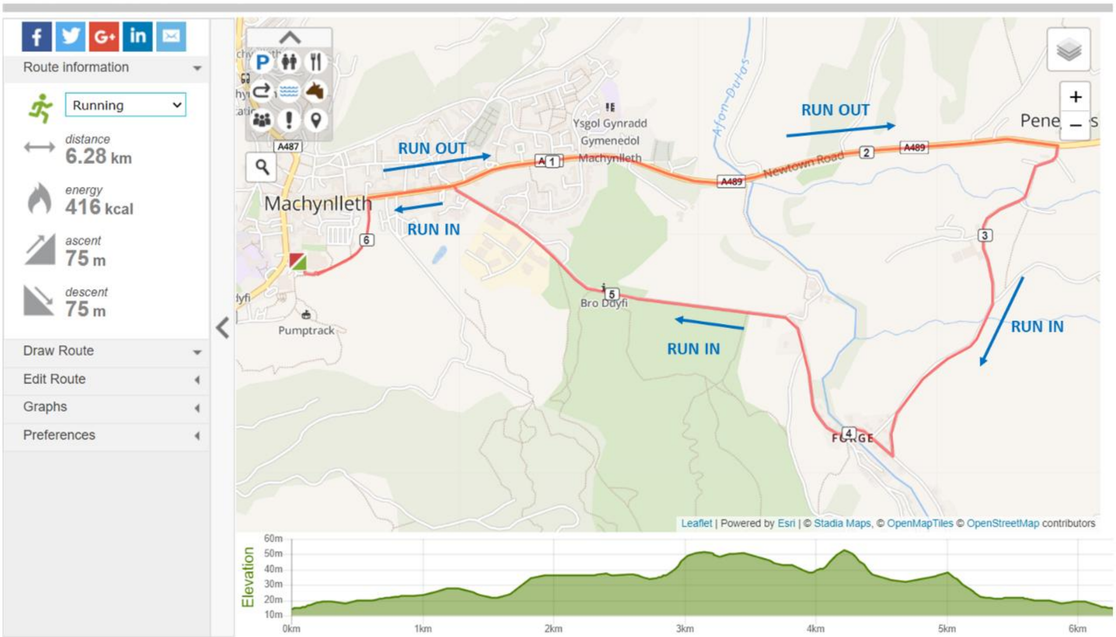
NB CYCLE ON ROAD ONLY, DO NOT USE CYCLE PATH AS YOU HEAD OUT OF TOWN



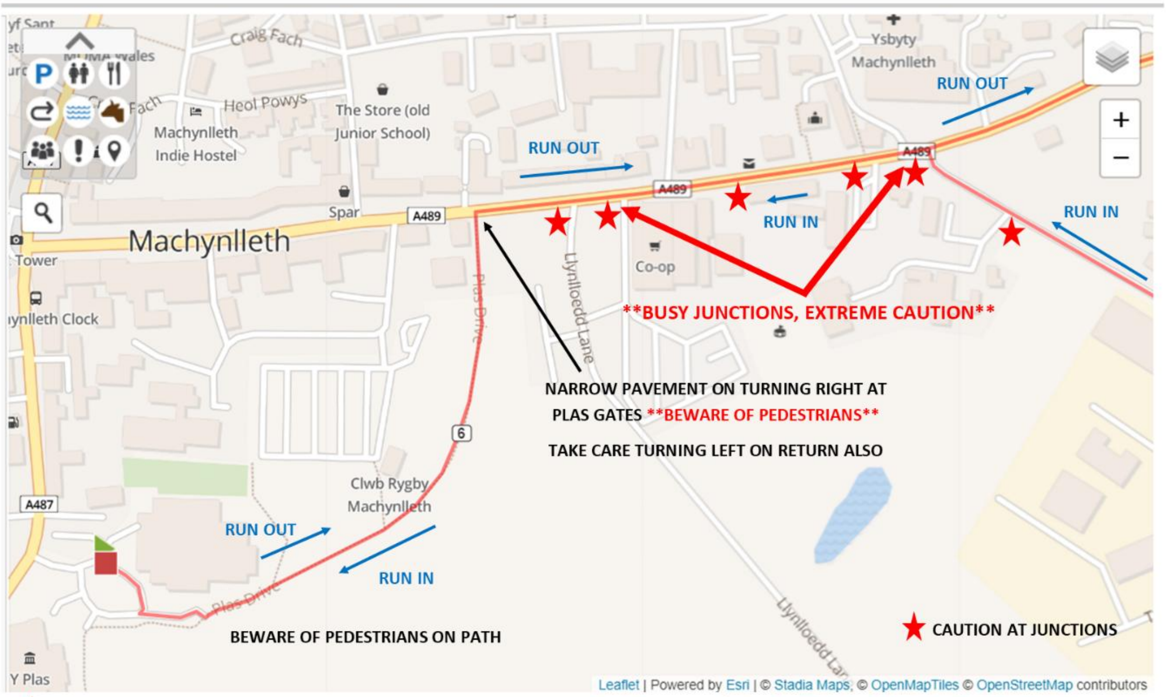
DYFI DASH BIKE ROUTE SAFETY INFO



DYFI DASH BIKE ROUTE SAFETY INFO

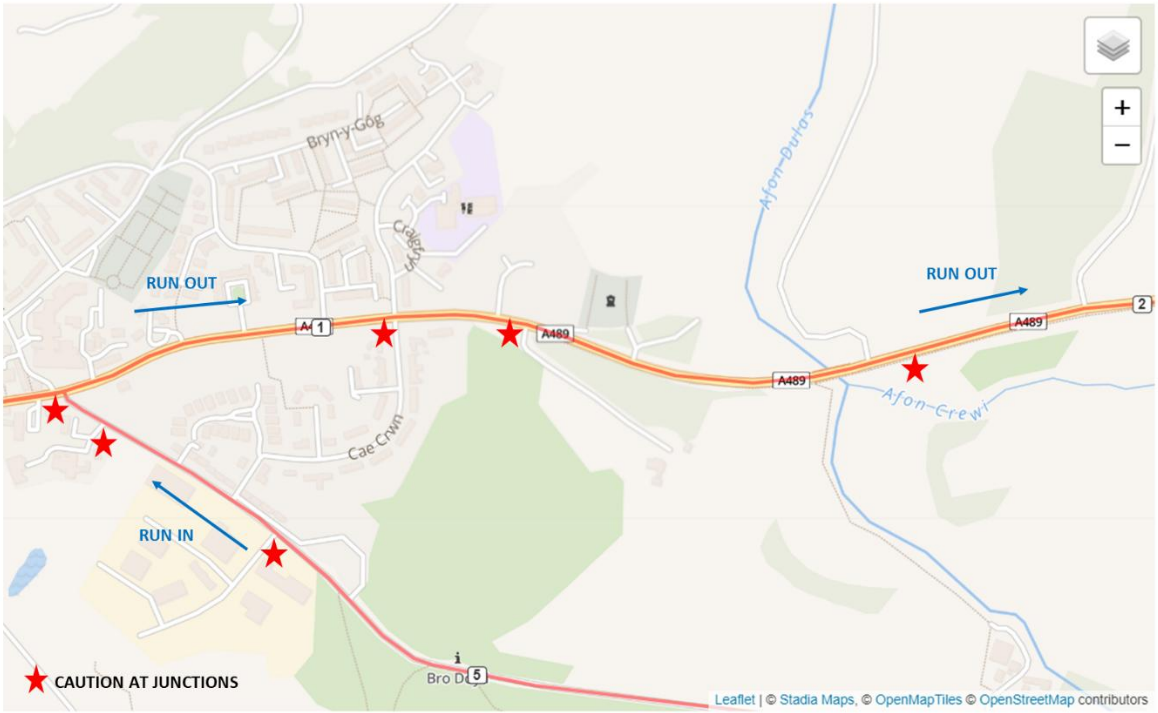


DYFI DASH RUN ROUTE

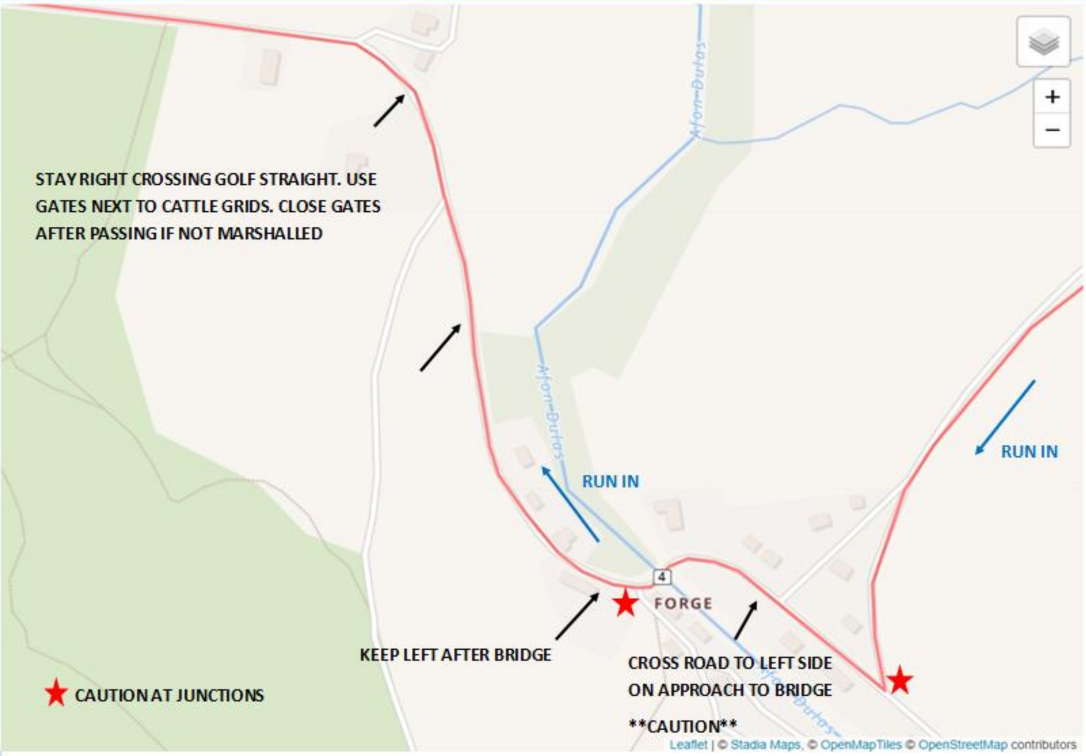


★ CROSSING POINT—EXERCISE EXTREME CAUTION. SOME POINTS MARSHALLED BUT IT IS THE COMPETITORS' RESPONSIBILITY TO ENSURE SAFE CROSSING.

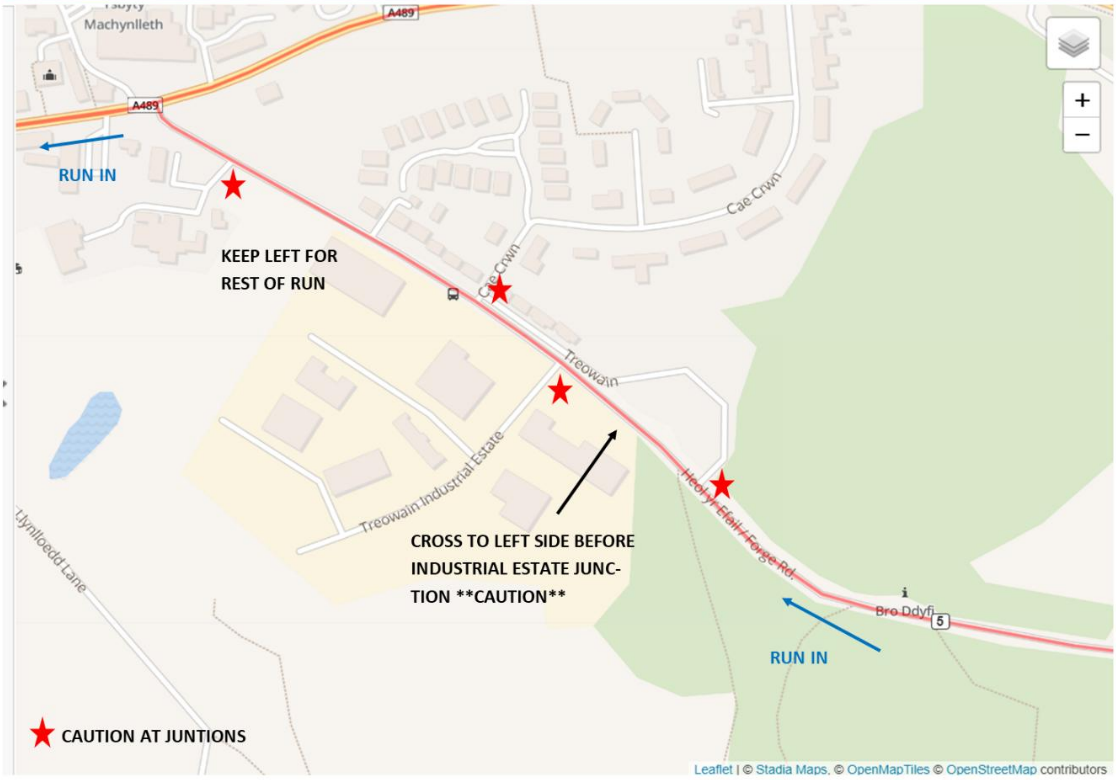
DYFI DASH RUN ROUTE SAFETY INFO



DYFI DASH RUN ROUTE SAFETY INFO



DYFI DASH RUN ROUTE SAFETY INFO



DYFI DASH RUN ROUTE SAFETY INFO