

# Triathlon Sprint y Dyfi Dash

Dydd Sul 8 Ebrill 2018

Nofio 400m mewn pwll \* beicio 19k \* rhedeg 6k

Uchafswm cystadleuwyr: 120

Tref farchnad hanesyddol Machynlleth yw'r lleoliad ar gyfer y triathlon sprint poblogaidd hwn ar ddechrau'r tymor.

Clwb Triathlon Cerist yw un o glybiau hynaf y DG, ac fe gafodd y Dyfi Dash ei chynnal gyntaf dros ugain mlynedd yn ôl. Mae ein rasys yn adnabyddus am yr awyrgylch cynnes a chyfeillgar, ac mae'r Dyfi Dash yn cynnig her addas ar gyfer cystadleuwyr profiadol a dechreuwyr, gan fod yn agored i'r categori oedran ieuencid a hŷn (15+ ar 31/12/18). Rydym hefyd y caniatáu timau cyfnewid o ddau neu dri cystadleuydd (un rhyw neu gymysg) – cysylltwch â Cerist os ydych eisiau help yn dod o hyd i bartner.

Mae digon i'w wneud yn ardal Machynlleth, gyda siopau diddorol, milltiroedd o lwybrau cerdded, llwybrau beic mynydd arbennig, ac arfordir trawiadol gerllaw. Beth am wneud penwythnos ohoni?

Roedd Dyfi Dash 20417 yn llawn, felly cofiwch gofrestru'n gynnar!

## GWYBODAETH AM Y RAS

### Pencadlys y Ras

Canolfan Hamdden Bro Ddyfi, Plas Machynlleth, Machynlleth, SY20 8ER  
Mae'r ras yn cychwyn ac yn gorffen wrth y ganolfan hamdden.

### Pellteroedd

**Nofio** 400m (pwll)

**Beic** 19k (ffordd agored)

**Rhedeg** 6k (wrth y brif ffordd ac ar ffordd gefn o amgylch Machynlleth)

**Dewch yn barod ar gyfer tywydd gwael – rhag ofn!**

### Mapiau o'r llwybr:

**Rhedeg** <http://goo.gl/maps/3PP4c>

**Seiclo** <http://goo.gl/maps/ZcVJY>

## Diwrnod y Ras

### Cofrestru

Agor am 07:30 a chau am tua 08:30. Os ydych yn aelod o'r BTF dewch â cherdyn gyda chi fel prawf. Bydd rhai sydd ddim yn aelodau yn cael trwydded ddydd y BTF fel yswiriant. Rhaid bod oedolyn gyda rhai sy'n cystadlu yn yr adran Ieuencid (15-16 oed ar 31/12/18) a bydd *rhaid* iddynt arwyddo ffurflen ganiatâd ar y dydd.

### Paratoi'r Ardal Gyfnewid

Bydd yr ardal gyfnewid mewn un rhan o faes parcio'r ganolfan hamdden. Bydd swyddogion diogelwch yno trwy gydol y ras, a **dim ond cystadleuwyr sydd wedi cofrestru fydd yn cael**

**mynd i mewn.** Gofynnwn i chi symud eich beic ac unrhyw offer oddi yno cyn gynted ag sy'n bosibl ar ôl y ras, a bydd angen dangos eich rhif ras i wneud hynny.

### **Cyfarwyddyd Ras [gorfodol]**

15 munud cyn dechrau'r ras – am **08:45**

### **Dechrau'r Ras**

Mae'r ras i ddechrau am **09:00**. Os ydych ar y rhestr i gychwyn yn gynnar, gwnewch yn siŵr eich bod wrth y pwl mewn digon o bryd i gael eich *chip* amseru [bydd y rhestr yn cael ei hanfon at y cystadleuwyr cyn y ras].

Mae'r amseroedd dechrau nofio yn cael eu trefnu yn ôl yr amseroedd gorffen sy'n cael eu nodi wrth gofrestru. Gellir gofyn am amser cychwyn cynt, ond ni ellir gwarantu hynny. Uchafswm o 2 fydd yn nofio ym mhob lôn, a phan fydd lle ar gael, bydd y nofiwr nesaf yn cael ei alw/galw i gychwyn. Dull rhydd neu ddull broga yn unig a ganiateir.

### **Canlyniadau a Gwobrau**

Bydd y canlyniadau dros dro ar gael ym mhencadlys y ras ar y dydd. Bydd gwobrau i'r gwryw a'r fenyw gyntaf ym mhob grŵp oedran, a gwobrau i'r dechreuwr lleol a'r tîm cyfnewid buddugol.

Bydd y canlyniadau llawn ar gael ar wefannau [Clwb Triathlon Cerist](#) a [Nifty Events](#) o fewn 2 ddiwrnod i'r ras.

### **Canslo/Ad-daliadau**

Mae Clwb Triathlon Cerist yn cadw'r hawl i ganslo'r ras os bydd amgylchiadau na ellid eu rhagweld, e.e. tywydd difrifol. Os felly, byddwn yn trefnu dyddiad arall os bydd hynny'n bosibl.

Rhoddir ad-daliad o 75% am dynnu'n ôl o'r ras hyd at 01/04/18. Ni ellir rhoi ad-daliad wedi hynny. Gellir trosglwyddo cofrestriad i ras y flwyddyn nesaf ar unrhyw adeg hyd at ddiwrnod y ras.