World Triathlon Para Series
ABERTAWE | SWANSEA
2023

Sblash & Dash CANLLAW ATHLETWYR

15 Gorffennaf 2023

ABERTAWE SWANSEA 2023

Gwybodaeth Gyffredinol

Lleolir y digwyddiad yn SA1, Glannau Abertawe. Rhowch *Ffordd Langdon, Abertawe, SA1 8QY* i mewn i'ch llywiwr lloeren a bydd yn eich cyfeirio at y maes parcio dynodedig i athletwyr. Y cyfeiriad ar gyfer y maes parcio yw Ffordd Langdon. Unwaith y byddwch yn cyrraedd, bydd stiwardiaid ac arwyddion i ddangos i chi ble i barcio a sut i fynd oddi yno i bentref y digwyddiad. Mae lle parcio Bathodyn Glas penodol ar gael yn y maes parcio, mor agos â phosibl at y lleoliad. Dangoswch eich Bathodyn Glas i stiward a byddant yn eich cyfeirio at y mannau priodol. Mae'r llwybr i bentref y digwyddiad o'r maes parcio yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn ar arwyneb cwbl wastad o amgylch Doc Tywysog Cymru.

Mae yna amrywiaeth o fannau i wylwyr ar hyd y llwybr, gan gynnwys mannau i wylio'r cyffro'n fyw a darlledu o'r llinell derfyn ar y sgriniau mawr. Mae toiledau a lleoliadau arlwyo hefyd ar gael ym mhentref y digwyddiad. Bydd toiledau ychwanegol ar gael ar y safle, yn ogystal â thoiledau hygyrch. Ni fydd unrhyw gyfleusterau newid dynodedig ar y safle. Byddem yn gwerthfawrogi pe bai'r holl gystadleuwyr yn gwneud pob ymdrech i gadw'r lleoliad, a'r ardal gyfagos mor lân â phosibl. Bydd digonedd o finiau o amgylch y lleoliad.

Amserlen

Amser	Digwyddiad	Lleoliad
08:45 – 09:45	Cofrestru	Gazebo Cofrestru
08:45 – 09:45	Ardal Bontio yn agor	Ardal Bontio
09:45 – 09:50	Briffio i athletwyr	Tu allan i'r Gazebo Cofrestru
10:00	Cychwyn y ras	Doc Tywysog Cymru

Y Ras

Er y bydd y cwrs nofio yn cael ei osod ar uchafswm o 50m, peidiwch â theimlo bod angen i chi gwblhau'r pellter llawn. Yn yr un modd, gallwch gwblhau'r 'rhediad' 300m o'r pontio i'r llinell derfyn neu wneud cynifer o lapiau o'n cylch 730m ag y dymunwch mewn cyfnod o 20 munud.

Nofio	'Rhedeg'
Hyd at 50m	Hyd at 20 munud o redeg

Cofrestru a Phontio

Bydd cofrestru yn digwydd rhwng 08:45-09:00 yn y Gazebo Cofrestru ger dechrau'r cam nofio. Bydd yr Ardal Bontio yr un ag a ddefnyddir yn y rasio elitaidd.

Dewch â siwt wlyb gyda chi oherwydd gall y tywydd a'r tymheredd fod yn anrhagweladwy. Cymerir tymheredd swyddogol y dŵr ar y diwrnod i benderfynu a fydd angen siwtiau gwlyb. Bydd athletwyr yn cael eu hysbysu wrth gofrestru a fydd siwtiau gwlyb yn orfodol neu'n ddewisol.

Wrth gofrestru byddwch yn cael cap nofio. Bydd lliw'r capiau nofio a roddir yn seiliedig ar lefel y cymorth sydd ei angen:

- Coch - angen cymorth,
- Melyn - efallai y bydd angen cymorth,
- Gwyrdd – dim angen cymorth/PTVI B2/3,
- Oren - athletwyr PTVI B1,
- Gwyn - tywysydd athletwr PTVI,

Cwrs Nofio

Bydd y nofio yn cychwyn yn y dŵr. Dilynwch gyfarwyddiadau'r Rheolwr Cychwyn Nofio. Yn ystod y nofio, gallwch gwblhau hyd at 50m, ond os hoffech wneud llai, rhowch wybod i'r Rheolwr Cychwyn Nofio fel y gallwn drefnu eich diogelwch. Gall hyn fod cyn lleied â dim ond trochi bysedd eich traed yn y dŵr. Mae'r allanfa nofio yn ramp a fydd wedi'i nodi'n glir gan fwiau nofio. Gerllaw'r ramp gorffen bydd yr ardal cyn-bontio.

Os cewch anhawster yn ystod y nofio, trowch ar eich cefn a chodwch eich llaw. Bydd diogelwch nofio wrth law i'ch helpu i dynnu'n ôl.

Pontio – ar ffurf wahanol

Unwaith y byddwch wedi gadael y nofio gallwch ddilyn y llwybr â charped i gasglu eich offer rhedeg a newid allan o'ch gwisg nofio. Os ydych chi'n gwisgo siwt wlyb gallwch chi ei rolio i lawr cyn gynted ag y byddwch chi'n gadael y dŵr er mwyn bod yn fwy cyfforddus ar eich ffordd i'r pontio. Bydd bwlch o 10 munud rhwng y nofio a'r rhedeg er mwyn caniatáu cyfnod pontio cyfforddus. Byddwch yn mynd trwy'r allanfa bontio i'r llwybr rhedeg.

Cwrs Rhedeg

Bydd athletwyr yn cychwyn ar y cwrs rhedeg o'r man pontio, a gallant gwblhau'r 'rhediad' 300m tuag at y llinell derfyn a dathlu cwblhau'r Sblash a Dash. Fel arall, gall athletwyr gwblhau cylch 730m gynifer o weithiau ag y dymunant mewn cyfnod o 20 munud.

Os oes angen i chi dynnu'n ôl yn ystod y rhan hon o'r ras, ewch at y marsial/gwirfoddolwr agosaf a rhowch eich enw iddynt.

Y Llinell Derfyn

Ar ôl i chi groesi'r llinell derfyn, casglwch eich medal gorffennwr a dŵr, ac yna ewch yn ôl i'r Ardal Bontio i gasglu eich eiddo, cyn mwynhau gweddill eich diwrnod yng Nghyfres Para Triathlon y Byd Abertawe 2023!

Tynnu'n ôl

Os hoffech dynnu'n ôl cyn diwrnod y ras, rhowch wybod i ni drwy e-bostio swansea@britishtriathlon.org.

Os hoffech dynnu'n ôl o'r ras cyn i chi ddechrau (ond ar ôl i chi gofrestru), rhowch wybod i'r ddesg gymorth yn y man cofrestru.

Os teimlwch fod angen i chi dynnu'n ôl ar unrhyw adeg yn ystod y ras, gwnewch hynny. Mae'n hanfodol eich bod yn hysbysu'r marsial/gwirfoddolwr agosaf er mwyn i ni wybod eich bod yn ddiogel.

Diolch i'n partneriaid yn y digwyddiad