Gwybodaeth Ras 7 Glyndŵr *Dydd Sul 8 Medi, 2024*

Rydym wastad wedi bod eisiau cynnal digwyddiad i arddangos y llwybrau prydferth o gwmpas Machynlleth, ac felly croeso i 7 Glyndŵr! Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau'r ras ac yn helpu i ledaenu'r gair fel y gallwn dyfu'r digwyddiad yn y blynyddoedd nesaf. Diolch o galon i chi am gymryd rhan!

Gweler y **Canllawiau Bioddiogelwch** islaw'r wybodaeth am y ras.

Pencadlys y Ras

Clwb Rygbi Machynlleth, SY20 8EL

Mae toiledau ar gael yn y clwb, a chawodydd ar ôl rasio hefyd! Gwryw – Ystafell Newid Cartref, Benyw – Ystafell Newid Ymwelwyr.

Bydd diodydd gael yn y bar yn ystod y canlyniadau ar ôl y ras, ceisiwch gefnogi'r clwb os yn bosib. Bydd **cawl am ddim ar gael i gystadleuwyr o 12:30 ymlaen**, ac ar gael i eraill brynu.

Parcio

Yn anffodus, **ni fydd prif faes parcio'r dref ar gael ar ddiwrnod y ras** oherwydd digwyddiad elusennol blynyddol **MACHRUN**.

Parciwch ym maes parcio Canolfan Hamdden Bro Ddyfi (Talu ac Arddangos), neu mae ychydig o le ar gael i barcio am ddim yn hen faes parcio Celtica (oddi ar y prif gylchfan wrth gae chwarae'r ysgol ar yr A487). Dylech dalu am barcio tan o leiaf 14:00.

Mae'n werth aros ar ôl y ras i weld 200 o geir clasurol a cheir cyflym yn y maes parcio cyn iddynt gychwyn allan fel confoi arbennig! Rhoddion tuag at yr Ambiwlans Awyr. Rhagor o wybodaeth YMA

Cofrestru 09:30 – 10:30

Rhaid i bob cystadleuydd gofrestru er mwyn cymryd rhan yn y ras.

Fel digwyddiad cost isel does dim bag ras, ond fe fydd gwobrau categori oedran ar y diwedd!

Briff y Ras 10:45

Gorfodol i bob cystadleuydd. Bydd y briff yn cael ei chynnal ger y llinell gychwyn, ger Cofeb Owain Glyndwr o flaen y Plas.

Dechrau'r Ras 11:00

O flaen y Plas ger Cofeb Owain Glyndwr.

Amseru

Ni fydd sglodion amseru, er mwyn cadw'r costau i lawr.

Cyflwyniadau – tua 13:30 yn y Clwb Rygbi

Byddwn yn ei wneud yn gynt os gallwn ni.

Bydd gwobrau i enillwyr y grwpiau oedran a rhai gwobrau eraill.

Diolch am gefnogi Clwb Triathlon Cerist! Bydd y ras hon yn darparu arian y mae'r clwb ei angen yn fawr.

Llwybr y Ras a Gwybodaeth Diogelwch

Mae rhannau o'r llwybr yn serth, yn fwdlyd, creigiog a llithrig. Rydym yn eich cynghori i wisgo esgidiau llwybr gyda gafael da! Hefyd, byddwch yn barod am dywydd garw – dewch â siaced sy'n dal dŵr a dillad cynhesach rhag ofn. Mae gorsaf ddŵr 4 milltir i mewn i'r ras, ond gallwch hefyd gario dŵr os oes angen. Cariwch ffôn symudol ar gyfer y ras ac ychwanegu **07720711166** fel **Pencadlys Ras 7 Glyndŵr**. Os oes angen cymorth arnoch neu'n gweld rhedwr wedi'i anafu, siaradwch â'r marsial agosaf os nad yw'n anaf difrifol. Ffoniwch y rhif uchod i gael cymorth cyntaf, neu 999 mewn argyfwng. Mae signal da ar y rhan fwyaf o'r llwybr

Bydd y cwrs wedi'i nodi'n dda a'i marsialiaid ar hyd y llwybr, ond plîs, astudiwch y map cyn y ras. Gobeithiwn gael marsial ar bob giât ond os na fydd rhywun yno, gwnewch yn siŵr eich bod yn cau pob giât y tu ôl i chi! Cadwch lygad am arwyddion saeth melyn, arwyddion rhybuddio a stribedi o dâp i ddangos eich bod ar y llwybr cywir!

O'r llinell gychwyn ar lawnt y Plas, byddwch yn dilyn y llwybr heibio'r parc chwarae, gan barhau ymlaen tuag at y Porthdy. **Cadwch i'r chwith o'r conau gynted y byddwch oddi ar y llwybr**, efallai y bydd traffig ysgafn yn defnyddio hen ffordd fynediad maes parcio Celtica.

Ar ôl y Porthdy, trowch i'r chwith am y Grisiau Rhufeinig, gan fynd drwy'r giât bren gul ar y gwaelod. **Byddwch yn amyneddgar yma os oes sawl rhedwr yn cyrraedd gyda'i gilydd**!

Mae'r rhan hon yn eithaf cul ond mae lle i basio *ar ôl* y grisiau. Cymerwch ofal wrth fynd dros y grisiau creigiog gan eu bod yn gallu bod yn llithrig iawn. Cadwch i'r chwith wedi hynny oni bai eich bod yn pasio ar y ddringfa.

Ar ôl yr ail giât bren, ewch yn syth ymlaen ac i fyny heibio'r bythynnod ar y chwith, yna mae rhan fer ar y ffordd. **Byddwch yn ofalus iawn rhag ofn bod traffig, a chadwch i'r chwith eto**.

Ar ôl disgyn am ychydig, trowch i'r chwith tuag at fferm Brynglas, gan ddefnyddio'r giât wrth ymyl y grid gwartheg os yw ar agor. Fel arall, **cymerwch ofal wrth groesi'r grid gwartheg**. Ewch trwy'r fferm ac yn syth i fyny at y giât, ac yna dilynwch y llwybr amlwg (Llwybr Glyndŵr).

Mae'r ddringfa'n parhau i fyny at ail giât (edrychwch ar y golygfeydd o Fachynlleth ar y chwith!), yna dros y grib ac ychydig i lawr yr allt at giât fach. Ewch yn syth ymlaen yma am ran olaf y ddringfa gyntaf (gorffen ar tua **2.5 Milltir**). Mae'r adran hon yn eithaf creigiog a serth mewn mannau (cymerwch ofal ychwanegol wrth ddod yn ôl i lawr yma yn nes ymlaen).

Ewch yn syth ymlaen lle gwelwch fod y llwybr yn ymuno'n ôl (**peidiwch â throi i'r chwith**!). Ar ôl yr adran serth olaf mae trac sengl hyfryd a chyfle i ymestyn eich coesau! Mae giât fach arall yn arwain i'r dde i adran fwdlyd a glaswelltog, ac yna disgyniad serth ar hyd y glaswellt. **Byddwch yn ofalus iawn yma**. Ar waelod y disgyniad, mae adran yn mynd i lawr ar hyd y graig. **Cymerwch ofal mawr yma**. Trowch i'r chwith wedyn ar ddarn hyfryd ar y glaswellt i lawr yr allt at giât arall, a throead arall i'r chwith pan gyrhaeddwch ffordd y goedwig. Byddwch yn mynd drwy dair giât arall, gan fynd heibio fferm Rhiwlwyfen i lawr ar y dde. Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar y golygfeydd wrth ddringo i'r brig ac wrth gyrraedd yr olygfan (os yw'r tywydd yn caniatáu)!

Os byddwch yn cymryd diod o ddŵr yma, rhowch eich cwpan papur yn y bin fydd ar gael.

Ar ôl yr olygfan byddwch yn disgyn i lawr i ailymuno â'r llwybr creigiog, gan droi i'r dde nawr i olrhain eich camau yn ôl at y llinell derfyn. **Byddwch yn ofalus iawn ar y disgyniad hwn a byddwch yn ofalus ar y creigiau sydd ar yr wyneb**!

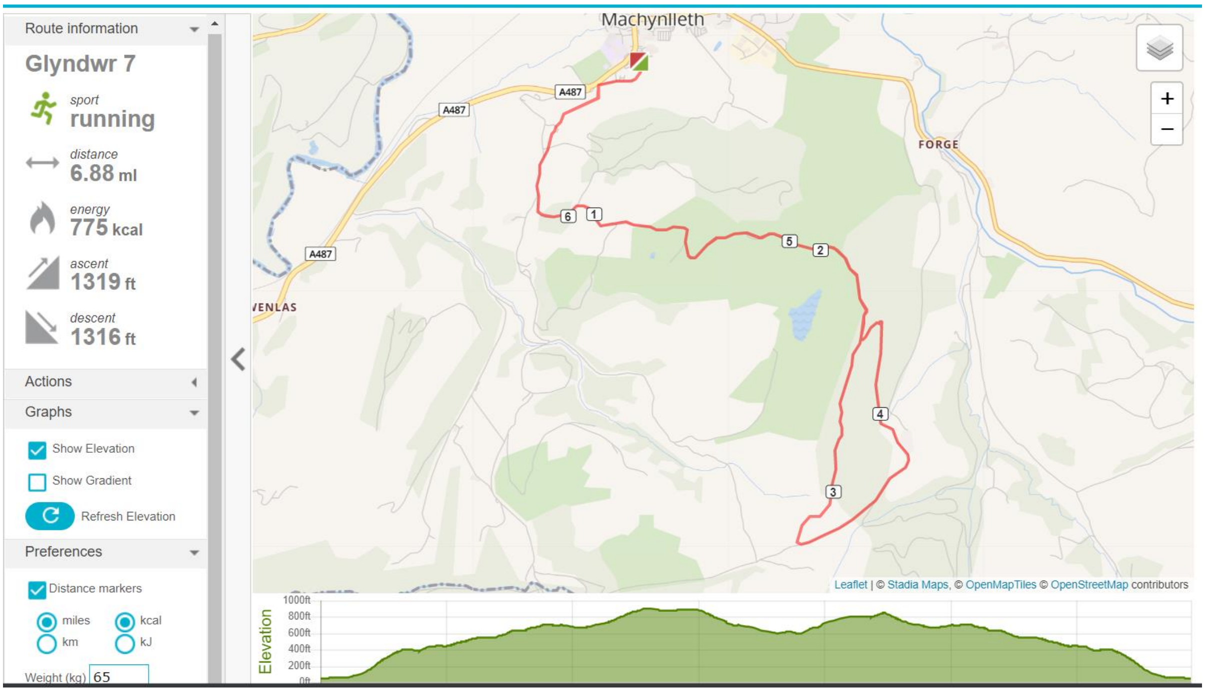
Ar ôl y glwyd fach dewch yn ôl ar hyd y grib ac i lawr nôl drwy fferm Brynglas. Cymerwch ofal eto ar yr adran fer ar y ffordd (**cadwch i'r dde y tro hwn**), ac yn ôl i lawr y Grisiau Rhufeinig. Defnyddiwch y canllaw os bydd angen a chymerwch ofal ar y grisiau creigiog, gallant fod yn llithrig iawn. ***Dim pasio ar y rhan byr hwn o'r disgyniad!***

Ar ôl y giât ar waelod y grisiau, trowch i'r dde ar gyfer y rhan olaf. **Cadwch i'r dde ar y ffordd fynediad** ac yna dilyn y llwybr at lawnt y Plas ac at y llinell derfyn. Da iawn!! Bydd dŵr ac orennau ar y llinell derfyn.

Map o'r Llwybr

Pellter: 7 milltir / 11.2km

Dringo: 1300 tr / 435m



Canllawiau Bioddiogelwch

Mae Cyfoeth Naturiol Cymru bellach yn gofyn bod asesiad risg Bioddiogelwch yn cael ei gynnal ar gyfer digwyddiadau sy'n cael eu cynnal eu tir, er mwyn atal lledaeniad pla, pathogenau planhigion a rhywogaethau estron goresgynnol all gael effaith ddinistriol ar blanhigion a choedwigoedd lleol.

Mae Cyfoeth Naturiol Cymru wedi dynodi dau risg mewn coedwigoedd cyfagos, felly cymerwch ofal cyn ac ar ôl y digwyddiad (a phob tro y byddwch ar dir Cyfoeth Naturiol Cymru) – gweler y canllawiau isod. Y risgiau yw:

Phytophthera ramorum (llwydni dŵr) – dyma algae dinistriol all heintio a lladd dros 150 o rywogaethau coed, yn cynnwys llarwydd, derw a chastanwydd bêr. Gall ledaenu mewn dŵr sy'n cynnwys y sborau, e.e. ar esgidiau, dillad ac olwynion cerbydau.

Pigau Piri-piri – dyma rywogaeth goresgynnol sy'n tyfu fel matiau trwchus ac sy'n anodd i'w waredu. Mae'n lledaenu wrth i'r pigau lynu wrth ddillad a ffwr anifeiliaid.

Diolch am ddilyn yr arfer da hwn:

KEEP IT CLEAN

Don't give pests and diseases an easy ride

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Human activity is a key factor in the spread of pests and diseases, being able to move them faster and over longer distances than natural means of spread can.

Visitors to the woodlands can play an important part in preventing the spread of pests and diseases.We can unknowingly encounter infection as we walk through the woodland, this can be spread by the mud & leaves that collect on our footwear or wheels. Infection could be spread to the next place we visit if we do not clean our footwear and bikes before our next visit.

You can help reduce the spread of pests and diseases by carrying out simple cleaning tasks. These will hopefully become second nature as you get used to arriving for each walk or bike ride with clean equipment. You can also keep an eye out for any sightings of possible tree disease or pest and report to TreeAlert.

Think feet

Arrive in the woodland with clean boots or shoes. You'll be sure you aren't carrying tree pest or disease from your last walk in the countryside.

After your visit, simply knock any mud and leaves from your footwear and wash any leftover mud off once you're home. This will ensure you don't accidentally move disease across the countryside.

Think wheels

Arriving in the woodland with clean bikes can help prevent the spread of tree diseases too. Brush off any loose dirt from your bike & tyres before you leave the woodland. Once you're home, wash any further mud or debris just to be thorough. Keeping your bike clean does more than keeping it looking good and working well.

Think future

Keeping it clean really is that simple. You may be wondering what real difference you can actually make - but if we all take small steps together now, we're taking big steps toward keeping Wales' woodlands and countryside beautiful for generations to come.

For areas known to be infected:
Keeping your kit clean is always important for tree health, but there are situations where you may have to take more care.

- When there is a pest or disease known to be present
- There is a Plant health Notice in place

In these cases you are likely to notice a lot more signage around the woodlands.
Please take the advice given on any of these signs you come across, they will contain important information in the battle against tree pests and diseases.

Key contacts and resources

- Stay up to date:
- Tell us if you spot any ill health in trees: forestry.gov.uk/treealert
- Learn more from our biosecurity info

For more information on our #Keepitclean campaign visit https://naturalresources.wales/forestry/tree-health-and-biosecurity/biosecurity/?lang=en