Hamdden Sir Benfro

Go-Tri 2018

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Sbrint Fyr Abergwaun £8.00

Dydd Sul 3 Mehefin

- Nofio 200m
- Beicio 10km
- Rhedeg 1.6km

Categoriau Triathlon:

- Dechreuwyr (Triathlon Cyntaf)
- Agored
- Profiadol (40+)
- Profiadol iawn (50+)
- Tîm o 4
  2 ferch a 2 fachgen
  Amser cyfunol holl ddisgyblaethau'r 4 sy'n cystadlu

Cyfres Go-Tri

- Nofio 400m
- Beicio 20km
- Rhedeg 5km

Triathlon Abergwaun
Dydd Sul 3 Mehefin

Triathlon Dinbych-y-Pysgod
Nos Fercher 25 Gorffennaf

Triathlon Hwlffordd
Dydd Sul 19 Awst

Deuathlon Sbrint Maenordy Scolton

Dydd Sul 5 Mai

- Rhedeg 5km
- Beicio 20km
- Rhedeg 2.5km

PRIS

Unigolyn Fesul Digwyddiad £22.00

Ar y diwrnod (lle mae niferoedd yn caniatau) £30 yr unigolyn

Ydy meddwl am wneud y tair disgyblaeth yn codi tipyn o ofn arnoch? Beth am ddod â ffrindiau draw am dipyn o hwyl a rhannu'r tair elfen rhyngoch chi (dim ond un cais sydd ei angen)

Princes Gate Pembrokeshire Spring Water

Gallwch gofrestru ar-lein yn www.sir-benfro.gov.uk/gotri
I gael rhagor o wybodaeth, anfonwch e-bost at:
gotri@pembrokeshire.gov.uk

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden