HAMDDEN SIR BENFRO
Triathlon Go-Tri

Gwybodaeth Gyffredinol am y Ras

Nofio

Mae angen nofio 16 hyd o'r pwll 25 metr a bydd cyfrifwr lapiau yn rhoi gwybod i chi pan fydd dau hyd ar ôl gennych. Os oes gennych unrhyw wahaniaethau am sawl hyd yr ydych wedi eu cwblhau, peidiwch â mynd i'r afael â nhw gyda'r cyfrifwr lapiau ond parhewch â'r ras a siarad gyda'r marsial ras yn y man cofrestru/gwybodaeth ar ôl gorffen y ras. Ni ddylai fod mwy na 3 mewn un lôn ar unrhyw adeg a gofynnir i chi adael i nofwyr mwy cyflym eich pasio chi ar y troad.

Byddwch wedyn yn gadael y pwll a mynd drwy'r drysau sy'n arwain at y tu allan i'r adeilad. Yna rhedwch o gwmpas y ganolfan hamdden i'r ardal drosglwyddo. Bydd ystafelloedd newid ar gael pe byddech eu hangen fodd bynnag mae amser eich ras yn dechrau o'r eiliad yr ydych yn mynd i mewn i'r pwll ar ddechrau'r ras nofio tan i chi groesi'r llinell derfyn ar ôl rhedeg felly mae'r amser trosglwyddo yn cael ei gynnwys!!

Beicio

Rydych chi'n gyfrifol am wybod pa lwybrau i'w cymryd felly sicrhewch eich bod yn gyfarwydd â nhw cyn i chi ddechrau.

HELMEDAU BEICIO – Mae helmedau a gymeradwyir gan BSI, ANSI neu SNELL yn orfodol a rhaid eu gwisgo drwy gydol yr adran feicio. Rhaid eu cau cyn tynnu eich beic o'r storfa ac ni ddylech eu datod na'u tynnu tan i chi ddychwelyd eich beic i'r storfa.

RHEOLAU BEICIO – Rhaid i gystadleuwyr sicrhau bod eu beic mewn cyflwr diogel ac yn addas ar gyfer y ffordd fawr. Rhaid i bob beiciwr gadw at y chwith a goddiweddyd ar yr dde gan wirio ei bod yn ddiogel i wneud hynny.
Mae cystadleuwyr yn gyfrifol am ddod o hyd i'r cyrsiau yn gywir ac yn ddiogel.

DRAFFTIO – Yn ystod yr adran feicio, ni ddylai cystadleuwyr osod eu hunain tu ôl nac wrth ochr unrhyw gystadleuydd arall neu gerbyd.
Rhaid i chi fod 5 metr y tu ôl i olwyn flaen y cystadleuydd o'ch blaen. Does dim hawl gennych feicio ochr yn ochr ar wahân i pan fyddwch yn goddiweddyd.
Wrth oddiweddyd rhaid i chi basio'r cystadleuydd o'ch blaen o fewn 30 eiliad.

Cyfrifoldeb y beiciwr yn y blaen yw arafu unwaith bydd olwyn flaen y beiciwr sy'n goddiweddyd o flaen ei feic ef/hi.

TROSGLWYDDO – Peidiwch â beicio yn yr ardal drosglwyddo. Rhaid i chi gerdded/rhedeg gyda'ch beic i'r ardal esgyn ble y byddwch yn cael mynd ar eich beic i ddechrau'r rhan feicio.

Wrth ddychwelyd o'r beicio, dewch oddi ar eich beic yn yr ardal ddisgyn cyn mynd i'r ardal drosglwyddo i storio eich beic cyn i chi ddechrau rhedeg.

Ceisiwch ddod yn gyfarwydd â'r ardal drosglwyddo cyn i chi ddechrau'r ras. Sicrhewch eich bod yn gwybod ble mae'r mannau mewn ac allan. Hefyd, ble mae'r ardaloedd esgyn a disgyn.

Rhedeg

Wedi i chi stori eich beic, byddwch yn gadael y man trosglwyddo ac yn dechrau rhedeg.

Rhedwch ar y palmant pan fo'n bosibl neu yn unol â chyfarwyddyd y marsialiaid.

RHIFAU RASIO - Rhaid i un rhif gael ei wisgo ar y blaen ac un ar waelod y cefn. Ni ddylech blygu, torri na difrodi rhifau mewn unrhyw ffordd.

DIARDDEL

Rhaid ufuddhau i farsialiaid bob amser. Os dywedir wrth gystadleuydd am stopio, rhaid iddo wneud hynny yn syth – nid yw hyn yn agored i'w drafod a bydd methu â gwneud hyn yn arwain at gael eich diarddel o'r gystadleuaeth.

Hefyd Dim:-

- **Iaith dreisgar**
- **Torri rheoliadau traffig ffordd**
- **Ymddygiad/beicio peryglus**
- **Methu ufuddhau i farsialiaid neu'r heddlu**
- **Noethni**
- **Cymorth allanol**
- **2 x ymyrraeth ar ddrafftio**

- **Amrywio’r cwrs (llwybrau tarw)**
- **Amharu ar gyfarpar cystadleuydd arall.**

Caiff y canlyniadau eu postio ar wefan Hamdden Sir Benfro, dolen Go-Tri, cyn gynted â phosibl ar ôl pob un o’r digwyddiadau.

Am resymau diogelwch ni chaniateir offer sain personol.

Rydym yn amcangyfrif y bydd y cystadleuydd olaf yn gorffen erbyn canol dydd a byddwn yn rhoi’r gwobrau cyn gynted â phosibl ar ôl hynny wedi i’r amseriadau gael eu cyfrifo.