



Mae'r wybodaeth gyffredinol am y ras yn berthnasol i **bob un** o'r digwyddiadau. Darllenwch y rhain a'r Atodiad ar gyfer y digwyddiadau rydych chi wedi cofrestru ar eu cyfer.

Mae Atodiad 1 i 4 yn berthnasol i'r digwyddiadau unigol, a bydd y wybodaeth ychydig yn wahanol ym mhob un ohonynt.

Atodiad 1 Duathlon Scolton

Atodiad 2 Triathlon Gwib Gwych Abergwaun

Atodiad 3 Triathlon Abergwaun

Atodiad 4 Triathlon Dinbych-y-pysgod

Atodiad 5 Triathlon Hwlfordd

HAMDDEN SIR BENFRO

Cyfres Triathlon Go-Tri

Gwybodaeth Gyffredinol am y Ras

Nofio

Byddwch yn nofio 16 hyd o bwl 25 metr, a bydd cyfrifwr lapiau yn eich hysbysu chi pan fydd gennych chi ddau hyd yn weddill. Os byddwch yn meddwl bod nifer yr hydoedd rydych chi wedi'u cwblhau yn anghyson, peidiwch â thrafod hyn gyda'r cyfrifwr hydoedd, parhewch â'r ras a siaradwch â marsial y ras yn y man cofrestru/gwybodaeth, ar ôl cwblhau'r ras. Ni ddylai fod mwy na 3 mewn lôn ar unrhyw adeg, a gofynnwn i chi adael nofwyr cyflymach i'ch pasio chi wrth droi.

Byddwch chi wedyn yn gadael y pwll, a byddwch yn cael eich cyfeirio at y tu allan i'r ganolfan hamdden, ac i'r ardal newid. Os byddwch chi angen ystafelloedd newid, maen nhw ar gael, fodd bynnag, mae eich ras yn cael ei hamseru o'r amser y byddwch chi'n mynd i mewn i'r pwll i ddechrau nofio, hyd nes eich bod chi'n croesi'r llinell orffen ar ddiwedd y rhedeg, felly caiff y cyfnod newid ei gynnwys!!

Beicio

Chi sy'n gyfrifol am fod yn gyfarwydd â'r llwybrau. Cyfarwyddwch eich hun â'r llwybrau cyn i chi ddechrau.

HELMEDAU BEICIO – mae'n orfodol gwisgo helmedau sydd wedi cael eu cymeradwyo gan BSI, ANSI neu SNELL, a rhaid eu gwisgo nhw trwy gydol yr adran feicio. Rhaid ei bachu cyn tynnu eich beic oddi ar y rhesel, ac ni chewch ei hagar na'i thynnu hyd nes eich bod chi wedi dychwelyd eich beic ar y rhesel.

YMDYGIAD BEICIO - rhaid i'r cystadleuwyr wneud yn siŵr bod eu beic mewn cyflwr diogel ac addas i'r ffordd fawr.

Rhaid i bob cystadleuydd gadw at yr ochr chwith, ac i oddiweddyd ar yr ochr dde, ar ôl gwirio ei bod hi'n ddiogel i wneud.

Y cystadleuwyr sy'n gyfrifol am lywio'r cwrs yn gywir ac yn ddiogel.

DRAFFTIO - Yn ystod yr adran feicio, ni ddylai'r cystadleuwyr osod eu hunain y tu ôl nac wrth ochr cystadleuydd arall neu gerbyd.

Rhaid i chi fod 5 metr y tu ôl i olwyn tu blaen y cystadleuydd o'ch blaen.

Heblaw am pan fyddwch chi'n goddiweddyd, ni chewch feicio ochr wrth ochr.

Wrth oddiweddyd, rhaid i chi basio'r cystadleuydd o'ch blaen o fewn 30 eiliad.

Cyfrifoldeb y beiciwr tu blaen yw aros yn ôl pan fydd olwyn flaen y beiciwr sy'n goddiweddyd, o flaen ei holwyn hi/ef.

NEWID - Peidiwch â beicio yn yr ardal newid. Rhaid i chi gerdded/rhedeg gyda'ch beic i'r ardal fowntio, lle cewch fynd ar gefn eich beic i ddechrau'r adran feicio.

Pan fyddwch yn dychwelyd o'r adran feicio, bydd angen i chi ddod oddi ar gefn y beic yn yr ardal ddisgyn, cyn mynd i mewn i'r ardal newid i roi eich beic ar y rhesel, cyn i chi ddechrau rhedeg.

Ceisiwch gyfarwyddo eich hun â'r ardal newid cyn i chi ddechrau eich ras. Bydd angen i chi wybod ble mae'r fynedfa a'r allanfa. Hefyd, ble mae'r ardaloedd mowntio a disgyn.

Rhedeg

Ar ôl i chi roi eich beic ar y rhesel, byddwch yn gadael yr ardal newid, ac yn dechrau rhedeg. Dylech redeg ar y palmant os yw'n bosibl, neu fel y cewch eich cyfeirio gan y marsialiaid.

Timau

Bydd timau yn cynnwys 2 neu 3 o bobl. Bydd angen i un unigolyn wneud un neu ddau o'r disgyblaethau. Bydd y tîm yn cael band rwber i'w gyfnwid yn ystod y cyfnod newid.

RHIFAU RASIO – Rhaid gwisgo un rhif ar y tu blaen ac un ar waelod y cefn.

Ni cheir plygu, torri nac anffurfio'r rhif mewn unrhyw ffordd.

GWAHARDDIAD - Rhaid ufuddhau i'r marsialiaid bob amser. Os dywedir wrth gystadleuydd am stopio, rhaid iddo/iddi wneud hynny ar unwaith - ni chewch drafod hyn ac, os byddwch yn methu gwneud, byddwch yn cael eich gwahardd.

Hefyd, ni chewch:-

- **Ddefnyddio iaith ymosodol**
- **Torri rheoliadau traffig ffyrdd**
- **Ymddwyn/beicio'n beryglus**
- **Methu ufuddhau i'r marsialiaid neu'r heddlu**
- **Noethni**
- **Derbyn cymorth o'r tu allan**
- **Cyflawni trosedd ddrafftio ddwywaith**
- **Bod yn anghyson o ran y cwrs (llwybr byr)**
- **Ymyrryd ag offer cystadleuydd arall.**

Am resymau diogelwch, ni chaniateir chwaraewyr sain personol.

Rydym ni'n amcangyfrif y bydd y cystadleuydd olaf yn gorffen tuag at ddiwedd y bore.

Bydd y gwobrau'n cael eu rhoi cyn gynted â phosibl ar ôl hynny, ar ôl gweithio allan yr amserau.

Cewch weld y canlyniadau ar www.racesplitter.com

Atodiad 1 Duathlon Scolton

Gwybodaeth am Duathlon Scolton **Amser dechrau 08:00am**

Bydd cofrestru'n agor am 07:00, yn y ganolfan wybodaeth, sydd wedi'i lleoli ger y prif faes parcio, i'r chwith wrth i chi fynd i mewn i'r safle. Bydd lle parcio ar y chwith wrth i chi mynd i mewn trwy'r brif fynedfa, a chodir tâl am barcio, felly dewch ag arian mân gyda chi ar gyfer y peiriant tocynnau.

Mae toiledau yn y ganolfan wybodaeth, ond dim cawodydd. Mae croeso i'r cystadleuwyr ddefnyddio'r cyfleusterau newid yng Nghanolfan Hamdden Hwlfordd yn rhad ac am ddim (oddeutu 5 milltir)

Bydd y rheseli ar ardal laswelltog yn agos at yr ardal barcio.

Adeg cofrestru, bydd eich manylion yn cael eu gwirio a byddwch chi'n derbyn eich rhif rasio.

Mae'r ras gyntaf yn ras rhedeg 5k (pellter bras) oddi ar y ffordd, tirwedd gymysg. Bydd tâp o gwmpas yr ardal o fewn tiroedd Maenor Scolton.

Ar ôl i chi orffen rhedeg, bydd angen i chi gasglu eich beic o'r ardal newid, a mynd tuag at y llinell mowntio.

Mae'r adran feicio oddeutu 13.5 milltir ar ffyrdd tarmac. Byddwch chi'n mynd allan trwy brif rodfa Maenor Scolton ac yn troi i'r chwith ar y B4329. Dilynwch y ffordd hon am oddeutu 3.2 milltir, lle byddwch yn troi i'r chwith ar ffordd un llwybr. Ar ôl pellter byr iawn (50m), byddwch chi'n troi i'r dde ar ffordd un llwybr arall, a fydd yn mynd â chi yn ôl i'r B4329.

Bydd angen i chi groesi'r ffordd, pan fydd hi'n ddiogel i chi wneud, a throi i'r dde i fynd yn ôl tuag at Scolton. Parhewch ar y B4329, gan basio Scolton a mynd i mewn i bentref Crundale, oddeutu 10 milltir ar hyd y llwybr.

Wrth i chi adael Crundale, cymerwch dro sydyn i'r chwith i Chapel Road, ac ar ôl pellter byr iawn, trowch i'r chwith i Cross Lane. Bydd Cross Lane yn mynd â chi yn ôl i'r B4329, lle bydd angen i chi groesi'r ffordd yn ddiogel a throi i'r dde yn ôl i Faenor Scolton. Wrth y Faenor, trowch i'r chwith wrth y brif fynedfa ac ewch i'r ardal ddisgyn. Ar ôl dod oddi ar eich beic, ewch yn ôl i'r ardal newid.

Bydd yr ail ras rhedeg oddeutu 2.5k yn ôl, yn y tiroedd.

Cynhelir y cyflwyniadau cyn gynted â phosibl ar ôl i'r unigolyn olaf orffen.

Atodiad 2 Triathlon Gwib Gwych Abergwaun

GWYBODAETH AM DRIATHLON GWIB GWYCH CANOLFAN HAMDDEN ABERGWAUN

Nofio yn y pwll: 200m
Beicio: Oddeutu 10km
Rhedeg: Oddeutu 1.6km

Bydd cofrestru a'r ardal newid yn agor am 07:00.

Bydd angen cofrestru ym mhrif adeilad y Ganolfan Hamdden.

Mae'r ardal newid yn y maes parcio brig, y tu blaen i'r Ganolfan Hamdden.

Cynhelir briff ar gyfer y ras am 07:45. Nid oes rhaid i chi fynychu.

Bydd lle parcio ym maes parcio gwaelod y Ganolfan Hamdden.

Gwybodaeth am y pwll

- Ar ochr y pwll, byddwch chi'n derbyn hat nofio.
- Byddwch chi'n mynd i mewn i'r pwll yn y pen bas, lle bydd marsial yn eich cyfarwyddo chi.
- Yna, byddwch chi'n nofio 200m, sef 8 hyd o'r pwll 25m.
- Yna, byddwch chi'n gadael y pwll yn y pen bas, ac yn gadael yr adeilad gan fynd tuag at yr ardal newid.

Gwybodaeth am feicio

Mae llwybr beicio Triathlon Gwib Gwych Abergwaun yn gylch 1 lap!!

Bydd marsialiaid ar hyd y llwybr, ond chi sy'n gyfrifol am fod yn gyfarwydd â'r llwybr.

Y llwybr beicio:

- O Ganolfan Hamdden Abergwaun, trowch i'r chwith i Vergam Terrace i lawr i gylchfan Windy Hall
- Trowch i'r dde yng nghylchfan Windy Hall, tuag at Wdig i gylchfan Harbwr Wdig, a throwch i'r chwith i St Davids Road
- Dilynwch y ffordd hon i'r A4129 a throwch i'r chwith tuag at Scleddau
- Wrth gyffordd yr A40, trowch i'r chwith, gan fynd yn ôl tuag at Abergwaun
- Wrth gylchfan y ffordd osgoi, trowch i'r chwith gan fynd yn ôl tuag at gylchfan Windy Hall.
- Pan fyddwch chi'n cyrraedd cylchfan Windy Hall nesaf, trowch i'r dde tuag at Vergam Terrace.

Wrth fynedfa Canolfan Hamdden Abergwaun, trowch i'r dde ac ewch yn ôl i'r ardal newid.

Gwybodaeth am redeg

Y llwybr rhedeg:

- Gadewch yr ardal newid a dilynwch y llwybr troed wrth gefn y Ganolfan Hamdden tuag at lwybr y ffordd osgoi.
- Ewch ar hyd y llwybr hwn yr holl ffordd i Maesgwyn Lane.
- Trowch i'r dde am 20m, lle bydd pwynt côn i ddychwelyd yn ôl ar y llwybr.
- Bydd marsial wrth y côn i roi band lliw i chi i ddangos eich bod chi wedi cyrraedd y pwynt troi'n ôl.
- Gan ddilyn yr un llwybr, dychwelwch i'r Ganolfan Hamdden, a chroesi o dan y faner orffen.

Atodiad 3 Triathlon Abergwaun

GWYBODAETH AM DRIATHLON GO-TRI CANOLFAN HAMDDEN ABERGWAUN

Nofio yn y pwll: 400m

Beicio: Oddeutu 12.5 milltir

Rhedeg: Oddeutu 3 milltir

Bydd cofrestru a'r ardal newid yn agor am 07:00.

Bydd angen cofrestru ym mhrif adeilad y Ganolfan Hamdden.

Mae'r ardal newid yn y maes parcio brig, y tu blaen i'r Ganolfan Hamdden.

Cynhelir briff ar gyfer y ras am 07:45. Nid oes rhaid i chi fynychu.

Bydd lle parcio ym maes parcio gwaelod y Ganolfan Hamdden.

Gwybodaeth am y pwll

- Ar ochr y pwll, byddwch chi'n derbyn hat nofio.
- Byddwch chi'n mynd i mewn i'r pwll yn y pen bas, lle bydd marsial yn eich cyfarwyddo chi.
- Yna, byddwch chi'n nofio 400m, sef 16 hyd o'r pwll 25m.
- Yna, byddwch chi'n gadael y pwll yn y pen bas, ac yn gadael yr adeilad gan fynd tuag at yr ardal newid.

Gwybodaeth am feicio

Mae llwybr beicio Abergwaun yn gylch 2 lap!!

Bydd marsialiaid ar hyd y llwybr, a byddant yn gwirio i wneud yn siŵr bod yr holl gystadleuwyr yn cwblhau dwy lap. Eich cyfrifoldeb chi fydd cyfrif eich lapiau eich hun.

Peidiwch â disgwyl i farsial gyfrif eich lapiau ar eich rhan, fodd bynnag, byddan nhw'n gwirio eich bod chi wedi cwblhau 2 lap.

Y llwybr beicio:

- O Ganolfan Hamdden Abergwaun, trowch i'r chwith i Vergam Terrace i lawr i gylchfan Windy Hall
- Trowch i'r dde yng nghylchfan Windy Hall, tuag at Wdig i gylchfan Harbwr Wdig, a throwch i'r chwith i St Davids Road
- Dilynwch y ffordd hon i'r A4129 a throwch i'r chwith tuag at Scleddau
- Wrth gyffordd yr A40, trowch i'r chwith, gan fynd yn ôl tuag at Abergwaun
- Wrth gylchfan y ffordd osgoi, trowch i'r chwith gan fynd yn ôl tuag at gylchfan Windy Hall.
- Cylchfan Windy Hall yw dechrau Lap 2
- Dilynwch y llwybr uchod unwaith eto
- Pan fyddwch chi'n cyrraedd cylchfan Windy Hall ar yr ail lap, trowch i'r dde tuag at Vergam Terrace.
- Wrth fynedfa Canolfan Hamdden Abergwaun, trowch i'r dde ac ewch yn ôl i'r ardal newid.

Gwybodaeth am redeg

Y llwybr rhedeg:

- Gadewch yr ardal newid a dilynwch yr allanfa o'r Ganolfan Hamdden i Vergam Terrace
- Croeswch Vergam Terrace a throwch i'r chwith, tuag at Windy Hall
- Dilynwch y llwybr troed i'r Parrog, Wdig
- Dilynwch y Parrog, a throwch i'r dde i Breakwater
- Ar ddiwedd Breakwater, trowch o gwmpas gan redeg yn ôl, a throi i'r chwith i'r Parrog

- Ewch yn eich blaen hyd at y grisiau, dilynwch y llwybr i Windy Hill hyd at Vergam Terrace
- Croeswch y ffordd wrth fynedfa Canolfan Hamdden Abergwaun
- Ewch yn eich blaen hyd nes i chi gyrraedd y llinell orffen yng Nghanolfan Hamdden Abergwaun

O.N. Ar ddiwedd Breakwater, bydd y cystadleuwyr yn derbyn band rwber i ddangos eu bod nhw wedi cyrraedd y diwedd. Y cystadleuwyr sy'n gyfrifol am lywio'r cyrsiau'n gywir ac yn ddiogel.

Atodiad 4 Triathlon Dinbych-y-pysgod

GWYBODAETH AM DRIATHLON CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD

Nofio yn y pwll: 400m

Beicio: Oddeutu 11 milltir

Rhedeg: Oddeutu 3 milltir

Bydd lle parcio yn y maes parcio gorlif yng nghefn y ganolfan.

Bydd angen cofrestru ym mhrif adeilad y Ganolfan Hamdden a bydd ar agor o 17:30.

Bydd yr ardal newid yn y maes parcio y tu blaen i'r Ganolfan Hamdden, a bydd ar agor am 17:30.

Cynhelir briff yn y Ganolfan Hamdden am 18:15. Nid oes rhaid i chi fynychu.

Gwybodaeth am nofio

Byddwch yn mynd i mewn ac allan o'r pwll yn y pen bas.

Mae 400 metr yn 16 hyd o'r pwll 25 metr.

Ar ôl i chi orffen nofio, gadewch neuadd y pwll trwy'r allanfan dân i'r ardal newid.

Gwybodaeth am feicio

Mae cwrs beicio Dinbych-y-pysgod yn cynnwys un ddolen, oddeutu 11 milltir o hyd ar ffyrdd agored.

Bydd arwyddion ar gyfer pob troad ar hyd y cwrs, fodd bynnag, chi sy'n gyfrifol am fod yn gyfarwydd â'r llwybr.

Y llwybr beicio:

- O Ganolfan Hamdden Dinbych-y-pysgod, trowch i'r dde i Clickett Lane
- Ewch yn eich blaen i B4318, sydd ag arwydd i St Florence
- Trowch i'r chwith i Coal Lane
- Trowch i'r chwith wrth y gyffordd T i'r gefnffordd, sydd ag arwydd i Ddinbych-y-pysgod
- Ewch yn eich blaen i lawr Holloway Hill ***byddwch yn ofalus yma**
- Ewch yn eich blaen i'r chwith heibio'r clwb nos, DJs
- Trowch i'r chwith i'r A4139, sydd ag arwydd i Ddinbych-y-pysgod
- Trowch i'r chwith, ewch i mewn trwy fynedfa tu blaen i Ganolfan Hamdden Dinbych-y-pysgod i mewn i'r ardal newid

Gwybodaeth am redeg

Y llwybr rhedeg:

- Gadewch yr ardal newid a throwch i'r dde i ymuno â'r llwybr beicio ar hyd yr A4139 y tu blaen i'r Ganolfan Hamdden.
- Ewch yn eich blaen ar draws y gyffordd ar y llwybr beicio ar yr A4139
- Ewch yn eich blaen heibio i orsaf drenau Penalun
- Trowch i'r dde i bentref Penalun
- Trowch i'r chwith ac ailymunwch â'r llwybr beicio ar yr A4139
- Croeswch y cyffyrdd i'r Ganolfan Hamdden
- Trowch i'r chwith i brif fynedfa'r Ganolfan Hamdden, ac i'r llinell orffen

Chi sy'n gyfrifol am eich bwyd a'ch diod eich hun yn ystod y ras.

Atodiad 5 Triathlon Hwlffordd

GWYBODAETH AM DRIATHLON GO-TRI CANOLFAN HAMDDEN HWLFFORDD

Nofio yn y pwll: 400m

Beicio: Oddeutu 11 milltir

Rhedeg: Oddeutu 3 milltir

Bydd lle parcio yn St Thomas Green ac ym maes parcio tanddaear y Ganolfan Hamdden.

Bydd angen cofrestru ym mhrif adeilad y Ganolfan Hamdden a bydd ar agor o 07:00.

Bydd yr ardal newid yn y maes parcio y tu blaen i'r Ganolfan Hamdden, a bydd ar agor am 06:30.

Cynhelir briff yn y Ganolfan Hamdden am 7.50am.

Gwybodaeth am nofio

Byddwch yn mynd i mewn ac allan o'r pwll yn y pen bas (y pen agosaf at yr ardal newid) **Bydd pob un o'r 8 o lonydd yn 2M O DDYFNDER**

Mae 400 metr yn 16 hyd o'r pwll 25 metr.

Ar ôl i chi orffen nofio, gadewch neuadd y pwll trwy'r allanfan dân a'r brif fynedfa i'r ardal newid.

Gwybodaeth am feicio

Mae cwrs beicio Hwlffordd yn cynnwys un ddolen, oddeutu 10 milltir ar ffyrdd agored.

Mae marsialiaid ar bob tro a chroesffordd, a bydd arwyddion ar hyd y cwrs, fodd bynnag, chi sy'n gyfrifol am fod yn gyfarwydd â'r llwybr.

Y llwybr beicio:

- O faes parcio Canolfan Hamdden Hwlffordd, trowch i St. Thomas Green Road.
- Ewch yn eich blaen i'r A487 Merlin's Hill.
- Ewch ymlaen i gylchfan Merlin's Hill, cymerwch y troad cyntaf ar y dde i Scarrowscant Lane
- Ewch yn eich blaen ar hyd Scarrowscant Lane **(4 set o wrymau arafu)**
- Trowch i'r chwith i Scarrowscant Hill.
- Ewch yn eich blaen i Palmerston Road hyd nes i chi gyrraedd y groesffordd.
- Ewch ymlaen y syth dros y goresffordd i Park Corner Road.

- Trowch i'r chwith i'r B4341 Haven Road.
- Ewch yn eich blaen ar y B4341 Haven Road i Broadway.
- Trowch i'r chwith ar ôl y brig i Gilton Lane.
- Trowch i'r chwith i'r B4327 Dale Road.
- Ewch yn eich blaen ar y B4327 hyd nes i chi gyrraedd cyrion Hwlfordd.
- Ewch i'r dde wrth y groesffordd yn ôl ar Palmerston Road **(Byddwch yn ofalus, efallai y bydd beicwyr yn mynd i Park Corner Road)**.
- Ewch yn eich blaen ar Palmerston Road, sy'n cyfuno â Scarrowscant Hill.
- Trowch i'r dde yn ôl i Scarrowscant Lane **(yr un gwrymiau arafu)**.
- Wrth gylchfan Merlin's Hill, cymerwch yr ail droed, yn ôl ar Merlin's Hill ac wedyn St Thomas Green Road.
- Trowch i'r dde yn ôl i'r ardal newid **(Byddwch yn ofalus, efallai y bydd beicwyr yn gadael)**.

**SYLWER BOD RHEOLAU A RHEOLIADAU ARFEROL Y
FFYRDDD/PRIFFYRDD YN BERTHNASOL O RAN YMDDYGIAD AR Y
FFYRDD YN YSTOD YR ADRANNAU BEICIO A RHEDEG.**

**MAE HEDDLU DYFED POWYS WEDI CAEL EU HYSBYSU YNGHYLCH Y
DIGWYDDIAD HWN.**

Gwybodaeth am redeg

Y llwybr rhedeg:

- Gadewch yr ardal newid, ac ymunwch â'r llwybr troed cyhoeddus ar bwys St Thomas Green Road/Rifleman Lane
- Ewch yn eich laen ar draws y cyffordd i balmant Merlins Hill
- Trowch i'r **CHWITH** ac ewch yn eich blaen ar hyd Augustine Way. Arhoswch ar y palmant ar yr ochr chwith. Byddwch yn ofalus o ran tramwyfeydd a newidiadau o ran uchder/ymdoniadau palmentydd.
- Ewch yn eich blaen ar draws Ellis Avenue ac ewch yn syth ymlaen ar Augustine Way, sy'n arwain at Hammond Avenue.

- Ewch yn syth yn eich blaen ar Hammond Avenue, gan groesi Trevaughan Close Lane.
- Trowch i'r **CHWITH** wrth y gyffordd **T** ac ewch yn eich blaen i fyny **WINCH LANE** tuag at y Ganolfan Hamdden.
- Eto, byddwch yn ofalus o ran tramwyfeydd/mynedfeydd/allanfeydd o swyddfeydd ar y chwith.
- Ewch yn eich blaen heibio i fynedfa/allanfa maes parcio'r Ganolfan Hamdden gan gadw'r Ganolfan Hamdden ar y **CHWITH**.
- Ar gyfer yr ail a'r trydydd lap, rhedwch heibio'r sied feiciau ar y palmant, gan gadw'r clawdd ar yr ochr chwith, ac ailymunwch â lap cyntaf y cwrs rhedeg wrth gyffordd **ALLAN/I MEWN** y beiciau (Cyffordd St. Thomas Green/Rifleman Lane)
- Tuag at ddiwedd y trydydd lap, trowch i'r chwith, wrth y sied feiciau, ewch i fyny'r grisiau ac ymlaen tuag at y nenbont gorffen.