

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

GO Tri 2019



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

SPONSORED BY

WEDI'I NODDI GAN

JUNIORS - ADRAN IAU

Swim like a penguin, Run like a lion - Nofio fel pengwin, Rhedeg fel llew

All events open to
children 5 - 15 years
Holl ddigwyddiadau yn
agored i blant 5 - 15 oed

**Sunday
11th August**

**Junior Aquathlon
(swim - run)**

**Haverfordwest
Leisure Centre**

**Dydd Sul
11eg o Awst**



**Aquathlon Iau
(nofio - rhedeg)**



**Canolfan Hamdden
Hwlfordd**

Entries close Friday 9th August at 12pm

All race information will be sent on Friday 9th August afternoon via email.

NO ENTRIES ON THE DAY - Registration 1200-1245 - Races begin 1300 (In age category order).

Y dyddiad cau i ymgeiswyr yw Dydd Gwener 9 Awst am 12pm

Bydd yr holl wybodaeth am y ras yn cael ei ddanfôn brynhawn Dydd Gwener 9 Awst dros e-bost.

NI CHEWCH YMGEISIO AR Y DIWRNOD - Cofrestru am 1200-1245

Rasys yn dechrau 1300 (yn nhrefn categori oed).

**Thursday
29th August**

**Junior Aquathlon
(swim - run)**

**Fishguard
Leisure Centre**

**Dydd Iau
29 o Awst**



**Aquathlon Iau
(nofio - rhedeg)**



**Canolfan Hamdden
Abergwaun**

Entries close Tuesday 27th August at 12pm

All race information will be sent on Tuesday 27th August afternoon via email.

NO ENTRIES ON THE DAY - Registration 1600-1645 - Races begin 1700 (In age category order).

Y dyddiad cau i ymgeiswyr yw Dydd Mawrth 27 Awst am 12pm

Bydd yr holl wybodaeth am y ras yn cael ei ddanfôn brynhawn Dydd Mawrth 27 Awst dros e-bost.

NI CHEWCH YMGEISIO AR Y DIWRNOD - Cofrestru am 1600-1645

Rasys yn dechrau 1700 (yn nhrefn categori oed).

£9.00 (non members) - **£7.00** (Junior multi activity member / Junior loyalty member)

£9.00 (os nad ydych yn aelod) - **£7.00** (Aelod aml-weithgaredd Iau / Aelod ffyddlondeb Iau)

All entrants will receive 1 FREE day pass to Folly Farm!

Registration forms available at your local leisure centre and on the website

For event information please visit www.pembrokeshire.gov.uk/gotri

Bydd pob ymgeisydd yn derbyn tocyn diwrnod AM DDIM i Folly Farm!

Gallwch gael ffurflenni cofrestru o'ch canolfan hamdden leol ac oddi ar y wefan

Am wybodaeth ynglŷn â'r digwyddiad, ewch i www.sir-benfro.gov.uk/gotri