

Datblygu Chwaraeon Powys



Gwersyll 2 ddiwrnod – Rhedeg, Beicio a Nofio Gwyliau'r Pasg (i rai 9 – 16 oed)

HOFFECH CHI ROI CYNNIG AR DDIGWYDDIAD NEWYDD NEU WELLA EICH SGILIAU MEWN DIGWYDDIAD SY'N BODOLI'N BAROD

DEWCH DRAW I'N TRIATHALON 2 DDIWRNOD I BROFI NOFIO, RHEDEG A SEICLO, CYSTADLAETHAU A GWOBRAU A LLAWER LLAWER MWY....

LLEOLIAD – Canolfan Hamdden Maldwyn

DYDDIAD – 22 a 23 Mawrth 2016

10am – 3.30pm

COST - £20

Pellterau yn fras

Oed	Nofio	Rhedeg	Seiclo
9-11 oed	8 hyd	1000m	3000m
12-13 oed	16 hyd	1500m	4500m
14-16 oed	16 hyd	2000m	6000m

Mae triathalon yn ddigwyddiad sy'n cynnwys campau amrywiol ac yn cynnwys cwblhau tri digwyddiad parhaus a dilynol i brofi dygnwch. Mae'r gwersyll hwn yn rhoi profiad o hyn i chi felly ymunwch i gael ychydig o hwyl yn ystod y gwyliau. Cynhelir y seiclo oddi ar y ffyrdd ac ar laswellt. Rhaid i'r athletwyr ddod â'u beic a'u helmed eu hunain a byddant yn cael eu harolygu bob amser. Gellir cadw beiciau yn y ganolfan dros nos.

* Mae llefydd yn gyfyngedig ac fe'u dyrennir i'r cyntaf i wneud cais amdanynt *

Os oes arnoch angen unrhyw fanylion pellach cofiwch cysylltu a :
Katie Hamer, Swyddog Chwaraeon Cymunedol. Ffon 01686 614060/
07766 248617

E-Bost : katie.hamer@powys.gov.uk

Datblygu Chwaraeon Powys



Gwersyll 2 ddiwrnod – Rhedeg, Beicio a Nofio Gwyliau'r Pasg
(I rai 9 – 16 oed)
22 a 23 Mawrth 2016
Canolfan Hamdden Maldwyn - 10am – 3.30pm, Cost: £20

Enw: Enw Cyswllt a Rhif Ffôn mewn
Argyfwng:

Cyfeiriad.....

.....

.....

Cod Post: Unrhyw gyflyrau meddygol y dylai'r
hyfforddwyr fod yn ymwybodol
ohonynt?

Rhyw:

Rhif ffôn (cartref):

Rhif ffôn (symudol):.....

Dyddiad Geni:

Ebost:

.....

Ysgol:

Blwyddyn Ysgol:

Gellir tynnu lluniau/ffilmio yn ystod y digwyddiad hwn i hyrwyddo a rhoi cyhoeddusrwydd i'r cynllun.

Tiwch y blwch **OS NAD YDYCH** yn dymuno i'ch plentyn gael tynnu ei lun neu ei ffilio.

A fydddech cystal â llenwi a dychwelyd y ffurflen at: Swyddog Datblygu Chwaraeon yr Ardal, Yr Hen Goleg, Y Drenewydd, Powys. SY16 1BE gan amgau sic am £20 yn daladwy i 'Cyngor Sir Powys'.

Rhaid derbyn y ceisiadau erbyn **11 Mawrth 2016**

Dim ond o lefydd ar gael! Anfonir cadarnhad o'r llefydd.