

# 5ydd Pencampwriaeth Rhedeg Mynydd Iau Gogledd Cymru - Bechgyn a Genethod

"Cyrsiau Cyflym i'w Rhedeg"

## Dydd Sadwrn 17 Medi 2011

**YN AGORED I BOBL NAD YDYNT YN BYW YNG NGOGLEDD CYMRU - Argymhellir  
llenwi ffurflen gystadlu ymlaen llaw**

**Cofrestru yng Nghaffi Copa'r Gogarth, o 10am ymlaen**

Caniateir a chynhelir y digwyddiad hwn dan reolau Athletau Cymru Cyf.

GR_P OEDRAN	Pellter	Amser Dechrau
O dan 8	0.8km	12pm
O dan 10	1.6km	12.10pm
O dan 12	3.2km	12.40pm
O dan 14	4.8km	1.20pm
O dan 16	6.4km	1.50pm

*Rhaid cofrestru ar gyfer pob ras o leiaf 15 munud cyn iddi ddechrau  
(Bydd y categori oedran yn cael ei bennu yn ôl oed ar 1 Ionawr 2011)*

**Ffi Cymryd Rhan - £ 2.00, sicciau'n daladwy i N.W.J.M.R.C. gydag amlen barod  
Anfonwch at Mike Blake:**

1 Garreg Fawr, Lôn Garreg Fawr, Groeslon, Caernarfon, Gwynedd, LL54 7EB  
**Ffôn: 07778 145 144 / 01286 831115**

Tystysgrifau i'r holl gystadleuwyr.

Tarian ar gyfer y 1<sup>af</sup>, 2<sup>il</sup> a'r 3<sup>ydd</sup> a thystysgrifau i bawb ym mhob gr\_p oedran (bechgyn a genethod)

Bydd pawb sy'n cymryd rhan yn cael pas am ddim i Fwynglawdd y Gogarth  
Hufen ia am ddim trwy garedigrwydd Caffi'r Copa a Sinclair Steel

### Ffurflen Gofrestru

Enw: \_\_\_\_\_ Dyddiad Geni: \_\_\_\_\_

Cyfeiriad a Rhif Cyswllt \_\_\_\_\_

E bost \_\_\_\_\_

Clwb/ Ysgol: \_\_\_\_\_

Rhowch fy enw i lawr ar gyfer yr adran \_\_\_\_\_ yn y Pencampwriaethau uchod

Rwy'n amgáu fy ffi o £ \_\_\_\_\_ Rhif Cofrestru Athletau Cymru \_\_\_\_\_

Cymwys trwy: Enedigaeth \_\_\_\_\_ Rhieni \_\_\_\_\_ Preswlydd \_\_\_\_\_ Gwestai \_\_\_\_\_

Llofnod Rhiant: \_\_\_\_\_



**SINCLAIR STEEL**

