World Triathlon Para Series
ABERTAWE | SWANSEA
2024

ABERTAWE SWANSEA 2024

CANLLAW I GEFNOGWYR

Dydd Sadwrn 22 Mehefin

CROESO

Croeso i Gyfres Para Triathlon y Byd Abertawe!

Pa un ai a ydych chi'n dod o'r ardal neu'n ymweld am y penwythnos, mae'n braf eich cael chi gyda ni am ddiwrnod o nofio, beicio, a rhedeg ar lan y môr.

Dydd Sadwrn 22 Mehefin yw'r trydydd tro i Abertawe gynnal Cyfres Para Triathlon y Byd yn SA1 Glannau. Eleni byddwn ni unwaith eto yn croesawu'r paratriathletwyr gorau o bob cwr o'r byd wrth iddyn nhw gystadlu i ennill pwyntiau cymhwyster hanfodol cyn eu dewis ar gyfer Gemau Paralympaidd Paris 2024.

Mae digon o weithgareddau hwyliog i gymryd rhan ynddyn nhw ar y diwrnod, gyda rhywbeth i bob oedran roi cynnig arno. Eleni rydyn ni hefyd yn croesawu Marchnad y Marina i bentref y digwyddiad gan ychwanegu at yr opsiynau bwyd a diod yn ogystal â stondinau sy'n cynnig crefftau ac anrhegion lleol.

Bydd y canllaw hwn yn eich tywys chi drwy'r prif amseriadau, lleoliadau a beth i gadw llygad amdano ar y diwrnod. Does dim angen bod gennych chi lawer o grebwyll am driathlon i fwynhau'r penwythnos hwn, dim ond plymiwch i mewn i bopeth sydd ar gael a gwneud yn fawr o'n digwyddiad ni a'ch diwrnod chi yn Abertawe.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich croesawu i Gyfres Para Triathlon y Byd Abertawe!

RHAGLEN

09:00 - 11:00
CYFRES SUPER PARATRI PRYDAIN

Nofio 400m, beicio 10km, rhedeg 2.5km ar gyfer athletwyr sydd ag anableddau gyda neu heb ddosbarthiad chwaraeon neu sydd am gymryd rhan mewn triathlon naill ai i'w gwblhau neu i gystadlu ynddo.

12:30 – 17:45
RASYS ELÎT CYFRES PARA TRIATHLON Y BYD

Nofio 750m, beicio 20km, rhedeg 5km ar gyfer dros 100 o baratriathletwyr gorau'r byd yn cystadlu am bwyntiau cymhwyster gwerthfawr ar gyfer Gemau Paralympaidd Paris 2024.

17:45 – 18:45
SEREMONÏAU MEDALAU

Ymunwch i ddathlu llwyddiannau a champau'r athletwyr ysbrydoledig hyn.

CYFRES PARA TRIATHLON Y BYD

VENUE - LLEOLIAD

750m = 1 lap - lapiau

19.48km = 5 laps - lapiau

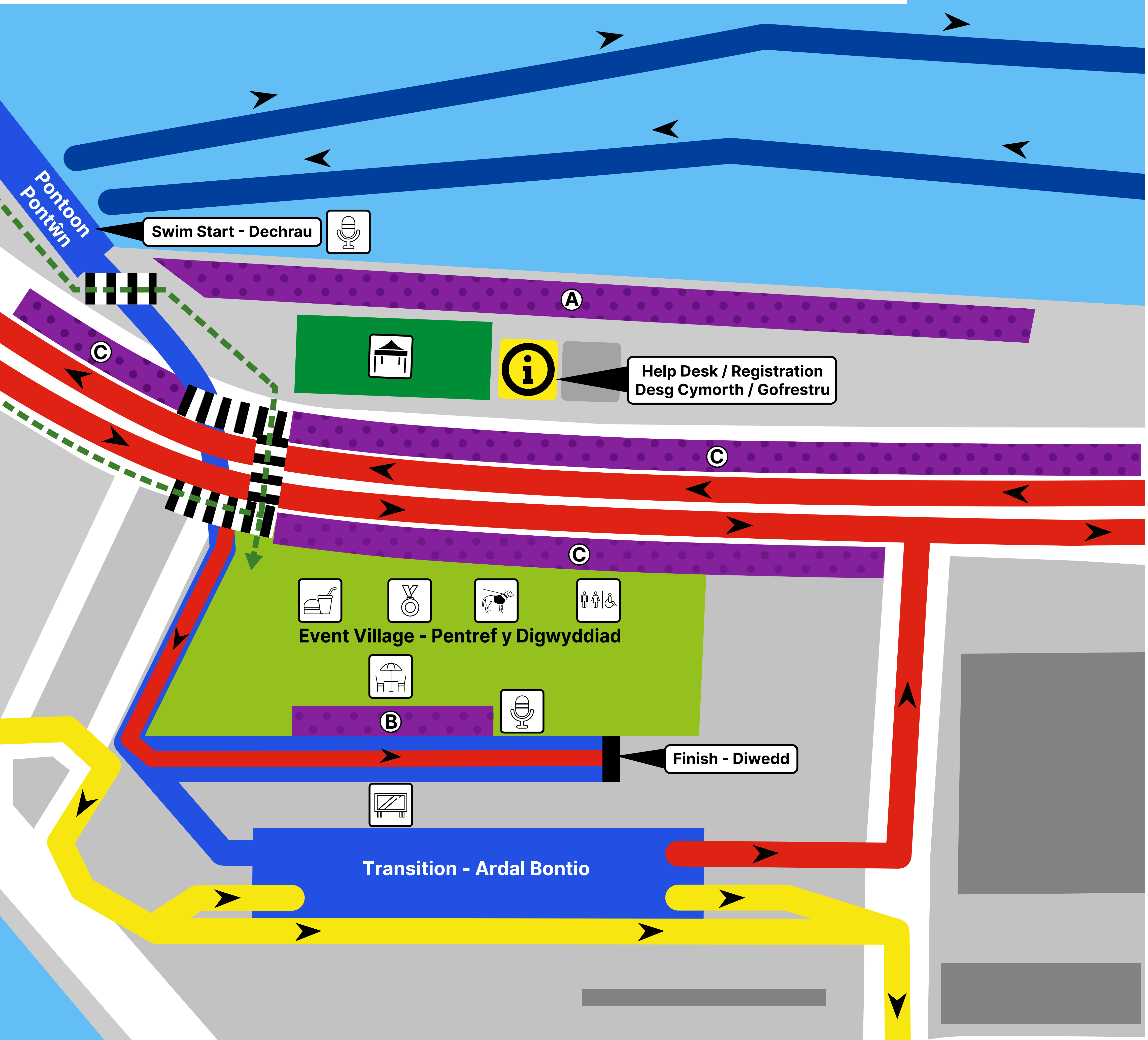
5km = 3 laps - lapiau

Directional arrows - Arwyddion cyfarwyddo

Drop curb crossing point - Man croesi palmant isel

Turning point - Man troi

VENUE MAP - MAP Y LLEOLIAD



SPECTATING
PWYNT GWYLIO / GWYLWYR

Swim Course
Cwrs Nofio

Bike Course
Cwrs Beicio

Run Course
Cwrs Rhedeg

Directional Arrows
Saethau Cyfeiriadol

(A) Swim Course Spectating
Man Gwylio Llinell Derfyn

(B) Accessible Viewing Area
Man Gwylio Hygyrch

(C) Run Course Spectating
Gwylio'r Cwrs Rhedeg

Drop curb crossing point
Man croesi palmant isel

EVENT VILLAGE & ENTERTAINMENT
PENTREF DIGWYDDIADAU / ADLONIANT

Route from Langdon Road / Sail Bridge
Llwybr o Ffordd Langdon / Pont Hwylio

Big Screen with subtitled race coverage and leaderboards
Sgrin Fawr gyda sylwebaeth wedi'i hisdeitlo a byrddau arweinwyr

Live commentary and PA system
Sylwebaeth fyw a system PA

Seating Area with Parasols
Ardal Eistedd gyda Pharasolau

Food & Beverage
Bwyd a Diod

Temporary Accessible Toilets
Toiledau Hygyrch Dros Dro

Medal Ceremony
Seremonïau Medalau

Assistance Dog Area
Man Cŵn Cymorth

Marina Market
Marchnad y Marina

CYFRES PARA TRIATHLON Y BYD

Yn canolbwyntio ar Ddoc Tywysog Cymru a Glannau SA1, bydd gwylwyr yn gweld pencampwyr Paralympaidd, y Byd ac Ewrop yn cystadlu yn rasys elît Cyfres Para Triathlon y Byd. Bydd dros 100 o baratriathletwyr elït o Brydain a ledled y byd yn cystadlu am bwyntiau cymhwyster gwerthfawr ar gyfer Gemau Paralympaidd Paris 2024.

CATEGORÏAU AC AMSEROEDD CYCHWYN WTPS

PTS5 M	12:30	**PTWC M H2**	14:13
PTVI M B1	12:40	**PTWC F H1**	14:15
PTVI M B2/3	12:42	**PTWC F H2**	14:18
PTVI F B1	12:44	**PTS2-5 F**	15:45
PTVI F B2/3	12:47	**PTS4 M**	15:50
PTWC M H1	14:10	**PTS2-3 M**	15:55

Esboniad Categorïau Paratriathlon– Triathlon Prydain

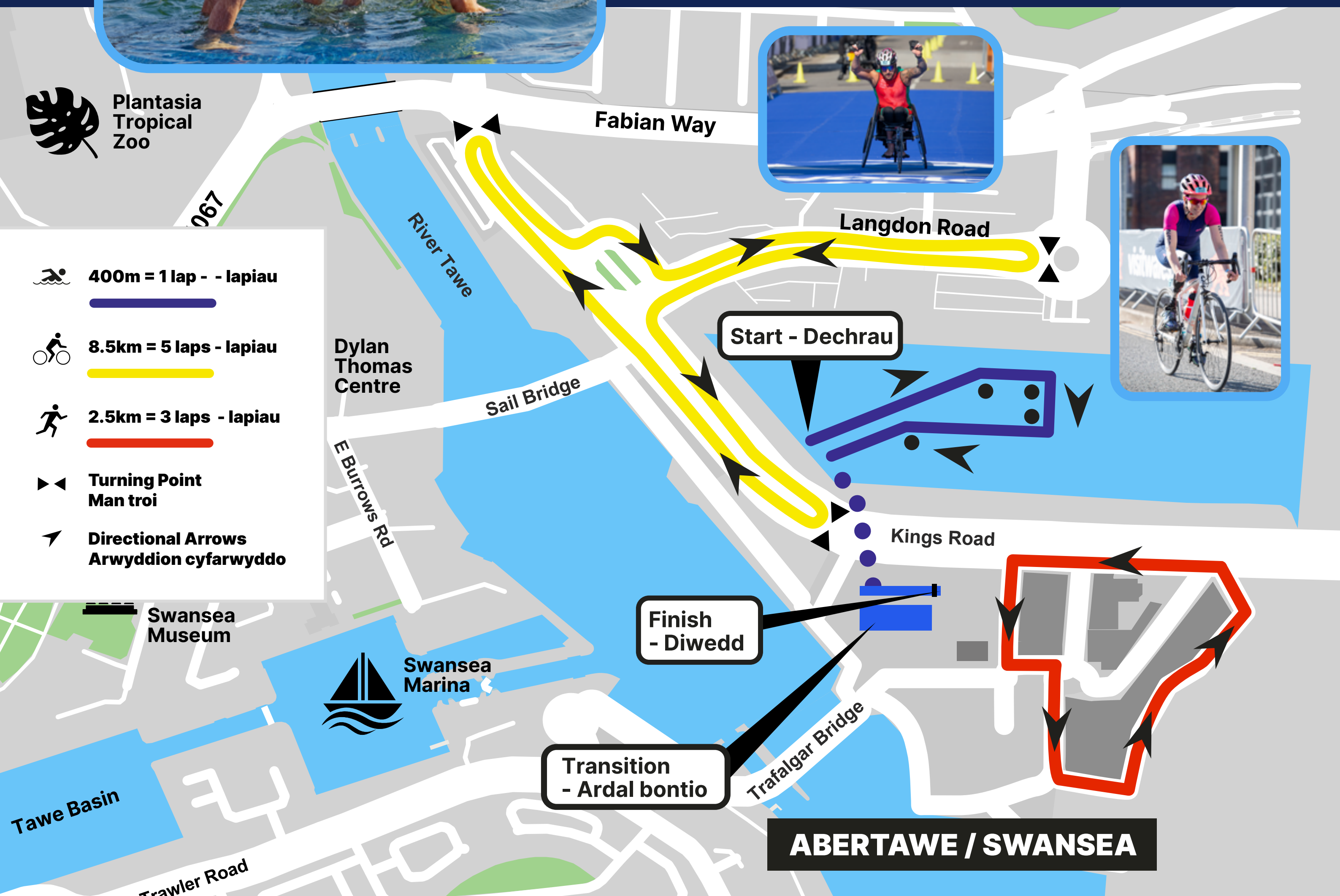
UWCH GYFRES PARA TRI

Cyn i'r cystadleuwyr elît rasio, cynhelir Uwch Gyfres Paratri Prydain. Mae hyn yn cynnig cyfle i athletwyr o Brydain rasio ar yr un cwrs â pharatriathletwyr gorau'r Byd.

CATEGORÏAU PTSS AC AMSEROEDD CYCHWYN

PTWC	8:00
PTS	8:30
PTVI	8:55

Esboniad Categorïau Paratriathlon – Triathlon Prydain



SUSTAINABILITY

Yn gweithio gyda Chyngor Dinas Abertawe i sicrhau bod y gwaith o reoli gwastraff digwyddiadau yn cyd-fynd â systemau lleol

Bydd y carped glas a ddefnyddir yn y digwyddiad yn cael ei ailbwrpasu ar gyfer digwyddiadau a gweithgareddau yn y dyfodol neu ei ailgylchu

Mae cit staff gwirfoddolwyr yn unol â dull brandio digwyddiadau Triathlon Prydain i sicrhau nad oes cit heb ei ddefnyddio o'r digwyddiad

Mae gwiriadau cymhwysedd cynaliadwy wedi'u cynnal cyn dewis cyflenwyr gwestai, bwyd a diod

Mae llety yn agos i'r lleoliad wedi'i ddewis i leihau'r angen am wasanaethau trafnidiaeth

Mae arwyddion ar safle'r digwyddiad yn rhan o gyflenwadau digwyddiadau Triathlon Prydain, gan leihau arwyddion untro a rhai ar gyfer digwyddiadau penodol

Defnyddir mannau dŵr a photeli dŵr y gellir eu hail-lenwi gan wirfoddolwyr a staff drwy gydol y digwyddiad

Hyrwyddo'r defnydd o gludiant cyhoeddus ar gyfer staff, gwirfoddolwyr, cyfranogwyr a gwylwyr ar draws wythnos y digwyddiad

Bydd criw y llwybr yn defnyddio sgwteri trydan i symud o gwmpas y lleoliad

Defnyddio cyflenwyr lleol fel blaenoriaeth wrth gaffael ar draws seilwaith y digwyddiadau a'r gwaith o'u darparu

Bydd athletwyr elît ar y podiwm yn derbyn anrheg wedi'i gwneud o lechi lleol

Bydd trosglwyddiadau maes awyr ar gyfer athletwyr rhyngwladol yn cael eu grwpio i gyfyngu ar nifer y teithiau a wneir

Bydd y cyfranogwyr torfol sy'n gorffen yn derbyn medal wedi'i hailbwrpasu i sicrhau nad oes medalau digwyddiadau dros ben

Cynllun profi dŵr ar waith i olrhain ansawdd dŵr cyn ac yn ystod y digwyddiad

Gan weithio gydag ysgolion a chlybiau lleol, mae Triathlon Cymru yn ymgysylltu ac yn cefnogi'r gymuned leol i gymryd rhan mewn nofio, beicio, rhedeg

BETH I'W WNEUD Â'CH GWASTRAFF

Daeth rheoliadau gwastraff newydd i rym yng Nghymru eleni sy'n effeithio ar sut rydych chi'n gwaredu sbwriel yn ystod ein digwyddiad.

Er mwyn caniatáu casglu a didoli gwastraff bydd biniau lluosog ar y safle wedi'u labelu'n glir i gasglu:

Gwastraff Cyffredinol

Gwastraff Bwyd

Papur a Chardbord

Metel, Plastig a Cartonau

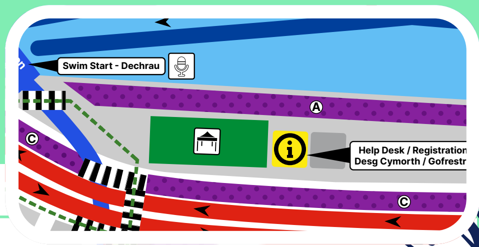
Gwydr

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio'r bin cywir ar gyfer eich gwastraff gan y byddwn ni'n cael dirwy am groeshalogi (er enghraifft crwyn banana yn y biniau plastig).

DIOLCH I CHI AM EIN CEFNOGI I GYDYMFFURFIO Â'R RHEOLIADAU HYN.

PENTREF DIGWYDDIAD A MARCHNAD Y MARINA

Eleni, ochr yn ochr â Phentref y Digwyddiad, rydyn ni wrth ein bodd y bydd Marchnad y Marina yn ymuno â ni yn y digwyddiad. Mae'r stondinau'n cynnwys:



Babita's Spice Deli	Bwyd stryd Indiaidd dilys
Cake by MAC	Cacennau a phwdinau unigol
Bibby's Beans	Coffi ffres a diodydd poeth
Pen Y Waun Farm	Rholiau brisged wedi'u tynnu, cŵn poeth crefft
Bowla	Bara ar ffurf hetiau Bowler gyda llenwadau sawrus
George & Harriet	Ategolion cŵn
Ho & Co	Crysau-T a hetiau
Janine Brown	Artist lleol
MC Studioworks	Printiau celf, casys clustogau, mygiau, casys ffonau, lluniau wedi'u fframio, crysau-t
Pixie Cakes	Cacennau cartref, cwcis, cacenni bomiau, picau ar y maen
Seaglass Jewellery	Gemwaith wedi'i wneud â llaw ac wedi'i wneud o wydr môr lleol
High Tide SeaWeed	Bariau byrbrydau gwymon
Gower Doughnut Co	Toes wedi'u llenwi sydd wedi'u gwneud â llaw
Food Anarchy	Byrgyrs crefft ac ysglodion llwythog
Little Walterstone Farm	Mêl lleol a gemwaith pren wedi'i wneud â llaw
Teilo Studios	Dillad crosio a chlustogau wedi'u gwneud â llaw
Ultimate Essence	Sebonau, canhwyllau a bomiau bath
Lisa Stephens Jewellery	Gemwaith arian wedi'i wneud â llaw
Gower Preserves	Jamiau cartref, siytni, marmaledau
Slowly	Madarch gourmet a dyfir yn lleol
The Artisan	Pobydd Portiwgaleg: bara, pastel de nata, pasteiod
Shimmers Artizan Jewellery	Copr arian a gemwaith enamel
Thread of Heaven	Teganau meddal crosio wedi'u gwneud â llaw, bagiau llaw ac ategolion
Olives etc	Olewydd, dail gwinwydd wedi'u stwffio, olewau
Good & Proper Brownies	Brownis cartref mewn amrywiaeth enfawr o flasau

World Triathlon Para Series
ABERTAWE | SWANSEA
2024

GWEFAN Y DIGWYDDIAD

Am fwy o wybodaeth e-bostiwch: swansea@britishtriathlon.org

PARTNERIAID ARIANNU

Cymru Wales

The National Lottery

Cyngor Abertawe Swansea Council

World Triathlon

British Triathlon

Welsh Triathlon Cymru

Cyfres Para Triathlon y Byd

Devonport | Yokohama | Abertawe | Montreal | Malaga