BRECON CARREG CARDIFF BAY 10K
10K BAE CAERDYDD

R4W 10K SERIES

CANNLLAW DIWRNOD Y RAS
RACE DAY GUIDE
19.05.2024

CARDIFFBAY10K.CO.UK

BRECON CARREG

Stay hydrated

Pop your bottles into a recycling bin

& give the Brecon Carreg Ploggers a cheer!

10K YN Y BAE!
10K IN THE BAY!

Mae miloedd o redwyr 10K brwdfrydig wedi cofrestru i gymryd rhan yn 10K Bae Caerdydd Brecon Carreg ddydd Sul 19 Mai. Rydyn ni'n edrych ymlaen yn arw at eich croesawu i Roald Dahl Plass am ddiwrnod bythgofiadwy.

Hyd yn oed os ydych chi wedi rhedeg y ras hon sawl gwaith o'r blaen, byddem yn dal i'ch annog i ddarllen y daflen hon ac ymgyfarwyddo â'r holl wybodaeth hanfodol am ddiwrnod y ras!

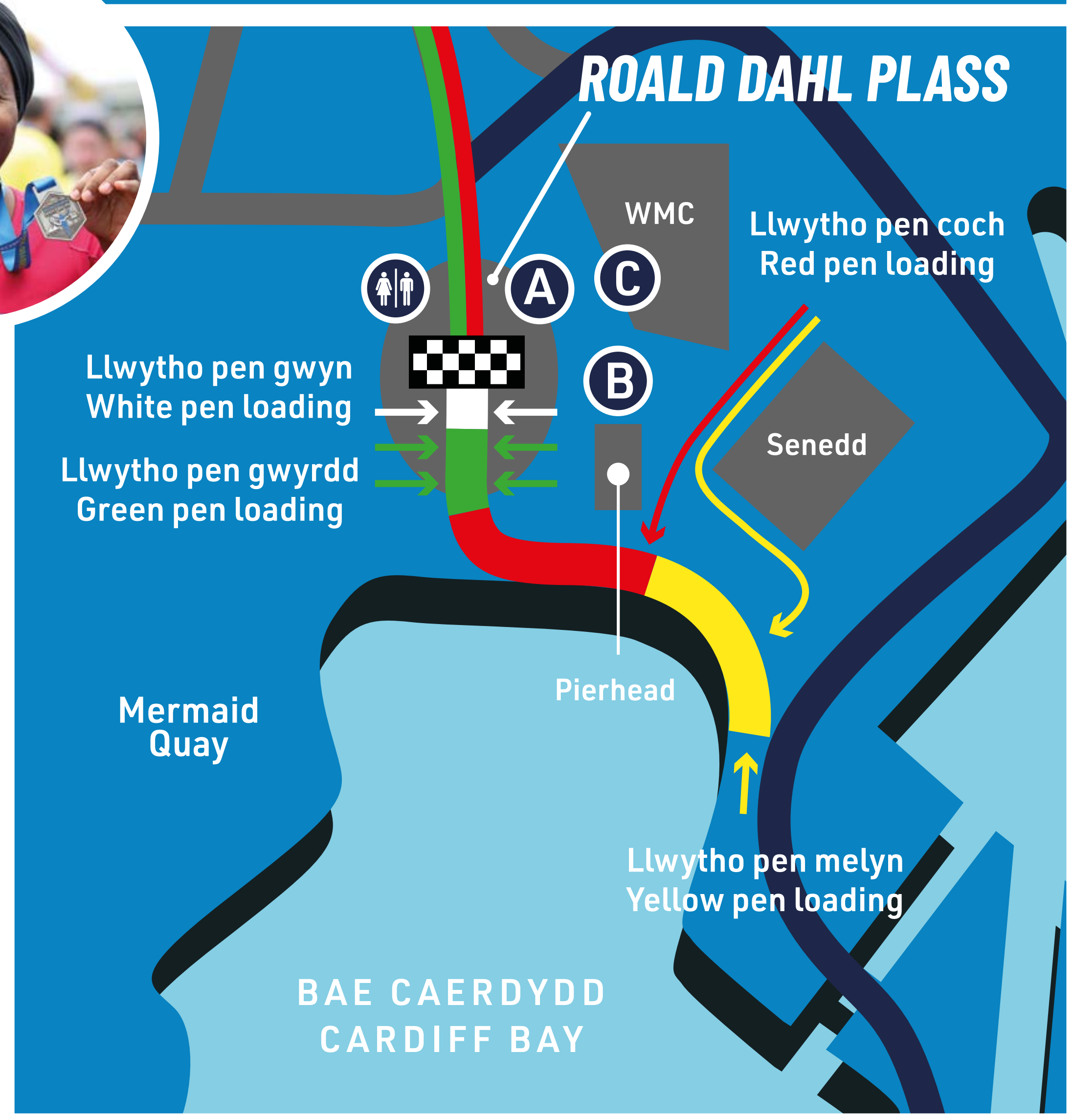
Thousands of eager 10K runners are registered to take on the Brecon Carreg Cardiff Bay 10K on Sunday 19 May. We cannot wait to welcome you to Roald Dahl Plass for what promises to be an unforgettable day.

Even if you have run this race plenty of times before, we'd still encourage you to take a look through this leaflet and familiarise yourself with all the vital race day info!

MAP O'R SAFLE A'R PENIAU RHEDEG
VENUE & PEN FILLING MAP

Rhodfa Lloyd George
Lloyd George Avenue

A — Pabell Gwybodaeth / Event Information
B — Ardal Bagiau / Baggage
C — Parc Beicio / Free Cycle Parking



BRECON CARREG
ymchwil canser cymru
cancer research wales
HIGH 5
Funded by UK Government
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
POWERED BY LEVELLING UP
Bridgendford
CAPITAL
SOUTH WALES' NO.1 HIT MUSIC STATION
COOPAH

ymchwil canser cymru
cancer research wales

Go further, Team CRW!

Ewch ymhellach, Tîm YCC!

Good luck and thank you to our amazing team of runners, helping to unite the people of Wales against cancer!

Pob lwc a diolch i'n tîm anhygoel o redwyr, sy'n helpu i uno pobl Cymru yn erbyn canser!

Want another challenge? Get involved:

cancerresearch.wales/get-involved

Eisiau her arall? Cymerwch ran:

cancerresearch.wales/cy/get-involved

Registered with/Cofrestrwyd gyda'r FUNDRAISING REGULATOR RHEOLEIDDIWR CODI ARIAN

Rhif Elusen Cofrestredig / Registered Charity Number: 1167290

PARATOI AM DDIWRNOD Y RAS!
GET RACE READY!

Darllenwch y canlynol yn ofalus am yr holl wybodaeth sydd angen i chi wybod am 10K Bae Caerdydd Brecon Carreg 2024.

Amser A Lleoliad

Dydd Sul 19 Mai, 8yb – 2yp, Roald Dahl Plass, Bae Caerdydd. Mae'r 10K yn dechrau am 11yb ac mae'r 10K Bae Caerdydd Iau yn dechrau am 09:30yb.

Teithio A Pharcio

Mae'n hawdd cyrraedd Bae Caerdydd ar droed, beic, car, bws a thrên (drwy Heol y Frenhines Caerdydd). Er mwyn hybu digwyddiad cynaliadwy, rydyn ni'n eich annog i deithio mewn modd llesol fel drwy gerdded neu feicio (mae gan y ddinas lawer o lwybrau beicio hygyrch). Nid oes llawer o ddewisiadau parcio ym Mae Caerdydd oherwydd y bydd ffyrdd ar gau ar gyfer y digwyddiad, felly rydyn ni'n eich annog i rannu ceir, ac rydyn ni'n argymell parcio yng nghanol y ddinas (sy'n daith gerdded fer 1 milltir o hyd i'r Bae neu'n gyfle i gynhesu'r corff cyn y ras). I gael rhagor o wybodaeth a chyngor, ewch i **www.cardiffbayrun.co.uk/travel-parking-road-closures/**

Rhif Ras

Yn amgaeedig yn eich pecyn ras mae eich bib ras, gyda'ch rhif ras unigryw. Mae'n hanfodol eich bod chi'n cadw'r bib yn ddiogel oherwydd mae chip amseru (sy'n galluogi ni i ddatgan eich amser gorffen) wedi atodi i rifau ras y 10K – nid ydyw'n bosib i ail brintio. Piniwch eich rhif i flaen eich crys-t ar ddiwrnod y ras, a chofiwch i lenwi eich gwybodaeth feddygol ar gefn y rhif. **Mae'n BWYSIG eich bod yn cwblhau hyn.**

Bagiau

Mae cyfleuster i storio bagiau wedi'i lleoli y tu ôl i Adeilad Pierhead, a bydd ar agor am 09:00. Rhwygwch y label ar waelod eich rhif ras 10K a'i atodi i'ch bag cyn i chi gyrraedd.

Cychwyn Ras 10K

Mae'r ras 10km yn cychwyn ar Roald Dahl Plass. Bydd y lliw (gwyn, gwyrdd, coch neu melyn) y tu ôl i'r rhif ar eich bib rhedeg yn dangos i chi pa gorlan gychwyn y mae'n rhaid i chi ymgynnull ynddo cyn y ras. Er mwyn osgoi dryswch ar y diwrnod mae'n hanfodol eich bod yn edrych ar fap o'r lleoliad sydd ar yr ochr chwith, i gael manylion ar sut i gael mynediad i'ch corlan cychwyn. Bydd corlannau ar agor am 10:45.

10K Bae Caerdydd Iau

Bydd ras 10K ar gyfer rhedwyr ifanc Bae Caerdydd yn dechrau o 09:30 gyda Phencampwyr y Dyfodol. Bydd y Ras Hwyl yn dilyn am 09:45, ac yna'r Ras Plant bach am 10:20. Bydd y rasys yn dechrau ac yn gorffen ar Roald Dahl Plass.

Y Cwrs

Mae'r ras yn cael ei chynnal ar gwrs gwastad a chyflym o amgylch bae hanesyddol Caerdydd. Mae gorsaf ddŵr wedi'i darparu ger y pwynt 5km, yn ogystal â phwynt amseru hanner ffordd. Byddwch yn ymwybodol bod rhannau o'r llwybr yn cynnwys bump cyflymder. Byddem yn cynghori rhedwyr i aros i ochr chwith y ffordd ar lwybyr Morglawdd Bae Caerdydd.

Lawrlwythwch App Run 4 Wales

Ar gael ar iOS ac Android, mae App Run 4 Wales yn galluogi chi i dracio rhedwyr ar ddiwrnod y ras, gweld canlyniadau'n fyw a mwy.

Crysau-T A Medalau

Bydd medalau (10K, 2K, Herwyr Dyfodol) a crysau-t (10K yn unig) yn cael ei ddosbarthu ar linell derfyn eich ras.

Gwirfyddolwyr

Bydd tîm mawr o #ExtraMilers yn ymroi amser eu hunain ar ddiwrnod y ras i sicrhau eich bod chi'n cael diwrnod bythgofiadwy.

Read the following carefully for all you need to know about the 2024 Brecon Carreg Cardiff Bay 10K.

Time & Location

Sunday 19th May, 8am – 2pm, Roald Dahl Plass, Cardiff Bay. The Junior events begin at 09:30, and the 10K will begin at 11:00.

Travel & Parking

Cardiff Bay is easily accessible by foot, bike, car, bus and train (via Cardiff Queen Street). To embrace a sustainable event, we encourage active travel such as walking or cycling (the city has many accessible cycle routes). There are very limited parking options in Cardiff Bay because of the road closures in place for the event, so car sharing is encouraged, and we recommend parking in the city centre (which is a short 1-mile walk or warm up jog from the Bay). For more info and advice please visit **www.cardiffbayrun.co.uk/travel-parking-road-closures/**

Race Number

Enclosed in your race pack is your running bib, with a unique race number. It's vital that you keep this safe as a timing chip (which enables us to give you your finishing time) is embedded into all 10K race numbers – which cannot be reissued. Please pin the number to the front of your t-shirt on race day, and remember to complete the medical information on the back of your race number.
This is VERY important.

Baggage

Bag storage is situated alongside the Pierhead Building, and will be open from 09:00. Tear off the baggage label strip on the bottom of your 10K race number and attach it to your bag before you arrive.

10K Race Start

The 10km race starts on the Roald Dahl Plass. The solid colour (either white, green, red or yellow) behind the number on your running bib will dictate which starting pen you must assemble in before the race.
To avoid confusion on the day it is vital that you look at the Venue Map to the left for details on how to access your starting pen. Pens will open at 10:45.

Cardiff Bay 10K Junior

The Cardiff Bay 10K Junior will commence from 09:30 with the Future Challengers, followed by the Fun Run at 09:45, and then the Toddler Dash at 10:20. Races will start and finish in Roald Dahl Plass.

The Course

The race takes place on a flat and fast course around Cardiff's historic bay.
There is a water station provided near the 5km point, as well as a halfway timing split point. Please be aware that parts of the route contain speed bumps. We would advise runners to stay to the left side of the road across the Cardiff Bay Barrage section of the route.

Download The Run 4 Wales App

Available on iOS and Android, the Run 4 Wales App lets you track participants on race day, view live results and more.

T-Shirts & Medals

Medals (10K, 2K, Future Challengers) and t-shirts (10K only) will be distributed at the finish line of your race.

Volunteers

A big team of #ExtraMilers will be giving up their own time on race day to ensure you have an unforgettable day.

Darganfyddwch y brandiau gorau ac offer diweddaraf i gynorthwyo'ch hyfforddiant a'ch adferiad sy'n addas ar gyfer rhedwr o bob gallu.

Discover the best brands, latest equipment and tools to aid your training and recovery suitable for every kind of runner.

www.run4wales.org/training/shop/

Mae **R4W** yn gwmni digwyddiadau sy'n ymwybodol o gymdeithas, ac mae gennym nodau uchelgeisiol ar gyfer ein hunain yn y dyfodol. Yn dilyn **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru,** rydyn ni wedi nodi **Ffordd R4W**.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar **www.run4wales.org/the-r4w-way/**

R4W are a socially conscious events company, and we have ambitious aims for ourselves in the future. Following **Wales' Wellbeing of Future Generations Act**, we've set out the **R4W Way.**

Find out more on **www.run4wales.org/the-r4w-way/**

SCAN ME!

Marathon Photos Live

PURCHASE YOUR FINISHERS PHOTOS AFTER THE RACE

Cynaliadwyedd

Yn R4W, rydyn ni'n gweithio'n galed y tu ôl i'r llenni i wella ein cynaliadwyedd a lleihau'r effaith mae ein digwyddiadau yn ei gael ar yr amgylchedd. Er mwyn ein helpu ni, rydyn ni'n gofyn i chi:

- ☑ **Ystyried teithio'n gynaliadwy**
  Fel cerdded neu feicio os allwch chi, neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus os ydych yn teithio o bell!
- ☑ **Mynd â'ch sbwriel adref**
  Helpwch ni i gadw Bae Caerdydd yn lân ac yn daclus.
- ☑ **Ein helpu ni i ailgylchu ar y cwrs a'r llinell derfyn**
  Mae biniau ailgylchu drwy gydol y cwrs a gwirfoddolwyr ar y llinell derfyn i helpu!
- ☑ **Osgoi halogi**
  Peidiwch â chymysgu eich gwastraff bwyd â photeli plastig wedi'u hailgylchu!

Sustainability

At R4W, we're working hard behind the scenes to improve our sustainability and minimising the impact our events have on the environment. To help us, we ask that you:

- ☑ **Consider sustainable travel**
  Like walking or cycling if you can, or public transport if you're travelling from afar!
- ☑ **Take your litter home**
  Help us keep Cardiff Bay clean and tidy.
- ☑ **Helping us recycle on the course and finish line**
  There are recycling bins throughout the course and volunteers on the finish line to help!
- ☑ **Avoid contamination**
  Don't mix your food waste with recycled plastic bottles!

DIGWYDDIADAU EVENTS: R4W

Beth sydd ar y gweill yn 2024?

10K OGI PORTHCAWL (Dydd Sul 7 Gorffennaf)

Mae ras 10K Ogi Porthcawl wedi'i lleoli yn nhref Porthcawl, sy'n adnabyddus am ei thonnau, ei chwaraeon a'i llwybrau cerdded arfordirol, a bydd yn dychwelyd ddydd Sul 7 Gorffennaf. Ar ddiwrnod y ras, gallwch ddisgwyl awyrgylch gwefreiddiol, yn ogystal â medal newydd sbon a chrys-t am orffen y ras. Croeswch eich bysedd am ychydig o heulwen!

Gallwch archebu lle am gyn lleied â £26 ar **porthcawl10K.co.uk**

RAS WYLLT (Dydd Sadwrn 20 Gorffennaf)

Awydd rhedeg llwybrau? Mae'r Ras Wyllt *(Rabbit Run)* boblogaidd yn ras newydd i galendr R4W, a bydd yn cael ei chynnal ddydd Sadwrn 20 Gorffennaf! Peidiwch â cholli'r cyfle i redeg ar hyd llwybr 12K ar stad breifat Merthyr Mawr.

Mynnwch eich lle ar **rabbitrun.wales**

10K CAERDYDD (Dydd Sul 1 Medi)

Bydd ras hanesyddol a phoblogaidd iawn 10K Caerdydd yn ôl yn y brifddinas ddydd Sul 1 Medi! Dewch i fwynhau'r brifddinas gyda thaith 10K o amgylch Castell Caerdydd, y Sgwâr Canolog, Stadiwm Principality, a maestref Pontcanna a'i choed deiliog.

Mynnwch eich lle am gyn lleied â £28 ar **cardiff10k.cymru**

HANNER MARATHON CAERDYDD PRINCIPALITY (Dydd Sul 6 Hydref)

Er bod y llefydd cyffredinol i gyd wedi gwerthu, gallwch gael lle yn yr hanner marathon gydag un o elusennau swyddogol y ras 13.1 milltir eiconig hon o gwmpas y brifddinas!

Ewch i weld beth sydd ar gael ar **cardiffhalfmarathon.co.uk/charity**

What's on in 2024?

OGI PORTHCAWL 10K (Sunday 7 July)

Set in the picturesque Porthcawl, usually known for its surf, sports and coastal walks, the Ogi Porthcawl 10K returns on Sunday 7 July. Expect an atmosphere race day, brand new bling and finishers t-shirt and cross your fingers for some sun!

Entries available from just £26 on **porthcawl10K.co.uk**

RABBIT RUN (Saturday 20 July)

Fancy some trail running? New to the R4W calendar, the popular Rabbit Run will take place on Saturday 20 July! It's an unmissable opportunity to take on a 12K trail on the private Merthyr Mawr estate.

Grab your spot on **rabbitrun.wales**

CDF 10K (Sunday 1 September)

The historic and very popular CDF 10K is back in the capital on Sunday 1 September! Experience the capital city with a 10K tour taking in the Cardiff Castle, Central Square, Principality Stadium and the leafy suburb of Pontcanna.

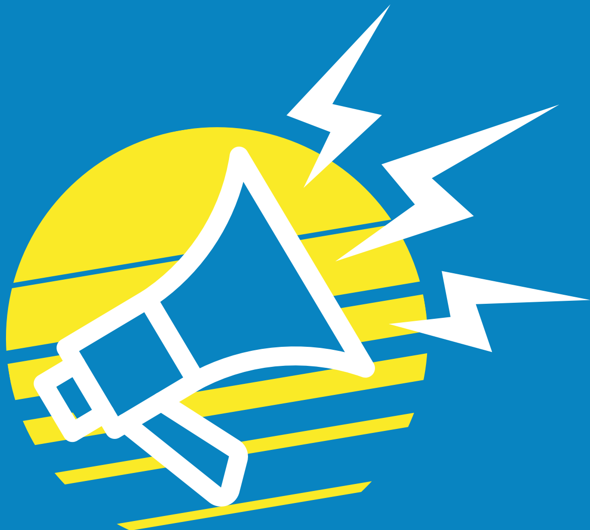
Secure an entry from £28 on **cardiff10k.cymru**

PRINCIPALITY CARDIFF HALF (Sunday 6 October)

While general entries are sold out, you can still secure a half marathon place with one of the official charities associated to the iconic 13.1 mile tour of the capital!

Check out what's available on **cardiffhalfmarathon.co.uk/charity**

RHOWCH WYBOD AM Y RAS!
SHOUT ABOUT IT!



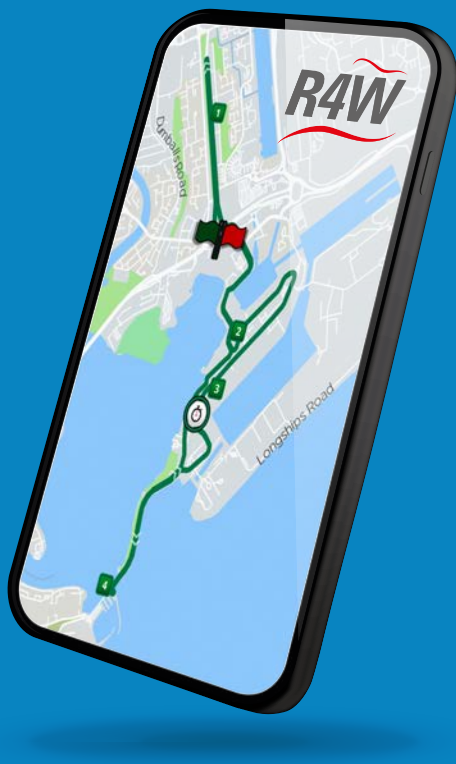
Cardiff Bay 10K

@CardiffBay10K

@Run4Wales
#CardiffBay10K

@Run4Wales

cardiffbay10k.co.uk



Lawrlwythwch Ap Tracio Byw'r Ras

Am fwy o wybodaeth ac i lawrlwytho'r ap, ewch i:
www.cardiffbayrun.co.uk/live-tracking

Download Our Live Tracker Race App

Find out more and download at:
www.cardiffbayrun.co.uk/live-tracking

Available on the App Store

GET IT ON Google Play