

Clwb Gorphwysfa Club

The 39th Welsh 1000m Peaks Race
Saturday 6th June 2009

INDIVIDUAL ENTRY FORM: to be filled in with reference to the regulations

First Names.....	I wish to enter Class: A: fell runners (full course).....	Teammembers 1. 2. 3. 4.
Surname.....	B: mountaineers (full course).....	
Address.....	Be: mountaineers (early start).....	
.....	C: mountaineers (short course)	
.....	E: fell runners (short course).....	
Postcode	M / F..... Age (on day of race).....	
Tel no.....	Team name(see regulations.).....	
E-mail address (preferred method of communication)	Team members must be declared by 3rd June 2009	
.....	Club.....	
.....	Declaration of club membership does not imply membership of a team	
Please send me a copy of the race safety policy.....(tick if required).		
<u>All competitors:</u> I have / have not received a copy of the regulations for the year 2009 (delete where appropriate)		
I confirm that I am in good health and have no disabilities which may be detrimental to my participation in this event. I understand that this race is held in accordance with the rules and safety requirements of the UK Athletics and WFRA and operates a safety policy. <u>I understand that the race takes place in remote mountain country and that, in the event of accident or illness, help may not be quickly available.</u> I am aware of the organisers' information and stipulations and I understand that no liability can be accepted by the organisers for any injuries sustained or any property lost during the period of the event.		
<u>All competitors must sign here:</u>		
Signed		Date
<u>All competing in Class A must sign here:</u> I declare that I am an amateur and have completed the course in two fell races exceeding 10 miles.		
Signed		Date
Countersigned by a parent or guardian for those under 18 (courses B, Be, C and E).....		

Entry fees: £12.00 for class A/B/Be. £7.00 for class C or E. Add £2 per team if you wish to make a team entry.

NOTES: Late entry fee: for entries received after Tuesday 26th May 2009, add a late entry fee of £3.

Members of clubs affiliated to WFRA/FRA reduction of £1 Classes A,B and Be; 50p Classes C and E

Closing date for entries. Because of limitations on numbers, entries for classes A, B, Be & D will close as soon as we reach the limit allowed. In previous years, this has been in early May. **Deadline for entries: Tuesday 26th May 2009. Late entries are subject to a late entry fee and will not be accepted if received after the 3rd June. Entries will not be accepted on the day.**

How many times have you entered this event?..... Do you want a seat on the bus from Llanberis to the start? YES/NO

***Please order your tee-shirts now.** Cost £9 Grey: Small Medium..... Large.....Ex L.....
Blue: Small Medium..... Large.....ExL..... Total cost

We shall be having a social gathering with a pasta buffet on Friday 5 June at 7.00pm at the Community centre in Capel Curig (GR 733574). This is a chance for competitors, marshals and organizers to meet, discuss the event and view the route on a large scale map. ***Please book and pay for your places now.**

I would like to book pasta meals at £7.50 per person. Total cost

I enclose a cheque (entry + pasta meal + tee-shirt) for

Make out your cheque to "1000M Race". 50p of each entry fee will be donated to an environmental charity.

Please send this form (entries accepted on this form only; photocopies accepted), together with your payment and one stamped addressed envelope if you do not have access to e-mail, to:

Mrs Jean Hall, 81 Brook Street, Wymeswold, Loughborough, Leics., LE12 6TT.

Tel: 01509 880506 E-mail address: jean.hall1@btinternet.com

Web site: www.gorphwysfa.org.uk

November 2008

Clwb Gorphwysfa

39ain Ras Copaon 1000m Cymru
Dydd Sadwrn 6 Mehefin 2009

FFURFLEN GOFRESTRU UNIGOL: i'w llenwi gan gyfeirio ar y rheolau

Enwau CyntafHoffwn gystadlu yn Nosbarth: A: rhedwyr mynydd (cwrs llawn).....

Cyfenw.....

B: mynyddwyr (cwrs llawn).....

Cyfeiriad

Be: mynyddwyr (cychwyn cynnar)....

.....

C: mynyddwyr (cwrs byr).....

.....

E: rhedwyr mynydd (cwrs byr).....

Cod post.....

G/B.....Oed (ar ddyddiad y ras).....

Rhif Ffôn.....

Tîm (gweler y rheolau).....

E-bost (dyma sut yr hoffem gysylltu â chi)

Rhaid datgan enwau aelodau'r tîm erbyn 3 Mehefin 2009

Clwb.....

Nid yw nodi aelodaeth o glwb yn golygu eich bod yn aelod o dîm

1.
2.
3.
4.

Danfongwch gopi ataf o bolisi diogelwch y ras, os gwelwch yn dda.....(ticiwch os oes angen copi)

Pob cystadleuydd: Rwyf wedi derbyn/nid wyf wedi derbyn copi o'r rheolau am y flwyddyn 2009 (dilêwch fel y bo angen)

Rwy'n cadarnhau fy mod yn iach ac nad oes gennyf unrhyw anabledau a allai wneud drwg i mi wrth gystadlu yn y ras hon. Deallaf fod y ras hon yn cael ei chynnal yn unol â rheolau a gofynion diogelwch Cymdeithas Athletau'r DG a Chymdeithas Rhedeg Mynydd Cymru ac mae'n gweithredu polisi diogelwch. Deallaf fod y ras yn cael ei chynnal mewn mynydd-dir anghysbell, ac yn achos damwain neu salwch, mae'n bosibl na fydd modd cael help yn gyflym. Rwy'n gyfarwydd â gwybodaeth ac amodau'r trefnwyr a deallaf na all y trefnwyr dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw anafiadau a ddioddefir nac am unrhyw eiddo a gollir yn ystod yr achlysur.

Mae'n rhaid i bob cystadleuydd arwyddo yma:

Arwyddwyd..... Dyddiad.....

Mae'n rhaid i bawb sy'n cystadlu yn Nosbarth A arwyddo yma: Cadarnhaf mai amatur ydwyf ac imi orffen y cwrs mewn dwy ras dros 10 milltir o hyd dros fynydd.

Arwyddwyd..... Dyddiad.....

Cydlfnodwyd gan riant neu warcheidwad dros blentyn dan 18 oed (cyrsiau B, Be, C ac E).....

Tâl mynediad: £12.00 i Ddosbarth A/B/Be. £7.00 i Ddosbarth C neu E. Ychwanegwch £2 y tîm os ydych am gystadlu fel tîm.

SYLWER: Efi talu'n hwyr: os derbynir ceisiadau ar ôl Dydd Mawrth 26 Mai 2009, dylid ychwanegu ffi talu'n hwyr o £3.

Caiff aelodau o glybiau cysylltiedig â Chymdeithas Rhedeg Mynydd Cymru/Cymdeithas Rhedeg Mynydd ostyngiad o £1 Dosbarthiadau A, B, Be; 50c Dosbarthiadau C ac E

Dyddiad cau i gystadleuwyr. Oherwydd cyfyngiadau ar niferoedd, bydd rhestr y cystadleuwyr yn cau ar gyfer Dosbarth A, B, Be & D cyn gynted ag y cyrhaeddir y nifer a ganiateir. Dros y blynyddoedd bu hyn yn gynnar ym mis Mai. **Dyddiad cau ar gyfer cystadleuwyr : Dydd Mawrth 26 Mai 2009. Codir ffi am dderbyniadau hwyr ac ni fyddant yn cael eu derbyn os derbynir y cais ar ôl 3 Mehefin. Ni dderbynir enwau cystadleuwyr ar y diwrnod.**

Faint o weithiau y gwnaethoch gystadlu o'r blaen yn y ras hon?.....

Oes arnoch eisiau cadw sedd ar y bws o Lanberis i'r man cychwyn?

OES / NAC OES

***A fyddwchystal ag archebu eich crysau T nawr.** Cost £9

Llwyd: Bach.....Canolig.....Mawr.....XL.....

Glas: Bach.....Canolig.....Mawr.....XL.....

Cyfanswm cost.....

Byddwn yn cael noson gymdeithasol gyda bwffe 'pasta' ar nos Wener 5 Mehefin am 7.00pm yn y Ganolfan Gymunedol, Capel Curig (Cyfeirnod Grid 733574). Dyma gyfle i'r cystadleuwyr, y marsialiaid a'r trefnwyr gyfarfod, trafod y ras a gweld y llwybr ar fap graddfa fawr. ***A fyddwchystal ag archebu eich llefydd a thalu amdanynt nawr.**

Hoffwn archebu.....pryd o basta am £7.50 y pen.

Cyfanswm y gost

Amgaeaf sic Gwnewch y sic yn daladwy i "1000M Race". Bydd 50c o bob tâl mynediad yn cael ei roi tuag at elusen amgylcheddol.

Danfongwch y ffurflen hon os gwelwch yn dda (derbynir ceisiadau ar y ffurflen hon yn unig; derbynir llun-gopiâu) ynghyd â'ch tâl mynediad ac un amlen wedi'i chyfeirio a'i stampio os na allwch ddefnyddio e-bost, at:

Mrs Jean Hall, 81 Brook Street, Wymeswold, Loughborough, Leics., LE12 6TT

(Ffôn: 01509 880506.

E-bost: jean.hall1@btinternet.com

Gwefan: www.gorphwysfa.co.uk

Tachwedd 2008