



DEINIOLEN 10K



MAE'N SIWR NA HON YD'R RAS 10 CILOMEDR LÔN ANODDAF WNEWCH CHI REDEG? AR GYFARTALEDD, MAE'R RAS HEFO YR UN DRYCHYAD POB MILLTIR A MARATHON ERYRI.

PROBABLY THE HARDEST 10KM ROAD RACE YOU'LL EVER RUN? ON AVERAGE IT HAS THE SAME ELEVATION PER MILE AS THE SNOWDONIA MARATHON.

Cofrestru yn Ysgol Gwaun Gynfi, a'r cychwyn wrth bont Rhydfadog.

Registration at Ysgol Gwaun Gynfi, and start at Rhydfadog.

Nôs Fercher Mehefin 19, cychwyn am 7.15.

ele grade

Wednesday 19th June 2013 at 7.15.



Trophy for Male and Female Overall Winner with trophies for Age Category winners.

Bydd rhaid i bob rhedwr fod yn 15 neu drosodd ar ddiwrnod y ras,

All runners must be 15 or over on the day of the race.

Taliad o £7 neu £5 os yw'n gysylltiedig gyda athletau y gwledydd cartref.

Entry fee £7 or £5 if affiliated to home nations athletics.

CYFANSWM O 100 O REDWYR YN UNIG / MAXIMUM 100 RUNNERS ONLY.

Cais am drwydded wedi ei yrru.
Permit applied for.



RAS LÔN DEINIOLEN

DEINIOLEN 10KM ROAD RACE



Enw llawn <i>Full name</i>		Dynion <i>Male</i>		Merched <i>Female</i>	
Cyfeiriad <i>Address</i>		Iau <i>Junior</i>		Iau <i>Junior</i>	
		o dan 40 <i>Under 40</i>		o dan 35 <i>Under 35</i>	
Clwb <i>Club</i>		Dyddiad geni <i>Date of Birth</i>		Dros 40 <i>Over 40</i>	Dros 35 <i>Over 35</i>
Rhif Ffôn <i>Tel No</i>		Oed ar ddiwrnod y ras <i>Age on day of race</i>		Dros 50 <i>Over 50</i>	Dros 50 <i>Over 50</i>
Cyfeiriad e bost <i>E mail adress</i>				Dros 60 <i>Over 60</i>	Dros 60 <i>Over 60</i>
Rhif A.C <i>WA Reg No</i>				Dros 70 <i>Over 70</i>	Dros 70 <i>Over 70</i>
Ticiwch os yr ydych yn rhedeg yn pencampwriaeth NWRRC <i>Tick if running in the NWRRC club championships</i>				Rhif y Ras <i>Race N°</i>	
Talu sic e i Gwyl Deiniolen, a'i gyrru i: <i>Cheques payable to Gwyl Deiniolen and send to:</i>		Ras Deiniolen, Llwyn, Rhos Faenol, Deiniolen, Gwynedd, LL55 3HW. ☎07926 081950. deiniolen10k@btinternet.com			
'Rwyn cytuno i gadw at rheolau UKA. 'Rwyn cadarnhau fy mod yn feddygol heini i redeg, ac yn gwneud hynny ar risc fi fy hyn. Ni fydd y trefnwyr yn cael ei dal yn gyfrifol am unrhyw anafiadau, colled neu niwed oherwydd i mi gymeryd rhan yn y digwyddiad hwn. Nid yw'r ras yn addas i cadeiria olwyn, pramiau a.y.y.b. <i>I agree to abide by UKA laws. I am medically fit to run and understand that I do so entirelyly at my own tisk. The organisers shall not be held responsible for any injuries, loss or damage as a consequence of my participation in this event. The event is not suitable for wheelchairs, prams, pushchairs etc.</i>					
Llofnod <i>Signature</i>		Dyddiad <i>Date</i>			

