

Sialens Y Bala, Sadwrn, 12 Mai 2018 – Teithiau Elusennol – Gwybodaeth

Ymunwch â Chlwb Rotari'r Bala a Phenllyn ddydd Sadwrn, 12fed o Fai ar daith i wynebu sialens heriol neu i fwynhau golygfeydd ysblennydd. Gallwch godi arian at eich elusen, achos da, eich clwb eich hun neu ddim ond cymryd rhan i fwynhau'r profiad.

Bydd yn gyfle i weld a gwerthfawrogi golygfeydd ysblennydd y rhan ddeheuol o Barc Cenedlaethol Eryri, o lyn naturiol mwyaf Cymru ac o dri o fynyddoedd uchaf yr ardal sef Yr Aran, Yr Arenig a'r Berwyn. Mae'n bosib hefyd y cewch gip o'r barcut a'r cudyll coch ar eich taith. Dewiswyd y llwybr i fanteisio ar y golygfeydd drwy dirwedd sydd yn cynnwys gweundir, ffriddoedd a choedwigoedd.

Gall pob cerddwr godi arian at ei elusen ei hun, neu at achos da neu glwb cydnabyddedig neu gall unrhyw un gerdded i fwynhau'r daith yn unig. Bydd y tâl ymuno yn cael ei ddefnyddio i gynorthwyo elusennau ac achosion da fel Ambiwllans Awyr Gogledd Cymru, Ymchwil y Galon DU, Gwasanaeth Achub y Mynydd ac achosion da lleol. Bydd pob cerddwr yn derbyn lluniaeth am ddim a thystysgrif i ddatgan eu bod wedi cwblhau'r Sialens.

Rhedwyr: os am redeg nodwch fod yr amser cychwyn yn hwyrach. **Nid ras** yw'r achlysur a dylid nodi fod llawer o gamfeydd ar y daith.

Cŵn: am fod y daith yn mynd drwy ffermydd **rhaid i gŵn fod ar dennyn.**

Mae dewis o nifer o deithiau amrywiol:-

- i. **Sialens y Bala**, cylchdaith o amgylch Llyn Tegid (yn cynnwys rhan o grib yr Aran) yn cychwyn ac yn gorffen yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala. Mae'r daith yn 20 milltir (32km) o hyd, gyda gwaith dringo rhyw 4100 troedfedd[tr.] (1250m), disgwylir ei chwblhau mewn rhyw 7-10 awr. Mae'r daith yn dilyn llwybrau cyhoeddus dros fryniau (hyd at 2000 tr. (600m) o uchder) dros waun a ffridd, drwy goedwigoedd, ffyrdd tawel ac am ychydig, ar y briffordd. Mae llawer o gamfeydd ar y llwybr. Mewn rhannau byr mae'r llwybrau yn serth ac yn llithrig pan yn wlyb. Mae'r daith hon ar gyfer cerddwyr profiadol yn unig ond mae cyfle i ddewis taith fyrrach (gweler isod).
- ii. **Cylchu Llyn Tegid**, cylchdaith o amgylch Llyn Tegid yn cychwyn ac yn gorffen yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala. Mae'r daith yn 14 milltir (23km) o hyd, gyda gwaith dringo rhyw 2700tr. (800m), disgwylir ei chwblhau mewn rhyw 6-8awr. Mae'r daith yn dilyn llwybrau cyhoeddus dros fryniau isel (hyd at 1500 tr. (460m) o uchder) dros waun a ffridd, drwy goedwigoedd, ffyrdd tawel ac am ychydig, ar y briffordd. Mae llawer o gamfeydd ar y llwybr. Mewn rhannau byr mae'r llwybrau yn serth ac yn llithrig pan yn wlyb.
- iii. **Taith Olygfaol Llyn Tegid**, taith 8 milltir (13 km) o hyd i gyfeiriad Llanuwchllyn, yn cychwyn yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala ac yn darfod yn Llanuwchllyn. Mae gwaith dringo o rhyw 1700tr. (510m), disgwylir ei chwblhau mewn rhyw 3-4 awr. Mae'r daith yn dilyn llwybrau cyhoeddus dros fryniau isel (hyd at 1500 tr. (460m) o uchder) dros waun a ffridd, gan gynnwys coedwigoedd mewn mannau, a hefyd ar hyd ffyrdd tawel. Mewn rhannau byr mae'r llwybr yn serth ac yn llithrig pan yn wlyb. Mae nifer o gamfeydd ar y llwybr. Bydd cludiant ar gael i ddychwelyd i'r Bala trwy ddefnyddio'r Trên Bach am bris gostyngedig neu drafnidiaeth y trefnwyr.
- iv. **Taith Dywys**, gyda arbenigwr lleol ar fywyd gwylt a hanes yr ardal. Mae'r daith yn cychwyn ac yn gorffen yng Nghanolfan Penllyn y Bala, taith hamddenol tua 3 awr a dychwelyd ar y trên bach (£3). **Bwyd:** Gellir cael brechwast am bris rhesymol yn Loch Cafe gerllaw y man cychwyn. Darperir lluniaeth i gerddwyr Sialens y Bala mewn mannau penodol. Yn ychwanegol bydd bwyd a diod ar werth yn Nhafarn yr Eryrod, Llanuwchllyn ac yng Ngorsaf Rheilffordd Llyn Tegid, Llanuwchllyn. Bydd cyfle i gael lluniaeth ysgafn yn Loch Cafe ar ddiwedd y daith a chyfle i sgwrsio a chymdeithasu â cherddwyr eraill.



Tâl Ymuno: (Lleiafswm: Os talwch fwy bydd i gyd yn mynd i elusennau ac achosion da)
Ymlaenllaw: £8 y person (erbyn Mai 1af 2017) Ar y diwrnod (neu ar ôl Mai 1af): £10 y person.
Tocyn Teulu: £32 ymlaenllaw neu £40 ar y diwrnod i aelodau teulu agos yn unig.
Plant o dan 12 oed yn rhad ac am ddim (rhaid i bob plentyn 17 neu iau fod o dan arolygiaeth oedolyn cyfrifol.)

Taliadau gyda siec yn daladwy os gwelwch yn dda i "Clwb Rotari Y Bala a Phenllyn"
Bydd pob elw o'r taliadau ymuno a rhoddion yn cael eu cyflwyno i achosion elusennol gan Glwb Rotari Y Bala a Penllyn.

Os dymunwch **gydnabyddiaeth o'ch cofrestriad** anfonwch y canlynol i'r trefnwyr os gwelwch yn dda: cyfeiriad e-bost neu amlen wedi ei stampio a'i chyfeirio (SAE)

Manylion y teithiau, rheolau ayyb. Gellir derbyn gwybodaeth fel â ganlyn:-

- drwy lawr-lwytho o'r wefan hon (ar gael 7 diwrnod o flaen yr achlysur)
- drwy amgáu amlen A4 parod wedi ei chyfeirio a'i stampio i'r trefnwyr
- drwy eu casglu ar y diwrnod

Amserlen y Teithiau

	Cychwyn	Amcan Gorffen	Amser disgyn allan Llanuwchllyn*	Amser disgyn allan Pentrefelin*
Sialens y Bala (cerddwyr)	0800-0930	1400-1800	1530	1645
Sialens y Bala (rhedwyr)	0900-0930	1400-1800	1530	1645
Cylchu Llyn Tegid	0830-1000	1300-1700	1530	
Taith Golygfaol Llyn Tegid	0900-1030	1200-1600		
Taith Dywys	0900-0930	1230		

* i fynd ymlaen a'r daith mae'n rhaid i chwi gyrraedd y manau cofrestru (Llanuwchllyn a Pentrefelin) erbyn yr amser uchod. Os dymunir, bydd cludiant i'r Bala ar gael i'r rhai sydd yn cyrraedd Pentrefelin o fewn hanner awr i'r amser uchod.

Bydd gwasanaethau i'r cerddwyr yn cynnwys:

- Parcio ar lan y Llyn (Talu ac arddangos)
- Disgrifiad o'r daith (Route Description) a nodiadau ar hanes lleol
- Mannau nodedig (check-points), swyddogion (marshals) ac arwyddion
- Cludiant yn ôl i'r Bala os bydd angen
- Tystysgrif i bawb sy'n cwblhau
- Lluniaeth mewn manau penodedig
- Lluniaeth ysgafn ar y terfyn
- Cymorth mewn argyfwng.

Bydd y tâl ymuno yn mynd at gostau trefnu yn ogystal â chodi arian at elusennau.

Diogelwch (Gweler Hefyd Rheolau a Cyfarwyddyd)

- Rhaid i bob ymgeisydd ddilyn canllawiau a rheolau y trefnwyr gan gynnwys cofnodi diweddu'r daith yn y man penodol yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala.
- Rhaid i bob cerddwr â chyflwr meddygol dderbyn cyngor meddygol cyn cofrestru.
- Rhaid i bob cerddwr o dan 17 oed fod yng nghwmni oedolyn cyfrifol.
- Nid yw'r daith yn addas i gerbydau yr anabl nac i bramiau. (Mae llwybrau byr eraill addas ar gael yn lleol. Goyynnwch am wybodaeth am rhain yn y man cofrestru neu ar wefan www.GoBala.org).



Penwythnos yn Ardal Y Bala a Phenllyn?

Beth am drefnu ymweliad penwythnos ag ardal Y Bala a Phenllyn?

Mae amrywiaeth o fannau i aros ar gael. Dyma rai gweithgareddau posibl:-

dewis helaeth o lety a mannau aros. Gall gweithgareddau gynnwys:-

- Teithiau cerdded mynydd neu hamddenol i fwynhau golygfeydd
- Rafftio dŵr gwyn
- Hwyllo, hwyl-fyrddio neu ganwio ar Llyn Tegid
- Beicio hyd ffyrdd wedi gwledig neu gwrs beicio mynydd trwy fforestydd
- Cyleusterau nofio, cadw'n heini neu chwaraeon dan do yn Y Canolfan Hamdden
- Dewis o amrywiol fannau diddorol / hanesyddol

Am Fwy o wybodaeth:

- www.BalaChallenge.org.uk
- www.VisitBala.org
- Llwybrau ardal y Bala - www.gobala.org
- Canolfan Wybodaeth i Ymwelwyr Meirionnydd, Y Bermo - 01341 280787

Cydnabod

Mae Clwb Rotari Y Bala a Phenllyn yn ddiolchgar am gefnogaeth a chymorth:

- Ein Noddwyr
- Cyngor Gwynedd – am ddefnydd io'r Ganolfan Hamdden
- Cymdeithas 'Long Distance Walking Association'
- Rheilffordd Llyn Tegid
- Bill Taylor – Arbenigwr Bywyd Gwyllt – Arweinydd Taith Natur
- Parc Cenedlaethol Eryri – Cyfleusterau parcio ceir a thoiledau
- Canolfan Awyr Agored Rhosygwaliau (RYG)
- Gwasg Nereus – Argraffu
- Hywel Davies, Cyfreithiwr, Y Bala

Gwybodaeth Bellach ar gael gan:

Keith Robinson Tel. 01678 521480

e-bost: info@balarotary.org

Gwefan: www.balachallenge.org.uk



Sialens Y Bala – Rheolau

Mae pob cerddwr yn gyfrifol am ei ddiogelwch eu hun (h.y. “at your own risk”). Rhaid i bob cerddwr gadarnhau ei fod yn holliach neu ei fod wedi ymgynghori â meddyg ynglŷn ag unrhyw gyflwr neu afiechyd allai effeithio ar eu ffitrwydd i ymgymryd â'r daith. Rhaid i bob cerddwr fod yn rhydd o effaith alcohol neu gyffuriau. Rhaid i bob cerddwr gofrestru a derbyn Rhif Adnabod (ID) ar gychwyn y daith yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala.

Rhaid i bob cerddwr wrth adael y daith hysbysu'r stiwardiaid a nodi ei rhif adnabod yn y man gorffen penodedig / Checkpoint... gweler isod:

- **Taith Dywys**: Canolfan Hamdden Penllyn, Y Bala
- **Taith Olygfaol Llyn Tegid**: Pwynt Cofrestru / Bwydo ger Gorsaf y trên bach yn Llanuwchllyn
- **Cylchu Llyn Tegid**: Canolfan Hamdden Penllyn, Y Bala
- **Sialens Y Bala (Y daith gyfan)**: Canolfan Hamdden Penllyn, Y Bala

Rhaid i bob un sy'n cymryd rhan yn Sialens Y Bala neu Gylchu Llyn Tegid ddangos eu rhif adnabod a chadarnhau eu bod yn mynd i gario ymlaen yn y ddau bwynt cofrestru – Gorsaf y trên bach yn Llanuwchllyn ac ym Mhentrefelin.

Rhaid i bob un sydd yn methu cyrraedd unrhyw fan nodedig adael i'r trefnwyr wybod mor fuan â phosib ar ôl rhoi'r gorau i'w hymgais, e.e. drwy ffonio'r rhif ffôn a restrir yn y disgrifiad taith (“route description”).

Rhaid i bob ymgeisydd ar Sialens Y Bala neu Gylchu Llyn Tegid roi'r gorau iddi os na chyrhaeddant y pwynt cofrestru penodedig erbyn yr amser cau. (gw. y tabl uchod) Darperir cludiant i'w dychwelyd i'r man gorffen i fyny at 30 munud ar ôl amser cau).

Rhaid i bob plentyn (17 mlwydd neu iau) gydgerdded âg oedolyn cyfrifol (21 oed neu hŷn). Rhaid i'r oedolyn cyfrifol benderfynu os yw'r gweithgarwch yn addas i'r plentyn a bod yn gyfrifol am y plentyn. Argymhellir na ddylai unrhyw oedolyn fod yn gyfrifol am fwy na 6 mewn grŵp.

Dylai bob ymgeisydd ddilyn y llwybr a ddynodwy a, dalier sylw' - **Does neb i gerdded ar gledrau y rheilffordd.**

Wrth groesi tir fferm rhaid i gerddwyr ddilyn y Côd Cefn Gwlad a chadw cwn ar dennyn bob amser.

Y Côt Cefn Gwlad

- Parchwch – Gwarchodwch – Mwynhewch
- Byddwch yn ddiogel – cynlluniwch ymlaenllaw a dilynwch unrhyw arwyddion
- Gadewch glwydi ac eiddo fel 'rydych yn eu cael nhw
- Gofalwch eich bod yn gwarchod planhigion ac anifeiliaid, ac ewch a'ch sbwriel gartref
- Cadwch eich ci dan reolaeth dynn
- Byddwch yn ystyriol o bobl eraill

Darllennwch hefyd yr adran isod “**Cyfarwyddyd i Gerddwyr**” os gwelwch yn dda.



Sialens Y Bala – Cyfarwyddyd I Gerddwyr

Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau ynglŷn â'r daith cysylltwch â'r trefnwyr os gwelwch yn dda. Os ydych yn dioddef o unrhyw gyflwr meddygol a all effeithio ar eich gallu i gyflawni'r gamp mae'n rhaid i chwi dderbyn cyngor meddygol cyn cofrestru. Dylai fod gennych ddillad cynnes ac addas i dywydd gwlyb ac esgidiau priodol. Os canfyddwch ar y daith unrhyw broblem allai effeithio ar gerddwyr eraill, cysylltwch â'r trefnwyr mor fuan ag y gallwch. Nid yw unrhyw un o'r teithiau yn addas i gadeiriau olwyn na chadeiriau gwthio plant. (Sylwer fod llwybr addas i bawb (all-ability) o gwmpas tref Y Bala yn cychwyn o'r Ganolfan Hamdden)

Gofynion Profiad a Ffitrwydd

- i. Taith Dywys:** Taith hamddenol yng nghwmni tywysydd hyd lwybrau a ffyrdd tawel. Disgwylir ei chwblhau mewn 3 awr.

- ii. Taith Olygfaol Llyn Tegid:**

Taith 8 milltir (13 km) o hyd (mae gwaith dringo o rhyw 1700tr. / 510m) a disgwylir ei chwblhau mewn oddeutu 4 awr. Mewn rhannau byr mae'r llwybr yn serth ac yn llithrig pan yn wlyb. Mae nifer o gamfeydd ar y llwybr. Dylai y rhan fwyaf o bobl heini, gan gynnwys plant, sydd yn mwynhau cerdded fedru cyflawni'r daith hon. O ran safon mae'r llwybr yn perthyn i'r dosbarth 'cymedrol' (yr un safon â dosbarth 'C' Cymdeithas y Cerddwyr). Mae cludiant ar gael i ddychwelyd i'r Bala o Lanuwchllyn trwy ddefnyddio'r Trên Bach am bris gostyngol neu trwy drefniant cludiant gan y trefnwyr. Mae'r trenau yn gadael Llanuwchllyn am 11:00; 12:45; 2:20; 3:55 ac mae'r siwrnai yn cymryd 25 munud.

- iii. Cylchu Llyn Tegid:**

O ran safon mae'r llwybr yn perthyn i'r dosbarth 'cymedrol' (yr un safon a dosbarth 'C' Cymdeithas y Cerddwyr) o ran tirwedd ond mae'r pellter (14 milltir / 23km) a gwaith dringo (2700 tr / 800m) yn her. (Amser 7-8 awr). Mae'r daith dros lechweddau a brynau (hyd at 1550 tr / 460m uchder) hyd lwybrau troed, ffriddoedd agored a ffyrdd gwledig. Mae rhannau byr yn serth a gall fod yn llithrig pan yn wlyb. Mae nifer o gamfeydd i'w croesi. Dosberthir y daith o ran tirwedd fel un ganolig Gradd C (Cymedrol – Cymdeithas y Cerddwyr) ond mae hŷd y daith yn her yn dibynnu ar allu a phrofiad y cerddwr.

Argymhellir i'r rhai sy'n awyddus i gyflawni'r daith hon yn baratoi trwy ymarfer teithiau oddeutu 6 awr, amryw o weithiau, dros dir cyffelyb cyn diwrnod y daith a gwella'u ffitrwydd yn gyffredinol. Dylai hyn, hefyd sicrhau fod traed ac esgidiau'r cerddwr mewn cyflwr da. Bydd cyfle i adael y daith yn gynnar yn y man penodedig diwethaf ym Mhentrefelin a darperir cludiant yn ôl i'r terfyn.

- iv. Sialens Y Bala (Y Brif Daith)**

Cylchdaith o amgylch Llyn Tegid yn cynnwys rhan o grib yr Aran. Mae'r daith yn 20 milltir (32km) o hyd, gyda gwaith dringo rhyw 4100 tr (1250m), disgwylir ei chwblhau mewn rhyw 7-10 awr. Mae'r daith yn dilyn llwybrau cyhoeddus dros fryniau (hyd at 2000 tr. (600m) o uchder). Mae natur y tir fel yn **Adran iii** uchod. O ran safon mae'r llwybr yn perthyn i'r dosbarth 'cymedrol' (yr un safon a dosbarth 'C' Cymdeithas y Cerddwyr) o ran tirwedd ond mae sialens yn ei hyd. Cynlluniwyd y daith ar gyfer **cerddwyr profiadol sydd yn mwynhau cerdded 20 milltir a mwy yn rheolaidd**. Mi fydd cyfle i "ddisgyn allan" yn y man penodedig diwethaf ym Mhentrefelin a bydd trafndiaeth yn ôl i'r terfyn. Bydd cyfle i ddewis taith fyrrach yn ystod y daith ond dylid hysbysu'r trefnwyr yn un o'r manau cofrestru (checkpoint).



Croesi ffyrdd a Ffyrdd heb balmentydd.

Mae rhannau byr o'r daith ar ffyrdd heb balmentydd felly anogir cerddwyr i:

- Ddilyn cyfarwyddyd y stiwardiaid (yn gwisgo côf felyn Rotari)
- Gymeryd gofal mawr pan yn croesi ffyrdd
- Gerdded ar y llaw dde i'r ffordd gan wynebu'r traffig
- Ddefnyddio'r palmant neu ymyl y ffordd lle nad oes palmant
- Gerdded mewn llinell sengl
- Ofalu fod pob plentyn o fewn golwg ac o dan reolaeth

Pontydd Troed: Wrth groesi pont droed gadewch le rhwng pob cerddwr. Ni ddylid oedi, neidio na rhedeg ar y bont. Gadwch i'r trefnwyr wybod os gwelwch unrhyw ddifrod i'r bont.

Cerddwyr Unigol: Cynghorir chwi i ymuno â cherddwyr eraill (gofynnwch i'r trefnwyr, ar y cychwyn, os oes angen)

Cadeiriau anabl a cherbydau plant/babanod: yn anffodus nid yw'r daith yn addas i gerbydau na chadeiriau olwyn / pram, etc.

Dillad ac Offer

- Argymhellir gwisgo esgidiau cerdded pwrpasol (mae'r daith dros weundir fydd yn wlyb mewn mannau).
- Gwisgwch ddillad lliwgar a llachar (mae rhan o'r daith ar ffyrdd cyhoeddus)
- Cariwch ddillad sy'n dal dŵr a dillad sbâr
- Cariwch ddigon i'w fwyta ac i'w yfed (gan gynnwys rhywbeth rhag argyfwng)
- Cariwch eich meddyginiaeth (os yn berthnasol) ac eli rhag llosg haul
- Os yn bosibl dewch â ffôn symudol a gofalwch fod y batri yn llawn.

Gweithredu Mewn Argyfwng a Chymorth Cyffredinol

Yn ystod y daith **gellir gael cymorth** drwy:

- Alw y gwasanaethau brys ar "999" neu 112 a gofyn am yr Heddlu (gall yr Heddlu alw am gymorth Gwasanaeth Achub y Mynydd {Mountain Rescue} os bydd angen)
- Ffonio Canolfan Sialens y Bala drwy ddefnyddio y rhif ffôn sydd ym "Manylion y Daith" (Route Description).
- Ofyn i Stiward.
- Ddarganfod y ffôn gyhoeddus neu breifat agosaf trwy ddefnyddio'r wybodaeth sydd ym Manylion y Daith (Route Description).

Pan yn cysylltu â'r Gwasanaethau Brys mewn argyfwng – cofiwch nodi / hysbysu:

1. Union leoliad y digwyddiad (Cyfeiriad Grid os yn bosib)
2. Pa fath o anafiadau.
3. Faint o bobl sydd wedi eu hanafu.
4. Eich rhif ffôn.

Arhoswch gerllaw y ffôn fel dolen gydiol os na chyfarwyddir chwi fel arall.

Ysbyty agosaf gyda gwasanaeth 24 awr Damwain ac Argyfwng:

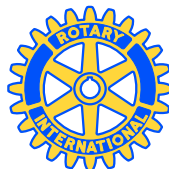
Ysbyty Maelor Wrecsam (Ffôn 01978 291100) Ffordd Croesnewydd, Wrecsam

Fferyllydd agosaf: Rowlands & Co, 40 Stryd Fawr, Y Bala (Ffôn 01678 520250).

Ar agor: Llun, Mawrth, Iau, Gwener 9-6, Mercher 9-1; **Sadwrn 9.00 -5.30**

Presgripsiwn Argyfwng trwy law heddlu'r Bala (01678 520424)

Swyddfa Heddlu: Heddlu Gogledd Cymru (Ardal De Gwynedd) Dolgellau, (Ffôn 01341 422222)



Sialens Y Bala (Mai 12ed 2018) Ffurflen Gofrestru

(un i bob ymgeisydd neu grŵp, gan restru pob enw, a chynnwys pob plentyn)

Enw / au:

Oed pob un sy'n 17 neu yn iau:.

Enw'r grŵp (os yn berthnasol):

Yn codi arian at (os yn berthnasol):

Targed: £

Pa daith ddewiswch? (ticiwch y blwch perthnasol)

Sialens Y Bala (20 milltir): Cychwyn/Gorffen Canolfan Hamdden, Y Bala

Cylchu Llyn Tegid (14 milltir): Cychwyn/Gorffen Canolfan Hamdden, Y Bala

Taith Golygfaol Llyn Tegid (8 milltir): Cychwyn do.; Darfod: Gorsaf Llanuwchllyn

Taith Dywys (3 awr) : Cychwyn/Darfod Canolfan Hamdden, Y Bala

Amgaeir Tal Cofrestru* : £ _____ (* noder y cyfanswm)

(Taliad trwy siec i: *Clwb Rotari Bala a Phenllyn*)

Isafswm Taliad (gallwch gyfrannu ychwaneg – pob elw at elusennau ac achosion da):

- Taliadau ymlaenllaw: £8 y person (Dyddiad olaf: Mai 1af 2016)
- Talu ar y diwrnod (neu ar ôl Mai 1af 2016): £10 y person
- Tocyn Teulu £32 ymlaen llaw neu £40 ar ôl Mai 1af, aelodau teulu agos yn unig
- Plant o dan 12 oed yn rhad ac am ddim (*rhaid i bob plentyn dan 17 oed gerdded gyda oedolyn cyfrifol*)

Gellir derbyn cydnabyddiaeth o'ch cofrestru trwy E-bost neu anfon Amlen wedi ei stampio a'i chyfeirio (SAE)

Manylion y daith: Lawr-lwytho ar lein (7 diwrnod cynt) neu anfon Amlen Fawr SAE neu ar y diwrnod

Cyfeiriad Llawn:

Cod Post:

Eich Cyfeiriad e-bost:

Rhif ffôn (cartref):

Rhif ffôn symudol:

Cytunaf i ddilyn rheolau Sialens y Bala:

Llofnod yr ymgeisydd/oedolyn cyfrifol _____
(Os yw'r ymgeisydd o dan 17 oed rhaid i'r oedolyn cyfrifol lofnodi a phrintio ei enw llawn)

Anfonwch y ffurflen/ni i :- Keith Robinson, Sialens Y Bala, c/o 28 Trem y Ffridd, Bala,
Gwynedd, LL23 7DG Rhif Ffôn 01678 521480



Ffurflen Noddi Swyddogol

“Sialens Y Bala” 12 Mai, 2018

Enw'r cerddwr :

Enw'r elusen/achos da sydd yn cael ei noddi gan y cerddwr.....

Mae Sialens y Bala yn daith fynyddig, serth mewn mannau ac yn her o ran pellter, felly BYDDWCH YN HAEL OS GWELWCH YN DDA. Bydd y cerddwr yn talu am gofrestru (i Glwb Rotari Bala a Phenllyn), a defnyddir pob elw i gefnogi elusennau cenedlaethol a lleol.

ENW'R NODDWR	CYFEIRIAD Y NODDWR	£	TALWYD

