

## Sialens Y Bala, Sadwrn, 11 Mai 2019 – 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 hyfryd. 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 hardd 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 barcud 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 Ambiwlans 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 nifer 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 (£3 yn lle'r £7.50 arferol) neu gerbyd y trefnwyr.

**Bwyd:** Gellir cael brechwast am bris rhesymol yn Loch Cafe gerllaw y man cychwyn. Darperir lluniaeth i gerddwyr Sialens y Bala mewn mannau penodol. Bydd lluniaeth ar gael yng Ngorsaf Rheilffordd Llyn Tegid, Llanuwchllyn neu ar werth yn Nhafarn yr Eryrod, Llanuwchllyn. Bydd lluniaeth ysgafn am ddim i'r cerddwyr yn Loch Cafe, Y Bala ar ddiwedd y daith..

**Tâl Ymuno:** (Lleiafswm: Os talwch fwy bydd i gyd yn myd 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.)

Tal ymuno trwy 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:-

- Lawr-lwytho o'r wefan hon (ar gael 7 diwrnod o flaen yr achlysur)
- Amgáu amlen A4 parod wedi ei chyfeirio a'i stampio i'r trefnwyr
- Casglu ar y diwrnod

### Amserlen y Teithiau

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

\* i fynd ymlaen â'r daith mae'n rhaid i chwi gyrraedd y manau cofrestru (Llanuwchllyn a Pentrefelin) erbyn yr amser nodir uchod. Bydd cludiant i'r Bala ar gael i'r rhai sydd yn cyrraedd Pentrefelin o fewn hanner awr i'r amser disgyn allan.

**Bydd gwasanaethau i'r cerddwyr yn cynnwys:**

- Parcio ar lan y Llyn
- Disgrifiad o'r daith a nodiadau gwybodaeth a hanes lleol
- Mannau cofrestru (check-points), stiwardiaid ac arwyddion
- Cludiant yn ôl i'r Bala o fewn yr amser disgyn allan a nodir
- Tystysgrif i bawb sy'n cwblhau
- Lluniaeth mewn manau penodedig
- Lluniaeth ysgafn ar y terfyn
- Cymorth os cyfyd anhawster

### **Diogelwch (Gweler adran 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 gadeiriau anabl nac i bramiau. (Mae llwybrau byr eraill addas ar gael yn lleol. Gofynnwch am wybodaeth am y rhain yn y man cofrestru neu ar wefan [www.GoBala.org](http://www.GoBala.org)).

## **Penwythnos yn Ardal Y Bala a Phenllyn?**

### **Beth am drefnu penwythnos yn ardal Y Bala a Phenllyn?**

Mae amrywiaeth o letyau a mannau 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 gwledig neu ar gwrs beicio-mynydd trwy fforestydd
- Nofio, cadw'n heini neu chwaraeon dan do yn Y Ganolfan Hamdden
- Amrywiol fannau diddorol / hanesyddol

Am fwy o wybodaeth:

- [www.BalaChallenge.org.uk](http://www.BalaChallenge.org.uk)
- [www.VisitBala.org](http://www.VisitBala.org)
- Llwybrau ardal y Bala - [www.gobala.org](http://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 o'r Ganolfan Hamdden
- 'Long Distance Walking Association'
- Rheilffordd Llyn Tegid
- Parc Cenedlaethol Eryri – Cyfleusterau parcio ceir a thoiledau
- Gwasg Nereus – Argraffu
- Hywel Davies, Cyfreithiwr, Y Bala

### **Gwybodaeth Bellach ar gael gan:**

Keith Robinson      Tel. 01678 521480

e-bost:            [info@balarotary.org](mailto:info@balarotary.org)

Gwefan:            [www.balachallenge.org.uk](http://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 Olygfaol Llyn Tegid**: Pwynt Cofrestru yn y man 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 ym mhob pwynt 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 hysbysu stiward/swyddog neu ffonio'r rhif ffôn a nodir 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 disgyn allan. (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 amdano. Argymhellir na ddylai unrhyw oedolyn fod yn gyfrifol am fwy na 6 mewn grŵp.**

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

**Rhaid i gerddwyr ddilyn y Côd Cefn Gwlad wrth groesi tir fferm a chadw cŵn ar dennyn bob amser.**

### **Y Côd Cefn Gwlad**

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

Darllennwch 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 llwybr addas i bawb (all-ability) o gwmpas tref Y Bala yn cychwyn o'r Ganolfan Hamdden ond nid yw hwn yn rhan o'r trefniadau hyn.)

### **Profiad a Ffitrwydd**

#### **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 trenau yn gadael Llanuwchllyn am 11:00; 12:45; 2:20; 3:55 ac mae'r siwrnai yn cymryd 25 munud.

#### **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 bryniau (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 disgyn allan ger Pentrefelin a darperir cludiant yn ôl i'r terfyn.

#### **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 "Cylchu Llyn Tegid" 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**. Mae opsiwn i "ddisgyn allan" yn y man penodedig diwethaf ym Mhentrefelin a bydd trafndiaeth yn ôl i'r terfyn. Mae cyfle i newid i daith 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 (fydd yn gwisgo côt felyn Rotari)
- Gymeryd gofal mawr pan yn croesi ffyrdd
- Gwisgo dillad hawdd eu gweld o bell (hi-vis)
- 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 plant 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, cadeiriau plant, etc.

## **Dillad ac Offer**

- Argymhellir gwisgo esgidiau cerdded pwrpasol (mae'r daith dros weundir fydd yn wlyb mewn manau).
- Gwisgwch ddillad lliwgar a llachar (mae rhan o'r daith ar ffyrdd cyhoeddus)
- Cariwch ddillad glaw pwrpasol a dillad sbâr
- Cariwch ddigon i'w fwyta ac 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 (Bydd yr Heddlu yn galw am gymorth Gwasanaeth Achub y Mynydd {Mountain Rescue} os bydd angen)
- Ffonio Canolfan Reoli 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).

## **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)

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

**Unedau Diffibrileiddio agosaf:** Swyddfa Warden Llyn Tegid, Clwb Rygbi Y Bala, Gwesty Llew Gwyn Y Bala, Neuadd Bentref Llanuwchllyn, Neuadd Bentref Parc.

**Sialens Y Bala (Mai 11eg 2019) 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.; Gorffen: Gorsaf Dren Llanuwchllyn

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 4, 2019)
- Talu ar y diwrnod (neu ar ôl Mai 5ed 2019): £10 y person
- Tocyn Teulu £32 (ymlaen llaw) 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 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 :- Sialens Y Bala, c/o 28 Trem y Ffridd, Bala, Gwynedd, LL23 7DG  
Rhif Ffôn 01678 521480 e-bost: [info@balarotary.org](mailto:info@balarotary.org) (Cyswllt: Keith Robinson)

***Ffurflen Noddi Swyddogol***  
**“Sialens Y Bala” 11 Mai, 2019**

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 ffi cofrestru  
(i Glwb Rotari Bala a Phenllyn), a defnyddir pob elw i gefnogi elusennau cenedlaethol a lleol.

ENW'R NODDWR	CYFEIRIAD Y NODDWR	£	TALWYD

Gellir llungopio y ffurflen hon os dymunir