

Apêl Maer Merthyr Tudful

RAS RUFEGINIG Y TUDFULIAID



Digwyddiad Noddir gan

GRIFFITHS

civil engineering and construction



16
Milltir!

O ABERHONDDU I FERTHYR

Dydd Sadwrn 3 o Fedi 2016

Cychwyn: Hanner dydd yn Stryd Arian, Aberhonddu

Gorffen: Castell Cyfarthfa, Merthyr Tudful

Fe gafodd y ras ei hailgychwyn ym 1980 i gofio am y Santes Tudful a ferthyrwyd rhyw 1600 o flynyddoedd yn ôl. Dilynwch y llwybr rhwng caerau a llengoedd y Rhufeiniaid. Brwydrwch yn erbyn yr elfennau yn union fel y gwnaeth eich cyndeidiau dros 1600 o flynyddoedd yn ôl. O 500 troedfedd i 1500 troedfedd uwchben lefel y môr.

Ras Hanesyddol a Heriol gyda Golygfeydd Godidog

Oherwydd natur y cwrs nid yw'r ras yn addas i neb dan 18 oed. Mae ffurflenni cystadlu ar gael o Swyddfa'r Maer, y Ganolfan Ddinesig, Stryd y Castell, Merthyr Tudful CF47 8AN

Ffôn: (01685) 725320.

e-bost: jayne.overbury@merthyr.gov.uk

Cost: £19.00, £17.00 (£23.00 ar y diwrnod)

GWOBRAU:

**DYN 1af, MERCH 1af, TÎM 1af,
1af DROS 40, 1af o FERTHYR**

Diolch I'r Canlynol Am Helpu Gyda Diogelwch:
Ambiwllans Sant Ioan, Heddlu De Cymru, Y Gymdeithas Achub Mynydd