

# **PEMBROKESHIRE LEISURE**

## **Standard Distance Duathlon**

### **Crymch Leisure Centre**



**Run: 10Km**

**Cycle: 40Km**

**Run: 5Km**

**Race start time 0800**

Parking will be in the Leisure Centre car park.

Registration will be at the main reception and will open from 0700. Registration will close at 0730

Transition will be in the school yard and will open at 0700

A compulsory verbal briefing will take place on the start line 0755

The start line will be situated on the Maenclochog road approx 400m South-East of the Leisure Centre

There are no water stations out on the course, please take responsibility for your own fluid intake during the race.

All competitors will start at the same time and complete run 1, then into transition to pick up your bike and complete the cycle course. After this you return to transition, leave your bike and head off on run 2 and finally the finish line.

The race is continual from start line to finish line; the stop watch does not stop when you are in transition!!

**All Turns will be have signs and there will be marshals out on the course but you will be responsible for knowing the routes.**

**CYCLE HELMETS** - BSI, ANSI or SNELL approved helmets are compulsory and must be worn throughout the cycle section. They must be fastened prior to removing your bike from the racking and neither undone nor removed until after returning your bike to the racking.

**CYCLE CONDUCT** – Competitors must make sure that their cycle is in a safe & roadworthy condition.

**DRAFTING** – During the cycle section competitors must not place themselves behind or beside another competitor or vehicle.

You must be 5 meters behind the front wheel of the competitor in front, apart from when overtaking there is no side-by-side riding.

When overtaking you must pass the competitor in front within 30 seconds.

It is the responsibility of the cyclist in front to drop back once the overtaking cyclist's front wheel is ahead of hers/his.

**TRANSITION** - Please do not cycle in the transition area. You must walk/ run with your bike to the mount zone where you will be allowed onto your bike to start the cycle stage.

On your return from the cycle, dismount your bike in the dismount zone before entering the transition area to rack your bike before you head off on the run.

**YOU MUST OBEY THE RULES OF THE HIGHWAY CODE AT ALL TIMES WHEN CYCLING.**

Try to familiarise yourself with the transition area before you start your race. Know where the entry and exit points are. Also where the mount and dismount zones are.

Please don't hang about in the transition area once you have racked your bike, laid your kit out please keep the area clear.

**RACE NUMBERS**

One number must be worn on the front and one on the lower back.

Numbers must not be folded, cut down or mutilated in any way.

A race belt may be worn.

**DISQUALIFICATION**

**Marshals must be obeyed at all times. If a competitor is told to stop they must do so immediately – this is not negotiable and failure to do so will result in disqualification.**

**The following may also end in disqualification:-**

- **Abusive Language**
- **Breaking road traffic regulations**
- **Dangerous conduct/riding**
- **Failing to obey marshals or the police**
- **Nudity**
- **Outside assistance**
- **2 x drafting violations**
- **Course irregularities (short cut)**
- **Tampering with other competitor's equipment.**

**For safety reasons, no personal audio equipment players allowed.**

Prize giving will be held as soon as possible once the last competitor crosses the finish line.

Prizes are: - 1<sup>st</sup> Open Male/Female, 1<sup>st</sup> Male/Female Vet

## **Run 1 Route:**

- From the start line, follow the road to the first right turn (1.2Km).
- Turn right and follow the road to the left turn signposted CCC Caravans (3Km). (Caution: Steep Decline)
- Follow this road to Penygroes Chapel and turn right (6.2Km).
- Follow this road to a cross road where you turn right (7.1Km).
- Follow this road to a T Junction where you turn right (7.8Km).
- Follow this road back to Crymych where you turn right to go up through the village (9.7Km).
- Follow the A478 through the village and in to transition (10Km)

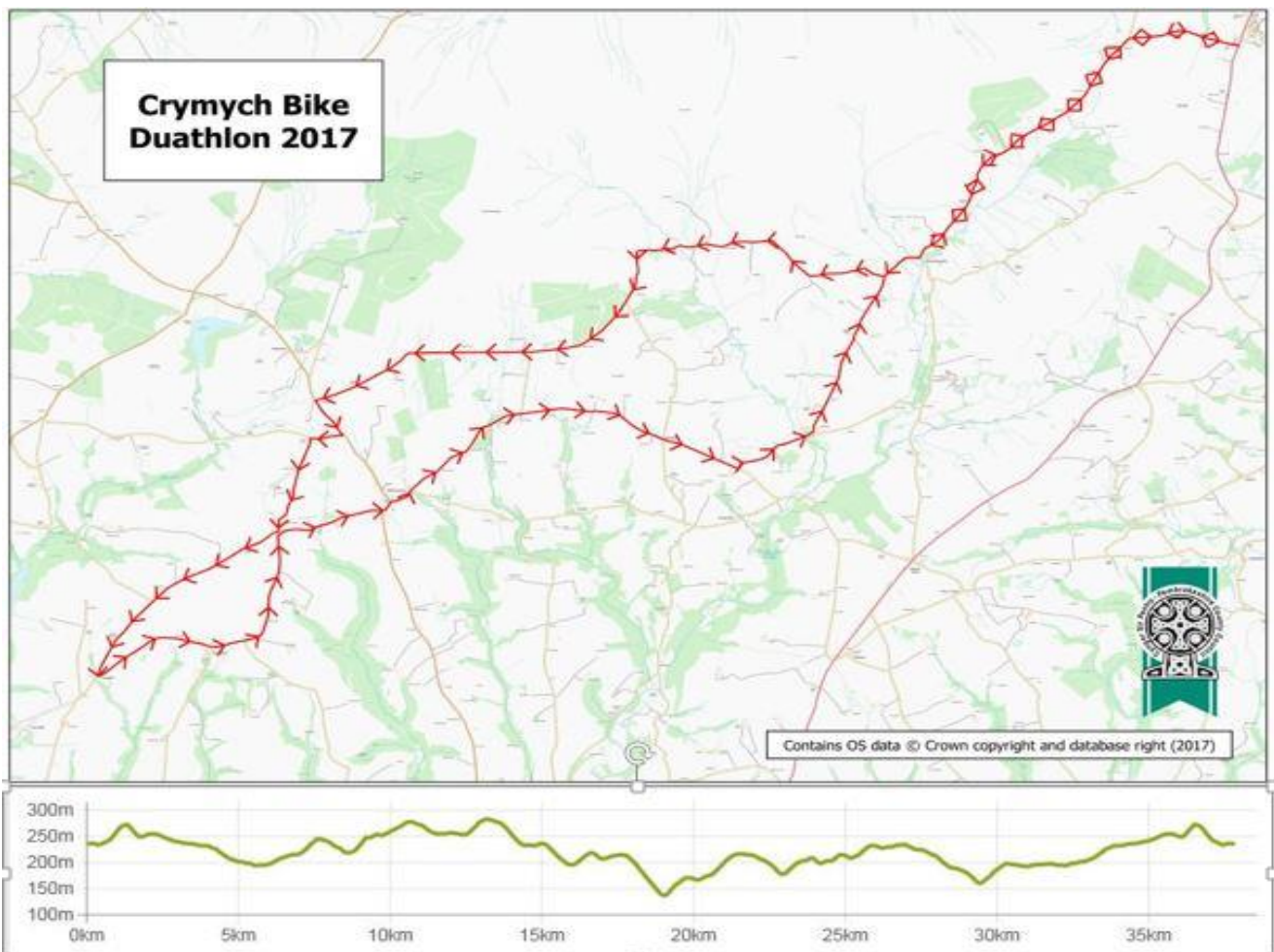
**Approx distance 10km**

**Cut off time for run 1 will be 1 hour and 15 minutes (0915)**



**Cycle Route:**

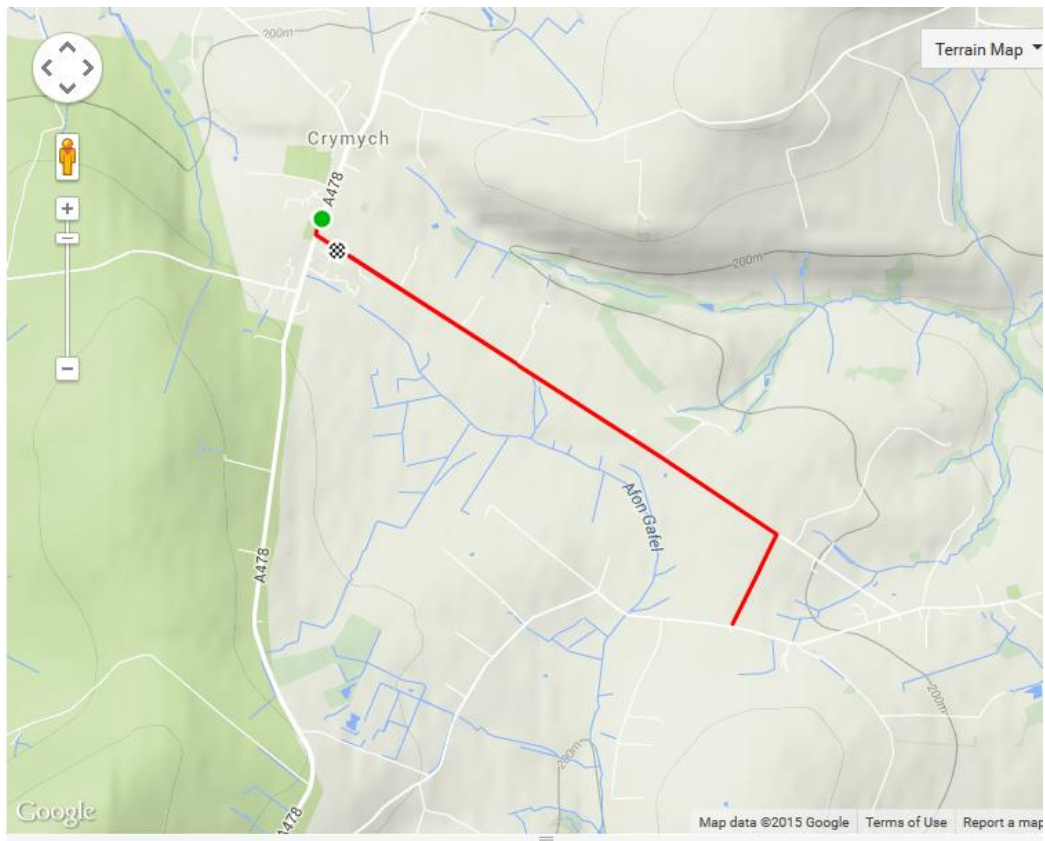
	Km	Directions
1	0.000	Start Crymych Leisure Centre
2	0.044	Turn left onto A478
3	0.411	Turn right onto National Cycle Route 47 Towards Mynachlog Ddu
4	6.059	Turn right to stay on National Cycle Route 47
5		Keep on National Cycle Route 47 towards B4313 (2 Cattle Grids on this stretch)
6	13.894	Turn left onto B4313 Signposted Narberth
7	14.442	Turn right to stay on National Cycle Route 47 Signposted Tufton
8	14.811	Turn left signposted Llys y Fran Dam
9	16.113	Turn right at Twmpath Signposted towards Llys y Fran
10	18.994	Turn left (After Sharp downhill) Signposted towards New Moat
11	22.380	Follow the road right at Twmpath towards Maenclochog
12	23.673	Continue straight onto B4313
13	23.832	Turn right in Maenclochog at Petrol Station Signposted towards Llangolman
14	28.495	Turn left Signposted Mynachlog ddu and Crymych
15	29.533	Follow Road left Signposted Mynachlog Ddu
16		Head north-east towards National Cycle Route 47
17	31.743	Continue straight onto National Cycle Route 47 Follow signs to Crymych
18	37.384	Turn Left at A478
19		Turn Right into Leisure Centre
		<b>The Cutoff for the cycle route will be 3 hours from the start of the race</b>



## **Run 2 Route:**

- Leave the transition area and turn left onto the A487.
- Continue along A478 for 0.1Km.
- Turn left and follow road to a signposted right turn (2.4Km).
- Follow the road to a turnaround point where you will be given a coloured band to indicate you have reached the halfway point.
- Turn around and return to Crymych Leisure Centre and the finish line.

**Approx distance 5Km**



# HAMDDEN SIR BENFRO

## Deuathlon Pellter Safonol

### Canolfan Hamdden Crymych



**Rhedeg: 10km**

**Beicio: 40Km**

**Rhedeg: 5Km**

**Amser dechrau'r Ras 08:00**

Bydd parcio ym meysydd parcio'r ganolfan hamdden

Bydd cofrestru yn y brif dderbynfa a bydd ar agor o 07.00 ymlaen

Bydd y trawsnewid o flaen y ganolfan hamdden a bydd ar agor am 07:00

Bydd cyfarwyddyd ar lafar yn digwydd ar y llinell gychwyn am 07:55

Mae'r llinell gychwyn ar y ffordd i Maenclochog tua 400m i'r De-Dwyrain o'r ganolfan hamdden

Nid oes gorsafoddd dŵr allan ar y cwrs, felly byddwch yn gyfrifol am eich diod eich hun yn ystod y ras, os gwelwch yn dda.

Bydd pob cystadleuydd yn dechrau'r un pryd ac yn cwblhau rhediad 1, yna'n trawsnewid i gasglu'ch beic a chwblhau'r cwrs beicio. Ar ôl hyn fe fyddwch yn dychwelyd i drawsnewid eto, gadael eich beic a dechrau ar gyfer rhediad 2 ac yna diwedd ar y llinell derfyn.

Mae'r ras yn un barhaus o'r llinell gychwyn i'r llinell derfyn; nid yw'r wats yn stopio pan fyddwch chi'n trawsnewid!!

**Fe fydd arwyddion a stiwardiaid allan ar y cwrs ond chi sy'n gyfrifol am wybod y llwybrau.**

**HELMEDAU BEICIO** - mae helmedau cymeradwy BSI, ANSI neu SNELL yn orfodol a rhaid eu gwisgo trwy gydol y rhan beicio. Rhaid eu gwisgo a'u sicrhau cyn symud eich beic oddi ar y rac a rhaid i chi beidio â'u datgylmu neu eu diosg nes i chi ddychwelyd y beic i'r rac.

**YMDDYGIAD BEICIO** - Rhaid i gystadleuwyr wneud yn siŵr bod eu beic yn ddiogel ac mewn cyflwr digon da i fynd ar y ffordd.

**DRAFFTIO** - Yn ystod y rhan beicio rhaid i gystadleuwyr beidio â'u rhoi eu hunain y tu ôl neu wrth ochr cystadleuydd neu gerbyd arall.

Rhaid i chi fod 5 metr tu ôl i olwyn flaen y cystadleuydd o'ch blaen, ac ar wahân i oddiweddyd ni fydd beicio ochr yn ochr.

Wrth oddiweddyd rhaid i chi basio'r cystadleuydd o'ch blaen o fewn 30 eiliad.

Cyfrifoldeb y beiciwr ar y blaen ydyw dal yn ôl unwaith y bydd olwyn flaen y beiciwr sy'n goddiweddyd o flaen ei olwyn ef/hi.

**TRAWSNEWID** - Peidiwch â beicio yn yr ardal drawsnewid, os gwelwch yn dda. Rhaid i chi gerdded/redeg gyda'ch beic tuag at y man esgyn lle caniateir i chi fynd ar eich beic i ddechrau'r rhan beicio. Wrth ddechrau ar ddiwedd y rhan beicio, dewch oddi ar eich beic wrth y man disgyn cyn mynd i mewn i'r ardal drawsnewid i roi eich beic ar y rac cyn dechrau rhedeg.

## **RHAID I CHI UFUDDHAU I REOLAU'R FFORDD FAWR BOB AMSER WRTH FEICIO.**

Ceisiwch ddod yn gyfarwydd â'r ardal drawsnewid cyn i chi ddechrau eich ras. Gwnewch yn siŵr ble mae'r mynedfeydd a'r allanfeydd. Hefyd lle mae'r manau esgyn a disgyn.

Peidiwch ag oedi o gwmpas yr ardal drawsnewid ar ôl i chi roi'ch beic ar y rac a gosod eich cit yn ei le. Cadwch yr ardal yn glir.

## **RHIFAU AR GYFER RHEDEG**

Rhaid gwisgo un rhif ar y blaen ac un rhif ar waelod y cefn.  
Rhaid peidio plygu, torri na difrodi'r rhifau mewn unrhyw ffordd.  
Caniateir beltiau rasio

## **DIARDDELIAD**

**Rhaid ufuddhau i'r stiwardiaid bob amser. Os dywedir wrth gystadleuydd am stopio rhaid gwneud hynny ar unwaith - nid yw hyn yn agored i drafodaeth ac os methir â gwneud hynny gall arwain at ddiarddeliad.**

**Hefyd ni chaniateir:-**

- **Iaith Ymosodol**
- **Torri rheolau'r ffordd fawr**
- **Ymddygiad/beicio peryglus**
- **Methiant i ufuddhau i'r stiwardiaid neu'r heddlu**
- **Noethni**
- **Cymorth allanol**
- **2 x trosedd drafftio**
- **Torri rheolau'r cwrs (llwybr byr)**
- **Ymyrryd ag offer cystadleuydd arall.**

**Am resymau diogelwch ni chaniateir offer chwarae clywedol personol.**

Cyflwynir y gwobrau cyn gynted ag sy'n bosibl ar ôl i'r cystadleuydd olaf groesi'r llinell derfyn.

Y gwobrau yw:- Gwryw/Benyw Agored 1<sup>af</sup>, Gwryw/Benyw Hŷn 1<sup>af</sup>

## **Llwybr Rhediad 1:**

- O'r llinell gychwyn, dilynwch y ffordd i'r troad cyntaf i'r dde (1.2Km).
- Trowch i'r dde a dilynwch y ffordd i'r troad chwith ble mae arwydd CCC Caravans (3Km). (Rhybydd: Gostyngiad Serth)
- Dilynwch y ffordd i Capel Penygroes a throwch i'r dde (6.2Km).
- Dilynwch y ffordd i'r groesffordd ble byddwch yn troi i'r dde (7.1Km).
- Dilynwch y ffordd i'r gyffordd T ble byddwch yn troi i'r dde (7.8Km).
- Dilynwch y ffordd yn ôl i Grymlych ble byddwch yn troi i'r dde ac i fyny trwy'r pentref (9.7Km).
- Trowch i'r chwith i mewn i'r ardal drawsnewid (10Km)

## **Pellter Bras 10km**

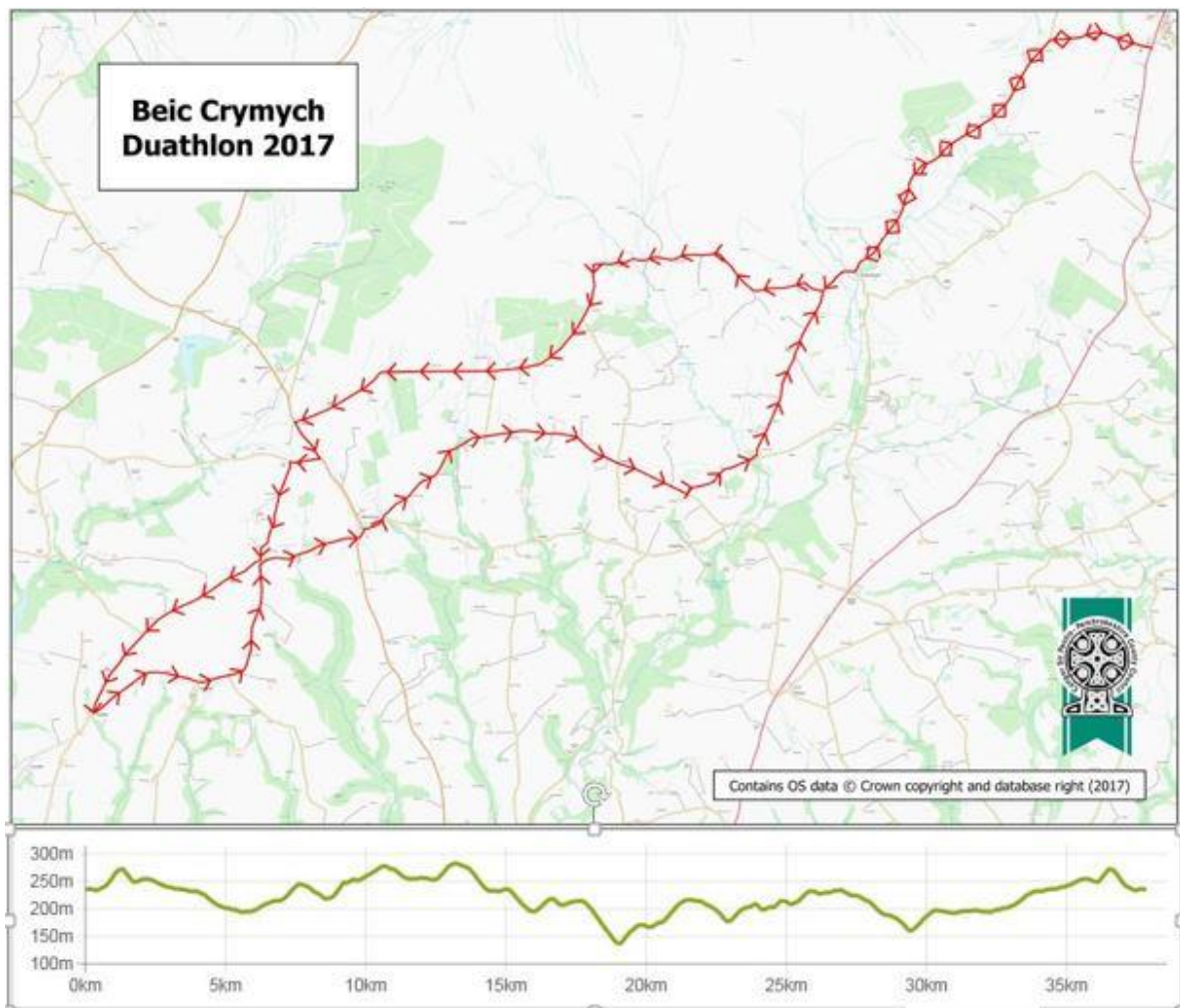
**Bydd angen cwblhau'r rhediad cyntaf o fewn 1 awr a 15 munud (0915)**





## Llwybr Beicio:

	<b>Km</b>	<b>Cyfarwyddiadau</b>
1	0.000	Dechrau Canolfan Hamdden Crymych
2	0.044	Troi Chwith arno A478
3	0.411	Trowch i'r dde i Lwybr Beicio Cenedlaethol 47 Tuag Mynachlog Ddu
4	6.059	Trowch i'r dde i aros ar Lwybr Beicio Cenedlaethol 47
5		Cadwch ar Lwybr Beicio Cenedlaethol 47 tuag at B4313 (2 Gridiau Gwartheg ar y darn hwn)
6	13.894	Trowch i'r chwith ar B4313 Arwyddion tuag at Arberth
7	14.442	Trowch i'r dde i aros ar y llwybr beicio cenedlaethol 47 Arwydd tuag at Tufton
8	14.811	Trowch i'r chwith arwydd tuag at Llys y Frân Dam
9	16.113	Trowch i'r dde ar Twmpath Arwyddion tuag at Llys y Frân
10	18.994	Trowch i'r chwith (ar ol rhiw siarp) Wedi ei arwyddo tuag New Moat
11	22.380	Dilynwch y ffordd i'r dde yn Twmpath tuag Maenclochog
12	23.673	Ewch yn syth ymlaen i'r B4313
13	23.832	Trowch i'r dde yng Ngorsaf Betrol ym Maenclochog Arwyddion tuag Llangolman
14	28.495	Trowch i'r chwith Arwyddion tuag Mynachlog Ddu a Crymych
15	29.533	Dilynwch Ffordd i'r Chwith Arwyddion tuag Mynachlog Ddu
16		Ewch tua'r gogledd-ddwyrain tuag at Lwybr Beicio Cenedlaethol 47
17	31.743	Ewch yn syth ymlaen Llwybr Beicio Cenedlaethol 47 Dilynwch yr arwyddion i Crymych
18	37.384	Trowch i'r chwith ar yr A478
19		Trowch Dde mewn i'r Ganolfan Hamdden
		<b>Bydd angen cwblhau'r llwybyr beicio o fewn 3 awr o dechrau'r ras</b>



## Llwybr Rhediad 2:

- Gadewch yr ardal drawsnewid a throwch i'r chwith ar yr A487.
- Dilynwch yr A478 am 0.1Km.
- Trowch i'r chwith a dilyn y ffordd hyd at y troad cyntaf i'r dde (2.4Km).
- Dilynwch y ffordd hyd y man troi ble bydd aelod o staff yn rhoi bandyn lliw i ddangos eich bod wedi cyrraedd y pwynt hanner ffordd
- Trowch yn ôl a dilyn y ffordd i Ganolfan Hamdden Crymych a'r llinell derfyn.

## Pellter Bras 5km

