Cymal 2:

Bethesda LL57 – 10.15 – 10:45am

Dyddiad: 6/7/16 Mercher

Amseroedd: 10.15 -10.45am

Llwybr: Gweler y map

3km – Ysgol Llanllechid, Rachub i Plas Ffrancon

4km – Plas Ffrancon i Gapel Jeriwsalem, Bethesda

Bydd y daith i gyd ar hyd y ffordd. Rhan o’r daith ar yr A5 – angen trafod gyda’r heddlu. Mae’r llwybr mewn llinell syth i bob pwrpas.

Bydd yr Asesiad Risg ganlynol ar gyfer pob rhan o’r daith ac yn cael ei roi I bob stiward gyda chanllawiau I bawb fydd yn cymryd rhan.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KM NO** | **Manylion y ffordd** | **Amser** | **Risg** | **Lefel y Risg** | **Mesurau i’w cymryd** | **Nifer y rhedwyr** | **Stiward nifer a lleoliad** | **Lefel y risg ar ôl y mesurau** |
| **3km** | **Ymgynnull ar Iard Ysgol Llanllechid** | **10:15yb** | Plant wedi cynhyrfu, cerbyd y Ras yn gadael. | Isel | Stiwardiaid ac athrawon i gadw golwg ar y plant wrth i Fan y Ras adael. | 50 | x2 | L |
|  | Rhedeg i lawr rownd Stad Tai Maes Bleddyn |  | Rhedeg ar hyd ffordd y stâd | Canolig | Stiwardiaid i stopio’r traffig ar y gornel sy’n troi i fewn am ysgol Llanllechid tan fod y rhedwyr wedi pasio. Car o flaen y rhedwyr a thu ôl y rhedwyr. | 50 | X1 | L |
|  | Troead Mynedfa Maes Bleddyn |  | Ymuno efo’r ffordd fawr | Canolig | Stiwardiaid i atal traffig o gyfeiriad Bangor tan fod y rhedwyr wedi pasio a stiward arall yn atal traffig o gyfeiriad Rachub | 50 | X2 | L |
|  | Rhedeg i fyny tuag at Rachub ac ymlaen tua Tyddyn Uchaf |  | Rhedeg yn erbyn traffig a thraffic tu ôl i’r rhedwyr | Uchel | Stiward I atal y traffig yn Sgwâr Rachub tan fod y rhedwyr wedi pasio | 50 | X2 | L |
|  | Troi i lawr wrth Tyddyn Uchaf i lawr Lon Newydd at fynedfa Plas Ffrancon |  | Traffig yn dod i gyfarfod y rhedwyr o gyfeiriad Hen Barc. | Uchel | Atal traffig i fynd i lawr y lon o Dyddyn Uchaf i Rachub tan fod y rhedwyr wedi pasio. Cyfeirio cerbydau i lawr Lon Newydd cyn i’r rhedwyr gyrraedd neu gofyn iddynt aros ar lon Hen Barc hyd nes fod y rhedwyr wedi pasio. |  |  |  |
| **4km** | **Newid baton ym Mhlas Ffrancon – Disgyblion Ysgol Dyffryn Ogwen yn parhau efo’r daith a disgyblion Ysgol Llanllechid a Pen y bryn yn aros yno** | 10:35 yb | Traffic preswylwyr Maes Coetmor a traffic defnyddwyr Plas Ffrancon | Canolig | Stiward I warchod y traffic. Cadw y plant I ffwrdd o’r traffic. | 50 | X2 | L |
|  | Rhedwyr yn teithio lawr Lon Newydd Coetmor ac yn troi am Ysgol Dyffryn Ogwen |  | Croesffordd Lon Coetmor | Uchel | Angen arwyddion Ffordd wedi cau ar draws y ffordd i gyfeiriad yr ysgol i atal cerbydau. Angen stiward ar Lon Coetmor i atal traffig o gyfeiriad Mynwent Coetmor. Angen Arwydd Lon wedi cau i atal cerbydau o gyfeiriad Bethesda i fyny Lon Newydd Coetmor. | 50 | X2 | L |
|  | Pasio Mynedfa Erw Las ac Ysgol Dyffryn Ogwen |  | Traffig preswylwyr Erw Las a thraffig defnyddwyr Ysgol | Canolig | Stiward i warchod y traffic |  | X1 | L |
|  | Rhedeg heibio Ysgol Dyffryn |  | Traffig preswylwyr yn dop Allt Caffi | Canolig | Stiward i atal y traffig tan fod y rhedwyr wedi pasio |  | X1) | L |
|  | Rhedeg i lawr heibio cefn Canolfan Cefnfaes a mynedfa Stryd William |  | Traffig preswylwyr Stryd William | Isel | Stiward i atal y traffig tan fod y rhedwyr yn pasio |  | X2 (ru’n un ac o’r blaen) | L |
|  | Croesffordd Llyfrgell |  | Traffig o dair ffordd | Canolig | Stiward ar y troead am waelod Cefnfaes a Stiward arall ar y gornel tuag at yr Hen Orsaf Heddlu. |  | X3 | L |
|  | Ymuno â’r A5 |  | Troi i’r chwith ymlaen i’r A5. Prif ffordd a thraffig yn dod o ddau gyfeiriad.  Cerbydau wedi parcio ar y Stryd Fawr. | Uchel | Trafod gyda'r Heddlu i atal traffig o gyfeiriad Bangor tan fod y rhedwyr wedi pasio.  Atal pobl rhag parcio yn y tri bae ar y chwith o flaen Swyn yr Anifail. |  | X2 stiward i arafu traffig yn dod o’r chwith ar hyd A5. Stiward arall i rybuddio traffig yn dod o’r dde.  **2 Stiward Chapter 8** | M |
|  | Rhedeg i fyny’r Stryd Fawr (A5) |  | Prif Ffordd a thraffig yn dod o ddau gyfeiriad. |  | Côns dim parcio o flaen Arafa Don. Stiward yng nghwaelod Allt Pen y Bryn ac ym mynedfa Spar i atal traffig tan fod y rhedwyr yn dod |  | X1 |  |
|  | Rhedwyr yn rhedeg fewn i ardd Capel Jeriwsalem |  | Rhedwyr a cherbydau’r ras yn cyrraedd terfyn. | Canolig | Rhedwyr i redeg i fewn i ardd Capel Jeriwsalem a cherbydau Ras yr Iaith i yrru i fewn i faes parcio’r capel.  Stiwardiaid i wneud yn siŵr fod pawb wedi cyrraedd yn ôl yn iawn. |  | 2 (yr un rhai a’r dechrau) | L |
| **diwedd** | **Diwedd** | **10:45yb** | Y rhedwyr a cherbydau’r Ras yn cyrraedd terfyn.  Traffig tu ôl y Ras. | H | Cerbydau ras yr Iaith i fynd i’r maes parcio a rhedwyr yn mynd I’r parc.  Stiwardiaid i wneud yn siwr fod pawb yn ol yn iawn. |  |  | L |

**Stiwardiaid**

Nifer: 20 stiward

Stiwardiaid i gyd yn Ysgol Llanllechid erbyn 9.15am i gael cyfarwyddiadau. Pawb i fynd i’w llefydd erbyn 10:15am.

**Cymorth Cyntaf**

Angen gwneud yn siwr fod unigolion cymwys mewn cymorth cyntaf ar gael mewn unrhyw argyfwng, mae doctor yn rhan o griw’r ras.

**Arwyddion**

4 Placard km Ras yr Iaith: Ysgol Llanllechid; Plas Ffrancon; Ysgol Dyffryn Ogwen; Gardd Capel Jeriwsalem.

Bydd 2 arwydd hyrwyddo’r Ras yn y pentref

**Arwyddion Rhybudd**

Codi arwydd Ffordd foamex 90cm x 100cm: A5 gwynebu’r De; A5 gwynebu’r Gogledd.

**Manylion y Rhedwyr Noddedig**

Nid yw’r noddwyr wedi eu cadarnhau eto. Oherwydd fod y Ras yn fyr, a’r diddordeb mewn noddi yn eang, bydd hawl gan fwy nag un sefydliad noddi yr un km. Mae’r niferoedd sy’n cael eu rhestru yn y tabl uchod yn dangos y nifer tybiedig fydd isie rhedeg pob km, bydd y niferoedd yma’n cynnwys rhai sydd dim ond angen rhedeg 1km, ac eraill fydd angen rhedeg y Ras i gyd ym Methedsa.