



# *Triathlon Sbrint* **LLANRWST**

## **Sul Awst 20fed 2017**

Cymerwch ran mewn ras gyfeillgar i ddechreuwr sy'n cynnig cwrs 'olygfaol arbennig.

- Nofio - pwll 400m
- Beicio - 25km
- Rhedeg - 5km
- Opsiwn ras gyfnewid
- Sglodyn Amseru
- Medal i pob gorffennwr
- Gwobrau grwp oedran
- Dechrau am 8 y.b.



**Cofrestrwch ar-lein ar: [www.gogtriathlon.com](http://www.gogtriathlon.com)**

