



LLANRWST

SPRINT TRIATHLON 2024



SUNDAY 7TH JULY

Take part in a novice-friendly, fun triathlon that offers a stunning course in the Conwy Valley, North Wales.



400m Pool Swim

25km Bike

5km Run

Relay Team Option

Chip-timing

Finishers Medal

Age-group Awards

Family-friendly

Refreshments

ENTER TODAY! www.gogtriathlon.com



TRIATHLON SBRINT 2024

LLANRWST



**DYDD SUL 7
GORFFENNAF**

Cymerwch ran mewn triathlon hwyliog, cyfeillgar i ddechreuwyr sy'n cynnig cwrs syfrdanol yn Nyffryn Conwy, Gogledd Cymru.



Nofio - pwll 400m

Beicio - 25km

Rhedeg - 5km

Opsiwn ras gyfnewid

Sglodyn amseru

Medal i orffenwyr

Gwobrau grwp oedran

Cyfeillgar i'r teulu

Lluniaeth

COFRESTRWCH HEDDIW www.gogtriathlon.com



LLANRWST

SPRINT TRIATHLON 2024



SUNDAY 7TH JULY

Take part in a novice-friendly, fun triathlon that offers a stunning course in the Conwy Valley, North Wales.



400m Pool Swim

25km Bike

5km Run

Relay Team Option

Chip-timing

Finishers Medal

Age-group Awards

Family-friendly

Refreshments

ENTER TODAY! www.gogtriathlon.com



TRIATHLON SBRINT 2024

LLANRWST



DYDD SUL 7 GORFFENNAF

Cymerwch ran mewn triathlon hwyliog, cyfeillgar i ddechreuwyr sy'n cynnig cwrs syfrdanol yn Nyffryn Conwy, Gogledd Cymru.



Nofio - pwll 400m

Beicio - 25km

Rhedeg - 5km

Opsiwn ras gyfnewid

Sglodyn amseru

Medal i orffenywyr

Gwobrau grwp oedran

Cyfeillgar i'r teulu

Lluniaeth

COFRESTRWCH HEDDIW www.gogtriathlon.com