Race Day Guide
Canllaw Diwrnod Y Ras

Sunday 15 June
Dydd Sul 15 Mehefin

2025

BARRY ISLAND 10K

YNYS Y BARRI

www.barryisland10k.co.uk

Ni yw'r elusen ymchwil canser Gymreig.

We are the Welsh cancer research charity.

ymchwil canser cymru
cancer research wales

Charity Registration Number | Rhif Elusen Gofrestredig: 1167290

MAE RAS Y BARRI YN EI HÔL!
BARRY IS BACK!

Rhowch 10K Ynys y Barri yn ôl yn eich calendr rhedeg! Bydd yr awyrgylch yn drydanol yn y 10K glan môr poblogaidd yma, ac rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at eich croesawu chi!

Os ydych chi wedi rhedeg 10K Ynys y Barri o'r blaen, neu os mai dyma eich tro cyntaf ar yr Ynys, gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y canllaw pwysig hwn ynglŷn â diwrnod y ras.

Pob lwc, welwn ni chi ar ddiwrnod y ras!

The Barry Island 10K is back in your running calendar! The popular seaside 10K promises an unmissable atmosphere, and we can't wait to welcome you!

Whether you've run the Barry Island 10K before, or this is your first time on the Island, be sure to read through this important race day guide.

Pob lwc, and we'll see you on race day!

OEDDECH CHI'N GWYBOD

OEDDECH CHI'N GWYBOD AM SEFYDLIAD ELUSENNOL R4W?

Yn R4W, rydyn ni'n credu ym mhwer chwaraeon i gyflwyno newid. Oeddech chi'n gwybod, pan nad ydyn ni'n trefnu rhai o'r digwyddiadau gorau yn y wlad, fod ein Sefydliad Elusennol yn gwneud cyfraniadau ariannol positif i amrywiaeth, iechyd meddwl, iechyd corfforol, llesiant, adfywio cymunedol, gwirfoddoli, codi arian i elusennau, cynaliadwyedd amgylcheddol, twristiaeth a defnydd cyfrifol?

Fel menter ddielw, mae'r arian sydd dros ben a gynhyrchir o R4W yn cael ei fuddsoddi yn Sefydliad Elusennol R4W sy'n dyfarnu cyllid ac yn cefnogi prosiectau chwaraeon a chymunedol ar lawr gwlad, gan gynnwys hyd yma: Run Wales, Mwslima Run Club, Starting Blocs a mentrau fel The Daily Mile a'r ABW 500 nôl yn Hanner Marathon y Byd yn 2016.

Mae mwy i ddod ac rydyn ni'n falch iawn o'r hyn y gallwn ei gyflawni gyda'n gilydd fel cymuned dros y blynyddoedd i ddod.

DID YOU KNOW

ABOUT THE R4W CHARITABLE FOUNDATION?

We at Run 4 Wales (R4W) believe in the power of sport to bring change. Did you know that when we are not organising some of the best events in the country, our Charitable Foundation is making positive financial contributions to diversity, mental health, physical health, wellbeing, community regeneration, volunteering, charity fundraising, environmental sustainability, tourism and responsible consumption?

As a not-for-profit, surpluses generated from R4W are invested into the R4W Charitable Foundation which awards funding and supports grassroots sports and community projects, so far including: Run Wales, Mwslima Run Club, Starting Blocs and initiatives such as The Daily Mile and the ABW 500 back at the World Half Marathon in 2016.

There's more to come and we're really proud of what we can achieve together as a community over the coming years.

GET RACE DAY READY!

Read the following carefully for all you need to know about the 2025 Barry Island 10K.

Time & Location

Sunday 15th June, 10am – 2pm, Friars Road, Barry Island.

Race Number

Enclosed in your race pack is your running bib, with unique race number. It's vital that you keep this safe as a timing chip (which enables us to give you your finishing time) is embedded into all 10K race numbers – which cannot be reissued. Please pin the number to the front of your t-shirt on race day, and remember to complete the medical information on the back of your race number. This is **very important.**

Baggage

Bag storage is situated in the Event Village and will be clearly signposted. It will be open from 8:45 am. Your 10K race number includes a tear-off baggage label strip along the bottom – please attach this to your bag before you arrive. Random searches will be in operation. No bag should be larger than a small backpack. Valuables are left at your own risk.

10K Race Start

The 10K race starts on Friars Road as marked on the course map (left). The solid colour (either white, green, or yellow) behind the number on your running bib will dictate which starting pen you must assemble in before the race. Pens will open at 9:45am.

Barry Island 10K Junior Races

The Barry Island 10K Junior Races will commence from 12:15 with the Toddler Dash, followed at 12:30 by the Future Challengers Mile, then by the Fun Run at 13:00. All races will begin on Friars Road in Barry.

Download the Run 4 Wales App

Available on iOS and Android, the Run 4 Wales App lets you track participants on race day, view live results and more.

T-Shirts & Medals

Medals (10K, Future Challengers, Fun Run) and t-shirts (10K only) will be distributed at the finish line of your race.

Volunteers

A big team of #ExtraMilers will be giving up their own time on race day to ensure you have an unforgettable day.

PARATOI AM D DIWRNOD Y RAS!

Darllennwch y canlynol yn ofalus am y cyfan sydd angen i chi wybod am 10K Ynys Y Barri 2025.

Amser A Lleoliad

Dydd Sul 15 Mehefin, 10yb – 2yp, Fforddd Friars, Ynys Y Barri.

Rhif Ras

Yn amgaeedig yn eich pecyn ras mae eich bib ras, gyda'ch rhif ras unigryw.
Mae'n hanfodol eich bod chi'n cadw'r bib yn ddiogel oherwydd mae chip amseru (sy'n galluogi ni i ddatgan eich amser gorffen) wedi atodi i rifau ras y 10K – nid ydyw'n bosib i ail brintio. Piniwch eich rhif i flaen eich crys-t ar ddiwrnod y ras, a chofiwch o lenwi eich gwybodaeth feddygol ar gefn y rhif. Mae'n BWYSIG eich bod yn cwblhau hyn.

Bagiau

Lleolir yr ardal bagiau ym Mhentref y Digwyddiad wedi'i arwyddo'n glir. Bydd ar agor o 8:45yb. Mae eich rhif 10K yn cynnwys stribyn label bagiau gallwch ar hyd y gwaelod i rwygo a'i atodi i'ch bag cyn i chi gyrraedd. Bydd chwiliadau ar hap yn weithredol.
Chi sy'n atebol am unrhyw risg o adael eitemau gwerthfawr yn y man cadw. Ni ddylai unrhyw fag fod yn fwy nag bag cefn bach.

Cychwyn Ras 10K

Bydd y ras 10K yn cychwyn ar Ffordd Friars, wedi'i farcio ar fap y cwrs (ar y chwith). Bydd y lliw solet sydd tu ôl i'r rhif ar eich bib rhedeg (naill ai'n wyn, yn wyrdd, neu'n felyn) yn gorchymyn pa ben sydd rhaid i chi ymgynnull ynddi cyn cychwyn y ras. Bydd y peniau yn agor am 9:45yb.

Rasys Iau 10K Y Barri

Bydd Rasys Iau 10K y Barri yn dechrau am 12:15pm gyda'r Ras Plant Bach, bydd Milltir Herwyr y Dyfodol yn dechrau am 12:30pm, ac yna bydd y Ras Hwyl yn dechrau am 1:00pm. Bydd pob ras yn dechrau ar Heol Friars yn y Barri.

Lawrlwythwch App Run 4 Wales

Ar gael ar iOS ac Android, mae App Run 4 Wales yn galluogi chi i dracio rhedwyr ar ddiwrnod y ras, gweld canlyniadau'n fyw a mwy.

Crysau-T A Medalau

Bydd medalau (i'r ddwy ras) a crysau-t (10K, Herwyr Dyfodol, Ras Hwyl) yn cael ei ddosbarthu ar linell derfyn eich ras.

Gwirfyddolwyr

Bydd tîm mawr o #ExtraMilers yn ymroi amser eu hunain ar ddiwrnod y ras i sicrhau eich bod chi'n cael diwrnod bythgofiadwy.

JUNIOR RACES

The Barry Island 10K Junior is the perfect opportunity for budding athletes and their families to get involved and soak up the race day atmosphere. The youngest runners can take on the Toddler Dash, while our most competitive club runners can choose the Future Challengers. The whole family can come along and take on the popular Fun Run, too!

RASYS IAU

Mae 10K Iau Ynys y Barri yn gyfle perffaith i ddarpar athletwyr a'u teuluoedd gymryd rhan a mwynhau'r awyrgylch ar ddiwrnod y ras. Gall y rhedwyr ieuengaf gymryd rhan yn y Ras Plant Bach, a gall ein rhedwyr clybiau mwyaf cystadleuol ddewis ras Sêr y Dyfodol. Gall y teulu cyfan ddod draw i gymryd rhan yn y Ras Hwyl boblogaidd hefyd!

TIMINGS

12:15 – **Toddler Dash**
12:30 – **Future Challengers Mile**
13:00 – **Fun Run**

AMSERAU

12:15 – **Ras Plant Bach**
12:30 – **Millti Herwyr Dyfodol**
13:00 – **Ras Hywl**

TRAVEL & PARKING

Barry Island is easily accessible by car, foot or public transport. The race start is a 2-minute walk from the train station. A number of official car parks will be in operation for the Barry Island 10K.

For more information, visit our website: **www.barryisland10k.co.uk/travel-parking.** For bus and rail options visit **www.cardiffbus.com** or **www.nationalrail.co.uk.**

TEITHIO A PHARCIO

Gallwch gyrraedd Ynys y Barri mewn car, ar droed neu ar drafnidiaeth gyhoeddus. Mae'n cymryd 2 funud ar droed i gyrraedd y llinell cychwyn o'r orsaf trên. Bydd nifer o feysydd parcio swyddogol ar agor am 10K Ynys Y Barri.

Am fwy o wybodaeth, ewch i: **www.barryisland10k.co.uk/travel-parking.** Am opsiynau bws a thrên ewch i **www.cardiffbus.com** neu **www.nationalrail.co.uk.**

WE CAN'T WAIT! RYDYN NI'N ÔL!

TIMINGS

10:00 – **10K**
12:15 – **Toddler Dash**
12:30 – **Future Challengers Mile**
13:00 – **Fun Run**

AMSERAU

10:00 – **10K**
12:15 – **Ras Plant Bach**
12:30 – **Milltí Herwyr Dyfodol**
13:00 – **Ras Hwyl**

ROMILLY PARK

Expect a true Barry Island atmosphere in the beautiful Romilly Park at 5K, where runners will collect cups from the water station and spectators will create all the noise to get the runners to the finish!

PARC ROMILLY

Gallwch ddisgwyl gwir awyrgylch Ynys y Barriyn y Parc Romilly hyfryd pan fyddwch wedi cyflawni 5K, lle bydd rhedwyr yn mynd â dŵr o'r orsaf ddŵr a bydd y gwylwyr yn creu'r holl sŵn i sicrhau bod y rhedwyr yn cyrraedd y diwedd!

BARRY ISLAND RESIDENTS

Access/Exit onto Ffordd y Mileniwm via Plymouth Road/Clive Street before 09:30 and after 11:00

TRIGOLION YNYS Y BARRI

Mynediad/Allanfa i Ffordd y Mileniwm trwy Heol Plymouth/Stryd Clive cyn 09:30 ac ar ôl 11:00

START/FINISH

Runners will need to assemble in the start pen that corresponds with the background colour of your bib (white, green or yellow). Pens will open at 09:45am with coloured flags indicating the pen!

DECHRAU/DIWEDD

Bydd angen i redwyr ymgynnull yn y pen cychwyn sy'n cyfateb i liw cefndir eich bib (gwyn, gwyrdd neu felyn). Bydd y peniau'n agor am 09:45 gyda baneri lliw yn cyfeirio at bob pen!

STARTING PENS MAP PENIAU

EVENT VILLAGE

Overlooking the beautiful Whitmore Bay, our Event Village will host a variety of music, entertainment and stalls from our sponsors! It's a great way to soak up the atmosphere post-race.

PENTREF Y RHEDWYR

Yn edrych dros Fae Whitmore, bydd Pentref y Digwyddiad yn cynnwys amrywiaeth o cerddoriaeth, adloniant a stondinau gan ein noddwyr! Mae'n ffordd wych o amsugno'r awyrgylch ar ôl y ras.

ymchwil canser cymru / cancer research wales
BRECON CARREG
HIGH 5
Bridgend Ford
Vale of Glamorgan / Bro Morgannwg
COOPAH
CAPITAL

THE RUN 4 WALES WAY

R4W are a socially conscious events company, and we have ambitious aims for ourselves in the future. Following Wales' Wellbeing of Future Generations Act, we've set out the R4W Way.

Find out more on
www.run4wales.org/the-r4w-way/

Mae R4W yn gwmni digwyddiadau sy'n ymwybodol o gymdeithas, ac mae gennym nodau uchelgeisiol ar gyfer ein hunain yn y dyfodol. Yn dilyn Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, rydyn ni wedi nodi Ffordd R4W.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar
www.run4wales.org/the-r4w-way/

Beth am gwblhau Cyfres R4W o Rasys 10K!

Complete the R4W 10K Series in 2025!

JULY
06
SUNDAY

10K Brecon Carreg Porthcawl

Mae 10K Brecon Carreg – Porthcawl yn cael ei chynnal yn y dref sy'n enwog am ei syrffio, ei chwaraeon a'i llwybrau cerdded arfordirol. Mae'n 10K poblogaidd i redwyr o bob gallu yn ystod yr haf! **Bydd y cyfnod cofrestru yn cau ar ddiwrnod ras 10K Ynys y Barri (15 Mehefin), felly ewch ati i sicrhau eich lle.**

CLOSING SOON

Brecon Carreg Porthcawl 10K

Taking place in the town known for its surf, sports and coastal walks, the Brecon Carreg Porthcawl 10K is a popular summertime 10K for all abilities of runner! **Entries close on Barry Island 10K race day (15 June), so act fast to get your spot.**

SEPTEMBER
07
SUNDAY

10K Brecon Carreg Caerdydd

I gloi Cyfres R4W o Rasys 10K mewn steil, bydd 10K hanesyddol Brecon Carreg – Caerdydd unwaith eto'n croesawu miloedd i'r brifddinas am brofiad rasio bythgofiadwy! Dewch i fwynhau gwibio o gwmpas y brifddinas. Mae'r lleoedd yn gwerthu'n gyflym.

Brecon Carreg CDF 10K

Rounding up the R4W 10K Series in style, the historic Brecon Carreg CDF 10K will once again welcome thousands to the Welsh capital for an unforgettable 10K race experience! Take on a running tour of the capital. Entries are selling fast.

run4wales.org/10K-series

R4W
10K SERIES

RABBIT RUN WALES

Dewch i Ras Wyllt Cymru (Rabbit Run Wales) ddydd Sadwrn 19 Gorffennaf – paradwys i'r rhai sy'n hoff o redeg llwybrau. Ar ystâd drawiadol Merthyr Mawr, gallwch ddewis ymgymryd â'r llwybr 12K neu 40K, neu'r llwybrau i redwyr iau. Heriwch eich hun i wneud rhywbeth newydd ar lwybrau Ras Wyllt Cymru, lle byddwch yn croesi afon, yn rholio i lawr y twyn tywod mwyaf yng Nghymru, ac yn rhedeg ar hyd rai o'r bryniau a'r cymoedd mwyaf trawiadol yng Nghymru!

Dewiswch eich pellter ac ewch amdani heddiw!

www.rabbitrun.wales

Experience trail running paradise at the Rabbit Run Wales on Saturday 19 July. Set in south Wales on the stunning Merthyr Mawr Estate, you can choose to take on the 12K, 40K or Junior trails. Challenge yourself with something new on the Rabbit Run Wales trails, with a route that includes a river crossing, a tumble down the biggest sand dune in Wales – and some of the most spectacular hills and valleys in Wales!

Choose your distance and enter today!

www.rabbitrun.wales

Cynaliadwyedd Sustainability

Fel trefnwyr digwyddiadau, mae Run 4 Wales wedi ymrwymo i wella ein cynaliadwyedd a lleihau'r effaith sydd gan ein digwyddiadau ar yr amgylchedd – ond rydyn ni angen eich cymorth!

Eich Cyfrifoldebau fel Rhedwr

- **Ystyried teithio cynaliadwy**
  Beth am gerdded, beicio, defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus neu ystyried rhannu lifft i'r digwyddiad?
- **Cymrwch eich sbwriel gartref**
  Helpwch i ni i gadw Ynys y Barri yn brydferth, peidiwch taflu sbwriel!
- **Cymerwch ofal yn y gorsaf dŵr**
  Mae biniau ailgylchu ar gael, ddim yn bell o'r orsaf d r. Os gallwch chi, anelwch eich poteli at y biniau!
- **Osgoi difwyniant**
  Gellir ailgylchu poteli plastig 100%, ond dim ond os ond ydynt wedi'u halogi ag unrhyw wastraff arall fel croen banana neu wastraff bwyd. Cymerwch ofal wrth eu hailgylchu!

As event organisers, Run 4 Wales are committed to improving our sustainability and minimising the impact our events have on the environment – but we need your help!

Your Responsibilities as a Runner

- **Consider sustainable travel**
  Why not walk, cycle, take public transport or consider lift sharing to the event?
- **Take your litter home**
  Please help us leave the beautiful Barry Island in the same state we found it!
- **Take care at drink stations**
  Recycling bins are located some distance after the on-course water station. If you can, please aim your discarded bottle for the bins!
- **Avoid contamination**
  Plastic bottles are 100% recyclable, but only if they are not contaminated with any other waste such as banana skins or food waste. Take care when recycling them!

SHOUT ABOUT IT!

CYSYLLTWCH, RHANNWCH!

Barry Island 10K

@BarryIsland10K

@Run4Wales

#RunTheIsland
barryisland10k.co.uk

Download Our Live Tracker Race App

Find out more and download at:
www.barryisland10k.co.uk

Lawrlwythwch Ap Tracio Byw'r Ras

Am fwy o wybodaeth ac i lawrlwytho'r ap, ewch i: **www.barryisland10k.co.uk**

Available on the App Store

GET IT ON Google Play