

Race Day Guide
Canllaw Diwrnod Y Ras

Sunday 17 May
Dydd Sul 17 Mai

2026

BARRY ISLAND

10K

YNYS Y BARRI



BARRY
ISLAND 10K
10K YNYS Y BARRI



www.barryisland10k.co.uk

R4W
10K SERIES



ymchwil cancer
cymru
cancer research
wales

Run for **Cancer Research Wales**
- every step helps fund **world-class**
cancer research in Wales.

Rhedwch dros
Ymchwil Cancer Cymru-
mae pob cam yn helpu i
ariannu ymchwil cancer o
safon **fyd-eang** yng
Nghymru.

Visit **cancerresearch.wales**
for more information.

Ewch i **ymchwilcancer.cymru**
am ragor o wybodaeth.



Registered Charitable Incorporated Organisation Number
Rhif Sefydliad Corfforedig Elusennol Cofrestredig: 1167290



Cofrestrwyd gyda'r
**FUNDRAISING
REGULATOR**
RHEOLEIDIWR CODI ARIAN





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

Mae miloedd o redwyr 10K brwdfrydig wedi cofrestru i gymryd rhan yn 10K Ynys Y Barri ddydd Sul 17 Mai. Rydyn ni'n edrych ymlaen yn arw at eich croesawu i yr Ynys am ddiwrnod bythgofiadwy.

Hyd yn oed os ydych chi wedi rhedeg y ras hon sawl Gwaith o'r blaen, byddem yn dal i'ch annog i ddarllen y daflen hon ac ymglyfarwyddo â'r holl wybodaeth hanfodol am ddiwrnod y ras!

Thousands of eager 10K runners are registered to take on the Barry Island 10K on Sunday 17 May. We cannot wait to welcome you to the Island for what promises to be an unforgettable day.

Even if you have run this race plenty of times before, we'd still encourage you to take a look through this leaflet and familiarise yourself with all the vital race day info!



Diolch i bartneriaeth newydd rhwng Run 4 Wales (R4W) a Gŵyl Fach y Fro, mae'r dathliad bywiog hwn o'r iaith Gymraeg, y celfyddydau a diwylliant – a gynhelir ddydd Sadwrn 16 Mai – wedi cael ei ymestyn i benwythnos llawn, a fydd yn cynnwys ras 10k Ynys y Barri ddydd Sul 17 Mai.

Bydd yr ŵyl, sy'n cael ei threfnu gan Fenter Iaith Bro Morgannwg, yn cael ei chynnal dros ddeuddydd ac yn cynnwys stondinau bwyd a chrefftau, gweithgareddau i blant, a pherfformiadau byw gan artistiaid poblogaidd Cymreig a thalentau lleol.

Ddydd Sul, bydd **Hafan lolo** yn cynnal gweithdai llenyddol, sesiynau i siaradwyr Cymraeg newydd a gweithgareddau celf i blant.

Arhoswch o gwmpas ar ôl cwblhau'r ras 10K i fwynhau'r gerddoriaeth fyw a'r awyrgylch bywiog!

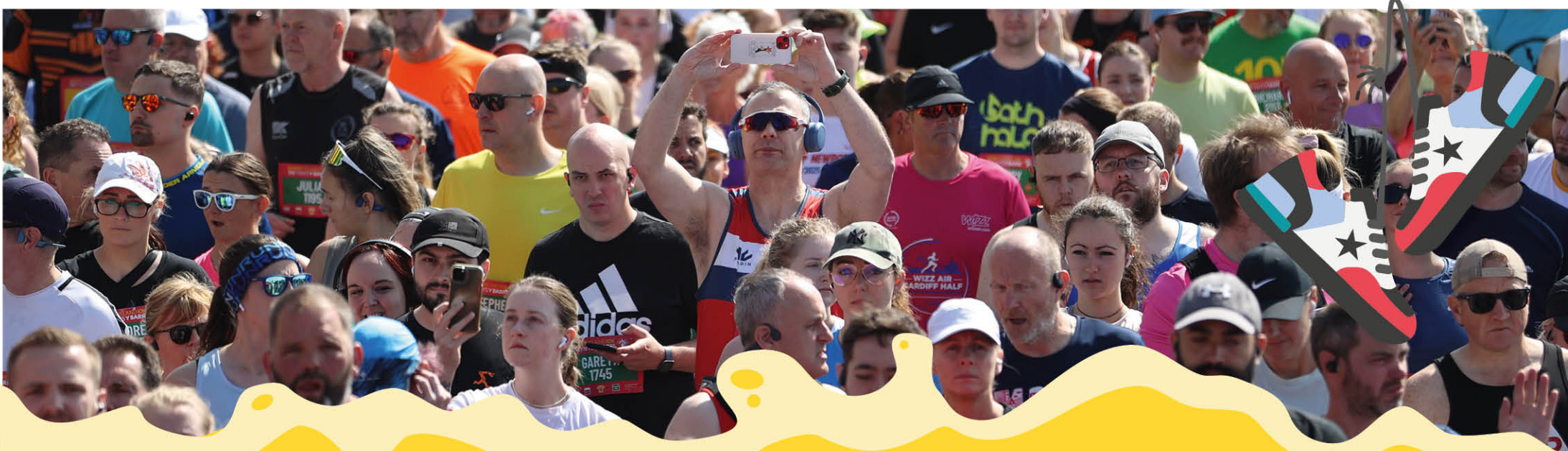
Thanks to a new partnership between Run 4 Wales (R4W) and Gŵyl Fach y Fro, this vibrant celebration of Welsh language, arts and culture – taking place on Saturday 16 May – has been extended into a full weekend, alongside the Barry Island 10K on Sunday 17 May.

Organised by Menter Iaith Bro Morgannwg, the festival will feature **food and craft stalls, children's activities, and live performances** from leading Welsh artists and local talent across both days.

On Sunday, **Hafan lolo** will host **literary workshops, sessions for new Welsh speakers, and children's arts activities.**

Stick around after your 10K race to enjoy the live music and vibrant atmosphere!





GET RACE DAY READY!

Read the following carefully for all you need to know about the 2026 Barry Island 10K.

Time & Location

Sunday 17th May, 10am – 4pm,
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.

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.

10K Race Start

Enclosed in this race pack is your race bib with unique race number. Please keep this safe as your timing chip (which enables us to give you a finish time) is embedded. Please note the background colour of your bib indicates the colour of your dedicated starting bay where you must assemble at the start of the race. Please see start map for clarity. Please pin your bib to the front of your t-shirt on race day and **remember to complete the medical information on the back of your number. This is VERY important.**

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.

Pacers

Pacers will be running with sail flags that correspond with the following times: 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 and 80 minutes.

Volunteers

A big team of #ExtraMilers will be giving up their own time on race day to ensure you have an unforgettable day. Please email volunteers@run4wales.org should you have friends or family who wish to help out on the day.

PARATOI AM D DIWRNOD Y RAS!

Darlennwch y canlynol yn ofalus am y cyfan sydd angen i chi wybod am 10K Ynys Y Barri 2026.

Amser A Lleoliad

Dydd Sul 17 Mai, 10yb – 4yp,
Ffordd Friars, Ynys Y Barri.

Rhif Ras

Yn amgaaedig 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 sribyn 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.

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.

Cychwyn Ras 10K

Maer pecyn hwn yn cynnwys eich bib rhedeg, syn dangos rhif unigryw ar gyfer y ras. Cadwch y bib yn ddiogel, gan ei fod yn cynnwys bathodyn amseru (sy'n galluogi i roi eich amser gorffen i chi). Mae'r lliw bib yn ddangos pa lliw man cychwyn fyddwch yn dechrau mewn ar y dydd. Gwelwch y map ddechrau am fwy o wybodaeth. Atodwch eich bib i'ch crys rhedeg ar y dydd, a **cofiwch i lenwi'r gwybodaeth feddygol ar gefn y bib. Mae hwn yn bwysig iawn.**

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.

Camwyr Cyflymder

Bydd camwyr cyflymder yn rhedeg gyda baneri sy'n cyfateb i'r amseroedd canlynol: 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 a 80 munudau.

Gwirfyddolwyr

Bydd tîm mawr o #ExtraMilers yn ymroi amser eu hunain ar ddiwrnod y ras i sicrhau eich bod chi'n cael diwrnod bythgofiadwy. Anfonwch ebost i volunteers@run4wales.org os fydd eich ffrindiau new teulu am helpu ar y dydd.



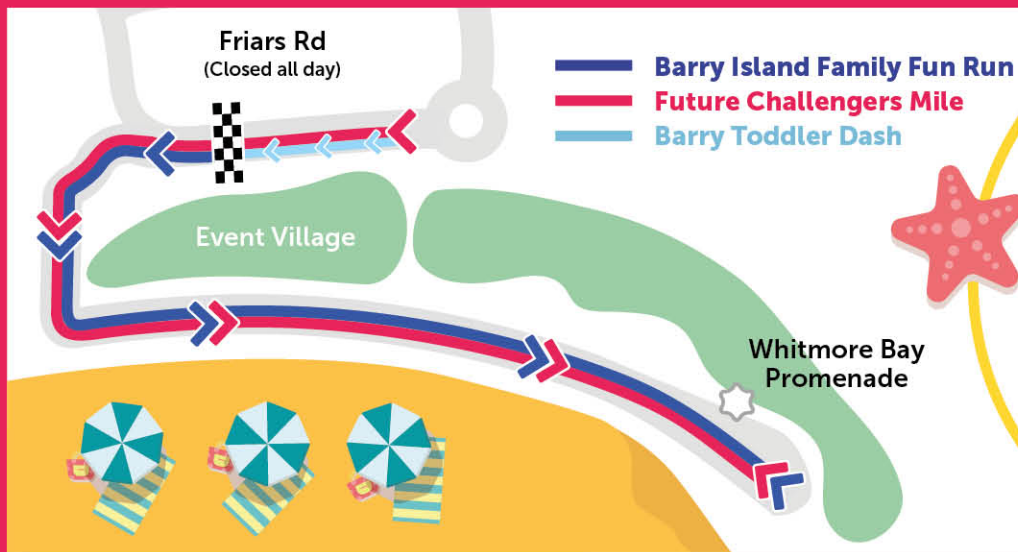


JUNIOR RACES

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 ddarparu 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 Hwyl

TRAVEL & PARKING

Barry Island is easy to reach by train, bus, bike, foot or car and the race start is a 2 minute walk from Barry Island train station.

Visit www.tfw.wales to plan your rail journey, with Transport for Wales adding extra services before 10am to support sustainable travel. Limited pre bookable parking is available on the event website via the travel and parking page. A free bike park will also be open.

TEITHIO A PHARCIO

Mae'n hawdd cyrraedd Ynys y Barri ar drên, bws, beic, car neu drwy gerdded, ac mae'n cymryd 2 funud i gerdded o orsaf drenau Ynys y Barri i linell gychwyn y ras. Ewch i <https://trc.cymru> i drefnu eich taith ar y trên, bydd Trafnidiaeth Cymru yn ychwanegu gwasanaethau ychwanegol cyn 10am i gefnogi teithio cynaliadwy. Mae ychydig o leoedd parcio y gellir eu cadw ymlaen llaw ar gael ar y dudalen deithio a pharcio ar wefan y digwyddiad. Bydd lle rhad ac am ddim i gadw beiciau ar agor hefyd.

WE CAN'T WAIT! RYDYN NI'N ÔL!

ROMILLY PARK

Expect a buzzing atmosphere in the beautiful Romilly Park, complete with live entertainment, a 5K water station and a wall of cheering spectators driving you towards the finish line!

PARC ROMILLY

Gallwch ddisgwyl awyryglch llawn bwrlwm ym Mharc Romilly, yn ogystal ag adloniant byw, gorsaf ddŵr 5k i mewn i'r ras a thorf o gefnogwyr yn eich cario at y llinell derfyn!

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 - Millti Herwyr Dyfodol
13:00 - Ras Hywl

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!

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

EVENT VILLAGE

With stunning views over Whitmore Bay, the Event Village brings live music from day two of Gŵyl Fach y Fro, entertainment, merchandise, stalls, food and drink - ideal for soaking up the race-day buzz.

PENTREF Y RHEDWYR

Gyda golygfeydd godidog dros Fae Whitmore, bydd cerddoriaeth fyw ym Mhentref y Digwyddiad ar gyfer ail ddiwrnod Gŵyl Fach y Fro, yn ogystal ag adloniant, nwyddau a stondinau bywd a diod - y lle perffaith i fwynhau holl fwrlwm diwrnod y ras.

STARTING PENS MAP PENIAU

- White / Gwyn
- Green / Gwyrdd
- Yellow / Melyn
- Elite / Elit

Crossing point

Event Village



Marathon Photos Live

**PURCHASE YOUR
FINISHERS PHOTOS
AFTER THE RACE**



Marathon
Photos
Live



HIGH
5

**SAVOUR
EVERY MILE**

HIGHFIVE.CO.UK



**R4W
SHOP**

Darganfyddwch y brandiau gorau ac offer diweddaraf i gynorthwyo'ch hyfforddiant a'ch adferiad sy'n addas ar gyfer rhedwr o bob gallu.

Discover the best brands, latest equipment and tools to aid your training and recovery suitable for every kind of runner.

www.run4wales.org/training/shop/



Beth am gwblhau Cyfres R4W o Rasys 10K!
Complete the R4W 10K Series in 2026!



Kidney Wales **CARDIFF**
CDF 10K
CAERDYDD Aren Cymru



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!



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!



CDF 10K Aren Cymru

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.

Kidney Wales 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

CAMU I'R COPA
ALWAYS
AIM HIGH
events

**EPIC RACING IN
NORTH WALES**



WWW.ALWAYS AIM HIGH EVENTS.COM

PROUD TO BE PART OF **R4W**

**RABBIT
RUN
WALES**



Dewch i Ras Wyllt Cymru (Rabbit Run Wales) ddydd Sadwrn 18 Gorffennaf – paradwys i'r rhal sy'n hoff o redeg llwybrau. Ar ystâd drawiadol Merthyr Mawr, gallwch ddevis ymgymryd â'r llwybr 12K, Marathon, Ultra neu'r llwybrau i redwyr iau... Heriwch eich hun i wneud rhywbeth newydd ar lwybrau Ras Wyllt Cymru, lle byddwch yn croesi afon, yn rhollo i lawr y twyn tywod mwyaf yng Nghymru, ac yn rhedeg ar hyd rai o'r bryniau a'r cymoedd mwyaf trawladol yng Nghymru!

**Dewiswch eich pellter ac ewch
amdani heddiw!**

www.rabbitrun.wales

Experience trail running paradise at the Rabbit Run Wales on Saturday 18 July. Set in south Wales on the stunning Merthyr Mawr Estate, you can choose to take on the 12K, Marathon, Ultra 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

SHOUT ABOUT IT! CYSYLLTWCH, RHANNWCH!



Barry Island 10K



Run 4 Wales



@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

