



Race Day Guide
Canllaw Diwrnod Y Ras

28.04.2024

ABP NEWPORT MARATHON FESTIVAL

GŴYL MARATHON CASNEWYDD

Title Partner *Prif Partner*

ABP | **ASSOCIATED
BRITISH PORTS**

newportwalesmarathon.co.uk



Future Ports: Newport Masterplan

Towards a new growth pathway for the port and city.

Associated British Ports (ABP) has recently unveiled its ambitious plans for the Port of Newport, which will help start a new era of green growth for the port and the city.

Find out more:

**[abports.co.uk/
future-ports-newport](https://abports.co.uk/future-ports-newport)**



Porthladdoedd y Dyfodol: Uwchgynllun Casnewydd

Tuag at lwybr twf newydd ar gyfer y porthladd a'r ddinas.

Mae Associated British Ports (ABP) wedi cyhoeddi ei gynlluniau uchelgeisiol ar gyfer Porthladd Casnewydd yn ddiweddar, a fydd yn helpu i ddechrau cyfnod newydd o dwf gwyrdd ar gyfer y porthladd a'r ddinas.

Dysgwch fwy:

**[abports.co.uk/
future-ports-newport](https://abports.co.uk/future-ports-newport)**



MARATHON & HALF 09:00
10K 09:45
FUTURE CHALLENGERS 12:00
TODDLER DASH 12:15
FUN RUN 12:45

RYDYN NI BRON YNO! WE'RE ALMOST THERE!

Bydd profiad digwyddiad newydd sbon i redwyr yng Ngŵyl Marathon ABP Casnewydd ddydd Sul 28 Ebrill, gan gynnwys hanner marathon gwastad a chyflym erbyn hyn. Rydyn ni'n edrych ymlaen at groesawu rhedwyr ar draws y DU a thu hwnt i Gasnewydd ar gyfer tair ras, sy'n berffaith ar gyfer rhedwyr newydd ac i wella amserau gorau personol!

Mae'r canllaw hwn ar gyfer diwrnod y ras yn llawn gwybodaeth bwysig. Gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y canllaw hwn cyn diwrnod y ras, boed chi'n cymryd rhan am y tro cyntaf neu am y deugeinfed tro! Pob lwc i chi gyda'ch ymarferion olaf, ac edrychwn ymlaen at eich gweld ddydd Sul 28 Ebrill.

A brand-new event experience awaits runners at the ABP Newport Marathon Festival on Sunday 28 April, now incorporating a fast and flat half marathon. We're so excited to welcome runners from across the UK and beyond to Newport for three races, perfect for personal bests and first-timers!

This race day guide is packed full of important information. Whether this is your first race or fortieth, please ensure you read through this guide prior to race day! We wish you the best of the luck in the final stages of your training, and look forward to seeing you on Sunday 28 April.

R4W ***DIGWYDDIADAU EVENTS:***

Parhau â 2024 mewn steil gyda R4W!

Mae calendr R4W 2024 yn dechrau yng Ngŵyl Marathon ABP Casnewydd! Ond mae llawer mwy ar gael eleni, gan gynnwys cyfres gyfan o rasys 10K n dilyn ras 10K ABP Casnewydd.

10K Bae Caerdydd Brecon Carreg (Dydd Sul 19 Mai)

Cynhelir y digwyddiad ym Mae hyfryd Caerdydd. Mae 10K Bae Caerdydd Brecon Carreg yn ras gyfeillgar ac atmosfferig i redwyr, sydd yn berffaith ar gyfer rhedwyr dibrofiad. Mae'n bosib cofrestru o hyd am £28, ond bydd y cyfnod cofrestru'n cau yn fuan iawn ar ôl diwrnod ras Gŵyl Marathon Casnewydd ABP.

10K Ogi Porthcawl (Dydd Sul 7 Gorffennaf)

Bydd hi'n haf mewn dim! Cynhelir 10K Ogi Porthcawl yn y dref glan môr hon sy'n adnabyddus am syrffio, chwaraeon a theithiau cerdded arfordirol. Mae ein 10K bob amser yn llwyddiant yn y gymuned leol. Gall rhedwyr ddisgwyl digon o gefnogaeth ar y ffordd! Cofrestrwch nawr o £26.

10K CDF (Dydd Sul 1 Medi)

Mae 10K CDF yn gymharol newydd yng nghalendr R4W, ac mae'n cynnig awyrgylch bythgofiadwy a llwybr 10K i gyd-fynd, gan fynd o amgylch tirnodau mwyaf eiconig prifddinas Cymru. Bachwch eich lle am £28 yn unig, gan ymuno â miloedd o redwyr eraill ddechrau mis Medi!

Continue 2024 in style with R4W!

The R4W 2024 calendar gets underway at the ABP Newport Marathon Festival! But there's plenty more on offer this year, including a whole series of 10Ks following the ABP Newport 10K.

Brecon Carreg Cardiff Bay 10K (Sunday 19 May)

Taking place in the picturesque Cardiff Bay, the Brecon Carreg Cardiff Bay 10K offers runners a friendly and atmospheric race perfect for first timers. Entries are still available from £28 but close very soon after the ABP Newport Marathon Festival race day.

Ogi Porthcawl 10K (Sunday 7 July)

Summer will be here in a flash! The Ogi Porthcawl 10K takes place in the seaside town known for its surf, sports and coastal walks. Our 10K is always a hit in the local community. Runners can expect plenty of support on the way round! Enter now from £26.

CDF 10K (Sunday 1 September)

Relatively new in the R4W calendar, the CDF 10K promises an unforgettable atmosphere and a 10K route to match, touring the Welsh capital's most iconic landmarks. Grab a place from just £28, joining thousands at the start in September!

POPETH SYDD ANGEN I CHI GWYBOD EVERYTHING YOU NEED TO KNOW!

MARATHON & HALF 09:00
10K 09:45
FUTURE CHALLENGERS 12:00
TODDLER DASH 12:15
FUN RUN 12:45

AMSER A LLEOLIAD

Dydd Sul 28 Ebrill, 07:30–15:30.
Usk Way, Casnewydd.

Mae Pentref y Rhedwyr a'r llinell cychwyn wedi'i leoli ar bwys Prifysgol De Cymru. Bydd ein Rasys lau yn dechrau am 12:00pm gyda'r Ras Plant Bach, bydd Herwyr y Dyfodol yn dechrau am 12:15pm, ac yna bydd y Ras Hwyl yn dechrau am 12:45pm.



TEITHIO

Cofiwch bydd miloedd o bobl yn cyrraedd ddechrau ras ar yr un pryd a chi. Gadewch ddigon o amser i gyrraedd, a cynlluniwch eith taith, a'ch trefniadau parcio ymlaen llaw.

Ewch i www.newportwalesmarathon.co.uk/parking i gael manylion am opsiynau teithio, gan gynnwys car, tren, beic, bws ac awyren. Rydym yn annog teithio cynaliadwy – meddwl am eich ol-traed carbon ag ymchwilio opsiynnau teithio fel cerdded, beicio neu rhannu ceir, lle'n bossib.

Bydd parc beiciau ar gael am ddim i redwyr a chefnogwyr ym Maes Parcio Canolfan Siopa Friars Walk.

P PARCIO

Nodwch, na fydd meysydd parcio Stryd Emlyn, Riverfront new Friars Walk ar gael oherwydd y digwyddiad, ond bydd meysydd parcio eraill yng nghanol y ddinas, gan gynnwys Kingsway, ar agor trwy'r dydd. Ewch i www.newport.gov.uk am manylion parcio yn y dinas.

Mae gwasanaeth Parcio a Theithio ar gael ar gyfer y digwyddiad, a hynny o'r Office for National Statistics (ONS) yng Nghasnewydd, gan gynnig mynediad hawdd o gyffordd 24 traffordd yr M4.

Ewch i www.newportwalesmarathon.co.uk/parking i archebu lle. Sylwch fod lleoedd yn gyfyngedig, felly archebwch yn gynnar er mwyn osgoi cael eich siomi. Dylai rhedwyr y marathon a'r hanner marathon gyrraedd erbyn 07:30 fan bellaf er mwyn cyrraedd y llinell ddechrau.

TIME & LOCATION

Sunday 28 April 07:30 – 15:30.
Usk Way, Newport.

The Event Village and start line is located by the University of South Wales. The marathon and half marathon begin at 09:00 and 10K at 09:45. Our Junior Races will begin at 12:00 with the Future Challengers, followed by the Toddler Dash at 12:15, then the Fun Run at 12:45.



TRAVEL

Please be aware that thousands of people will be aiming for the start of the race at the same time as you. Please allow plenty of time to arrive in time for the start of your race and plan your travel and parking beforehand.

Please visit www.newportwalesmarathon.co.uk/parking for details on travel options including train, car, bus, bike and plane. We encourage sustainable transport – please consider your carbon footprint and explore travel options such as walking, cycling or car sharing where possible.

There will be a free bike park, available to runners and spectators in the Friars Walk Shopping Centre Car Park.

P PARKING

Visit www.newport.gov.uk for details on parking options offered in the city centre. Please note that Emlyn Street, Riverfront and the Friars Walk Car Park are NOT available for use due to the event but all other city centre car parks, including Kingsway will be open throughout the event.

An Event Park & Ride is available, from the Office for National Statistics (ONS), offering easy access from the M4 motorway off Junction 28.

Visit www.newportwalesmarathon.co.uk/parking to book. Please note, spaces are limited so book early to avoid disappointment. Marathon and half marathon runners should arrive no later than 07:30 in order to arrive at the start line in good time.

1234

EICH RHIF UNIGRYW AR GYFER Y RAS

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.



CAMWYR CYFLYMDER

Bydd camwyr cyflymder yn rhedeg gyda baneri sy'n cyfateb i'r amseroedd canlynol: 1:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30 (marathon), 1:30, 1:45, 2:00, 2:15, 2:30, 2:45, 3:00 (hanner marathon) a 00:45, 1:00, 1:15 (10K).



MAN CADW BAGIAU

Mae'r man cadw bagiau wedi'i leoli ym maes parcio Canolfan Siopa Rhodfa'r Brodyr, a bydd ar agor rhwng 07:30 a 15:30.



PENTREF Y RHEDWYR

Mae Pentref Marathon Casnewydd Gŵyl ABP yn cynnwys llawer o adloniant i'r teulu. Dewch i weld ein noddwyr a'n harddangoswyr cyffrous, cael tyliniad ar ôl y ras, neu ddathlu eich cyflawniadau wrth y bar! Mae yna hefyd lu o opsiynau bwyta a hamdden yng Nghanolfan Siopa Rhodfa'r Brodyr gerllaw.

1234

RACE NUMBER

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.**



PACERS

Marathon pacers will be running with sail flags that correspond with the following times: 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30 (marathon), 1:30, 1:45, 2:00, 2:15, 2:30, 2:45, 3:00 (half marathon) and 00:45, 1:00, 1:15 (10K).



BAGGAGE

Bag storage is located in the Friars Walk Shopping Centre car park and will be open from 07:30 until 15:30.



EVENT VILLAGE

The ABP Newport Marathon Festival Event Village will host family friendly entertainment. Come visit our exciting sponsors and exhibitors, grab a post-race massage, or celebrate your achievements at the bar! There's also a whole host of eating and leisure options at the nearby Friars Walk Shopping Centre.





RAS YN DECHRAU

Bydd y Marathon/Hanner Marathon (am 9:00am) a'r 10K (am 9:45am) yn dechrau ar Ffordd Wysg, wrth ochr Canolfan Hamdden Casnewydd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd a map cychwyn y ras yn y daffen, ac anelwch am y gorlan gywir cyn i'r ras ddechrau. Bydd y Marathon/Hanner Marathon yn gorffen ar Ffordd Wysg wrth ochr Canolfan Hamdden Casnewydd. Bydd y 10K yn gorffen ar Ffordd Wysg wrth ochr Prifysgol de Cymru. Bydd y rasys iau (12:00 Herwyr y Dyfodol, 12:15 Ras Plant Bach a 12:45 Ras Hwyl) yn dechrau ac yn gorffen ar Ffordd Wysg wrth ochr Prifysgol de Cymru.



LAWRLWYTHWCH AP RHEDEG DROS GYMRU

Mae Ap Run 4 Wales, sydd ar gael ar gyfer iOS ac Android, yn eich galluogi i dracio rhedwyr ar ddiwrnod y ras, gweld canlyniadau byw, a mwyr.



CRYSAU-T & MEDALAU

Bydd medalau a chrysau-t yn cael eu dosbarthu wrth y llinell derfyn. Dylai eich maint ar gyfer y crys-t fod wedi'i ddangos ar eich rhif unigryw ar gyfer y ras, felly sicrhewch eich bod yn mynd â'r maint cywir.



GWIRFODDOLWYR

Bydd tim o gwirfoddolwyr #ExtraMilers yn bresennol ar y dydd. Codwch wen a llaw arnynt – maent yn rhoi amser i wneud yn siŵr mae eich dydd yn bythgofiadwy.

Anfonwch ebost i volunteers@run4wales.org os fydd eich ffrindiau new teulu am helpu ar y dydd.



RACE STARTS

The Marathon/Half Marathon (at 09:00) and 10K (at 09:45) will both start on the Newport Leisure Centre side of Usk Way. Please familiarise yourself with the start map in the leaflet and head for the correct starting pen ahead of the race. The Marathon/Half Marathon will finish on the Newport Leisure Centre side of Usk Way and the 10K will finish on the University of South Wales side of Usk Way. Junior races (12:00 Future Challengers, 12:15 Toddler Dash and 12:45 Fun Run) will start and finish on the University of South Wales side of Usk Way.



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 and t-shirts will be distributed at the finish line. Your t-shirt size should be displayed on your race number, please ensure you take the correct size.



VOLUNTEERS

A team of #ExtraMilers will be out in force on race day. Please give them a smile and a wave – they're giving up their own time to make sure you have an unforgettable day.

Please email volunteers@run4wales.org should you have friends or family who wish to help out on the day.



HIGH 5

SAVOUR
EVERY MILE

HIGHFIVE.CO.UK



University of
South Wales
Prifysgol
De Cymru

Caerdydd | Casnewydd | Pontypridd
Cardiff | Newport | Pontypridd

EWCH TU
HWNT I'R
DDARLITHFA

LLEFYDD AR GAEL AR GYFER MIS MEDI

GO BEYOND
THE LECTURE
THEATRE

PLACES AVAILABLE THIS SEPTEMBER

Proud to Sponsor the ABP Newport Marathon Festival

Come along to see us at our
stand to find out more &
get a goodie bag!



@monmouthshireBS

Like, follow & share



Monmouthshire
Building Society

Monmouthshire Building Society is authorised by the Prudential Regulation Authority and regulated by the Financial Conduct Authority and the Prudential Regulation Authority.
Financial Services Register Number: 206052.

Head Office: Monmouthshire House, John Frost Square, Newport, NP20 1PX
Tel: 01633 844351

NM&10KAD(02/25-1)

Stay hydrated

& pop your bottles into a
recycling bin

Good Luck!



Newport City
Footbridge

> X2

Hydration Stations /
Man Casglu Egni

Water



Gel/Drink

HALF

University of
South Wales

Newport City
Footbridge

Start
7.15am @ Osprey

Rodney
Parade

Newport
Stadium

Milton

Newport
Market

Newport
Transporter
Bridge Visitor
Centre

Newport
Transporter
Bridge

Stephenson St

Newport International
Sports Village

Pye Corner

Broad Street
Common

River Usk

Hydration Stations /
Man Casglu Egni



Water



Gel/Drink

1 Mile

RSPB Newport
Wetlands

Gold

10K

University of
South Wales

Newport City
Footbridge

Start
Y Llinell Ddechrau

Rodney
Parade

Finish
Deffryn

Newport
Market

Newport
Transporter
Bridge Visitor
Centre

Newport
Transporter Bridge

Newport
Stadium

Stephenson St

Corporation Rd

Traston Rd

River Usk

Newport International
Sports Village

Nash Rd

Water

1 Km

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/

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/

THE RUN 4 WALES WAY


SCAN ME!



THE 100 CLUB!

CYFLWYNO'R CLWB 100!

Yn y cyfnod cyn i'r Wyl Marathon Casnewydd ABP ddychwelyd, fe wnaethom ni ofyn i redwyr enwebu eraill ymuno â'n Clwb 100 newydd sbon! Ceir amryw o storïau a rhedwyr newydd yn y clwb, gyda'r mwyafrif yn lleol i Gasnewydd. Bydd aelodau'r clwb yn cael mynediad i hyfforddiant unigryw a llawer mwy. Cadwch lygad allan amdanyn nhw! Byddwn yn rhannu rhai o'u straeon wrth i ddiwmod y ras agosáu. Pob lwc!

INTRODUCING THE 100 CLUB!

In the lead up to the return of the ABP Newport Marathon Festival, we asked runners to nominate others to join our brand-new 100 Club! The Club is made up of inspiring stories and new runners, with the majority local to Newport. Runners in the club will gain access to exclusive training content and much more. Keep an eye out for them! We'll be sharing some of their stories as race day approaches. Pob lwc!





Purchase your finishers photos after the race

MARATHON, HALF & 10K



JUNIOR RACES



Cynaliadwyedd Sustainability

Yn R4W, rydyn ni'n gweithio'n galed y tu ôl i'r llenni i wella ein cynaliadwyedd a lleihau'r effaith mae ein digwyddiadau yn ei gael ar yr amgylchedd. Er mwyn ein helpu ni, rydyn ni'n gofyn i chi:

✓ Ystyried teithio'n gynaliadwy

Fel cerdded neu feicio os allwch chi, neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus os ydych yn teithio o bell!

✓ Mynd â'ch sbwriel adref

Helpwch ni i gadw Casnewydd yn lân ac yn ddaclus.

✓ Ein helpu ni i ailgylchu ar y cwrs a'r llinell derfyn

Mae biniau ailgylchu drwy gydol y cwrs a gwirfoddolwyr ar y llinell derfyn i helpu!

✓ Osgoi halogi

Peidiwch â chymysgu eich gwastraff bwyd â photeli plastig wedi'u hailgylchu!

At R4W, we're working hard behind the scenes to improve our sustainability and minimising the impact our events have on the environment. To help us, we ask that you:

✓ Consider sustainable travel

Like walking or cycling if you can, or public transport if you're travelling from afar!

✓ Take your litter home

Help us keep Newport clean and tidy.

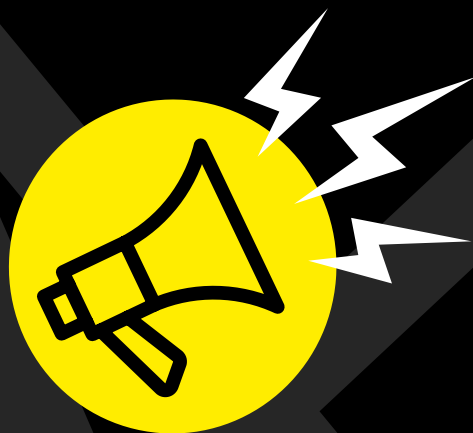
✓ Helping us recycle on the course and finish line

There are recycling bins throughout the course and volunteers on the finish line to help!

✓ Avoid contamination

Don't mix your food waste with recycled plastic bottles!

RHOWCH WYBOD AM Y RAS! SHOUT ABOUT IT!



facebook.com/
newportwalesmarathon



@newportwales262



@Run4Wales
#Newport262



@Run4Wales

newportwalesmarathon.co.uk

Lawrlwythwch Ap Run 4 Wales

Am fwy o wybodaeth ac i
lawrlwytho'r ap, ewch i:

[www.newportwalesmarathon.co.uk/
results](http://www.newportwalesmarathon.co.uk/results)

Download the Run 4 Wales App for Live Tracking!

Find out more and download at:

[www.newportwalesmarathon.co.uk/
results](http://www.newportwalesmarathon.co.uk/results)



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play