



Dear Runner,

This race pack contains everything you need to prepare yourself as you look forward to an unforgettable weekend of running in the Welsh capital at the 2022 Wizz Air Cardiff Half Marathon.

We hope you're as excited as we are!

### YOUR RACE PACK

**RACE NUMBER** Displaying your name, unique race number and baggage label. It's vital that you keep this safe as your timing chip (which enables us to give you your finishing time) is embedded into your race number. Pin the number securely to the front of your t-shirt. Race numbers cannot be reissued.

**RACE BROCHURE** A complete guide to everything happening throughout the weekend, including a full summary of important race day information. Read this carefully, even if you are a past participant.

**CHEER PACK** Share with your loved ones so they can plan the best places to cheer you on come race day, plus the low-down on course entertainment and our event village!

### SUMMARY OF KEY INFORMATION

**DATE & TIME** Sunday 2 October 2022, starting from 10am on Castle Street.

**THE RACE START** The race starts outside Cardiff Castle. The colour of your race number indicates the starting pen you must assemble within, which has been allocated based on your predicted finish time. Your race brochure includes a start map with instructions on where to enter each starting pen. The race has staggered starts, so every runner can enjoy the electric atmosphere of the start line with less congestion. Don't worry - your official time only starts the moment you cross the start line!

**BAGGAGE** Bag storage is located on Museum Avenue. Tear off the baggage label strip on the bottom of your race number and attach it to your bag before you arrive. Please only use the baggage facility if it is essential!

**MEDICAL INFORMATION** Make sure you complete the medical information on the back of your race number. This is VERY important.

### A BIG THANKYOU

The Wizz Air Cardiff Half Marathon would not be possible without the support of so many. We'd like to take this opportunity to thank the hundreds of volunteers (our much-loved Extra Milers), our Title Sponsor Wizz Air, official sponsors, strategic partners, spectators, local businesses, charities and of course you - our fantastic runners!

We hope you have an unforgettable day and enjoy the final weeks of your training. If you have any queries regarding the race do not hesitate to contact our friendly team by calling 02921 660 790 or by emailing us on [cardiffhalfmarathon@run4wales.org](mailto:cardiffhalfmarathon@run4wales.org). Our regular office hours are Monday to Friday, 9am - 5pm.

Diolch yn fawr!

The R4W Team

Title Partner



Official Partners



Lead Charity



Strategic Partner





Annwyl Rhedwr,

Mae'r pecyn ras hwn yn cynnwys popeth sydd ei angen arnoch chi i baratoi eich hun wrth i chi edrych ymlaen at benwythnos bythgofiadwy o redeg ym mhrifddinas Cymru yn Hanner Marathon Caerdydd Wizz Air 2022. Gobeithio eich bod yr un mor gyffrous â ni!

## PECYN Y RAC

**RHIF RAS** Yn dangos eich enw, eich rhif ras unigryw a label ar gyfer eich bagiau. Mae'n hollbwysig cadw hwn yn ddiogel gan fod eich sglodyn amseru (er mwyn i ni allu rhoi eich amser gorffen i chi) wedi'i fewnblannu yn eich rhif. Piniwch y rhif yn sownd yn ddiogel ar du blaen eich crys T. Ni allwn ailgyhoeddi rhifau'r ras.

**PAMFFLED Y RAS** Canllaw cyflawn i bopeth fydd yn digwydd drwy gydol penwythnos, yn cynnwys crynodeb llawn o wybodaeth bwysig am ddiwrnod y ras. Darllenwch hwn yn ofalus, hyd yn oed os ydych chi wedi cymryd rhan o'r blaen.

**CHEER PACK** Dogfen yn llawn gwybodaeth am yr adloniant sydd ar gael ar ddiwrnod y ras, cyngor i wylwyr a llawer o gynigion arbennig ar gyfer bwyd a diod i'r rheini sy'n cymryd rhan.

## CRYNODEB O WYBODAETH BWYSIG

**DYDDIAD AC AMSER** Dydd Sul 2 Hydref 2022, gan ddechrau am 10yb.

**CYCHWYN Y RAS** Bydd y ras yn cychwyn y tu allan i Gastell Caerdydd. Mae lliw eich rhif ras yn dangos y gorlan y dylech ymgynnull ynddi yn y man cychwyn, ac mae hyn wedi'i bennu yn seiliedig ar eich amser disgwylledig. Mae taflen y ras yn cynnwys map cychwyn gyda chyfarwyddiadau ar sut i fynd i bob corlan. Bydd pob corlan yn cychwyn rhedeg ar adegau gwahanol felly gall pawb sy'n rhedeg fwynhau awyrgylch trydanol y llinell gychwyn ond heb y tagfeydd. Peidiwch â phoeni - dim ond ar ôl i chi groesi'r llinell gychwyn y bydd eich amser swyddogol yn dechrau!

**BAGIAU** Mae man cadw bagiau ar gael yn Rhodfa'r Amgueddfa. Rhwygwch y label bagiau sydd ar waelod eich rhif i ffwrdd a'i roi yn sownd yn eich bag cyn cyrraedd. Hefyd rydym yn ofyn i chi osgoi defnyddio'r cyfl euster bagiau ble y gallwch!

**GWYBODAETH FEDDYGOL** Gwnewch yn siŵr eich bod yn llenwi'r wybodaeth feddygol ar gefn eich rhif.

## DIOLCH O GALON

Ni fyddai Hanner Marathon Caerdydd Wizz Air yn bosibl heb gymorth cynifer o bobl. Dymunwn fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i'r cannoedd o wirfoddolwyr (ein hannwyl Extra Milers), ein Noddwr Teitl Wizz Air, noddwyr swyddogol, partneriaid strategol, y gwylwyr, busnesau lleol, elusennau ac wrth gwrs, chi - ein rhedwyr gwych.

Dymunwn bob lwc i chi dros yr wythnosau olaf o ymarfer, a mawr obeithiwn y byddwch yn mwynhau'r diwrnod. Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y ras, cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 02921 660 790 neu anfonwch e-bost at [cardiffhalfmarathon@run4wales.org](mailto:cardiffhalfmarathon@run4wales.org). Oriau rheolaidd ein swyddfa yw Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9yb-5yp.

Diolch yn fawr!

Tîm R4W

Partner Teitl



Partneriaid Swyddogol



Partner Elusen



Partner Strategol

