

- Ewch i ddigwyddiad parkrun lleol sydd wedi ei sefydlu ers peth amser a sgwrsiwch gyda Chyfarwyddwr y Digwyddiad neu'r Cyfarwyddwr Rhedeg.
- Gallech eu cysgodi er mwyn gweld beth sy'n digwydd ar y diwrnod a chasglu gymaint o wybodaeth â phosibl am y trefnu a'r tasgau.

Fel canllaw, dylech fod yn edrych am y nodweddion canlynol yn y lleoliad a ddewisir, neu'n agos at y lleoliad:

1. Lle parcio
2. Toiledau
3. Lle i gysgodi
4. Caffi
5. Lle da i ddechrau a gorffen
6. Cwrs diogel sy'n rhoi digon o le i ddefnyddwyr eraill y parc.
7. Os ydych chi'n cael trafferth yn dod o hyd i gwrs 5k addas, beth am edrych ar gynnal digwyddiad iau (llwybr 2k)?

Ar ôl i chi ddod o hyd i leoliad(au) ceisiwch gael cefnogaeth ffrindiau neu glwb rhedeg lleol. Ceisiwch gael grŵp i roi cynnig ar y cwrs er mwyn darganfod unrhyw broblemau lechyd a Diogelwch. Gallwch hefyd ddynwared parkrun drwy gynnal digwyddiad arbrofol (ras i godi arian er enghraifft). Bydd hynny'n rhoi syniad i chi o'r ffordd y byddai parkrun yn gweithio yn y lleoliad yn ogystal â syniad o ddiddordeb a phwy fyddai ar gael i wirfoddoli.

Meddyliwch sawl gwirfoddolwr y bydd ei angen arnoch chi bob wythnos i gynnal y digwyddiad. Mae pob cwrs yn wahanol ac er bod angen nifer penodol o bobl fel isafswm ar gyfer digwyddiadau fel arfer, mae'n bosibl y bydd arnoch chi angen arweinydd ar feic neu farsialiaid ar rannau o'r cwrs, a allai fod yn beryglus.

Mae'r canlynol yn hanfodol fel arfer:

1. Amserydd
2. Gwirfoddolwr Tocynnau
3. Darllenydd Codau Bar x 2

Mae marsialiaid, rhedwr cefn a hapwirydd amseroedd ac ati yn fanteisiol.

Felly, mae angen i chi feddwl am gael o leiaf 4 o bobl bob wythnos. Fodd bynnag, rydym yn argymhell y dylai bob parkrun gael tîm craidd o tua 12 o bobl. Caiff y Cyfarwyddwr Rhedeg gyflwyno Briff y Ras a Chydlynu'r Gwirfoddolwyr hefyd.

5K ar gyfer parkrun uwch a 2k ar gyfer parkrun iau (hyd at 14 oed). Ar gyfer yr opsiwn iau, ystyriwch lwybr/cwrs y gellir gweld pob rhan ohono, er mwyn i chi allu cadw llygad ar y rhai sy'n cymryd rhan.

Mae gan Rhedeg Cymru gronfa ganolog er mwyn datblygu cyfleoedd parkrun ledled Cymru. Os ydych chi'n teimlo bod gennych chi safle sy'n bodloni'r meini prawf uchod, a chymorth gan wirfoddolwyr i gynnal parkrun, cysylltwch â [ni](#) ac fe weithiwn ni gyda parkrun i ddatblygu'r cyfle.

Cyfarwyddwr Digwyddiad - Y Cyfarwyddwr sy'n atebol am y digwyddiad yn ei gyfanrwydd. O ddiogelwch y digwyddiad, i oruchwylio'r gweithrediadau yn ystod ac ar ddiwedd y digwyddiad. Yn fwy pwysig fodd bynnag, y Cyfarwyddwr sy'n penderfynu a ddylai'r digwyddiad fwrw ymlaen a'i pheidio, neu a oes angen addasu'r cwrs (oherwydd tywydd gwael neu amgylchiadau eraill). Er hynny, mae modd i'r Cyfarwyddwr ymofyn cyngor Cyfarwyddwyr Digwyddiadau parkrun eraill er mwy gwneud penderfyniadau addas.

Amserydd - mae'r amserwyr yn gyfrifol am sicrhau bod yr amser gorffen ar gyfer pob rhedwr yn cael ei gofnodi fel y maent yn croesi'r llinell. Mae hwn yn rôl a dylid eu cadw ar gyfer yr rhai nad ydynt yn hawdd eu cynhyrfu.

Gwirfoddolwyr rhifau - yr unigolion hyn sy'n gyfrifol am sicrhau bod pob rhedwr yn derbyn tocyn 'Codau Bar', a bod y tocynnau yn cael eu dosbarthu yn y drefn gywir fel yr rhedwyr yn croesi'r llinell derfyn.

Sganiwr - sy'n gyfrifol am sganio Codau Bar y rhedwr a'u Tocynnau Gorffen i'r ddyfais sganio er mwyn prosesu'r canlyniadau.