



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



CHWARAEON
**CANOLFAN
BRAILSFORD**
SPORT

WWW.BANGOR.AC.UK/BRAILSFORD



**GEMAU'R
GYMANWLAD 2022**

**GWERSYLLOEDD HYFFORDDI
CODI PWYSAU**

CROESO I FANGOR

WELCOME TO BANGOR

Mae Bangor yn ddinas brifysgol fach ond yn llawn hanes ac wedi'i lleoli yng Ngwynedd yn agos at fynyddoedd trawiadol Eryri a thraethau gogoneddus Ynys Môn.

Mae'r sir yn gartref i Barc Cenedlaethol Eryri, mae'n ardal sydd wedi'i dynodi'n Harddwch Naturiol Eithriadol, ac mae yma gyfoeth o fywyd gwyllt a diwylliant gan gynnwys dwy safle Treftadaeth y Byd UNESCO.

Mae gan Brifysgol Bangor brofiad o gynnal digwyddiadau chwaraeon gan gynnwys sawl cystadleuaeth codi pwysau ac mae'n ganolfan hyfforddi ar gyfer Codi Pwysau Cymru ar hyn o bryd. Mae'r Brifysgol yn gweithio'n agos gyda Chyngor Gwynedd i ddarparu profiad eithriadol i unrhyw dimau sy'n ymweld. Rydym yn gallu

darparu pecynnau wedi eu teilwra a byddwn yn cefnogi timau gyda chyswllt pwrpasol, gan sicrhau bod ganddynt yr amgylchedd gorau posibl i baratoi ar gyfer y gemau.

Gall y Brifysgol ddarparu mynediad i gannoedd o ystafelloedd gwely sengl en-suite sydd wedi'u lleoli ar yr un campws â'n prif leoliad chwaraeon, Canolfan Brailsford. Gyda phrisiau llety a phob bryd yn £80 y pen y noson, gellir creu opsiynau arlwygo sy'n addas i ofynion penodol tîm. Mae'r prisiau'n cynnwys defnyddio'r holl gyfleusterau chwaraeon.

GWYBODAETH AM Y LLEOLIAD HYFFORDDI ARFAETHEDIG

Canolfan Brailsford

Mae Canolfan Brailsford, wedi'i lleoli ar safle Ffriddoedd y Brifysgol ac mae'n cynnig amrywiaeth o gyfleusterau chwaraeon gydag offer o'r radd flaenaf. Mae'r holl ddarpariaeth hyfforddi, llety ac arlwyo mewn lleoliad cyfleus ar yr un safle sydd ddim ond 10 munud ar droed o ganol Bangor pe bai aelodau'r tîm yn dymuno crwydro ymhellach.

Mae ein hystafelloedd ffitrwydd yn darparu ar gyfer hyfforddiant gwrthiant, cardiofasgwlar ac ymarferol. Maent yn cynnwys campfa ar y llawr uchaf ac isaf a Phlatform 81, ein hystafell cryfder a chyflyru arbenigol



Platfform 81

Ar hyn o bryd, yr ystafell gryfder a chyflyru 25m wrth 18m hon yw Canolfan Hyfforddi Genedlaethol Codi Pwysau Cymru ac mae'n cynnwys amrywiaeth o offer codi pwysau a chryfder a chyflyru arbenigol.

Mae'n cynnwys saith llwyfan codi pwysau integredig gydag un yn 9m o hyd, yn ogystal â thri llwyfan annibynnol. Mae'r llawr wedi'i orchuddio â matiau o'r safon gorau sy'n eich galluogi i godi pwysau mewn unrhyw fan.

Mae'r amrywiaeth ragorol o offer yn cynnwys bariau a phwysau Eleiko Olympic, standiau

cwrcwd, blociau tynnu, blociau plwc a bariau techneg, sy'n addas i godwyr pwysau elitaidd a chystadleuol i'w defnyddio.

Ymhlith y darnau eraill o offer sydd ar gael i'w defnyddio, mae meinciau Olympaidd, mainc codi pwysau (para powerlifting), raciau dumbbell dwy haen gyda dewis helaeth o dumbbells, kettlebells, beiciau assault, rhwyfwr, powercage a rhaffau battle.

Mae'n werth tynnu sylw hefyd at y rig 4.8m o hyd sydd wedi'i osod ar wal y gellir ei ddefnyddio ar gyfer nifer o wahanol ymarferion, yn ogystal â'r trac 20m sydd wedi'i farcio ar gyfer gwaith sbrintio, neidio a phlymetrig. Gellir defnyddio'r trac gyda slediau a harneisiau neu gall athletwyr hyd yn oed gerdded/rhedeg gyda'r fframiau cerdded wedi eu llwytho â disgiau.

Mae Platfform 81 yn gyfleuster hyfforddi o'r safon gorau. Caiff ei ddefnyddio gan godwyr pwysau cenedlaethol ac o'r Gymanwlad ac mae wedi cael ei ddefnyddio fel ystafell gynhesu ar gyfer cystadlaethau codi pwysau cenedlaethol, yn helpu athletwyr unigol a thimau chwaraeon i gael y gorau o'u rhaglenni codi pwysau a chryfder a chyflyru.

Yn ystod eich sesiynau hyfforddi, chi yn unig fydd yn defnyddio Platfform 81.



Campfa llawr isaf

Mae'r gampfa llawr isaf wedi ei neilltuo i waith gwrthiant. Mae'r peiriannau gwrthiant o'r safon gorau yn cynnwys consolau sy'n rhoi canllawiau ymarfer corff ac yn helpu i olrhain a chofnodi eich ymarfer corff os oes angen.

Mae'r ardal hefyd yn cynnwys nifer o beiriannau plât trwm sy'n cynnwys ymestyn y coesau, cwrcwd hack, codi croth y goes ac ymestyn yr ysgwyddau. Mae yno hefyd meinciau codi pwysau Olympaidd gwastad, ar oleddf i fyny a goleddf i lawr, peiriant Smith, mainc preacher curl, peiriannau addasadwy deuol, rac cwrcwd, dewis helaeth o bwysau a bariau rhydd, yn ogystal ag amrywiaeth ragorol o dumbbells o ansawdd.



Campfa llawr uchaf

Mae gan ein campfa ar y llawr uchaf olygfeydd godidog o'r mynyddoedd, ac mae'n cynnwys dewis amrywiol o oddeutu 50 darn o beiriannau cardiofasgwlwr o'r ansawdd gorau. Mae gan bob peiriant gonsol wedi'i ffitio â theledu, gwasanaethau ffrydio, ap a gwe yn ogystal â dewis o ymarferion. Yn ogystal, mae amrywiaeth ragorol o beiriannau gwrthiant o ansawdd uchel gyda chonsolau wedi'u ffitio i olrhain a chofnodi'ch ymarferion. Mae'r ystafell hon yn rhoi cyfle i wneud ymarferion wrthiant neu gardiofasgwlwr neu'n caniatáu i chi gyfuno'r ddau ar gyfer ymarfer corff cyfan.

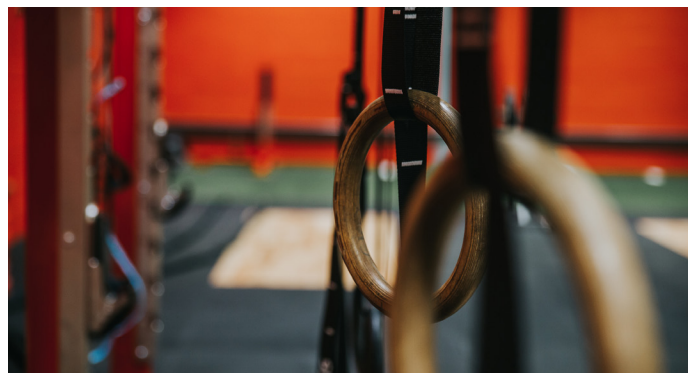
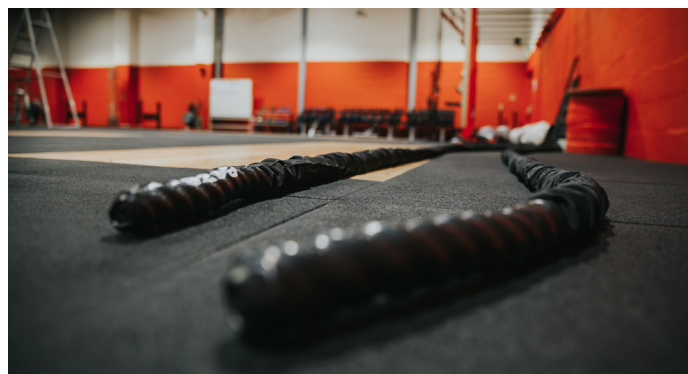


Cyfleusterau / gwasanaethau

Mae gan Ganolfan Brailsford ystafell ffisio y gellir ei defnyddio gan eich ffisio eich hun neu gellir gwneud trefniadau i ffisiotherapydd lleol roi triniaethau. Mae'r manylion a'r prisiau ar gael ar gais.

Mae gennym raddfeydd graddnodi a baddonau iâ arbenigol ar gael i chi eu defnyddio.

Os dymunwch, gellir gwneud ymholiadau i hyfforddi ochr yn ochr â thîm codi pwysau Cymru.



PROFIAD O GROESAWU TIMAU CODI PWYSAU

Canolfan tîm codi pwysau Cymru

Fel y nodwyd uchod, Canolfan Brailsford yw canolfan Codi Pwysau Cymru ar hyn o bryd ac mae nifer o athletwyr blaenllaw'r Gymanwlad yn ei ddefnyddio fel eu prif gyfleuster hyfforddi. Mae hefyd wedi cael ei defnyddio i gynnal nifer o gystadlaethau codi pwysau gan gynnwys digwyddiadau Agored Cenedlaethol a Meistri Ewropeaidd Cymru



'Cyfleusterau Ffitrwydd Prifysgol Bangor yw'r gorau ar gyfer cryfder a chyflyru, hyfforddiant ffitrwydd ymarferol a chodi pwysau yn y Deyrnas Unedig'

- Ray Williams, Enillydd Medal Aur y Gymanwlad

Gwersyll hyfforddi cyn gemau Llundain 2012 ar gyfer tîm codi pwysau Tsieina

Daeth y Brifysgol yn ganolfan i holl aelodau tîm Codi Pwysau Tsieina cyn Gemau Olympaidd Llundain 2012. Cafodd y tîm, a oedd yn cynnwys 15 athletwr, prif hyfforddwr a 6 hyfforddwr cynorthwyol, ddefnydd llwyr o'r cyfleusterau codi pwysau ac roeddent yn aros yn llety'r Brifysgol, gydag arlwygo'n cael ei ddarparu gan ein tîm mewnol.



CYRRAEDD YMA

Teithio i Fangor

Hedfan

Y meysydd awyr agosaf i Fangor yw Maes Awyr John Lennon Lerpwl a Maes Awyr Manceinion, gyda'r ddau tua 1.5 i 2 awr i ffwrdd.

Ffyrdd

Mae cysylltiadau ffordd da i Fangor ar hyd arfordir gogledd Cymru o'r M56 a'r M6. Mae'r daith o Fangor i Birmingham yn cymryd oddeutu 2 awr a 45 munud.

Rheilffyrdd

Mae trenau uniongyrchol o Lundain, Manceinion, Crewe a Chaerdydd

Amcangyfrif o'r amseroedd teithio ar y trê'n i Fangor:

- **Lerpwl - 1.5 awr**
- **Manceinion - 2 awr**
- **Birmingham - 3 awr**
- **Llundain - 3 awr**
- **Caerdydd - 4 awr**

Hwyllo

Y porthladd agosaf yw Caergybi, gyda llongau'n hwyllo'n uniongyrchol o Iwerddon. Mae'n daith 30 munud o Gaergybi i Fangor.



LLETY

Mae llety a chyfleusterau arlwyo Prifysgol Bangor ar safle Ffriddoedd, wrth ymyl Canolfan Brailsford

Mae ein hystafelloedd 4* ar y campws i gyd yn ystafelloedd gwely sengl en-suite, o fewn unedau o 8. Mae gan bob fflat gyfleusterau cegin a rennir sy'n cynnwys popty, oergell/rhewgell, tostiwr, tegell a microdon. Mae'r ystafelloedd yn

cynnwys dillad gwely a thyweli fel darpariaeth safonol ac mae nifer o'n hystafelloedd yn addas i rai sydd â gofynion mynediad.

Gellir defnyddio'r ystafelloedd o ddechrau Gorffennaf 2022. Mae croeso i chi wneud ymholiadau os hoffech gael gwersyll hyfforddi cyn y cyfnod hwn gan fod rhai ystafelloedd ar gael y tu allan i fisoedd yr haf.

Mae'r cyfleusterau ar y safle yn cynnwys:

- 2 golchdy (sy'n gweithredu trwy gerdyn wedi'i brynu ymlaen llaw)
- Bar chwaraeon
- Siop groser fach
- Cyfleusterau arlwyo - gellir darparu llety a phob pryd bwyd neu lety a rhai prydau
- Parcio am ddim
- Wi-Fi am ddim
- Diogelwch 24 awr



GWASANAETHAU YCHWANEGOL

Fftrwydd

Bydd gan bob tîm fynediad i'n campfeydd a chyfleusterau cryfder a chyflyru Platfform 81.

Lles

Mae gan safle llety Ffriddoedd ddigon o le gwyrdd yn yr awyr agored y gall timau ei ddefnyddio. Rydym hefyd yn gallu darparu ystafelloedd ychwanegol i dimau gynnal cyfarfodydd. Mae ein bar chwaraeon ar y safle, sy'n cynnwys bwrdd pwl a sgriniau teledu lluosog wedi'u cysylltu â Sky Sports a BT Sports - y lle perffaith i ymlacio ar ôl diwrnod o hyfforddiant.



Arlwyo

Mae gan ein tîm mewnol brofiad o ddarparu ar gyfer amrywiaeth eang o ddigwyddiadau a bydd yn sicrhau bod bwydlenni'n cynnwys cynnyrch ffres, o'r ardal leol os yn bosibl. Rydym yn deall pwysigrwydd diet i athletwyr elitaidd a bydd y tîm arlwyo yn gweithio gyda chi i sicrhau bod gofynion dietegol a maethol eich tîm yn cael eu bodloni. Mae'r holl arlwyo yn cael ei weini ar safle Ffriddoedd.





Teithiau

Mae Bangor wedi'i lleoli yng ngogledd Cymru, ardal sydd wedi'i disgrifio gan Lonely Planet fel un o ardaloedd gorau'r byd. Rydym yn teimlo'n angerddol am ein hardal ac wrth ein bodd yn rhannu ein diwylliant, ein treftadaeth a'n hatyniadau ag eraill. Gan weithio'n agos gyda chydweithwyr ym maes twristiaeth yng Nghyngor Gwynedd gallwn lunio teithiau wedi'u trefnu am hanner diwrnod neu ddiwrnod llawn sy'n arddangos y gorau sydd gan yr ardal i'w gynnig. Gall hyn gynnwys ymweld â chestyll, dringo'r mynydd uchaf yng Nghymru, hwylio ar hyd y Fenai neu deithio dros 100 milltir yr awr ar y weiren wib gyflymaf yn y byd. Beth bynnag fo'ch diddordebau, gallwn lunio rhaglen o deithiau yn seiliedig ar eich gofynion.

Ymweliad â lleoliad Gemau'r Gymanwlad

Os ydych yn trefnu gwersyll hyfforddi rai misoedd cyn y cynhelir y gemau, gallwn helpu i drefnu cludiant i weld lleoliad y Gemau.

Gwybodaeth am hygyrchedd

Mae holl gyfleusterau chwaraeon y Brifysgol yn hygyrch ynghyd â'n cyfleusterau arlwyo a llawer o'n hystafelloedd gwely.

GWEITHIO MEWN PARTNERIAETH

Mae Prifysgol Bangor wedi ymrwymo i hyrwyddo chwaraeon a buddion cymryd rhan mewn chwaraeon. Mae ei rhaglen datblygu chwaraeon eang yn cynnwys cyrsiau hyfforddi, gwersylloedd chwaraeon iau, gweithgareddau chwaraeon ar y campws, bwrsariaethau ac ysgoloriaethau chwaraeon. Mae hefyd yn rhoi cefnogaeth ymarferol i ddatblygiad chwaraeon ar lawr gwlad trwy dimau pêl-droed, rygbi ac athletau lleol. Mae'r brifysgol yn gweithio mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru a nifer o gyrff eraill, gan gynnwys:

- Codi Pwysau Cymru
- Sboncen Cymru
- Hoci Cymru
- Cymdeithas Bêl-droed Cymru
- Rygbi Gogledd Cymru
- Cymdeithas Gemau'r Ynysoedd
- Rhwyfo Cymru

Mae'r Brifysgol a'r awdurdod lleol wedi ymrwymo i sicrhau'r buddion mwyaf posibl y gall cynnal gwersyll cyn hyfforddi eu cynnig i'r ardal. Bydd cyfleoedd i ymgysylltu â chlybiau chwaraeon ac ysgolion lleol yn cael eu hystyriedd gyda Chymdeithas y Gymanwlad i sicrhau gwaddol cadarnhaol yn y rhanbarth.



© Crown copyright (2014) Visit Wales

RHEOLI PROJECTAU A STAFFIO

Bydd darparu gwersylloedd hyfforddi yn cael ei gefnogi gan aelodau staff chwaraeon a thîm cynadledda'r Brifysgol. Bydd un pwynt cyswllt ar gael i dimau cyn ac yn ystod y Gemau, gan sicrhau bod eich gofynion yn cael eu bodloni'n llawn.

Manylion cyswllt:

Cyfarwyddwr Gwasanaethau Masnachol:

Richard Bennett

r.bennett@bangor.ac.uk

Rheolwr Gweithrediadau Chwaraeon:

Sam Wallwork

s.wallwork@bangor.ac.uk

Pennaeth Cynadledda a Datblygu Busnes:

Nia Morgan

n.wright-morgan@bangor.ac.uk

Rydym yn edrych ymlaen at roi croeso cynnes Cymreig i chi