



Chwefror 2020



CF64 Dydd Sul 19fed Ionawr

### Yn cyflwyno'r pwyllgor:

Spiro Pezaros - Cadeirydd  
Cerian Miles - Trysorydd  
Tony Carlisle - Aelodaeth  
Melanie Westlake – Swyddog Lles Merched  
Dave Edwards – Swyddog Lles Dynion  
Rhiannon James – Ysgrifenydd Cymdeithasol  
Trefor Morris – Swyddog datblygu  
Mike Davies - Ysgrifenydd

### Llongyfarchiadau!

I bob aelod a gynrichiolodd ni yn ras CF64

### Rasys cyfagos

10K Gwyl Ddewi – Mawrth 1af

10K – Bae Caerdydd – Mawrth 29fed

### #cynrichiolimawreddionmynyddbbychan

Hoffech chi ynddangos ar y wefan?

Hoffech chi rnu eich stori rhedeg i ysbridoli eraill?

Os hoffech chi gyrrwch eich llun a stori i:

heathmassiverunclub@gmail.com

### Llongyfarchiadau!

I Melanie Westlake a enillodd y mynediad i Farathon Llundain lle fydd hi'n cynrichioli Mawreddion Mynydd Bychan Caerdydd.

Marathon Llundain  
Dydd Sul Ebrill 26ed



### Digwyddiadau cymdeithasol

Pryd o fwyd yn Gaerdydd – lleoliad i'w ddewis – Dydd Sadwrn 22ain Chwefror

'Rhediad Coffi' – Dydd Sul 23ydd Chwefror – cyfarfod am 8 y bore o dan y bont wrth y 'Corner Coffee Shop' (Ffordd Wedal). 5K neu 10K o amgylch y llyn a wedyn coffi!

**Will you take on our 2020 challenge?**  
Cardiff & Vale Health Charity is looking for runners to take on the challenge of running 20k in 2020.

We have FREE spaces for runners to take part in both the Cardiff Bay 10k Run and the Barry Island 10k Run. We'd love you to take on the challenge of either running 10k or challenge yourself and run both reaching 20k. Get fit, active and raise vital funds for the Health Charity. We'll be working with Heath Massive Run Club who can help you reach your running goals.

To find out more please email [fundraising.cav@wales.nhs.uk](mailto:fundraising.cav@wales.nhs.uk)

HEALTH MASSIVE RUN CLUB #CARDIFF

BRECON CARREG | GARDIFF BAY RUN | ASSOCIATED BRITISH PORTS BARRY ISLAND 10K 10K YNYS Y BARRI

#TeamHealthCharity