



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



CHWARAEON
**CANOLFAN
BRAILSFORD**
SPORT

WWW.BANGOR.AC.UK/BRAILSFORD

**GWERSYLLUEDD
HYFFORDDIANT PÊL-DROED**

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 gan Brifysgol Bangor ystod drawiadol o gyfleusterau chwaraeon dan do ac awyr agored gan gynnwys neuaddau chwaraeon, sawl cae

glaswellt, maes chwarae 3G wedi'i gymeradwyo gan FIFA a Rygbi'r Byd, AstroTurf, ystafelloedd ffitrwydd, trac athletau wyth lôn, cyrtiau sboncen a thenis.

Canolfan Brailsford yw'r brif ganolfan chwaraeon ac mae wedi'i lleoli ar safle preswyl mwyaf y Brifysgol. Mae'n darparu amgylchedd perffaith i wersylloedd hyfforddi gyda mynediad i lety en-suite sengl trwy gydol y flwyddyn a phecynnau arlwygo wedi'u haddasu i ofynion eich tîm.



CYFLEUSTERAU AWYR AGORED

Mae mwyafrif o'n cyfleusterau awyr agored wedi'u lleoli ar safle Treborth, ardal o harddwch rhagorol gyda golygfeydd o'r Fenai. Mae'r safle 5 munud mewn car o Ganolfan Brailsford ac mae'n cynnwys y canlynol:

- 1 cae 3G maint llawn wedi'i oleuo ac yn cwrdd â safonau FIFA a Rygbi'r Byd
- 4 cae pêl-droed glaswellt maint llawn (1 gyda llifoleuadau)
- 1 trac athletau wyth lôn
- Pafliwn sy'n cynnwys ystafelloedd cyfarfod a chyfleusterau newid
- Twr y gellir ei ddefnyddio ar gyfer dadansoddi fideo
- Parcio am ddim



CYFLEUSTERAU DAN DO

Platform 81

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, rhwyfwyr, 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 phlyometrig. 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.



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 goledf 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 cardiofasgwlar o'r ansawdd gorau. Mae pob 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 gardiofasgwlar neu'n caniatáu i chi gyfuno'r ddau ar gyfer ymarfer corff cyfan.



Cyfleusterau / Gwasanaethau Eraill

Gall ein tîm o staff cymwys a phrofiadol ddarparu ar gyfer eich holl anghenion cryfhau a chyflyru. Gellid datblygu rhaglen wedi'i haddasu ar gyfer eich chwaraewyr, cysylltwch â ni am fanylion pellach.

Ystafell Ffisio

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.



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.

Rydym yn gallu darparu mynediad i ystafelloedd trwy gydol y flwyddyn.

Mae'r cyfleusterau ar y safle yn cynnwys:

- 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





“Mae darparu'r amgylchedd dysgu cywir ar gyfer chwaraewyr a hyfforddwyr fel ei gilydd yn allweddol i sicrhau llwyddiant o fewn academi achrededig Cymdeithas Bêl-droed Cymru. Mae cyfleuster chwaraeon Treborth wedi rhoi mynediad inni i ganolfan berfformio elitaidd ar gyfer ein tîm cyntaf a mynediad i gyfleuster 3G o'r radd flaenaf ar gyfer ein timau sgwad datblygu a chwaraewyr yr academi. Mae hyn wedi ein galluogi i gyflawni ein rhaglen mewn amgylchedd gwych. Byddwn yn bendant yn argymhell y cyfleusterau hyn i unrhyw glwb neu gymdeithas.”

Dave Cavanagh
Rheolwr yr Academi / Pennaeth Hyfforddi.
Clwb Pêl-droed Tref Caernarfon

“Mae'r cyfleusterau yn Treborth nid yn unig ymhlith y gorau yng Ngogledd Cymru, ond yn y wlad i gyd. O'r ystafelloedd newid, i'r trac rhedeg a'r glaswellt hyfryd a chaeau 3G, mae popeth o'r safon uchaf. Mae'n wych gweld sut mae Treborth wedi datblygu i fod yn lleoliad chwaraeon blaenllaw dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf a byddwn yn ei argymhell yn fawr i unrhyw dîm chwaraeon.”

Iwan Williams
Hyfforddwr Clwb Pêl-droed Caer a Sgowt
Everton FC

GWASANAETHAU YCHWANEGOL

Lles

Mae gan safle lleety 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

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.



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

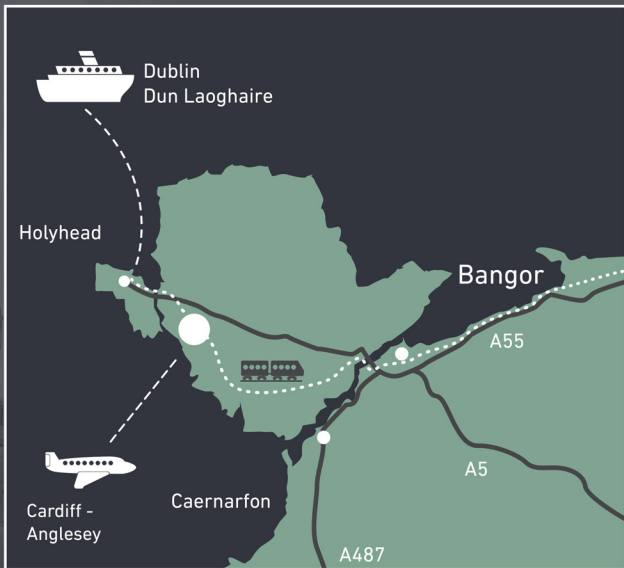
Mae trenau uniongyrchol o Lundain, Manceinion, Crewe a Chaerdydd

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 Caerdybi, gyda llongau'n hwyllo'n uniongyrchol o Iwerddon. Mae'n daith 30 munud o Gaerdybi i Fangor.



EIN LLEOLIAD

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.

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. Mae gennym hefyd nifer o gyrsiau golf ar garreg ein drws.

Beth bynnag fo'ch diddordebau, gallwn lunio rhaglen o deithiau yn seiliedig ar eich gofynion.



CYSYLLTWCH Â NI

Bydd darparu gwerylloedd 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 eich gwerylloedd hyfforddiant, gan sicrhau bod eich gofynion yn cael eu bodloni'n llawn. Am fwy o wybodaeth neu i drafod eich gofynion cysylltwch â ni.

Manylion cyswllt:

Rheolwr Gweithrediadau Chwaraeon:

Sam Wallwork

s.wallwork@bangor.ac.uk

Rheolwr Gweithrediadau Chwaraeon:

Iona Williams

iona.williams@bangor.ac.uk

Edrychwn ymlaen at eich croesawu.

E-bost

brailsford@bangor.ac.uk

Gwefan

www.bangor.ac.uk/brailsford

Facebook

[@CanolfanBrailsford](https://www.facebook.com/CanolfanBrailsford)

Instagram

[@chwaraeonbangorsport](https://www.instagram.com/chwaraeonbangorsport)

Twitter

[@BangorSport](https://twitter.com/BangorSport)