



BEICIO CYMRU
WELSH CYCLING



GIRLS 4 GLASGOW

Welsh Cycling are looking for female athletes with the potential to represent Wales in the Cross Country Mountain Bike event at the 2014 Commonwealth Games in Glasgow.

You don't need to be an expert Mountain Bike rider-we would be keen to hear from anybody with a good level of fitness and the drive to succeed.

Everybody registering an interest will be invited to a day of fitness testing followed by a trail ride with Welsh Cycling coaches at the beginning of June (Venues to be confirmed depending on regional demand).

If you are interested in taking part in the programme please visit WWW.WELSHCYCLING.CO.UK and answer a few simple questions.



BEICIO CYMRU
WELSH CYCLING



MERCHED i GLASGOW

Mae Beicio Cymru'n chwilio am athletwyr sy'n ferched sydd â'r potensial i gynrychioli Cymru yn y digwyddiad Beicio Mynydd Traws Gwlad yng Ngemau'r Gymanwlad yn Glasgow yn 2014.

Does dim angen i chi fedru reidio beic mynydd fel arbenigwr – rydym am glywed gan unrhyw un sydd â lefel ffitrwydd dda ac sydd â'r awch i lwyddo.

Bydd pawb sy'n nodi diddordeb yn cael ei wahodd i ddiwrnod profi ffitrwydd, ac yn sgil hynny i reid ar lwybrau gyda hyfforddwyr Beicio Cymru ar ddechrau mis Mehefin (bydd lleoliadau rhanbarthol yn cael eu cadarnhau ar sail y galw).

Os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan yn y rhaglen, ymwelwch â WWW.WELSHCYCLING.CO.UK er mwyn ateb ychydig o gwestiynau syml.