



**St. Kentigern**  
HOSPICE & PALLIATIVE CARE CENTRE  
HOBBS A CHANOLFAN GŴPAL

ST KENTIGERN HOSPICE

# VIRTUAL CHALLENGE 2019

## CCOFRESTRWCH AR GYFER EIN SIALENS RITHWIR 2019

GALLWCH REDEG, CERDDED, NEU FEICIO, NOFIO  
50KM NEU 50 MILLTIR A CHODI O LEIAF £50

BETH SY'N BRAF AM Y SIALENS YMA YDI MAI  
CHI SY'N PENDERFYNU PA MOR GYFLYM  
RYDYCH CHI EISIAU MYND, PRYD A LLE  
RYDYCH CHI AM FYND - DEWISIWCH CHI!

AM FWY O WYBODAETH FFONIWCH 01745  
775415 NEU YMWELD:

[www.stkentigernhospice.org.uk](http://www.stkentigernhospice.org.uk)

## SIGN UP FOR OUR VIRTUAL CHALLENGE FOR 2019

RUN, WALK, SWIM OR CYCLE 50KM OR 50  
MILES AND RAISE A MINIMUM OF £50.

THE BEAUTY OF THIS CHALLENGE IS YOU  
CAN DO IT AT YOUR OWN PACE, IN YOUR  
OWN TIME, WHEREVER AND WHENEVER  
YOU LIKE!

FOR MORE INFORMATION CALL 01745  
775415 OR VISIT:

[www.stkentigernhospice.org.uk](http://www.stkentigernhospice.org.uk)

# VIRTUAL CHALLENGE FFURFLEN COFRESTRU | REGISTRATION FORM

Cofrestrwch heddiw, ar-lein neu lenwi'r ffurflen hon, a byddwch yn ymuno â'n **Clwb Strava unigryw** ni a chael cadw golwg ar eich cyd-gystadleuwyr. Ar ôl i chi gwblhau'r sialens ac anfon yr arian noddi i ni, **cewch fedal arbennig i ddathlu'ch camp.**

Sign up today, either online or using this form and you can join our **exclusive Strava club** to track the progress of fellow challengers. Once you have completed the challenge and sent in the sponsor money you will receive a **special medal to mark the achievement.**

Cyfenw | Surname \_\_\_\_\_ Enw Cyntaf | Forename: \_\_\_\_\_

Dyddiad Geni | Date of Birth \_\_\_\_\_ (Oed Leiaf | minimum age: 6)

Cyfeiriad | Address: \_\_\_\_\_

Cod Post | Postcode: \_\_\_\_\_ Rhif Ffon | Telephone \_\_\_\_\_

EBost | Email: \_\_\_\_\_

Dwi'n | I am:

- Rhedeg | Running  Cerdded | Walking  Seiclo | Cycling  Nofio | Swim
- 50km  50 miles

**Telerau ac Amodau:** Trwy llofnodi'r ffurflen hwn, rydych yn gytuno nid yw Hosbis Sant Cynderyn yn atebol am unrhyw damwain, anaf, colled neu ddi-frod oherwydd cyfranogiad chi yn y digwyddiad. Bydden yn anfon yn ol unrhyw ffurflen cofrestru derbynwyd sydd heb ei lofnodi. Er mwyn gofrestru i'r ddi-gwyddiad hwn, bydd rhaid i chi gynnwys tâl mynediad o £5 sydd ddim yn ad-daladwy. Pob sic e i'w dalu at Hosbis Sant Cynderyn.

**Terms & Conditions:** By signing this form you are agreeing that St Kentigern Hospice is not liable for any accidents, injury, loss or damage due to your participation in the event. Any entry forms received unsigned will be returned. To register for this event you must include a £5 non refundable entry fee. All Cheques made payable to St. Kentigern Hospice.

Llofnod | Signed: \_\_\_\_\_ Dyddiad | Date: \_\_\_\_\_

Sut glywech chi amdan y ddi-gwyddiad hwn | How did you hear about the event? \_\_\_\_\_

Os gwelwch yn dda, dychwelwch eich ffurflen a'ch dâl mynediad i: 'Virtual Challenge', Hosbis Sant Cynderyn, Ffordd Uchaf Dinbych, Llanelwy, Sir Ddinbych, LL17 0RS.

Please return your form & entry fee to 'Virtual Challenge 2019', St Kentigern Hospice, Upper Denbigh Road, St Asaph, Denbighshire, LL17 0RS

**Deddf Diogelu Data.** Mae'ch cefnogaeth yn werthfawr i ni ac hoffem ni cadw eich manylion cysylltu yn ein cronfa ddata fel y gallen ni cadw chi yn ymwybodol o unrhyw weithgareddau a allai fydd gennych diddordeb ynddi. **Os hoffech i ni eich ychwanegu at ein rhestr bostio, ticiwch yma os gwelwch yn dda.**

**Data Protection Act:** Your Support is valuable to us and we would like to store your contact details on our database so that we can keep you informed of any activities we believe would be of interest to you. **If you would like to be added to our mailing list please tick**