

# GRANGEMOOR PARK FITNESS SCAVENGER HUNT



## FANCY A CHALLENGE?

### COMPLETE THE ACTIVITIES AT EACH CHECKPOINT FOR A NATURE FUELED WORKOUT

- 1** Start at the Grangemoor Park car park. Warm-up by **jogging down the path** towards the River Ely from the car park, when you reach the path that follows the river, keep going until you reach a crossroads.
- 2** At the junction **do 10 star jumps** and then **keep jogging** along towards the gas ring. If you are struggling at all, **alternate between jogging and walking or just walk at your own pace**.
- 3** When you reach the next junction, turn right into Grangemoor Park. From here, **run up and turn left to skirt around the bottom of the hill**. Keep going until you reach the fourth left hand path, take this and **sprint to the International Mother Language Monument**. Run up and down the steps three times.
- 4** **Retrace your steps and jog back up to the main path**. From here take the nearest path that heads straight up the hill. Pace yourself, **alternate running and walking** until you reach the first left hand path.
- 5** Follow this path around the top of the hill, **run if you can**. There are brilliant views to Cardiff Bay and beyond up here.
- 6** When you reach the junction overlooking the old gas ring, turn left straight up the hill. When you reach the top, take in the view whilst doing **10 sit ups and 10 press ups** on the grass.
- 7** Warm down by taking the path overlooking the River Ely and turning left. Take this path all the way down the centre of the park, down the hill and back to the car park. Remember to **stretch your muscles before you finish!** Well done!

# HELFA

# SBORION FFITRWYDD PARC

# GRANGEMOOR



## BAROD AM HER?

### GWNEWCH Y GWEITHGAREDDAU YM MHOB PWYNT I FWYNHAU

### YMARFER CORFF Â THEMA NATUR

**1** Dechreuwch ym maes parcio Parc Grangemoor. Ymgynheswch drwy loncian i lawr y llwybr tuag at Afon Elái o'r maes parcio. Ar ôl cyrraedd y llwybr sy'n dilyn yr afon, ewch yn eich blaen nes byddwch yn cyrraedd y groesffordd.

**2** Ger y gyffordd, gwnewch 10 naid seren ac yna parhewch i loncian tua'r cylch nwy. Os ydych yn cael amser caled o gwbl, newidiwch rhwng loncian a cherdded neu gerdded ar y cyflymder sydd orau gennych.

**3** Wedi cyrraedd y gyffordd nesaf, trowch i'r dde i mewn i Barc Grangemoor. Oddi yma, rhedwch ymlaen a throi i'r chwith i fynd o amgylch gwaelod y bryn. Ewch yn eich blaen nes byddwch yn cyrraedd y pedwerydd llwybr ar y chwith. Cymerwch hwn a gwibio i'r Gofeb Mamieithoedd Rhyngwladol. Rhedwch i fyny ac i lawr y grisiau dair gwaith.

**4** Ewch yn ôl ar hyd y llwybr eto hyd at y prif lwybr. Oddi yma, cymerwch y llwybr agosaf sy'n mynd yn syth i fyny'r bryn. Peidiwch â rhuthro, gan redeg a cherdded bob yn ail nes byddwch yn cyrraedd y llwybr cyntaf ar y chwith.

**5** Dilynwch y llwybr hwn o gwmpas ael y bryn. Rhedwch os gallwch chi. Mae golygfeydd gwych o Fae Caerdydd a thu hwnt yma.

**6** Wrth gyrraedd y gyffordd sy'n edrych dros yr hen gylch nwy, trowch i'r chwith, yn syth i fyny'r bryn. Ar ôl i cyrraedd y pen, mwynhewch yr olygfa wrth godi ar eich eistedd 10 gwaith a wneud 10 ymwithiad ar y glaswellt.

**7** Cymerwch eich gwynt atoch drwy gymryd y llwybr sy'n edrych dros Afon Elái a throi i'r chwith. Dilynwch y llwybr hwn yr holl ffordd drwy ganol y parc, i lawr y bryn ac yn ôl i'r maes parcio. Cofiwch ymestyn eich cyhyrau cyn gorffen! Da iawn!



## DARGANFOD ● YSBRYDOLI ● PARCHU

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



SEVERN ESTUARY PARTNERSHIP



@SEVERNESTUARY



@SEVERNESTUARY #DISCOVERTHESEVERN



PARNERIAETH MOR-AMRYN A THAFN ESTUARY PARTNERSHIP