



**SUT I GYNNAL
CLWB RHEDEG IAWN**

**HOW TO RUN A
SOUND RUN CLUB**



BETH YW CLWB RHEDEG IAWN?

Mae Clwb Rhedeg lawn yn ymwneud â gwneud Cymru y lle mwyaf diogel i fod yn fenyw – un rhediad ac un sgwrs ar y tro. Mae’n lle diogel i bobl o bob rhyw ac oedran i ddod ynghyd a siarad, gwrando, ac adeiladu ymddiriedaeth. Trwy symud a rhannu profiadau, rydym yn archwilio sut i wneud ein cymunedau’n fwy diogel, yn fwy cynhwysol, ac yn fwy hygyrch.

EIN GWERTHOEDD

NID GALW POBL ALLAN YW PWRPAS HYN – MAE’N YMWNEUD Â GALW PAWB I YMUNO.

Mae gan ddynion rôl bwerau i’w chwarae er mwyn ail-lunio diwylliant – ac mae hynny’n dechrau gyda sgwrs onest gyda’n gilydd.

“DOES DIM RHAID MAI TI YW’R BROBLEM I FOD YN RHAN O’R ATEB.”

DIM BARNU – jest cyfle i rannu
DIM PWYSAU – i siarad, i redeg yn gyflym, i ‘ddatrys’ unrhyw beth

DIM UN PERSON YN CAEL EI ADAEL AR ÔL – o ran cyflymder nac o ran y sgwrs

WHAT IS SOUND RUN CLUB?

Sound Run Club is about making Wales the safest place to be a woman – one run and one conversation at a time. It’s a safe space for people of all genders and ages to come together to talk, listen, and build trust. Through movement and shared experience, we explore how to make our communities safer, more inclusive, and more accessible.

OUR VALUES

THIS ISN’T ABOUT CALLING PEOPLE OUT – IT’S ABOUT CALLING EACH OTHER IN.

Men have a powerful role to play in reshaping culture – and that starts with honest conversation, with each other.

“YOU DON’T HAVE TO BE THE PROBLEM TO BE PART OF THE SOLUTION.”

NO JUDGEMENT – just space to share
NO PRESSURE – to speak, to run fast, to ‘fix’ anything
NO ONE LEFT BEHIND – in pace or in conversation

SUT I GYNNAL CLWB RHEDEG IAWN

PWY?

Gall clybiau rhedeg presennol gynnal Clwb Rhedeg lawn ar noson hyfforddi, fel digwyddiad unigol, neu sesiwn fisol. Os ydych chi'n sefydliad sydd am gysylltu a gweithio gyda chlwb rhedeg, gallwch ddod o hyd i'ch clwb agosaf [yma](#). Ar gyfer y Clwb Rhedeg lawn cyntaf, dyma ni'n gweithio gyda:

- Over Seas Apparel Run Club
- Sunday Run Club
- Albany Road Run Club
- Run Grangetown
- Mae Hi'n Rhedeg: Caerdydd
- Nervous in Crowds Run Club
- Cardiff Met Running Society
- Les Croupiers
- Hard Lines Run Club
- Running Punks

Crea dudalen Eventbrite neu ddigwyddiad Facebook i reoli'r rhai sy'n cymryd rhan a chyfyngu presenoldeb i gapasiti sy'n gyfforddus ar gyfer dy leoliad neu lwybr.



Y RHEDIAD

Cynllunia lwybr 5k hygyrch sydd naill ai'n mynd mewn cylch o'r lleoliad neu'n mynd allan ac yn ôl. Dylai'r llwybr:

- Fod wedi'i oleuo'n dda
- Osgoi llwybrau cul lle bo modd
- Osgoi croesi unrhyw brif ffyrdd lle bo modd
- Gynnwys arweinydd rhedeg a marciwr yn y cefn i gadw'r grŵp gyda'i gilydd
- Ganolbwyntio ar sgwrs, yn hytrach na chyflymder
- Sicrhau dy fod yn gwisgo dillad gwelededd uchel, adlewyrchol neu oleuadau rhedeg

BLE?

Mae dewis y lle cywir yn bwysig. Fe wnaethon ni gynnal y Clwb Rhedeg lawn cyntaf yn Over Seas Apparel, Morgan Quarter – lleoliad croesawgar a chynhwysol gyda lle i'r 100 rhedwr gymysgu a sgwrsio cyn ac ar ôl rhedeg.

Rhaid i'r lle deimlo'n ddiogel ac yn hygyrch (yn enwedig i fenywod, pobl anneuaidd, a'r rhai sy'n rhedeg am y tro cyntaf). Mae angen digon o le i bob rhedwr allu siarad yn gyfforddus ac yn agored am eu profiadau.

HOW TO RUN A SOUND RUN CLUB

WHO?

Existing running clubs can host a Sound Run Club on a training night, as a standalone event or a monthly session. If you're an organisation looking to link up and work with a running club you can find your nearest club [here](#). For the first Sound Run Club, we worked with:

- Over Seas Apparel Run Club
- Sunday Run Club
- Albany Road Run Club
- Run Grangetown
- She Runs Cardiff
- Nervous in Crowds Run Club
- Cardiff Met Running Society
- Les Croupiers
- Hard Lines Run Club
- Running Punks

Set up an Eventbrite page or Facebook event to manage attendees and cap attendance to a comfortable capacity for your venue or route.



THE RUN

Plan an accessible 5k route that either loops from the host venue or goes out and back.

The route should:

- Be well-lit
- Avoid narrow paths where possible
- Avoid crossing any major roads where possible
- Have a run leader and a back marker to keep the group together
- Be focused on conversation, rather than pace
- Be sure to wear high-visibility, reflective garments or running lights

WHERE?

Choosing the right space is important. We hosted the first Sound Run Club at Over Seas Apparel in the Morgan Quarter – a welcoming and inclusive venue with space for the 100 runners to mix, mingle, and have conversations before and after the run.

The space must feel safe and accessible (especially for women, non-binary people, and first-timers). There needs to be enough room for all runners to be able to speak comfortably and openly about their experiences.

LOGISTEG

30 munud cyn rhedeg

- Crea naws: cerddoriaeth, te, diodydd meddal, egni hamddenol
- Dosbartha gardiau neu sticeri i annog sgysiau

10 munud cyn rhedeg

- Croesawa bawb
- Cyflwyna genhadaeth a nod lawn drwy'r clwb rhedeg:

“RY’N NI YMA I SYMUD, CYSYLLTU, A DYCHMYGU CYMRU LLE MAE PAWB YN TEIMLO’N DDIOGEL.”

Rhedeg (30–40 munud)

- Anoga bobl i ffurfio’n barau neu grwpiau cerdded naturiol
- Defnyddia awgrymiadau am sgwrs (dewisol — dim pwysau i siarad)
- Cadwa’r cyflymder yn hamddenol ac yn gynhwysol

Ar ôl rhedeg

- Oeri + lle agored i rannu
- Rho wahoddiad i bobl fyfyrir drwy awgrym
- Defnyddia wal o nodiadau gludiog, cylch sgwrsio neu flwch sylwadau dienw i dderbyn adborth ar y profiad – caiff y nodiadau hyn eu defnyddio i ddatblygu Clybiau Rhedeg yn y dyfodol
- Diolcha i’r lleoliad am ei gynnal ac atgoffa bawb o’r digwyddiad nesaf

Y SGWRS

Mae Clwb Rhedeg lawn yn ymwneud â **siarad** cyn gymaint â rhedeg.

Ry’n ni am i bobl (yn enwedig dynion) fyfyrir, gwrando, a siarad am ddiogelwch a chynhwysiant. Mae hwn yn gyfle i bobl wrando, ystyried eu hymddygiadau eu hunain, a myfyrir ar sut y gallwn ni, gyda’n gilydd, gymryd camau i greu strydoedd sy’n fwy diogel i bawb sy’n eu defnyddio.

GELLI DDEFNYDDIO AWGRYMIADAU AR GYFER CWESTIYNAU I ROI FFOCWS I’R SGWRS:

Torri’r iâ (cyn / yn ystod rhedeg)

- “Beth ddaeth â ti yma heno?”
- “Beth sy’n dy helpu i deimlo’n ddiogel pan fyddi allan yn rhedeg?”
- “Wyt ti erioed wedi gorfod dilyn llwybr gwahanol a pham?”

Ar ôl rhedeg: myfyrir a gweithredu fel grŵp

- “Sut olwg sydd ar Gymru fwy diogel a chynhwysol i ti?”
- “Beth allwn ni ei wneud fel grŵp neu unigolion i greu newid go iawn?”
- “Pa sgwrs fyddi di’n ei chofio o heno?”

Dynion yn siarad â dynion: awgrymiadau ar gyfer myfyrir gonest

- “Beth mae’n ei olygu i fod yn berson diogel, nid jest un da?”
- “Wyt ti erioed wedi gweld rhywun yn teimlo’n anghyfforddus tra’n rhedeg / yn gyhoeddus? Beth wnes di?”
- “Pa rôl all dynion ei chwarae wrth wneud i fenywod deimlo’n fwy diogel yn gyhoeddus?”
- “Beth wyt ti wedi’i ddysgu am rywedd a newidodd sut rwyf ti’n ymddwyn?”

LOGISTICS

30 minutes before

- Set the tone: music, tea, soft drinks, calm energy
- Distribute prompt cards or stickers with conversation starters

10 minutes before

- Welcome everyone
- Introduce the Sound mission and intention for the run:

“WE’RE HERE TO MOVE, CONNECT AND IMAGINE A WALES WHERE EVERYONE FEELS SAFE.”

Run (30–40 mins)

- Encourage natural pairings or walking groups
- Use conversation prompts (optional — no pressure to speak)
- Keep pace relaxed and inclusive

After the run

- Cool-down + open space for sharing
- Invite people to reflect on a prompt
- Use a sticky note wall, chat circle or anonymous comment box to feedback on the experience – these notes will be used to develop future Run Clubs
- Thank your host venue and remind people of next run

THE CONVERSATION

Sound Run Club is about **talking** just as much as running.

We want to get people (especially men) reflecting, listening, and speaking up about safety and inclusion. This is an opportunity for people to listen, consider their own behaviours, and reflect on how, together, we can take steps to making our streets safer for all who use them.

YOU CAN USE QUESTION PROMPTS TO FOCUS THE CONVERSATION:

Icebreakers (before/during the run)

- “What brought you here tonight?”
- “What helps you feel safe when you’re out running?”
- “Have you ever had to change your route and why?”

After the run: group reflection & action

- “What does a safer, more inclusive Wales look like to you?”
- “What can we do as a group or individuals to make change real?”
- “What conversation will you take away from tonight?”

Men talking to men: prompts for honest reflection

- “What does it mean to be a safe person, not just a good one?”
- “Have you ever seen someone feel uncomfortable on a run / in public? What did you do?”
- “What role can men play in making women feel safer in public?”
- “What’s something you’ve learned about gender that changed how you behave?”

**IAWN | SIARAD
CYMORTH IAWN
POPETH YN IAWN**

**SOUND IT OUT
SOUND ADVICE
SOUND AS**

@iawncymru

@soundcymru



WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU