Marathon anoddaf y byd

Diffeithdir y Sahara, Moroco, Gogledd Affrica

Y ras

Ble: De Moroco, yn Niffeithdir y Sahara

Hyd marathon arferol: 42.1km neu 26.2 milltir

Hyd marathon y Sahara: 251km neu 156 milltir
Mae un rhan o'r ras yn 91km neu 57 milltir o hyd.

Faint o amser: Chwe diwrnod fel arfer

Pryd: Fel arfer, mis Chwefror, cyn y tywydd poeth iawn, iawn.

Y tywydd: Y nos - oer, tua 1° Celsius
Y dydd - poeth, tua 23° Celsius - ond mae'n gallu bod yn llawer poethach, e.e. hyd at 40° - 45° Celsius ganol dydd

Y cwrs: Tywod yw'r rhan fwyaf o'r cwrs - mae'n galed mewn rhai mannau ond yn feddal iawn mewn mannau eraill. Mae'r haul yn adlewyrchu oddi ar y tywod ac felly, mae'n gallu bod yn llachar iawn, iawn.

Arall: Rhaid i'r rhedwyr gario'u heiddo ar eu cefnau drwy'r ras, e.e. rycsac sy'n cynnwys dillad, bwyd, sach gysgu ac ati. Rhaid i'r rhedwyr baratoi eu bwyd eu hunain, felly rhaid dod â digon o fwyd addas. Mae dŵr yn cael ei roi mewn mannau penodol ar hyd y daith.