

Taith eithafol

Mae hi wedi teithio i fyny mynydd uchaf Ewrop. Mae hi wedi teithio i un o'r lleoedd oeraf ar y blaned. Mae hi wedi teithio i lawr drwy'r dŵr yn y llyn dyfnaf yn y byd. Beth yw hi ...? Y ffagl Olympaidd.

Y Ffagl Olympaidd

Mae 14,000 o ffaglau wedi cael eu creu ar gyfer Gemau Olympaidd y Gaeaf, 2014. Dyna faint o bobl fydd wedi bod yn cario'r fflam Olympaidd i Sochi, yn Rwsia, lle mae Gemau Olympaidd y Gaeaf, 2014, yn cael eu cynnal.

Y cynllun

Mae'r fflam Olympaidd yn cael ei chynnau yn Olympia fel arfer gan mai dyma ble roedd y Gemau Olympaidd cyntaf. Fodd bynnag, yn 1952 a 1960, cafodd ei chynnau yn lle tân Sondre Norheim, sgiwr enwog iawn a oedd yn dyfeisio offer sgio.

Cynnau'r fflam

Roedd y cynllunwyr eisiau creu ffagl sy'n edrych fel pluen oherwydd cawson nhw eu hysbrydoli gan hen chwedl o Rwsia sy'n sôn am yr aderyn tân.

Cafodd y fflam ar gyfer y ffagl ei chynnau gan olau'r haul a drych arbennig yn Olympia, Groeg. Yna, cafodd hi ei chario drwy Roeg am 7 diwrnod nes cyrraedd Athen. Yna, cafodd hi ei hedfan i Moscow lle y dechreuodd ar ei thaith i'r Gemau yn Sochi, Rwsia.



Moscow, Rwsia
Olympia, Groeg
Sochi, Rwsia

Y daith orau erioed.

Eleni, mae'r swyddogion wedi ceisio creu'r daith orau erioed ar gyfer y ffagl Olympaidd.

Erbyn iddi hi gyrraedd y seremoni agoriadol yn Sochi, bydd hi wedi:

- teithio 65,000km
- bod i bob ardal yn Rwsia
- teithio drwy 132 o ddinasoedd
- teithio i Begwn y Gogledd ar long arbennig sy'n torri trwy'r rhew
- teithio i fyny Mynydd Elbrus, y mynydd uchaf yn Ewrop
- cael ei chludo mewn awyren, hofrennydd, car, tram, *karakat*, ar sled ceirw, ar sled cŵn, ar gefn ceffyl, carw a chamel, ar feic pedair olwyn - a mwy!

Nid hynny'n unig ...

... ym mis Tachwedd 2013, cafodd y ffagl ei chludo mewn roced Soyuz i'r Orsaf Ofod Ryngwladol. Yna, cafodd hi ei chario y tu allan i'r llong ofod wrth i ddau gosmonot gerdded yn y gofod. Dyma'r tro cyntaf i ffagl Olympaidd fod allan yn y gofod - y tu allan i roced neu'r Orsaf Ofod Ryngwladol.



Hefyd ...

ym mis Tachwedd 2013, cafodd y ffagl - a'r fflam - ei chario gan dri deifiwr i ddyfnder o 13 metr yn Llyn Baikal Siberia, y llyn dyfnaf yn y byd. Roedd llosgydd arbennig ar y ffagl ac felly roedd y fflam yn llosgi drwy'r amser - hyd yn oed yn y dŵr. Ar ôl cael ei phasio o ddeifiwr i ddeifiwr o dan y dŵr, pasiodd un o'r deifwyr y fflam i Mikhail Chuev a hedfanodd e dros y llyn ar uchder o 10 metr, gan ddefnyddio *jetpack* arbennig. Waw!

Gemau'r Gogledd

At: gweiddi.org

Oddi writh: dan@gwe.fin

Testun: **Gêm ryfedd**

Annwyl Ddarllenwyr Gweiddi

Dw i'n byw yn y Ffindir ar hyn o bryd – rydyn ni wedi symud i fyw yma am dair blynedd oherwydd gwaith Mam.

Dw i wrth fy modd yma ond dw i'n colli rhai pethau, yn enwedig chwarae pêl-droed i dîm yr ysgol! Dw i wedi bod yn gofyn i fy ffrindiau oes tîm neu glwb pêl-droed yn yr ardal ac maen nhw wedi awgrymu fy mod i'n dechrau chwarae "pêl-droed y Ffindir"! Felly, dydd Sadwrn diwethaf, es i i weld gêm o "bêl-droed y Ffindir" ac roedd hyn yn brofiad rhyfedd iawn. Roedd yr holl gêm yn rhyfedd - ac yn ddoniol! Nid yn unig roedd y chwaraewyr yn chwarae mewn eira ond roedden nhw i gyd yn gwisgo esgidiau eira. Roedden nhw'n edrych yn rhyfedd iawn yn rhedeg o gwmpas yn yr esgidiau mawr. (Mae'r esgidiau hyn yn mesur 55 cm wrth 22 cm.)

Un peth doniol arall - wrth i chwaraewyr gicio'r bêl, roedden nhw'n cicio eira i fyny i'r awyr felly roedd unrhyw chwaraewyr eraill oedd yn sefyll gerllaw yn cael eu gorchuddio gan gawod o eira oer, gwlyb!

Mae'r rheolau'n ddigon tebyg i bêl-droed Ewropeaidd ond bod pum chwaraewr ac un gôl-geidwad mewn tîm. Mae rhai pethau'n wahanol, e.e.

- Mae'r gêm yn cael ei chwarae mewn dau hanner o ddeg munud yr un, gydag egwyl fer yn y canol i'r timau newid ochr.
- Yn lle cicio'r bêl o'r gôl, mae'r gôl-geidwad yn taflu'r bêl.
- Os bydd y bêl yn mynd allan, rhaid i'r chwaraewyr ei chicio hi yn ôl ar y cae, yn lle ei thaflu hi. Doniol iawn!

Dw i wedi cael gwahoddiad i chwarae wythnos nesaf a dw i'n meddwl y gwna i roi cynnig arni. Efallai y bydd e'n hwyl, ond dw i ddim yn meddwl y bydda i'n ddigon da i gymryd rhan yng nghystadleuaeth Cwpan y Byd!

Hwyl am y tro.

Dan

Yak Attack

YAK ATTACK

Y RAS FEICIAU UCHAF YN Y BYD ...
UN O'R RASYS BEICIAU MWYAF ANODD AR Y BLANED ...

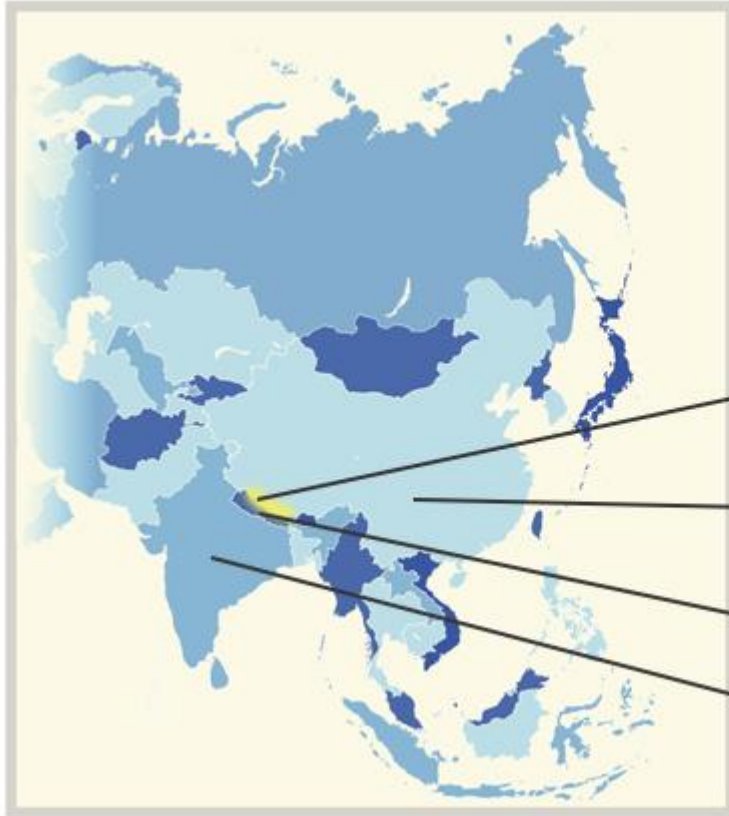
Mawrth 2-14, 2014
ym Mynyddoedd
Himalaya

CYFFROUS ... ANTURUS ... HERIOL ...

Mae'r ras dros 400km ac mae'n heriol dros ben oherwydd rhaid:

- ymdopi â gwahaniaeth mawr yn y tymheredd. Ar ddechrau'r ras ac yn ystod y dyddiau cyntaf bydd y gwres tua 30°C ond yna, wrth i'r ras ddatblygu, bydd rhaid i'r cystadleuwyr ymdopi â thymheredd o -15°C (ac oerach efallai!)
- beicio i fyny llethrau serth iawn – i uchder o dros 5,000 metr uwchlaw lefel y môr weithiau. Mae hyn yn gallu creu problemau anadlu gan fod 50% yn llai o ocsigen yma nag ar lefel y môr.
- beicio dros dir anodd, e.e. i fyny ac i lawr llethrau serth iawn, dros bontydd crog dros ddyffrynnoedd dwfn, drwy fwd, heb sôn am y rhew a'r eira.





Mynyddoedd
Himalaya

China

Nepal

India

Gwlad boeth mewn gemau oer

Oer ...

Caewch eich llygaid a meddylwch am Gemau Olympaidd y Gaeaf. Beth rydych chi'n ei weld yn eich meddwl?

- Sgiwyr mewn gwisgoedd lliwgar yn sgïo ar draws yr eira gwyn?
- Bobsled yn teithio'n gyflym ar hyd cwrs sy'n troi ac yn troelli?



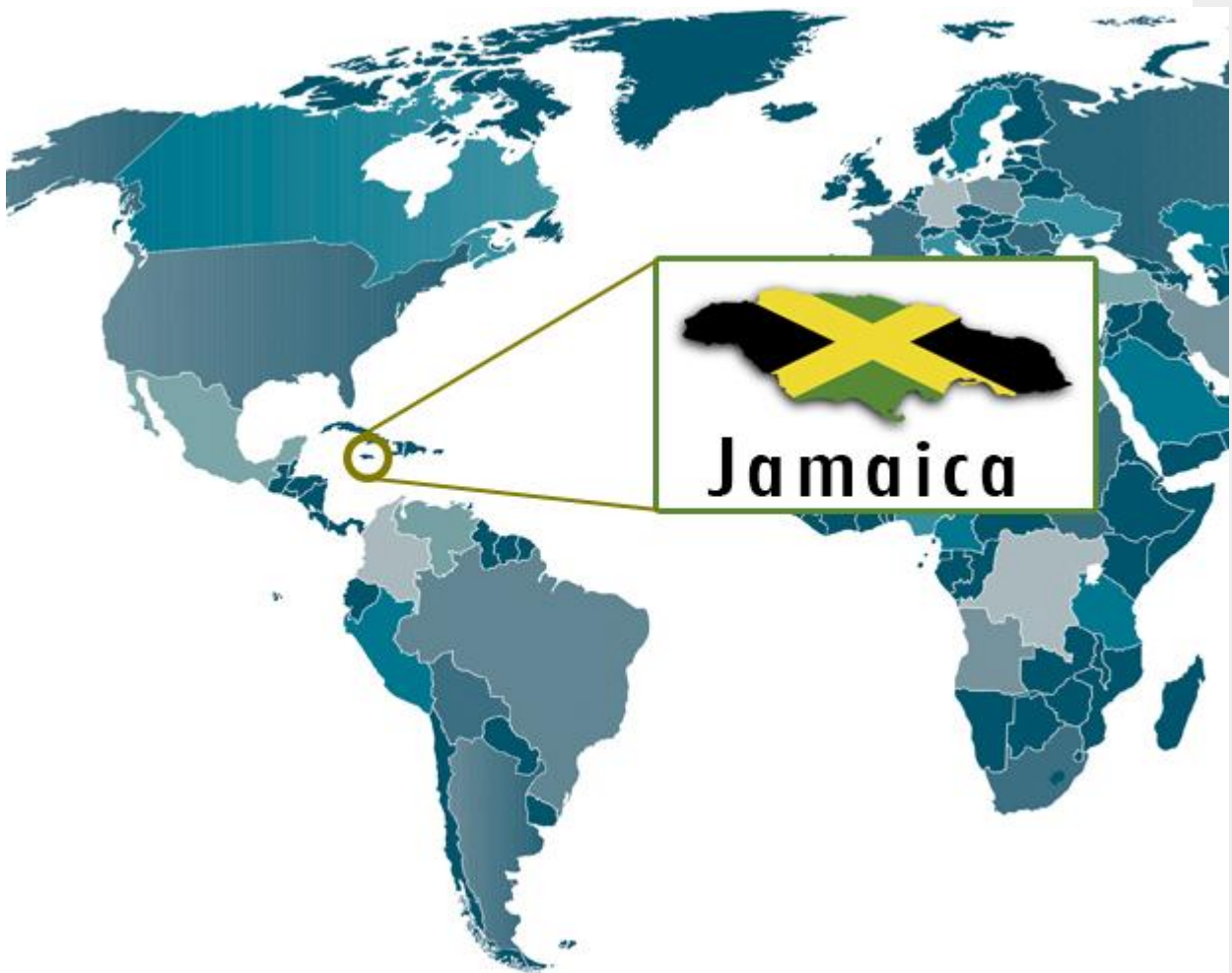
Mae'n siŵr eich bod chi'n dychmygu tipyn o rew ac eira yn y cefndir oherwydd mae'r Gemau hyn yn cael eu cynnal mewn gwledydd oer fel arfer.

Y gwledydd sy'n oer iawn yn y gaeaf, fel Rwsia, Unol Daleithiau America, Norwy, Sweden a'r Swistir, sy'n gwneud yn dda yn y Gemau hyn fel arfer. Yn wir, Norwy yw'r wlad sydd wedi ennill y nifer fwyaf o fedalau - 303 o fedalau hyd yn hyn.

Poeth ...!

Nawr, caewch eich llygaid a meddylwch am Jamaica. Beth rydych chi'n ei ddychmygu?

- Traethau euraidd bendigedig?
- Tywydd heulog, poeth?

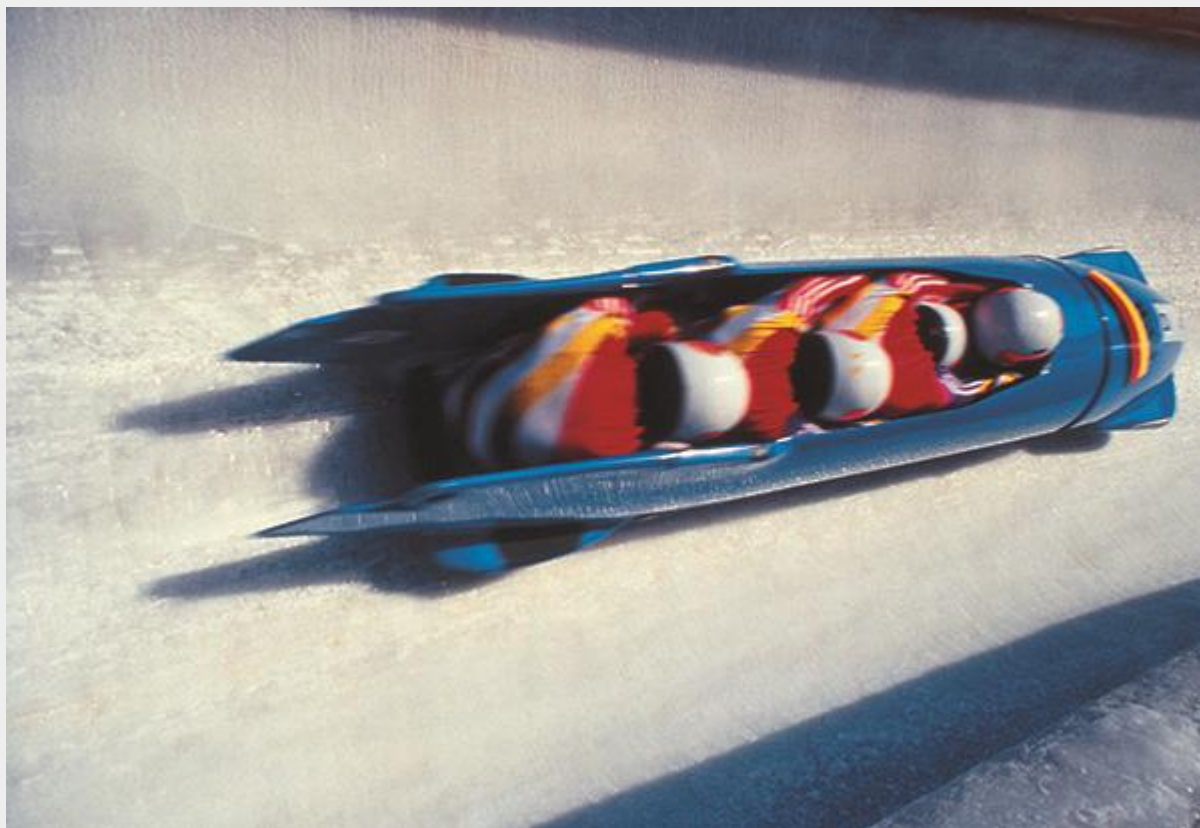


Go brin eich bod chi wedi dychmygu eira ... neu bobl yn sglefrio ... neu bobl yn teithio mewn bobsled!

Ond yn 1988, daeth tîm o'r ynys fach hon ym Môr y Caribî i Calgary, Canada, i gystadlu yng Ngemau Olympaidd y Gaeaf. Devon Harris, Dudley Stokes, Michael White a Nelson Stokes

oedd eu henwau nhw. Doedden nhw ddim wedi cael llawer o ymarfer ar y gamp a doedd ganddyn nhw ddim bobsled hyd yn oed, ond roedden nhw'n benderfynol o wneud eu gorau glas.

Daeth y pedwar dyn yn arwyr a chafodd ffilm ei gwneud amdanyn nhw - ffilm o'r enw *Cool Runnings*.



Adolygiad o *Cool Runnings*

Mae'r ffilm *Cool Runnings*, sydd wedi ei chynhyrchu gan Jon Turteltaub, yn sôn am dîm o Jamaica yn cystadlu yng Ngemau Olympaidd y Gaeaf yn Calgary, Canada, yn 1988. Y prif actorion yw Leon Robinson, Doug E. Doug, Rawle D. Lewis, Mailk Yoba, Raymond J. Barry a John Candy.

Yn y ffilm, mae pedwar dyn o Jamaica yn penderfynu cystadlu yn y gystadleuaeth bobsled yng Ngemau Olympaidd y Gaeaf. Ar y dechrau, does ganddyn nhw ddim syniad beth yw bobsled - rhaid iddyn nhw edrych am wybodaeth mewn llyfrau. Maen nhw'n dechrau ymarfer drwy ddefnyddio hen gart ar hyd ffyrdd cul Jamaica ac maen nhw'n cael ambell ddamwain! Yna, maen nhw'n cyrraedd Calgary - heb sled! Maen nhw'n cael benthyg hen fobsled ac maen nhw'n ei lanhau, ei beintio a'i enwi'n *Cool Runnings*. Ar ôl ambell dro trwstan, maen nhw'n cystadlu yn y Gemau.

Mae hon yn ffilm dda iawn am nifer o resymau. Yn gyntaf, mae tipyn o hiwmor ynddi, e.e. wrth i un o'r tîm aros mewn rhewgell mewn fan hufen iâ er mwyn ceisio dod i arfer ag oerfel, neu wrth i'r tîm ymarfer symud gyda'i gilydd mewn bath (gan nad oes ganddyn nhw foblsed). Mae'r ddeialog yn ysgafn ac yn fywiog hefyd.

Mae'r cymeriadau'n wahanol i'w gilydd. Mae Sanka, (Doug E. Doug), a'i wy lwcus, yn ddoniol. Mae Yul Brenner (Mailk Yoba) yn gymeriad difrifol. Mae Derice (Leon Robinson) yn gymeriad penderfynol ac mae Junior (Rawle D. Lewis) yn gymeriad hoffus iawn. Fel mewn pob ffilm dda, mae tensiwn rhwng y cymeriadau hyn weithiau a rhwng un o'r cymeriadau a'i dad ac mae hyn yn gwneud y plot yn ddiddorol.

Mae'r ffilmio'n wych - mae'r golygfeydd o Jamaica ac o'r Gemau Olympaidd yn anhygoel - ac mae'r gerddoriaeth drwy gydol yn ffilm yn drawiadol. Mae'r gerddoriaeth *reggae* ar y dechrau yn creu naws arbennig ac mae'r band dur sy'n chwarae'n dawel yn y cefndir wrth i'r cystadleuwyr gystadlu yn y ras yn ein hatgoffa ni mai pobl o Jamaica sy'n cystadlu.

Cafodd y ffilm ei rhyddhau yn 1993 a bellach mae i'w gweld ar DVD neu ar y we. Mae'n werth ei gweld - yn enwedig gan fod Gemau Olympaidd y Gaeaf ar fin cael eu cynnal eleni.



Taith anhygoel yn wir!

Gemau'r Gogledd

Pwy yw'r Inuit?

Pobl sy'n byw yn y Cylch Arctig yw'r Inuit. Ar un adeg, roedden nhw'n byw mewn iglws ac roedden nhw'n teithio o le i le i hela am fwyd. Erbyn heddiw, maen nhw'n byw mewn pentrefi a threfi ond mae rhai'n dal i adeiladu iglw pan fyddan nhw'n mynd allan i hela.

Mae'r Inuit yn dal i chwarae gemau traddodiadol hefyd, gemau sy'n datblygu sgiliau corfforol neu sgiliau meddwl. Roedd angen datblygu'r sgiliau yma yn y gorffennol er mwyn medru hela.

Dyma rai o gemau'r Inuit:

Taflu ar flanced

Gêm ar gyfer tua 30 o bobl



Yn y gêm hon, mae'r bobl yn sefyll o gwmpas blanced fawr gan ddal ymyl y flanced. Mae un person yn sefyll ar ganol y flanced. Gyda'i gilydd, mae'r bobl yn ysgwyd y flanced, gan daflu'r person yn y canol i fyny i'r awyr. Rhaid i'r person yn y canol geisio glanio ar y flanced heb syrthio.

Cefndir y Gêm

Pan fyddai'r Inuit yn hela, roedd rhaid iddyn nhw ddarganfod ble roedd yr anifeiliaid. Felly, byddai un person yn sefyll ar ganol croen walrws. Yna, byddai'r bobl eraill yn ei daflu'n uchel i'r awyr. Gan nad oedd llawer o goed yn y Cylch Arctig, byddai'r person oedd wedi cael ei daflu'n uchel i'r awyr yn gallu gweld yn bell a byddai'n gallu darganfod ble roedd yr anifeiliaid.

Gêm neidio

Gêm i nifer o bobl ond rhaid i bawb gymryd eu tro

Cyn dechrau chwarae'r gêm, mae'r targed, e.e. darn o ffwr neu asgwrn yn cael ei hongian yn yr awyr. Yna, mae pawb yn cymryd eu tro i geisio cicio'r targed hwn.

I ddechrau, maen nhw'n sefyll gyda'u dwy droed gyda'i gilydd ar y ddaear. Yna, maen nhw'n neidio er mwyn ceisio cicio'r targed gyda'r ddwy droed. Rhaid iddyn nhw lanio ar y ddwy droed, heb syrthio.

Pan fydd pawb wedi cael tro, mae'r targed yn cael ei godi'n uwch ac mae pawb yn dechrau eto. Y person sy'n cicio'r targed uchaf sy'n ennill.

Gêm neidio debyg

Mewn gêm neidio debyg, mae'r cystadleuwyr yn cicio'r targed gydag un droed ac yna'n glanio ar y un droed sydd wedi cicio'r targed.

Annwyl Ddarllenwyr Gweiddi,

Peidiwch â thrio un o'r gemau hyn os gwelwch yn dda gan eu bod yn beryglus iawn!

Mae'r bobl sy'n cymryd rhan ynddynt wedi bod yn hyfforddi ers amser ac wedi arfer eu chwarae, felly mae ganddynt y sgiliau anghenrheidiol.

Mwynhewch ddarllen amdanynt ... ac yna gwnewch y tasgau sy'n dilyn. Dim byd mwy!

Pob hwyl i chi.

Y Golygydd

Rhedeg ym Mhegwn y Gogledd

Dyma Lowri Morgan.



Mae hi'n wyneb cyfarwydd oherwydd mae hi'n cyflwyno rhaglenni ar y teledu'n aml iawn. Mae hi'n anturiaethwr hefyd. Mae hi'n hoffi antur ac mae hi'n rhedeg mewn rasys wltra.

Lowri Morgan



Geni:

Tre-gŵyr, Abertawe

Diddordebau:

Cerddoriaeth, chwaraeon eithafol, sgïo, rhedeg, nofio, deifio

Gyrfa:

Cyflwynydd ar y teledu, cynhyrchydd teledu, anturiaethwr, rhedwr wltra



6633

Ras yn yr Arctig

Dros 350 milltir o fewn 8 diwrnod

Y Tywydd: tua - 40°C ond gyda'r gwynt rhewllyd gall fod yn -90°C

Rhaid i bob cystadleuydd gario neu dynnu ar sled beth sydd ei angen arno / arni, e.e. sach gysgu, bwyd, dŵr ac ati.



Yn y flwyddyn 2011, cymerodd Lowri ran mewn ras oer iawn, iawn - y 6633, ras wltra yn y Cylch Arctig. Mae hon yn ras anodd iawn: 350 o filltiroedd dros dirwedd anodd, mewn tymheredd isel iawn, iawn.

Mae'r ras mor anodd fel nad yw pawb sy'n ei dechrau hi yn ei gorffen hi. Maen nhw'n rhoi'r gorau iddi cyn cyrraedd y llinell derfyn. Yn 2011, Lowri oedd yr unig un i orffen y ras ac o'r holl rai sydd wedi cystadlu yn y ras dros y blynyddoedd, dim ond 8 sydd wedi cyrraedd y diwedd. Dyna pa mor anodd yw hi!

Llwyddodd Lowri i redeg y ras hon mewn 174 awr ac 8 munud.

Paratoi

Cyn rhedeg unrhyw ras neu farathon, rhaid ymarfer, wrth gwrs. Treuliodd Lowri fisoedd yn paratoi ar gyfer y ras yma.

Sut wnaethoch chi baratoi?

Mi wnes i hyfforddi am 30 awr yr wythnos a rhedeg 150 o filltiroedd bob wythnos. Rhedais i mewn rhewgelloedd enfawr er mwyn dod i arfer â'r oerfel. Wnes i hyfforddi gyda'r fyddin yn Sweden. Roedd rhaid hyfforddi ... hyfforddi ... hyfforddi ... a dod i arfer â'r oerfel.

Hefyd, roedd rhaid ymarfer gwneud pethau pob dydd, e.e. cyn dechrau rasio, roeddwn i wedi bod yn ymarfer coginio gyda mwgwd dros fy llygaid. Pan fyddwch chi wedi blino'n ofnadwy, ac roeddwn i'n gwybod y byddwn i wedi blino yn ystod y ras, mae paratoi bwyd i chi'ch hun yn gallu bod yn anodd iawn. Felly, ar ôl bod yn ymarfer coginio heb fedru gweld beth roeddwn i'n ei wneud roeddwn i'n gwybod y byddwn i'n gallu paratoi bwyd i fi fy hun heb unrhyw broblem yn ystod y ras.

Y ras ei hun

Sut roeddech chi'n teimlo yn ystod y ras ei hun?

Roeddwn i'n hapus yn rhedeg ar y rhew. Er fy mod i mewn llawer o boen ar adegau, roeddwn i'n benderfynol o orffen y ras. Roeddwn i'n ofni methu ac roedd hynny'n fy ngwneud i'n fwy penderfynol. Fe wnes i ganolbwyntio ar roi un droed o flaen y llall o hyd nes cyrraedd y diwedd. Dyna sut mae llwyddo gydag unrhyw beth - rhoi un droed o flaen y llall ... a gwneud eich gorau.



Bydd y ras 6633 nesaf yn dechrau ar 14 Mawrth 2014.
Dilynwch hi ar y we.

www.lowrimorgan.com
[Lowri Morgan ar Twitter](#)

Cip ar Gemau'r Gaeaf

Gemau Olympaidd y Gaeaf 1924



- Roedd y Gemau cyntaf yn Chamonix, Ffrainc, yn 1924
- Cawson nhw eu cynnal rai misoedd cyn Gemau Olympaidd yr Haf. Roedd y Gemau cyntaf yn Chamonix, Ffrainc, yn 1924.
- Roedden nhw'n para am 11 diwrnod.
- Roedd 16 o wledydd yn cystadlu yn y Gemau hyn.
- Roedd tua 285 o gystadleuwyr ond dim ond 11 o ferched.
- Dim ond yn y gystadleuaeth sglefrio ffigur roedd y merched yn cael cymryd rhan.
- Roedd 10,004 o bobl yn gwyllo'r Gemau hyn.
- Roedd 16 o gystadlaethau yn y campau canlynol:

- bobsled
- cyfuniad Llychlynnaidd (sgïo trawsgwlad a sgi naid)
- hoci iâ
- sgïo trawsgwlad
- sgïo naid
- sglefrio cyflymder
- sglefrio ffigur.

Hyd at yr 1990au, yr arfer oedd cynnal Gemau Olympaidd y Gaeaf yr un flwyddyn â Gemau Olympaidd yr Haf ond penderfynwyd cael bwlch o ddwy flynedd rhwng Gemau'r Gaeaf a Gemau'r Haf o 1994 ymlaen.

- bobsled
- cyfuniad Llychlynnaidd (sgïo trawsgwlad a sgi naid)
- hoci iâ
- sgïo trawsgwlad
- sgi naid
- sglefrio cyflymder
- sglefrio ffigur.

Y Ffagl Olympaidd



- Ers 1964, mae'r ffagl Olympaidd yn cael ei chynnau yn Olympia, Groeg. Yna, mae'n cael ei chario o gwmpas y wlad lle mae'r Gemau'n cael eu cynnal - ac i ambell le arall hefyd.

Y Seremoni Agoriadol



- Fel arfer, mae seremoni agoriadol arbennig ar ddechrau Gemau Olympaidd y Gaeaf. Yn 1960, Walt Disney oedd yn gyfrifol am y Seremoni Agoriadol ac roedd hi'n seremoni anhygoel gyda:
 - bandiau a chorau ysgol
 - miloedd o falwnau'n cael eu gollwng i'r awyr
 - arddangosfa tân gwyllt arbennig iawn
 - 2,000 o golomennod gwyn yn cael eu rhyddhau i'r awyr
 - baneri'r gwledydd yn cael eu gollwng i lawr i'r seremoni agoriadol ar barasiwtau.

Tipyn o sioe yn wir!

Gemau Paralympaidd y Gaeaf cyntaf

- Cynhaliwyd Gemau Paralympaidd y Gaeaf cyntaf yn 1976 yn Sweden. Roedd cystadlaethau ar gyfer pobl â nam ar eu golwg a phobl oedd wedi colli aelod o'u corff e.e. coes, braich ac ati.

Gemau eleni

- Disgwylir i dros 2,500 o athletwyr gystadlu yng Ngemau Olympaidd y Gaeaf 2014. Maen nhw'n dod o dros 80 o wledydd ar draws byd.
- Bydd mwy o gystadlaethau nag erioed ar gyfer merched.
- Y rhain fydd y Gemau Olympaidd drutaf erioed yn y Gaeaf - byddan nhw'n costio dros 50 biliwn o ddoleri.
- Bydd y cystadlaethau'n digwydd mewn dau le. Bydd y gweithgareddau ar y rhew yn digwydd yn Sochi, Rwsia, ar lan y Môr Du, a bydd y gweithgareddau ar yr eira yn digwydd ym Mynyddoedd Krasnaya Polyana, sydd lai na 40 munud o Sochi ar y trê.



Sochi yw'r ddinas gynhesaf i gynnal Gemau Olympaidd y Gaeaf erioed. Gan fod y ddinas ar lan y môr, mae'r tymheredd yn eitha mwyn, gyda thipyn o law ar adegau.

Y tywydd

Roedd rhai o'r swyddogion yn Rwsia yn poeni na fyddai digon o eira i gynnal Gemau Olympaidd y Gaeaf yn Sochi eleni ac felly maen nhw wedi bod yn storio tunelli a thunelli o eira ers gaeaf y llynedd. Mae'r eira'n cael ei gadw o dan orchuddion arbennig sy'n adlewyrchu golau'r haul fel nad yw'n cynhesu. Bydd yr eira'n cael ei ddefnyddio yn y Gemau os bydd angen. Yn ogystal, mae peiriannau gwneud eira ar gael rhag ofn ... ac os bydd glaw yn broblem, mae technoleg arbennig ar gael ar gyfer cael gwared â'r cymylau glaw.



Dwy farn

Pentref Olympaidd Sochi





Mae Gemau Olympaidd y Gaeaf yn cael eu cynnal yn Sochi, Rwsia ym mis Chwefror a bydd Gemau Paralympaidd y Gaeaf yn cael eu cynnal yno ym mis Mawrth, ond ydyn nhw'n beth da neu'n beth drwg? Darllenwch y ddau lythyr yma.

Annwyl Gweiddi,

Dw i wedi gwirioni ar y Gemau Olympaidd! Dw i wrth fy modd yn gwylio'r cystadlaethau ac yn rhyfeddu at allu anhygoel yr athletwyr. Mae pob un yn haeddu medal, mi dybiwn i!

Mi ddylai pobl Rwsia fod yn falch iawn o'r Gemau. Nid yn unig maen nhw'n gyfle i ddangos Rwsia ar ei gorau o flaen llygaid y byd ond mi fydd y wlad gyfan yn elwa ar y digwyddiad hwn am flynyddoedd i ddod. Mi fydd miloedd o bobl yn tyrru i'r Gemau ac, wrth gwrs, mi fyddan nhw'n gwario llawer o bres yno. Ac nid dim ond eleni! Mi fydd Pencampwriaeth Cwpan y Byd FIFA yn cael ei chynnal yn Sochi yn 2018 yn ogystal â digwyddiadau Grand Prix yn y dyfodol. Felly, does gan neb le i gwyno - ddim hyd yn oed y bobl hynny sy'n tynnu sylw at y ffaith fod codi'r pentref Olympaidd a chreu'r system trafnidiaeth newydd wedi cael effaith wael ar yr amgylchedd.

Mi faswn i'n dweud bod bywyd pobl ardal Sochi wedi gwella'n sylweddol - diolch i'r gemau. Maen nhw'n cael rheilffordd a threnau newydd a fydd yn haneru'r amser teithio o fewn yr ardal - heb sôn am y system ffyrdd newydd (300 km, neu 186 milltir, o ffyrdd newydd!) a system carthffosiaeth newydd.

Tasai gen i ddigon o bres, mi faswn i wedi bod wrth fy modd yn cael mynd i'r Gemau eleni, ond yn anffodus, doedd hynny ddim yn bosib. Hidiwch befo, mi wna i eu mwynhau nhw ar y teledu yn lle!

Hwyl i chi am y tro.

Sam

Annwyl Gweiddi,

Mae bywyd wedi newid yn llwyr ers cyhoeddi bod Gemau Olympaidd y Gaeaf yn dod i Sochi. Roedd y ddinas yn arfer bod yn lle hyfryd i fyw, gyda thwristiaid o wahanol rannau o Rwsia'n dod yma i fwynhau'r traeth a'r golygfeydd godidog yn yr haf. Heddiw, ar ôl blynyddoedd o waith adeiladu, mae pentref Olympaidd modern yma ac mae'r wlad o gwmpas wedi newid yn llwyr gan fod llawer o'r coedwigoedd wedi cael eu difetha er mwyn creu ffyrdd a rheilffordd newydd!

Mae'n hawdd i'r bobl o'r tu allan edrych ar y Gemau a theimlo'n llawn cyffro. Ond ydyn nhw'n gwybod bod pobl wedi colli eu cartrefi er mwyn codi'r pentref Olympaidd? Fel arfer, pan fydd gemau Olympaidd yn cael eu cynnal, mae'r adeiladau'n cael eu codi ar dir gwastraff ond yma, mae tai a chartrefi wedi cael eu dymchwel a chefn gwlad wedi cael ei anharddu.

A beth am y gost? Y rhain fydd Gemau Olympaidd drutaf erioed yn y Gaeaf - dros 50 biliwn o ddoleri - dros dair gwaith yn fwy na chost Gemau Olympaidd Llundain yn 2012! Mae'n anhygoel bod gwlad sydd â chymaint o bobl dlawd ynddi yn gwario'r fath swm ar adloniant. Mae dros 18 miliwn o bobl yn byw mewn tldi yn Rwsia!

Mae'n wir fod y Gemau'n dod â gwaith i rai pobl - i'r cwmni sy'n gwneud y medalau, er enghraifft. Mae'n wir y bydd rhai pobl yn gwneud arian mawr o ganlyniad i'r Gemau, ond mae'n siŵr mai'r bobl gyfoethog fydd y rhain ar y cyfan. I'r pant y rhed y dŵr yntê!

Un peth da sy'n digwydd, fodd bynnag, yw bod mwy a mwy o bobl yn barod i wirfoddoli. Does gennyn ni ddim traddodiad cryf o wirfoddoli yn Rwsia, ond mae rhai pobl erbyn hyn yn awyddus iawn i roi eu hamser a'u hegni i helpu yn ystod y Gemau.

Bydd pobl o bob cwr o'r byd yn dod i'r dref i fwynhau'r Gemau - a phob lwc iddyn nhw. Dw i'n dymuno'n dda i bob athletwr fydd yn cymryd rhan ac i bawb sy'n gysylltiedig â'r Gemau Olympaidd. Ond yng nghanol y miri, rhaid cofio bod yna ochr arall i'r holl sbloets!

Yn gywir

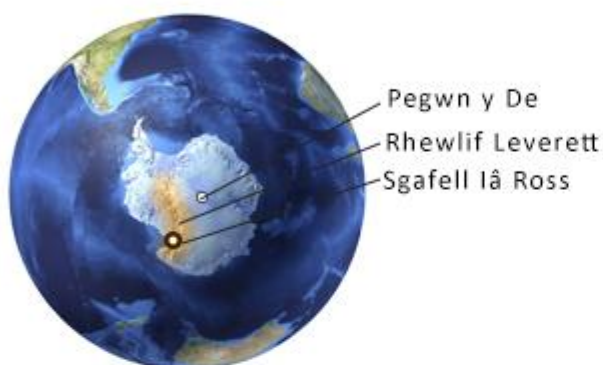
Ludmilla

Beicio ym Mhegwn y De

Llwyddiant ym Mhegwn y De

Mae Cymraes o Dde Cymru wedi hawlio dwy record y byd.

Ar 27 Rhagfyr 2013, cyrhaeddodd Maria Leijerstam, o Dde Cymru, Begwn y De ar ôl beicio 400 milltir o arfordir yr Antarctic mewn 10 diwrnod.



Hi yw'r person cyntaf i feicio o arfordir yr Antarctic - o Sgafell Iâ Ross - i Begwn y De. Hi hefyd yw'r person sydd wedi teithio gyflymaf o'r arfordir i'r Pegwn drwy ddefnyddio "pŵer dynol" yn unig.

Eithafol

Llwyddodd Maria i gyflawni'r gamp anhygoel mewn amgylchiadau hynod o anodd gan gynnwys tywydd eithafol. Roedd rhaid iddi ymdopi â thymheredd o -40°C a gwynt cryf a oedd yn chwythu 100 milltir yr awr ar adegau. Roedd hyn yn gwneud codi pabell yn dasg hynod o anodd! Roedd y tywydd mor oer fel bod y chwys y tu mewn i'w bŵts wedi rhewi ar un adeg.

Teithiodd Maria drwy stormydd eira a oedd mor ofnadwy fel nad oedd hi'n gallu gweld ble roedd hi'n mynd ac roedd rhaid iddi ddefnyddio GPS.

Yn ogystal â'r tymheredd isel, bu'n rhaid iddi wynebu crefasau, sgafelli iâ'n symud a rhewlifoedd ac roedd rhaid iddi feicio drwy luwchfeydd mawr o eira. Er hynny, bu'n beicio am 10-16 awr bob dydd, heb gymryd diwrnod o seibiant o gwbl.

Pwy arall?

Roedd dau ddyn arall yn ceisio beicio o'r arfordir i Begwn y De hefyd - Daniel Burton, o America, a Juan Menendez Granados, o Sbaen. Roedden nhw wedi cychwyn dair wythnos cyn Maria ar feiciau dwy olwyn traddodiadol. Penderfynon nhw feicio ar hyd ffordd eitha gwastad, gan feicio o gwmpas y mynyddoedd.

Fodd bynnag, roedd Maria wedi bod yn astudio'r tirwedd a'r tywydd am fisoedd cyn mynd ac roedd hi wedi penderfynu bod angen beic arbennig arni er mwyn medru ymdopi â'r amgylchiadau. Penderfynodd ddefnyddio beic tair olwyn arbennig a beiciodd dros y mynyddoedd, yn hytrach nag o'u cwmplas, a thrwy luwchfeydd eira, gan ddilyn llwybr a oedd tipyn yn fyrrach na llwybr ei gwrthwynebwyr.

Beth nesaf?

Mae Maria wedi bod yn anturiaethwr erioed! Mae hi wedi rhedeg yn y ras grasboeth *Marathon des Sables* ar draws Diffeithdir y Sahara ac mae hi wedi cystadlu mewn ras eithriadol o oer dros Lyn Baikal yn Rwsia. Mae'n amlwg bod antur yn ei gwaed. Hyd yn oed pan oedd hi'n 12 oed, pan ddywedodd ei bod hi eisiau bod yn astronot ar ôl tyfu, roedd hi'n amlwg ei bod hi'n awchu am fywyd anturus. Tybed ai antur yn y gofod fydd nesaf? Pwy a wŷr?





Y beic

Roedd y beic tair olwyn a grewyd ar gyfer Maria'n wedi ei gynllunio fel ei bod hi'n lled-orwedd wrth iddi bedlo. Roedd medru lled-orwedd, yn hytrach nag eistedd i fyny ar feic traddodiadol, yn golygu ei bod hi a'r beic yn eitha sefydlog yn wyneb y gwynt cryf.

Yn ogystal, roedd gan y beic deiars llydan arbennig a oedd yn gallu teithio'n dda dros a thrwy'r eira.

Llwyddodd Maria i deithio ar gefn y beic am y rhan fwyaf o'r daith ond ar adegau, oherwydd yr amgylchiadau eithafol, bu'n rhaid iddi ei lusgo, gan ddefnyddio harnais arbennig.

Mae Maria wedi sefydlu cwmni arbennig sy'n cynnig antur i bobl ifanc a'u teuluoedd. Am fwy o wybodaeth ewch i www.burnseries.co.uk.