Sialens Y Bala – Pecyn Gwybodaeth

Dyddiad: Dydd Sadwrn, Mai 8fed 2010

Ymunwch a Chlwb Rotari'r Bala a Phenllyn ar daith elusennol i godi arian at eich elusen eich hun, at achos da, neu at glwb yr ydych yn perthyn iddo.

Bydd yn gyfle i weld a gwerthfawrogi golygfeydd ysblennydd y rhan ddeheuol o Barc Cenedlaethol Eryri, o lyn naturiol mwyaf Cymru ac o dri o fynyddoedd uchaf yr ardal sef Yr Aran, Yr Arenig a'r Berwyn. Mae'n bosib hefyd y cewch gip o'r barcut a'r cudyll coch ar eich taith. Dewiswyd y llwybr i fanteisio ar y golygfeydd drwy dirwedd sydd yn cynnwys gweundir, ffriddoedd a choedwigoedd.

Gall pob cerddwr godi arian at ei elusen ei hun, neu at achos da neu glwb cydnabyddedig. Os dymuna unrhyw un gerdded i fwynhau'r daith yn unig, gwyddys y bydd y tâl ymuno yn cael ei ddefnyddio i gynorthwyo elusennau ac achosion da fel Ambiwlans Awyr Gogledd Cymru, Gwasanaeth Achub y Mynydd ac achosion da lleol. Bydd pob cerddwr yn derbyn tystysgrif i ddatgan eu bod wedi cwblhau y Sialens.

Rhedwyr: os am redeg nodwch fod yr amser cychwyn yn hwyrach. Nid ras yw'r achlysur a mae llawer o gamfeydd ar y daith.

Mae dewis o deithiau:

- **Sialens y Bala,** cylchdaith o amgylch Llyn Tegid yn cynnwys rhan o grib yr Aran sydd yn cychwyn ac yn darfod yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala. Mae'r daith yn 20 milltir (32km) o hyd, gyda gwaith dringo rhyw 4100 troedfedd[tr.] (1250m), disgwylir ei chwblhau mewn rhyw 7-10 awr. Mae'r daith yn dilyn llwybrau cyhoeddus dros fryniau (hyd at 2000 tr. (600m) o uchder) dros waun a ffridd, drwy goedwigoedd, ffyrdd tawel ac am ychydig, ar y briffordd. Mae llawer o gamfeydd ar y llwybr. Mewn rhannau byr mae'r llwybrau yn serth ac yn llithrig pan yn wlyb. Mae'r daith hon ar gyfer cerddwyr profiadol yn unig, mae cyfle i ddewis taith fyrrach, gweler isod.
- **Cylchu Llyn Tegid,** cylchdaith o amgylch Llyn Tegid yn cychwyn ac yn darfod yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala. Mae'r daith yn 14 milltir (23km) o hyd, gyda gwaith dringo rhyw 2700tr. (800m), disgwylir ei chwblhau mewn rhyw 6-8awr. Mae'r daith yn dilyn llwybrau cyhoeddus dros fryniau isel (hyd at 1500 tr. (460m) o uchder) dros waun a ffridd, drwy goedwigoedd, ffyrdd tawel ac am ychydig, ar y briffordd. Mae llawer o gamfeydd ar y llwybr. Mewn rhannau byr mae'r llwybrau yn serth ac yn llithrig pan yn wlyb.
- **Y Daith Grwydrol,** taith 8 milltir (13 km) o hyd i gyfeiriad Llanuwchllyn, yn cychwyn yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala ac yn darfod yn Llanuwchllyn. Mae gwaith dringo o rhyw 1700tr. (510m), disgwylir ei chwblhau mewn rhyw 3-4 awr. Mae'r daith yn dilyn llwybrau cyhoeddus dros fryniau isel (hyd at 1500 tr. (460m) o uchder) dros waun a ffridd, gan gynnwys coedwigoedd mewn mannau, a hefyd ar hyd ffyrdd tawel. Mewn rhannau byr mae'r llwybr yn serth ac yn llithrig pan yn wlyb. Mae nifer o gamfeydd ar y llwybr. Bydd cludiant ar gael i ddychwelyd i'r Bala trwy ddefnyddio'r Trên Bach am bris gostyngedig neu drafnidiaeth y trefnwyr.
- **Taith gyda arweinydd,** lleol fydd yn cyfrannu gwybodaeth hanesyddol. Mae'r daith yn debyg i'r daith grwydrol ond yn fyrrach heb gynnwys cymaint o ddringo. Mae'r daith yn 7 milltir (11km) o hyd yn cychwyn yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala ac yn darfod yng Ngorsaf Llanuwchllyn, gellir ddychwelyd i'r Bala ar y Trên Bach am bris gostyngedig neu drafnidiaeth y trefnwyr. Mae nifer o gamfeydd ar y llwybr a gwaith dringo o rhyw 1400tr. (430m) i gyd, disgwylir cwblhau y daith mewn rhyw 4 awr.

Bydd lluniaeth ar gael ym mannau nodedig Sialens y Bala. Bydd bwydydd a diodydd ar werth yn Nhafarn yr Eryrod Llanuwchllyn ac yng Ngorsaf Rheilffordd Llyn Tegid yn Llnauwchllyn.

Bydd cyfle i gael llunieath ysgafn yng Nghanolfan Penllyn ar ddiwedd y daith pryd y bydd cyfle i sgwrsio ac i gymdeithasu â cherddwyr eraill.

Tal Ymuno: (Lleiafswm)
Ymlaenllaw : £8 y person (erbyn Mai 1af 2010)
Ar y diwrnod: £10 y person
Tocyn Teulu £32 ymlaenllaw neu £40 ar y diwrnod i aelodau teulu agos yn unig
Plant o dan 12 oed yn rhad ac am ddim (rhaid i bob plentyn 17 neu iau fod o dan reolaeth oedolyn cyfrifol)
Taliadau gyda siec yn daladwy i "Clwb Rotari Y Bala a Phenllyn"

Bydd pob elw o'r taliadau ymuno a'r rhoddion yn cael eu defnyddio at achosion elusengar gan Glwb Rotari Y Bala a Penllyn.

Os dymunwch gydnabyddiaeth o'ch dymuniad i gymryd rhan gyrrwch y canlynol os gwelwch yn dda:-

- cyfeiriad e-bost neu
- amlen a llythyrnod arni

Manylion y teithiau, rheolau ayyb.: mae rhain ar gael fel a ganlyn:

- drwy lawr-lwytho o'r wefan hon (7 diwrnod o flaen yr achlysur)
- drwy amgáu amlen a llythyrnod arni
- eu casglu ar y diwrnod

Amseru

	Cychwyn	Disgwyl darfod	Amser disgyn allan	Amser disgyn allan
			Llanuwchllyn*	Pentrefelin*
Sialens y Bala (cerddwyr)	0800-0830	1500-1800	1530	1645
Sialens y Bala (rhedwyr)	0900-0930	1500-1800	1530	1645
Cylchu Llyn Tegid	0830-1000	1430-1700	1530	1645
Y Daith grwydrol	0900-1100	1200-1600		
Taith gyda arweinydd	1030	1430-1500		

* i orffen y daith mae'n rhaid i chwi gyrraedd y mannau nodedig (Llanuwchllyn a Pentrefelin) erbyn yr amser uchod. Bydd trafnidiaeth i'r terfyn ar gael i'r rhai sydd yn cyrraedd Pentrefelin o fewn hanner awr i'r amser uchod.

Bydd gwasanaethau i'r cerddwyr yn cynnwys:

- Parcio ceir yng Nghanolfan Hamdden Penllyn
- Disgrifiad o'r daith (Route Description) a nodiadau ar hanes lleol
- Mannau nodedig (check-points), swyddogion (marshals) ac arwyddion
- Trafnidiant i'r terfyn os bydd raid
- Tystysgrif i bawb sy'n cwblhau
- Lluniaeth yn y mannau nodedig
- Lluniaeth ysgafn ar y terfyn
- Cymorth mewn argyfwng

Bydd y tâl ymuno yn mynd i ateb gwariant yn gysylltiedig a'r uchod yn ogystal a chodi arian at elusennau.

Diogelwch (Gweler Rheolau a Cyfarwyddyd)

Rhaid i bob ymgeisydd ddilyn canllawiau a rheolau y trefnwyr gan gynnwys diweddu eu taith yn y man nodedig gorchmynnol yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala.
Rhaid i bob cerddwr a nam meddygol dderbyn cyngor meddygol cyn cofrestru.
Rhaid i bob cerddwr o dan 17 oed fod yng nghwmni oedolyn cyfrifol.
Nid yw'r daith yn addas i gerbydau yr anabl nac i bramiau.

Sialens Y Bala – Rheolau

Mae pob ymgeisydd yn gyfrifol am eu diogelwch eu hun (h.y. "at your own risk").

Rhaid i bob ymgeisydd gadarnhau eu bod yn holliach neu eu bod wedi ymgynghori a meddyg ar unrhyw fater neu afiechyd allai effeithio ar eu ffitrwydd i ymgymryd a'r daith.

Rhaid i bob ymgeisydd fod yn rhydd o effaith alcohol neu gyffuriau.

Rhaid i bob ymgeisydd gofrestru a chael rhif adnabod (ID) ar gychwyn y daith yng Nghanolfan Hamdden Penllyn, Y Bala.

Rhaid i bob ymgeisydd orffen y daith drwy ddatgan eu rhif adnabod yn y man gorffen penodedig:

- Sialens Y Bala: Canolfan Hamdden Penllyn, Y Bala
- Cylch Llyn Tegid: Canolfan Hamdden Penllyn, Y Bala
- Y Daith Grwydrol a'r Daith gyda arweinydd: Gorsaf y trên bach yn Llanuwchllyn

Rhaid i bob ymgeisydd Sialens Y Bala neu Gylch Llyn Tegid ddatgan eu rhif adnabod a chadarnhau eu bod yn mynd i gario ymlaen; yng Ngorsaf y trên bach yn Llanuwchllyn ac ym Mhentrefelin a chadarnhau eu bod yn mynd i gario ymlaen.

Rhaid i bob ymgeisydd sydd yn methu a chyrraedd unrhyw fan nodedig adael i'r trefnwyr wybod mor fuan a sydd bosib ar ôl rhoi'r gorau i'w hymgais e.e. drwy ffonio'r rhif ffôn a restrir yn y "route description".

Rhaid i bob ymgeisydd ar Sialens Y Bala neu Gylchu Llyn Tegid roi'r gorau iddi os na chyrhaeddant unrhyw fan nodedig erbyn yr amser cau uchod (bydd cludiant wedi ei baratoi i'w dychwelyd i'r man gorffen i fyny at 30 munud ar ôl amser cau).

Rhaid i bob plentyn (unrhyw un 17 mlwydd neu yn iau) gydgerdded ag oedolyn cyfrifol (21 oed neu yn hyn). Rhaid i'r oedolyn cyfrifol benderfynu os yw'r gweithgarwch yn addas i'r plentyn a bod yn gyfrifol am y plentyn. Argymhellir na ddylai unrhyw oedolyn fod yn gyfrifol am fwy na 6 mewn grŵp.

Dylai bob ymgeisydd ddilyn y llwybr yn y "route description", a dalier sylw does neb i gerdded ar gledrau y rheilffordd.

Mae'r llwybr yn croesi tir sydd yn cael ei ffermio; rhaid i ymgeiswyr ddilyn y Côd Cefn Gwlad.

Y Cod Cefn Gwlad

- Parchwch – Gwarchodwch – Mwynhewch
- Byddwch yn ddiogel – cynlluniwch ymlaen llaw a dilynwch unrhyw arwyddion
- Gadewch glwydi ac eiddo fel 'rydych yn eu cael nhw
- Gofalwch eich bod yn gwarchod planhigion ac anifeiliaid, ac ewch a'ch sbwriel gartref
- Cadwch eich ci dan reolaeth dynn
- Byddwch yn ystyriol o bobl eraill

Darllenwch hefyd "Cyfarwyddyd i'r Cerddwyr" os gwelwch yn dda.

Sialens Y Bala – Cyfarwyddyd i'r Cerddwyr

Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau ynglyn a'r Sialens cysylltwch a'r trefnwyr os gwelwch yn dda. Os yr ydych yn dioddau o unrhyw nam meddygol a all effeithio ar eich gallu i gyflawni'r gamp mae'n rhaid i chwi dderbyn cyngor meddygol cyn cofrestru. Os sylweddolwch ar y daith fod unrhyw broblem a all effeithio ar gerddwyr eraill, cysylltwch a'r trefnwyr mor fuan ag y gallwch.

Profiad a Ffitrwydd

Sialens Y Bala
O ran safon mae'r llwybr yn perthyn i'r dosbarth 'cymedrol' (yr un safon a dosbarth 'C' Cymdeithas y Cerddwyr) o ran tirwedd. Cynlluniwyd y daith ar gyfer **cerddwyr profiadol** sydd yn mwynhau cerdded 20 milltir a mwy yn rheolaidd. Mi fydd cyfle i "ddisgyn allan" yn y man nodedig diwethaf ym Mhentrefelin a bydd trafnidiaeth yn ôl i'r terfyn. Bydd cyfle i ddewis taith fyrrach yn ystod y daith.

Cylchu Llyn Tegid
O ran safon mae'r llwybr yn perthyn i'r dosbarth 'cymedrol' (yr un safon a dosbarth 'C' Cymdeithas y Cerddwyr) o ran tirwedd; ond mae'r pellter yn her, dibynna hyn ar alluog rwydd y cerddwr. Dylai y rhan fwyaf o bobl sydd yn ymarfer cerdded cymedrol yn rheolaidd gwblhau'r daith. Byddai profiad o gerdded dros weundir yn fantais. I'r rhai sydd yn gyfarwydd a cherdded mynyddoedd Cymru nid yw'r dirwedd yn anodd ond mae hyd y daith yn her. Argymhellir fod y rhai sydd yn awyddus i gyflawni'r daith yn paratoi drwy fynd am dro 6 awr, amryw o weithiau, dros dir cyffelyb cyn diwrnod y daith; a gwella'u ffitrwydd yn gyffredinol. Dylai hyn, yn ogystal a datblygu ffitrwydd wneud yn siŵr fod traed ac esgidiau'r cerddwr mewn cyflwr da. Mi fydd cyfle i "ddisgyn allan" yn y man nodedig diwethaf ym Mhentrefelin a bydd trafnidiaeth yn ôl i'r terfyn.

Y Daith Grwydrol/Taith gyda arweinydd
Dylai y rhan fwyaf o fobl heini, gan gynnwys plant, sydd yn mwynhau cerdded gyflawni'r teithiau hyn. Argymhellir fod y rhai sydd yn awyddus i gerdded baratoi drwy fynd am dro 3 awr, amryw o weithiau, cyn diwrnod y Sialens; a gwella'u ffitrwydd yn gyffredinol. Dylai hyn, yn ogystal a datblygu ffitrwydd wneud yn siŵr fod traed ac esgidiau'r cerddwr mewn cyflwr da. O ran safon mae'r llwybr yn perthyn i'r dosbarth 'cymedrol' (yr un safon a dosbarth 'C' Cymdeithas y Cerddwyr). Mae cludiant ar gael i ddychwelyd i'r Bala trwy ddefnyddio'r Trên Bach am bris gostyngedig neu drafnidiaeth y trefnwyr. Mae'r trenau yn gadael Llanuwchllyn am 11:15; 12:50; 2:25; 4:00 a mae'r siwrnai yn cymryd 25 munud.

Croesi ffyrdd a Ffyrdd heb balmentydd.

Mae rhannau byr o'r daith ar ffyrdd heb balmentau, anogir y cerddwyr i:

- Ddilyn cyfarwyddyd y trefnwyr (yn gwisgo côt felyn Rotari)
- Gymeryd gofal mawr pan yn croesi ffyrdd
- Gerdded ar y llaw dde i'r ffordd gan wynebu'r traffig
- Ddefnyddio'r palmant neu ymyl y ffordd lle nad oes palmant
- Gerdded mewn llinell sengl
- Ofalu fod pob plentyn o fewn golwg ac o dan reolaeth

Pomprennau: croesi pomprennau gan adael lle rhwng pob cerddwr, heb aros, neidio na rhedeg ar y bompren. Gadwch i'r trefnwyr wybod os gwelwch unrhyw ddifrod i'r bompren.

Cerddwyr Unigol: cynghorir chwi i ymuno a cherddwyr eraill (gofynnwch i'r trefnwyr, ar y cychwyn, os oes angen)

Cadeiriau anabl a cherbydau plant/babanod: yn anffortunus nid yw'r daith yn addas i gerbydau o'r un math.

Dillad ac Offer

- Argymhellir yn gryf wisgo esgidiau cerdded pwrpasol (mae'r daith dros weundir fydd yn wlyb mewn mannau)
- Gwisgwch ddillad lliwgar a llachar (mae rhan o'r daith ar ffyrdd)
- Cariwch ddillad sy'n dal dwr a dillad sbâr
- Cariwch ddigon i'w fwyta ac i'w yfed (gan gynnwys rhywbeth rhag argyfwng)
- Cariwch feddyginiaeth (os yn berthnasol) ac eli rhag llosgi yn yr haul
- Dewch a ffôn symudol (os oes un ar gael) a gofalwch fod y batri yn gyflawn

Am ychwaneg o wybodaeth am ddillad ac offer gweler:
Cymdeithas y Cerddwyr (Ramblers Association)
Ramblers Association: http://www.ramblers.org.uk/info/practical/
Field and Trek: http://www.fieldandtrek.com/CustomerServices/TechnicalGuides.aspx

Argyfwng a chymorth cyffredinol
Yn ystod y daith gellir gael cymorth drwy:

- Alw y gwasanaethau brys ar "999" a gofyn am yr Heddlu (gall yr Heddlu alw am gymorth Gwasanaeth Achub y Mynydd {Mountain Rescue}os bydd angen)
- Ffonio Canolfan Sialens y Bala drwy ddefnyddio y rhif ffôn sydd ym manylion y daith (Route Description)
- Ofyn i drefnydd
- Ddarganfod y ffôn gyhoeddus (neu breifat) agosaf drwy ddefnyddio'r wybodaeth sydd ym manylion y daith (Route Description)

Pan yn cysylltu a'r Gwasanaethau Brys mewn argyfwng – cofiwch ddweud:

1) Lleoliad y digwyddiad yn union (Cyfeiriad Grid os yn bosib)
2) Pa fath o anafiadau
3) Faint o bobl sydd wedi eu anafu
4) Eich rhif ffôn

Arhoswch wrth y ffôn fel dolen gydiol.

Ysbyty agosaf gyda gwasanaeth 24 awr Damwain ac Argyfwng:
Ysbyty Maelor Wrecsam (Ffôn 01978 291100) Ffordd Croesnewydd, Wrecsam

Fferyllydd agosaf: Rowlands & Co, 40 Stryd Fawr, Y Bala (Ffôn 01678 520250)
Ar agor: Llun, Mawrth, Iau, Gwener 9-6, Mercher 9-1; Sadwrn 9-5.30

Heddlu: Heddlu Gogledd Cymru (De Gwynedd) Dolgellau, (Ffôn 01341 422222)

Cydnabyddiaeth

Mae Clwb Rotari Bala a Phenllyn dra diolchgar i'r canlynol:

- Partneriaeth John Lewis am noddi
- Energy Solutions am noddi
- Cyngor Gwynedd am ddefnydd Canolfan Hamdden Penllyn, Y Bala
- Rheilffordd Llyn Tegid
- Parc Cenedlaethol Eryri
- Canolfan RYG, Rhosygwaliau, Y Bala
- Cymdeithas y Cerddwyr
- Gwasg Nereus Y Bala
- Hywel Davies Y Bala

Am fwy o wybodaeth cysylltir a:
Peter Cottee Tel: 01678-521782,
E-bost: petercottee@hotmail.com
E-bost: bc@abercelyn.co.uk
www.abercelyn.co.uk/bc.htm
neu Gareth Griffiths 01678 521855

Sialens Y Bala (Mai 8fed 2010) Ffurflen Cofrestru
(un i bob ymgeisydd neu grwp, gan restru pob enw, a chynnwys pob plentyn)

Enw:	ID
Oed os yn 17 neu yn iau:	
Enw'r grwp (os yn berthnasol):	At ddefnydd y trefnydd

Pa daith ?
Sialens Y Bala (20 milltir): Cychwyn/Darfod Canolfan Hamdden, Y Bala
Cylchu Llyn Tegid (14 milltir): Cychwyn/Darfod Canolfan Hamdden, Y Bala
Y Daith Grwydrol (8 milltir): Cychwyn Canolfan Hamdden, Y Bala; darfod) Gorsaf
Taith gyda arweinydd (7milltir): Cychwyn Canolfan Hamdden, Y Bala; darfod) Llanuwchllyn

Amgaeir Tal Cofrestru: (dyweder y cyfanswm)
(Gwneir sieciau allan i: Clwb Rotari Bala a Phenllyn)
Taliadau lleiaf (gallwch dalu ychwaneg – mae pob elw yn mynd at elusennau ac achosion da):
- Taliadau ymlaenllaw: £8 y person (Dyddiad olaf: Mai 1af 2010)
- Talu ar y diwrnod (neu ar ôl Mai 1af 2010): £10 y person
- Tocyn Teulu £32 ymlaen llaw neu £40 ar ôl Mai 1af, aelodau teulu agos yn unig
- Plant o dan 12 oed yn rhad ac am ddim (rhaid i bob plentyn o dan 17 oed gerdded gyda oedolyn cyfrifol)

Angen cydnabyddiaeth o'ch bwriad: E-bost neu Amlen a llythyrnod
Manylion y daith: Lawr-lwytho (7 diwrnod cynt) Amlen fawr a llythyrnod ar y diwrnod

Cyfeiriad:

Cod Post:

Cyfeiriad e-bost:
Rhif ffôn (cartref):
Rhif ffôn symudol:

Cytunaf i ddilyn rheolau Sialens y Bala:

Llofnod yr ymgeisydd/oedolyn cyfrifol
(Os yw'r ymgeisydd o dan 17 oed rhaid i'r oedolyn cyfrifol lofnodi a phrintio ei enw)

Anfonwch y ffurflen(i) at:
Sialens Y Bala, Bryniau Golau, Llangower, Bala, Gwynedd, LL23 7BT, Cymru, DU
Rhif Ffôn 01678 521782, (Gofynnwch am Peter Cottee)
E-bost: petercottee@hotmail.com

Ffurflen Noddi Swyddogol

"Sialens Y Bala"

Enw'r cerddwr……

Enw'r elusen neu'r achos da sydd yn cael ei noddi gan y cerddwr…….....

Mae Sialens y Bala yn daith fynyddig, serth mewn mannau ac yn her o ran pellter, felly BYDDWCH YN HAEL. Bydd y cerddwr yn talu am gofrestru (i Glwb Rotari Bala a Phenllyn), defnyddir yr elw i gefnogi elusennau lleol.

ENW'R NODDWR	CYFEIRIAD Y NODDWR	£	TALWYD