Astudiaeth achos o amrywiaeth o weithgareddau cerdded:

Cerdded Nordig yn Nyffryn Conwy.

Dewch i Gerdded
Let's Walk

cerdded am oes
walk 4 life

sportwales
chwaraeoncymru

Noddir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly Government

Cyflwyniad

Sefydlwyd Clwb Cerdded Nordig Dolwyddelan yn 2009, fel un o nifer o weithgareddau a sefydlwyd ac a gefnogwyd gan Fenter Siabod (y grŵp gweithredu gwledig cymunedol a gwirfoddol lleol). Roedd un o'r cyfarwyddwyr wedi gweld grŵp tebyg ac roedd wedi meddwl y byddai'n gweithio yn Nolwyddelan. Llwyddodd Swyddog Prosiect Cymunedol Menter Siabod i sicrhau hyfforddiant am ddim i arweinydd Cerdded Nordig gan dîm datblygu chwaraeon Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy, ar yr amod ei bod yn mynd ymlaen i sefydlu clwb lleol

Mae'r clwb bellach yn cyfarfod i gerdded yn ardal Dolwyddelan am ryw awr bob bore Mercher, gan ddenu wyth i ddeg o bobl bob wythnos. Dewiswyd amser a phellter y cerdded i fod yn addas i'r aelodau, fel eu bod yn gallu ei gynnwys yn rhan o'u gweithgareddau a'u hymrwymiadau eraill. Teimlwyd y byddai pobl yn amharod i roi ymroddiad rheolaidd i deithiau cerdded hirach. Nid oes gan y clwb unrhyw drafnidiaeth ac felly mae'n rhaid i'r teithiau cerdded fod yn lleol iawn.

Mae un o aelodau'r grŵp yn arbennig wedi cefnogi'r swyddog datblygu wrth iddynt ddewis a rhoi cynnig ar wahanol lwybrau cerdded addas, gan wneud defnydd o'i wybodaeth leol helaeth am lwybrau troed cymunedol.

Mae'r teithiau cerdded yn agored i unrhyw un sydd eisiau ymuno. Mae rhai pobl yn dod i gymryd rhan drwy dafod lleferydd, neu maent yn gweld y grŵp allan yn cerdded ac yn gofyn am gael ymuno. Hefyd, mae'r Swyddog Prosiect yn rhoi'r wybodaeth am y daith gerdded yn adran Gymunedol y North Wales Weekly News ac yn y papur bro lleol, Yr Odyn, yn ogystal ag ychwanegu lluniau at yr Oriel Gerdded Nordig yn y Wefan Gymunedol (www.dolwyddelan.org).

Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â'r amrywiaeth o weithgareddau cerdded

Bellach mae gan y grŵp bedwar neu bump o lwybrau cerdded amrywiol ar ffurf cylch y maent wedi'u datblygu ac sy'n rhoi iddynt amrywiaeth o opsiynau i ddewis o'u plith bob wythnos. Dewisir y llwybr i'w ddilyn ar y diwrnod, er mwyn cael yr un gorau i weddu i allu, profiad a ffitrwydd y cerddwyr sy'n dod ar y diwrnod. Mae'r llwybr hawsaf yn wastad ac ar dir cadarn. Mae llwybr byr arall, ond fe all fod yn gorsiog iawn. Mae dau lwybr ar dir mwy bryniog, ac mae un yn arbennig yn eithaf heriol, gyda gallt serth am gryn bellter.

- Dywedodd aelodau'r grŵp eu bod yn dewis **llwybrau gwahanol** gan ddibynnu ar yr adeg o'r flwyddyn hefyd. Yn y gaeaf, mae un o'u llwybrau'n tueddu i orlifo; mae llwybr arall yn arbennig o boblogaidd yn y gwanwyn pan mae'r eirlysiau a'r clychau'r gog yn eu blodau. Yn achlysurol, mae'r arweinydd yn gwneud dargyfeiriad bychan oddi ar y prif lwybr er mwyn ymweld â rhywle o ddiddordeb arbennig. Er enghraifft, ar un achlysur, roedd daear moch daear y gwyddai un o'r cerddwyr amdani ac roedd eisiau ei dangos i'r gweddill; ar ddiwrnod arall, aeth y grŵp ar ymweliad â chloddfa archaeolegol a oedd wedi'i sefydlu ychydig uwchlaw'r pentref.

- Ar wahân i'r daith **gerdded wythnosol** reolaidd, mae swyddog y prosiect wedi datblygu gweithgareddau'r grŵp ymhellach. Mae hi ac aelodau'r grŵp wedi cynnig sesiynau blasu mewn cerdded Nordig mewn dyddiau hwyl a gwyliau cymunedol. Hefyd, cynhaliodd y grŵp daith gerdded fel rhan o raglen Wythnos Gerdded Conwy yn 2009 a 2010, a bydd yn gwneud hynny eto eleni.

- Mae'r grŵp cerdded wedi cynnig manteision i bawb cysylltiedig. Mae'r **cerddwyr** wedi dysgu sgil newydd ac mae llawer ohonynt yn dweud bod cerdded Nordig yn hynod effeithiol, yn enwedig ar gyfer dringo elltydd. Gwerthfawrogir yr elfen gymdeithasol yn fawr iawn, fel y dywedodd un cerddwr, "Dydyn ni ddim yn stopio siarad bob cam o'r ffordd". Mae aelodau'r grŵp yn siarad am fwynhau treulio amser ag aelodau eraill eu cymuned, a bod yn rhan o rywbeth sy'n cefnogi eu cymuned.

- I'r **Swyddog Prosiect**, mae wedi ei helpu hi i ddod i adnabod mwy o bobl yn y gymuned leol a gweithio ar weithgareddau eraill â hwy. Hefyd, mae wedi helpu'r bobl leol i ddeall mwy am ei rôl yn cefnogi'r gymuned gyda Menter Siabod.

- I'r **sefydliad sy'n cynnal y prosiect,** Menter Siabod, mae'r Clwb Cerdded Nordig wedi cyfrannu manteision niferus at ei lwyddiant gyda dwy wobr leol – ennill gwobr Balchder Conwy yn 2010 ac yn rownd derfynol Her Iechyd Conwy yn 2009. Fel y dywed y Swyddog Prosiect, "Mae gwobrau'n gwneud i bawb deimlo'n falch o'u rôl ac yn gwneud i bawb deimlo'n dda"; hefyd, mae'n credu bod y llwyddiant hwn yn helpu i gefnogi ceisiadau cyllido, yn ogystal â dangos i'r cyllidwyr presennol bod eu harian yn cael ei wario'n dda.

Ffactorau llwyddiant

Ceir nifer o ffactorau allweddol sydd wedi cyfrannu at lwyddiant Clwb Cerdded Nordig Dolwyddelan wrth iddo ddatblygu ei amrywiaeth o weithgareddau:

- Gwybodaeth leol y cerddwyr amrywiol oedd nid yn unig o gymorth gyda dewis y llwybrau a ddefnyddir yn rheolaidd gan y clwb ond hefyd yn ychwanegu diddordeb at y teithiau hyn, e.e. dysgu am hanes y pentref.
- Ysbryd cymunedol, fel bod digon o bobl eisiau rhoi cynnig ar Gerdded Nordig er ei fod yn gwbl newydd iddyn nhw.
- Ymrwymiad cryf a pharhaus aelodau'r clwb. Nid yw'r clwb wedi colli unrhyw aelodau ers iddynt ddechrau cerdded gyda'i gilydd.
- Rôl y swyddog prosiect cymunedol mewn cydlynu'r grŵp a chynllunio ar gyfer cysondeb wedi i'w swydd a gyllidir ddod i ben.

Yr her

Dim ond un arweinydd cerdded mae'r Swyddog Prosiect wedi llwyddo i'w recriwtio o'r grŵp hyd yma, ond mae'n gobeithio y bydd eraill yn cynnig eu henwau. Mae'n ceisio cael cyllid i allu cynnal hyfforddiant i arweinwyr cerdded yn lleol, fel nad oes raid i bobl deithio bob cam i Gaer ar ei gyfer; mae hynny wedi bod yn rhwystr i rai pobl. Hefyd, byddai'n braf pe bai modd cyflwyno'r hyfforddiant drwy gyfrwng y Gymraeg; byddai hynny'n atyniadol i rai.

- Fe hoffai'r clwb ddenu mwy o aelodau iau ond maent yn dweud bod yr amser cyfarfod yn ei gwneud yn anodd i lawer o bobl sy'n gweithio gymryd rhan. Nid oes gan y Swyddog Prosiect lawer o ryddid i weithio ar gyda'r nosau a phenwythnosau ac mae'r amser sydd wedi'i ddewis yn gweithio'n dda i'r aelodau presennol.

Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

Mae'r Swyddog Prosiect am weld y clwb yn gallu parhau hyd yn oed os nad oes modd cynnal y cyllid ar gyfer ei swydd hi gyda Menter Siabod yn y dyfodol. Fel rhan o hyn, mae wedi annog un o'r cerddwyr rheolaidd i ddechrau ar ei hyfforddiant fel arweinydd cerdded. Mae bellach yn gymwys i arwain teithiau cerdded os yw'r Swyddog Prosiect yn bresennol hefyd a bydd cam nesaf yr hyfforddiant yn ei alluogi i gyfarwyddo cerddwyr newydd ac arwain teithiau cerdded ar ei ben ei hun.

- Mae'r cyllid mae'r clwb wedi'i dderbyn gan Dewch i Gerdded Cymru wedi galluogi iddo brynu'r offer mae ei angen a bydd yr adnodd hwnnw'n aros yn y clwb fel bod pobl yn gallu dal ati i gerdded, hyd yn oed os nad oes rhagor o gyllid.

- Mae'r rhaglen Dewch i Gerdded Cymru wedi bod yn bwysig oherwydd y cyllid yn fwy na dim. Fodd bynnag, mae'r Swyddog Prosiect yn teimlo ei bod yn ffynhonnell wybodaeth ddefnyddiol hefyd, e.e. am yr hyfforddiant sydd ar gael.

Y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol a wnaed gan y cynllun hwn

Fe wnaethom ni ofyn i'r swyddog prosiect gwblhau'r frawddeg a ganlyn, , *"Yn fy marn i, y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol y mae'r cynllun hwn yn ei wneud i'r bobl sy'n cymryd rhan yw....dim ond yr arferiad o fod yma, i godi pobl allan ... maen nhw'n gwybod bod ffrind yn mynd ac felly maen nhw am ddod hefyd".*

Ac roedd gan yr arweinydd cerdded gwirfoddol farn am y mater hefyd, *"Yn fy marn i, y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol y mae'r cynllun hwn yn ei wneud i'r bobl sy'n cymryd rhan yw.... cyfeillgarwch".*

Cyswllt:
Menter Siabod, Conwy
Ffôn: 01690 750490
E-bost: mentersiabod@googlemail.com
Gwefan: www.dolwyddelan.org