



SEICLWCH

CEREDIGION

Lluniwyd y cyhoeddiad gan Gyngor Sir Ceredigion, Asedau a Gwasanaethau Trafnidiaeth.

YN RHAD
AC AM DDIM

GŴYLIAU SEICLO

TEITHIO I'R GWAITH AR FEIC

CLYBIAU BEICIO

DIGWYDDIADAU A CHYRSIAU BEICIO MYNYDD

CANOLFANNAU A LLWYBRAU LLEOL

BEICIO - AWGRYMIADAU DIOGELWCH



Delweddau clawr dan © janetbaxterphotography.co.uk

www.ceredigion.gov.uk



www.darganfodceredigion.co.uk

CROESO I'R AIL RIFYN



Croeso i ail rifyn Seiclwrch Ceredigion. Roedd y rhifyn cyntaf yn cynnig cyngor ar feicio a Rheolau'r Ffordd Fawr, prynu beic ail law, rhoi gwiriad iechyd i'ch beic, Cynllun Beicio Diogel Ceredigion ac awgrymiadau wrth feicio ar lwybrau sy'n cael eu rhannu â defnyddwyr eraill. Gallwch weld y rhifyn cyntaf o hyd trwy ddilyn y ddolen isod:

<http://www.ceredigion.gov.uk/SiteCollectionDocuments/Resident/Travel,%20Roads%20and%20Parking/Road%20Safety/Get%20Cycling%20Ceredigion.pdf>

Mae hi'n oes aur i Feicio Prydain ar hyn o bryd yn dilyn llwyddiannau Tim Rasio Beiciau Ffyrdd Prydeinig Sky, a beicwyr Olympaidd a Pharalympaidd Prydain yn Llundain yn 2012.

Mae beicwyr Cymreig wedi bod yn arwain y ffordd, a hynny diolch i ymdrechion Nicole Cooke (enillydd Medal Aur Olympaidd), Geraint Thomas (enillydd dwy Fedal Aur Olympaidd), Luke Rowe (enillydd ras gyntaf Taith Prydain 2012) a Becky James (enillydd 4 medal ym Mhencampwriaethau Beicio Trac y Byd yn 2013, sy'n gamp heb ei hail).

Dwy Gymraes sydd wedi ymuno â thîm beicio proffesiynol newydd Wiggle Honda i ferched yw Elinor Barker ac Amy Roberts, ac i lawer o bobl, mae ffurfio'r tîm yma wedi bod yn gam hanfodol er mwyn codi proffil beicio i ferched yn y DU.

Mae'r ail rifyn yma'n edrych ar bethau sydd ar y gweill yn y byd beicio, gan drafod pynciau fel clybiau beicio Ceredigion a'r gwahanol ddigwyddiadau beicio sy'n cael eu cynnal yn y sir. Mae'n cynnwys rhagor o wybodaeth a chanllawiau ar feicio diogel, ynghyd â manylion sawl llwybr diarffordd i chi fwynhau beicio heb draffig.

Mae'r Awdurdod hwn yn gyfrifol am 4 llwybr yng Ngheredigion â sawl darn diarffordd; sef Llwybr Ystwyth (Aberystwyth i Dregaron), Llwybr Rheidol (Aberystwyth i Bontarfynach), Llwybr Llanerchaeron (Aberaeron) a'r Cardi Bach (Aberteifi i Gilgerran). I gael rhagor o fanylion a mapiau o'r llwybrau hyn, ewch i wefan twristiaeth Ceredigion:

<http://www.discoverceredigion.co.uk/English/Pages/default.aspx>

Mae beicio'n llesol i iechyd mewn sawl ffordd, trwy helpu pobl i gadw'n heini a cholli pwysau, ac mae beicwyr rheolaidd yn llai tebygol o ddiodefod iselder hefyd.

Mae'n ffordd rad o deithio, sy'n gallu helpu i leihau tagfeydd traffig ac allyriannau carbon. Mae'r awdurdod hwn yn awyddus i hyrwyddo manteision teithio cynaliadwy hefyd, ac mae'r pwyslais yn gadarn ar feicio diogel.

Mae seiclo'n ffordd braf o deithio, a phrin fod yna ffordd well o fwynhau'r byd natur sydd o'ch cwmpas a'r golygfeydd gwych sydd gan Geredigion i'w cynnig. Gobeithio y bydd y cyhoeddiad hwn yn eich ysbrydoli chi i fynd allan i'r awyr agored a chael hwyl ar eich beic.

Beiciwch wrth eich bodd!



CANOLFANNAU HAMDDEN TEITHIO I'R GWAITH AR FEIC



Os hoffech chi feicio i'r gwaith, ond nad oes cyfleusterau newid neu ymolchi ar gael eich gweithle, yna beth am ddefnyddio un o Ganolfannau Hamdden Cyngor Sir Ceredigion yn Aberaeron, Aberystwyth, Aberteifi, Llanbedr Pont Steffan, Llandysul neu Dregaron?

I gael manylion amserau agor, prisiau a mapiau o'u lleoliadau, ewch i:

<http://www.ceredigion.gov.uk/index.cfm?articleid=14983>

Mae'r Canolfannau Hamdden yn cynnal sesiynau sbinio ar feiciau statig trwy gydol y flwyddyn hefyd, sy'n ffordd wych o ymarfer corff a rheoli'ch pwysau.

Gallai pyllau nofio fod yn ddewis arall ar gyfer cyfleusterau newid neu ymolchi, am fod rhai ohonynt yn agor yn gynt. Mae manylion y pyllau nofio ar gael hefyd trwy ddilyn y ddolen uchod.

TOCYN HAMDDEN

TOCYN
HAMDDEN

Awgrymiadau eraill wrth feicio i'r gwaith:

▪ Bydis beicio – ffeindiwch ffrind neu gydweithiwr sydd eisoes yn beicio i'r gwaith i rannu cyngor a phrofiadau – fe ffeindiwch chi fod beicwyr yn fwy na pharod i rannu eu cariad at feicio a'u cyfrinachau ag eraill. Gofynnwch iddyn nhw reidio gyda chi am y tro neu ddau gyntaf, i roi'r hyder i chi reidio ar eich pen eich hun. Os nad yw hynny'n ymarferol, ceisiwch drefnu reid gyda grŵp amser cinio/ar ôl gwaith i gael awgrymiadau a magu hyder.

▪ Ydych chi'n byw yn rhy bell o'r gwaith? – Beth am yrru rhan o'r ffordd, parcio (gan ofalu bod chi'n parcio'n gyfreithlon ac nad ydych chi'n achosi rhwystr) a beicio gweddill y ffordd. Yn dibynnu pa ffordd rydych chi'n teithio i'r gwaith, gallech ymuno ag un o lwybrau di-draffig (fwy neu lai) Cyngor Sir Ceredigion – Llwybr Ystwyth, Llwybr Beicio Rheidol, Llwybr Llanerchaeron neu Llwybr y Cardi Bach. Gallai feicio ar lannau afonydd ar lwybrau naturiol fel y rhain fod yn uchafbwynt eich dydd!

▪ A fyddwch chi'n aml yn gyrru yn eich car i gynraedd ymweliadau safle neu apwyntiadau yn ystod eich diwrnod gwaith? Ceisiwch gynllunio ymlaen. Gallech fynd â'ch car a'ch beic i'r gwaith, gadael y car yn y gwaith a beicio adref gyda'r nos, gan feicio'n ôl y bore wedyn. Mae gadael y car yn y gwaith yn benderfyniad mawr y mae angen ei ystyried yn ofalus, ond mae hyn yn ffordd dda o ymrwymo i feicio i'r gwaith yn hytrach na chymryd y dewis hawdd a neidio i'r car.

▪ Paratowch - edrychwch ar ragolygon y tywydd er mwyn sicrhau eich bod chi'n gwisgo dillad addas. Rhwng eich dillad beicio allan yn barod y noson gynt, a phaciwch eich dillad gwaith mewn sach gefn, neu'n well fyth mewn bagiau

pwrpasol ar gyfer eich beic (argymhellir bod y beic yn cymryd y pwysau nid eich cefn). Mae esgidiau'n gallu bod yn drwm - ystyriwch adael set o ddillad gwaith yn y swyddfa ynghyd â'ch pethau ymolchi os oes modd cael cawod yno, am y bydd hyn yn lleihau'r baich ac yn gwneud gwahaniaeth mawr ar unrhyw fryniau y mae angen eu dringo. Bydd paratoi ymlaen llaw yn arbed llawer o amser yn y bore ac rydych chi'n llai tebygol o ddod ar draws llawer o draffig os byddwch chi'n gadael yn gynt yn y bore.

▪ Cynlluniwch eich taith. Os nad oes modd i chi deithio ar un o'r llwybrau uchod, ystyriwch feicio ar hyd y ffyrdd cefn yn hytrach na'r priffyrdd, am fod y rhain yn dueddol o fod yn dawelach, ond ceisiwch osgoi ffyrdd sy'n rhy gul lle mae'n anodd gweld. Mae ffyrdd cefn yn dueddol o fod yn fwy bryniog hefyd, a dylech gofio hyn wrth gynllunio'ch taith. Ceisiwch osgoi bryniau a ffyrdd serth nes eich bod chi wedi magu lefel resymol o ffitrwydd.

▪ Yn byw ger gorsaf drenau? Gallai taith beic/trên/beic i'r gwaith fod yn ateb delfrydol. Mae beiciau plygu'n dod yn fwyfwy poblogaidd i gyflawni teithiau o'r fath am nad ydyn nhw'n cymryd gormod o le, ac am eu bod yn ymarferol i'w cludo/storio ar fysiau. Cofiwch nad oes fawr o le i storio beiciau ar drenau ac mae angen trefnu lle ar eu cyfer ymlaen llaw. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Arriva Trains Wales:

<http://www.arrivatrainswales.co.uk/Bicycles/>

▪ Cadwch eich cymhelliant – prynwch gyfrifiadur bach i'w osod ar eich beic. Bydd hyn yn helpu i gadw'r daith yn ddiddorol am y bydd yn cofnodi pa mor gyflym rydych chi'n beicio, pa mor bell rydych chi'n ei deithio a'ch cyflymdra cyfartalog. Os cadwch chi gofnod o'ch amserau teithio, hwyrach y sylwch chi

eich bod chi'n cyrraedd yn gynt wrth i'ch lefelau ffitrwydd wella.

▪ Bydd beicio i'r gwaith yn helpu i fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd / yn lleihau'ch ôl-troed carbon / yn lleihau tagfeydd traffig a phroblemau parcio (er enghraifft, mae beicio o Lanfarian i Aberystwyth ar hyd Llwybr Ystwyth yn gynt ac yn fwy pluserus nag eistedd mewn rhes o draffig ar y ffordd ar adegau brig y bore.

▪ Mae beicio i'r gwaith yn ymgorffori'r lefel o weithgarwch corfforol a argymhellir i'n bywydau pob dydd, gan ein helpu ni i osgoi afiechyd y galon, rhai mathau o ganser, diabetes math 2 a gordewdra. Mae hi'n llesol i'n hiechyd meddwl hefyd.



CLYBIAU BEICIO

Clwb Beicio Ystwyth



Ffurfiwyd y clwb yma ym 1952, mae ganddo tua 100 o aelodau ac fe'i lleolir yn Aberystwyth. Mae'r clwb yn trefnu teithiau beicio ar benwythnosau trwy gydol y flwyddyn, a dros yr haf maen nhw'n cynnal rasys wythnosol yn erbyn y cloc, lle mae'r beicwyr yn profi eu ffitrwydd ar wahanol gyrsiau yn 'ras y gwirionedd'. Croeso i bobl nad ydynt yn aelodau ddod i 'gael blas ami' ar gwrs 10 milltir Llety Gwyn yn unig; fel arall, bydd angen i chi fod yn aelod am resymau yswiriant. Mae'r clwb yn agored i ddynion a merched o bob oedran a phob lefel gallu, a chaiff aelodau ddisgowntiau gan noddwyr y clwb, Summit Cycles a Continental Tyres. Mae'r aelodau yn cymryd rhan mewn nifer o ddisgyblaethau beicio, gan gynnwys Rasys Ffyrdd, Rasys yn Erbyn y Cloc, Beicio Mynydd, Triathlon, Duathlon, Teithio a Thrac. Un enw i gadw llygad yn agored amdano yw'r bachgen leol, Stevie Williams, sydd eisoes wedi ennill ei Drwydded Rasio Categori 2 ac wedi cael ei ddewis i ymuno â Sgwad Datblygu Ieuentid Cymru ar ôl cwta llond llaw o rasys y tymor hwn.

Mae CB Ystwyth yn trefnu rasys ffordd agored yng Ngheredigion hefyd, gan gynnwys ras 'Taith y Cymoedd Mwyngloddio', sy'n enwog am ei dringfeydd anodd. Mae'r clwb yn bartneriaid allweddol yng Ngŵyl Seiclo Aber, sef achlysur beicio 3 diwrnod o hyd gyda rasys ar hyd strydoedd caeedig y dref, i bawb o blant ysgol lleol i feicwyr proffesiynol ar lefel elit; ras beicio mynydd i lawr llethr Graig Glas, a Sportif Gorllewin Gwylt Cymru, sy'n cynnig 3 llwybr dros wahanol bellteroedd drwy olygfeydd prydferth cefn gwlad Ceredigion. Mae rhagor o fanylion ar dudalen rhif 6.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan CB Ystwyth:
www.ystwythcc.org

Clwb Beicio Velo Teifi

Sefydlwyd y clwb yma yn ardal Aberteifi/Castellnewydd Emlyn ym 1994. Mae ganddo dros 80 o aelodau, ac mae'n yn ei ddisgrifio ei hun fel "clwb beicio gorau'r Gorllewin"!

Clwb gweithgar yw hwn lle mae'r pwyslais ar fwynhau yn hytrach na sesiynau cyflymdra 'pen i lawr/pen-ôl i fyny' (er eu bod nhw'n gwneud hynny hefyd!), mae'r clwb yn trefnu reidiau ffordd cyson ar benwythnosau trwy gydol y flwyddyn. Nid ydyn nhw'n canolbwyntio'n llwyr ar deiers tenau, ac mae teithiau beicio mynydd cyson yn cael eu trefnu hefyd ar gyfer yr aelodau hynny y mae'n well ganddynt deiers tew a mwd: mae aur a glas Velo Teifi'n olygfa gyffredin yn neidio o gwmpas y Brecha ac yn sgrialu o gwmpas Nant yr Arian.

Gyda chefnogwyr rasio ymroddgar ymysg ei aelodau, mae'r clwb yn trefnu teithiau i wyllo'r Tour de France a'r Tour of Britain, yn ogystal â rhai o rasys Clasurol y Gwanwyn yng Ngwlad Belg. Os yw'r teithiau hyn yn eich ysbrydoli, mae Velo Teifi'n cefnogi aelodau sydd am gystadlu mewn achlysuron yn y de, fel rasys Pembre ac mewn rasys ffordd eraill yn ystod y flwyddyn.

Mae Velo Teifi'n trefnu sportif beiciau 'Angel y Preseli' bob penwythnos Gŵyl Fai yn Nhrefdraeth, Sir Benfro; dyma un o ffefrynnau mawr calendr y rasys Sportif, sy'n cynnig llwybrau bendigedig, naws gyfeillgar a gwerth da am arian. Velo Teifi sy'n gyfrifol hefyd am Rasys Stryd Aberteifi sydd wedi cael eu cynnal ddwywaith eisoes. Cyfres o rasys 'criterium' cyffrous o gwmpas prif strydoedd y dref yw'r rhain; ac maent yn dathlu 'wyl o ddewrder, cyflymdra a lycra'. Mae'r clwb yn gobeithio trefnu'r wyl nesaf yn 2014.

Mae'r disgowntiau ar gael i'r aelodau New Image Bicycles, Aberteifi. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Velo Teifi:

www.velo-teifi.org.uk
(sy'n werth ei weld dim ond i ddarllen am orchestion digrif y criw "hanner call a dwl mewn lycra"!).



Clwb Seiclo Caron

Wedi ei seilio yn Nhregaron, ffurfiwyd y clwb newydd hwn yn 2013 ac yn barod mae yna dros hanner cant o aelodau.

Am ragor o fanylion, gwelwch eu tudalen "facebook" neu cysylltwch drwy ebost: clwbseiclocaron@gmail.com neu ffoniwch Arwel Jones ar 07787943291.



A allai'ch sefydliad ddefnyddio £1,500?

Er mwyn galluogi mwy o bobl i fyw'n egniol, mae Cyngor Sir Ceredigion, mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru, yn cynnig grantiau o hyd at £1,500 i glybiau a sefydliadau a fydd yn creu cyfleoedd newydd a gwell ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Gallech hyfforddi hyfforddwyr, neu brynu offer chwaraeon y mae mawr a ngen amdano.

Rydyn ni'n derbyn ceisiadau gan grwpiau a chymunedau sydd â diddordeb ar hyn o bryd. I gael sgwrs anffurfiol am beth y gallwn ni ei wneud i chi, ffoniwch Steven Jones ar 01970 633587 neu e-bostiwch stevenj@ceredigion.gov.uk



Tîm Rasio Beics y Gorllewin (WWCRT)

Mike Tarling fu'n gyfrifol am ffurfio'r clwb yma ger Aberaeron ym mis Mai 2012. Mae ganddo ddwy nod, sef cyflwyno cynifer o bobl ifanc â phosibl i feicio a datblygu dawn newydd yn y sectorau ieuentid a h n yn yr ardal. Mae WWCRT yn bwriadu creu strwythur pyramid sy'n derbyn beicwyr newydd ac yn eu cyflwyno i bob agwedd ar feicio mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar lle mae'r pwyslais ar fwynhau, gan eu datblygu nes eu bod yn barod i gystadlu'n rheolaidd mewn cystadlaethau. Mae'r clwb wedi cael dechrau llwyddiannus iawn, gyda dros 70 o aelodau, ac mae o leiaf 50 ohonynt o dan 16 oed. Mae gan y clwb ychydig o bencampwyr Ieuentid Cymru eisoes, a hyd yn oed Pencampwr Prydain ar ffurf Josh Tarling! Trwy weithio mewn partneriaeth ag Ystwyth CC, cafordd y clwb gyllid o Gronfa Cist Gymunedol Cyngor Sir Ceredigion, gan alluogi 5 o hyfforddwyr o'r clwb i ennill achrediad fel Hyfforddwyr Clwb Lefel 2. Galluogodd yr un gronfa'r clwb i brynu 10 teclyn hyfforddi tyrbo er mwyn cynnal sesiynau poblogaidd dros ben yng Nghanolfan Hamdden Aberaeron i gadw lefelau ffitrwydd y bobl ifanc mor uchel â phosibl dros fisoedd y gaeaf.

Dros yr haf, trefnodd Hyfforddwyr y Clwb y sesiynau meithrin sgiliau mewn lleoliadau diogel oddi ar y ffyrdd fel Ysgol Uwchradd Aberaeron a maes parcio swyddfeydd y Cyngor yn Aberystwyth. Croeso i bobl nad ydynt yn aelodau ddod i'r sesiynau hefyd, gan gynnwys pobl sy'n ymweld â'r ardal ar eu gwyliau.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan WWCRT:
www.wwcrt.co.uk



Chwith: Mike Tarling o Dim Rasio Beics y Gorllewin yn diolch i Nick Jones, cynrychiolydd lleol Chwaraeon Cymru, am y cyllid Cist Gymunedol, a alluogodd y clwb i brynu 10 teclyn hyfforddi tyrbo. De: Mike yn hyfforddi'r bobl ifanc yn ystod sesiwn gaeaf dan do yng Nghanolfan Hamdden Aberaeron.

Clwb Beicio Sarn Helen



Mae'r clwb yma yn Llanbedd wedi dod nôl at ei gilydd yn ddiweddar, gan ddenu bron i 20 aelod yn barod. Croeso i bobl o bob lefel gallu, a chynigir 10% o ddisgownt i aelodau ar ddarnau ac offer yn Cyclmart, Cilcennin.

Mae'r aelodau'n cymryd rhan yn achlysuron MTB a reidiau ffordd sportif ledled Cymru'n gyson.

Mae'r beicwyr ffordd yn cwrdd bob nos Fawrth am 6.30pm ym maes parcio'r Rookery ger canolfan hamdden Llanbedd, ac mae'r beicwyr mynydd yn dod at ei gilydd mewn gwahanol leoliadau ar ail ddydd Sul pob mis. Mae reidiau eraill yn cael eu hysbysebu'n gyson ar www.facebook.com/SarnHelenCyclingClub. Mae croeso cynnes i aelodau newydd bob amser.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.sarnhelen.org.uk



Plant o bob oedran yn mwynhau sesiynau beicio mewn lleoliadau diogel oddi ar y ffyrdd yng Ngheredigion.



Cynhaliwyd Gŵyl Seiclo Aberystwyth am y bedwaredd flwyddyn yn olynol yn 2013. Mae hi wedi tyfu ac wedi datblygu i fod yn ddathliad tri diwrnod o weithgareddau beicio erbyn hyn, sy'n denu 10,000 o bobl i Aberystwyth i gymryd rhan a gwyllo. Amcangyfrifir bod hyn yn dod â gwerth dros £300,000 o fudd i'r economi lleol bob blwyddyn. Darparodd Cyngor Sir Ceredigion Grant Cymunedol o £9,000 i gynorthwyo'r achlysur.

DYDD GWENER, 24 MAI

Caeodd strydoedd Aberystwyth unwaith eto ar gyfer rasys egnïol a chyffrous pro criterium y Tour Series. Cafodd y ras broffesiynol ei ffilmio a'i darlledu wedyn ar ITV4. Y dref yw'r unig le yng Nghymru i gynnal y Tour Series, ac enwodd cylchgrawn Cycling Weekly Aberystwyth yn 'ganolfan orau'r gyfres' yn 2012. Dangosodd Ed Clancy, enillydd dwy fedal aur yn y gemau Olympaidd, ei ddawn a'i bŵer gyda buddugoliaeth rymus o flaen torfeydd anferth ar y llinell derfyn yn Heol y Wig.

Chwaraeodd ysgolion lleol rhan amlwg yn yr achlysur. Cymrodd dros 350 o blant ran yn y rasys, o'r ras i blant o dan 8 oed i'r criw 16 oed. Roedd hyn yn rhan o raglen ieuenticid a gweithgarwch corfforol '5 x 60' Ceredigion ar gyfer pobl ifanc.



Anna Evans, 'Hen Fenyw Fach Cydweli' - enillydd y gystadleuaeth gwisg ffansi yn ras 'Y Dref yn erbyn y Brifysgol'.

Ceredigion Actif



abercyclefest

24-26 MAY 2013

ABER CYCLE FEST 2013



Isod: Plant ysgol Ceredigion yn aros yn frwd i'r ras ddechrau.



DYDD SADWRN 25 MAI

Achlysur newydd oedd y ras feicio mynydd i lawr llethr. Graig Glais oedd y lleoliad naturiol perffaith ar gyfer y gamp gyffrous hon. Denodd y ras 'Concro'r Glogwyn' dros 100 o feicwyr i lawr llethr amatwr a phroffesiynol o bob rhan o Brydain, a chafodd y 1000 a mwy o bobl a ddaeth i wyllo brynhawn i'w gofio yn heulwen y gwanwyn. Roedd Rheilffordd Clogwyn Craig Glais yn berffaith i gludo'r beicwyr a'u beics i fyny i'r llinell gychwyn.

DYDD SUL 26 MAI

Denodd ras sportif y 'Gorllewin Gwyllt Cymreig' gannoedd o feicwyr i'r promenâd enwog ar gyfer y 'grand départ' yn gynnar fore Sul, am daith trwy olygfeydd bendigedig Ceredigion. Roedd 3 lwybr i'r sportif - 26, 62 a 105 milltir o hyd - a oedd yn cynnig rhywbeth i bob lefel ffirwydd. Gallai'r beicwyr fwynhau'r bara brith a'r pice bach lleol a oedd ar gael yn y gorsafoedd bwyta ac yfed ar hyd y ffordd, ac roedd cymorth mecanyddol ar gael iddynt gan wasanaethau cymorth y trefnwyr. Daeth yr holl feicwyr nôl i orffen ar y promenâd lle cawsant bryd a diod haeddiannol dros ben.



I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan yr achlysur:
www.abercyclefest.com

Un o'r cystadleuwyr yn y ras lawr llethr yn mwynhau'r olygfâ rhwng y rasys. Roedd y beicwyr yn cymryd munud â hanner ar gyfartaledd i gyrraedd y llinell derfyn ar y promenâd.

Rheilffordd y Graig Aberystwyth



Plant ysgol Ceredigion yn cychwyn eu ras trwy strydoedd Aberystwyth.



Beicwyr proffesiynol yn reidio yn y peloton y tu ôl i'r beic camera yn ras derfynol dydd Gwener. Ymgasglodd torfeydd mawr ger y castell i wyllo'r beicwyr ar y tro llym anodd ar oledf, a fu'n gyfrifol am ambell ddamwain yn ystod ras y beicwyr elit.



Cyn-bencampwr Rasys Ffordd Prydain, Kristian House (Rapha Condor JLT) yn curo sbrintiwr mawr y Tour Series, Dean Downing, i'r pedwerydd lle ar Heol y Wig. (llun © Larry Hickmott)



COD YMDDYGIAD AR GYFER MARCHOGION A BEICWYR

Mae Cymdeithas Ceffylau Prydain wedi llunio Cod Ymddygiad sy'n darparu canllawiau er mwyn sicrhau bod marchogion a beicwyr yn gallu rhannu ffyrdd a llwybrau'n ddi-drafferth ac yn ddiogel. Mae yna le i bawb fwynhau reidio yn yr awyr agored. Mae marchogion a beicwyr ill ddau yn agored i niwed ar y ffyrdd. Rydyn ni'n rhannu risgiau tebyg wrth reidio ar y ffordd. Mae angen cyfleoedd i reidio'n ddiogel oddi ar y ffyrdd arnom ni'n dau.

Mae gan feicwyr a marchogion hawl statudol i reidio ar gilffyrdd, llwybrau ceffylau a ffyrdd. Ar lwybrau ceffylau, mae'n bwysig bod beicwyr yn ildio i farchogion (rhoddodd Deddf Cefn Gwlad 1968) yr hawl i feicwyr ddefnyddio llwybrau ceffylau, ond nododd bod yn rhaid iddynt ildio i farchogion a cherddwyr).

Diolch i'r drefn, mae gwrthdaro'n beth anghyffredin. Does neb am gael anaf, ac nid yw bod yn ystyriol ac yn gwrtais yn costio dim i neb.



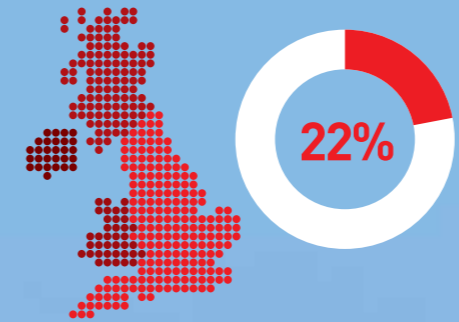
Mae gwisgo dillad ffwrolau ac adlewyrchol yn helpu defnyddwyr eraill i'ch gweld chi'n gynt ac yn rhoi mwy o amser iddynt gynllunio ble i'w gosod eu hunain.



GWYBODAETH DDEFNYDDIOL I FEICWYR:

Mae'n bwysig cofio bod ceffylau'n gallu cael eu dychryn yn hawdd, a dylech gymryd hyn i ystyriaeth bob tro wrth eu pasio ar y ffordd. Gall beicwyr sy'n pasio'n sydyn, nifer o feicwyr yn pasio'r un pryd, fflach o olau sydyn gan offer disglair, neu fag plastig yn fflapio yn y gwrych oll achosi problemau i rai ceffylau, ac yn enwedig rhai ifanc neu ddibrofiad.

Dim ond 22 y cant o'r rhwydwaith hawliau tramwy sydd ar gael i farchogion, ac yn aml nid oes unrhyw ddewis ganddynt ond reidio ar y ffyrdd er mwyn cyrraedd y llwybrau ceffylau agosaf.



Gadewch i ddefnyddwyr wybod eich bod chi yno

Mae ceffyl yn annhebygol o fod yn gallu'ch gweld neu'ch clywed chi, a hynny'n enwedig os ydych chi'n dod yn dawel bach o'r tu ôl iddyn nhw. Mae cerddwyr a marchogion yn croesawu beicwyr yn galw 'helo' wrth ddynesu, ac mae'n ffordd dda o roi gwybod iddyn nhw eich bod chi yno. Ceisiwch beidio â mynd yn rhy agos cyn galw, neu gallech chi godi braw ar y ceffyl a'r marchog. Os oes modd, gofynnwch i'r marchog

a yw'n ddiogel pasio cyn ceisio mynd heibio i'r ceffyl, a galwch eto os nad ydyn nhw wedi eich clywed chi. Os penderfynwch chi sefyll i un ochr i'r llwybr er mwyn caniatáu i farchog fynd heibio, mae'n syniad da gwneud yn siŵr bod modd i'r ceffyl eich gweld chi o hyd fel na fydd yn cael braw o'ch gweld chi'n sydyn wrth ymyl y trac neu'r ffordd. Os yw'r ceffyl yn cyffroi am unrhyw reswm, rhowch gyfle i'r marchog dawelu'r ceffyl cyn cychwyn eto. Peidiwch â bod yn grac os nad yw'r marchog yn cydnabod eich caredigrwydd a'ch ymdrechion i fod yn ystyriol. Hwyrach eu bod nhw'n ddiolchgar am eich amynedd, ond maen nhw'n canolbwyntio ar reoli a thawelu'r ceffyl er mwyn osgoi disgyn oddi arno'n fwy na thebyg.

Ewch heibio ar y dde gan adael digon o le

Mae'r rhan fwyaf o gefylau wedi arfer â thraffig yn eu pasio ar y dde, felly pasiwch nhw fel y byddech chi'n pasio unrhyw un arall; peidiwch â cheisio pasio ar y tu fewn, a chaniatewch digon o le rhag ofn bod y ceffyl yn cael braw neu'n cyffroi. Weithiau bydd angen iddynt farchogaeth fesul dau am resymau diogelwch, yn enwedig wrth dywys ceffyl neu farchog ifanc neu ddibrofiad – rhowch gyfle iddyn nhw roi trefn ar bethau cyn pasio.

Pasiwch mewn grwpiau bychain

Mae grwpiau mawr o feicwyr yn codi braw mawr ar gefylau. Bydd pasio mewn grwpiau bychain o ddim mwy na phedwar neb bump yn helpu. Os ydych chi mewn grŵp mawr, gwnewch yn siŵr bod y bobl sy'n marchogaeth yn gwybod eich bod chi yno fel eu bod

nhw'n gallu dod o hyd i rywle diogel i aros, er mwyn i chi i gyd basio'r un pryd. Rhowch ddigon o amser iddyn nhw gyrraedd lle diogel.

Gwnewch yn siŵr bod pobl yn gallu'ch gweld chi wrth reidio ar llwybrau neu ffyrdd

Mae gwisgo dillad ffwrolau ac adlewyrchol yn helpu defnyddwyr eraill i'ch gweld chi'n gynt ac yn rhoi mwy o amser iddynt gynllunio ble i'w gosod eu hunain. Defnyddiwch oleuadau effeithiol wrth reidio yn y nos neu mewn amodau golau gwael yn ystod y dydd.

Cadwch eich llygaid a'ch clustiau'n agored

Mae olion pedal neu dom ffres yn arwyddion mod ceffylau o gwmpas y lle. Cofiwch ddweud 'diolch' os oes rhywun yn dangos cwrteisi ac ystyriaeth i chi - mae'n ddigon i wenu, nodio neu godi llaw, ac mae pobl yn gwerthfawrogi hyn. Y tro nesaf, gallai arbed sefyllfa anodd pan fydd angen ystyriaeth amoch chi.

Cofiwch Reol 214 o Reolau'r Ffordd Fawr: mae'r cyngor i yrwyr yr un mor berthnasol i bawb sy'n defnyddio'r ffordd yn gyfreithlon.

I ddarllen y Cod Ymddygiad cyflawn, ewch i wefan Cymdeithas Ceffylau Prydain: <http://www.bhs.org.uk/~media/BHS/Files/PDF%20Documents/Safety%20leaflets/Cycling%20Guidance%20leaflet.ashx>

Os yw'r ceffyl yn cyffroi am unrhyw reswm, rhowch gyfle i'r marchog dawelu'r ceffyl cyn cychwyn eto.



© The British Horse Society



© The British Horse Society



HY FORDDIANT BEICIO Mynydd yng NGHER EDIGION



Ydych chi erioed wedi ystyried rhoi cynnig ar feicio mynydd ar y llwybrau neu'r mynyddoedd lleol, ond yn teimlo nad oes gennych chi'r hyder neu'r sgiliau i wneud hynny?

Gallai'r Ganolfan Chwaraeon ym Mhrifysgol Aberystwyth eich helpu chi. Gallant ddarparu cwrs neu ganllawiau priodol i fodloni'ch anghenion yn unigol neu fel grŵp ac mae ganddynt staff ag achrediad SMBLA ar gyfer Beicio Mynydd a Chymorth Cyntaf

Mae amrywiaeth eang o gyrsiau ar gael i'w dewis, dim ots pa mor dda yw'ch sgiliau beicio. Mae'r rhain yn cynnwys cyflwyniad i feicio mynydd, llwybr i ddechreuwr, diwrnodau datblygu sgiliau, sesiynau i ferched yn unig a sesiynau wedi eu teilwra ar gyfer ysgolion a grwpiau ieuentid.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch y Ganolfan Chwaraeon ar 01970 622 280 neu ewch i http://www.aber.ac.uk/en/sportscentre/smoothriders_mtb/



Beicio Prydain – Yswiriant/ aelodaeth

Argymhellir bod pob beiciwr yn ystyried ymaelodi â Beicio Prydain. Y gost ar gyfer beicwyr hamdden, cymudwyr a beicwyr sportif yw cwta £32* y flwyddyn, ac ymhlith y manteision mae hyd at £10m o yswiriant atebolrwydd trydydd parti a chymorth a chyngor cyfreithiol rhad ac am ddim.

Mae Beicio Prydain yn gweithio'n galed i gynrychioli buddiannau beicwyr ar bob lefel, gan gynnwys ymgyrchu ar faterion pwysig fel diogelwch y ffyrdd a gwella'r seilwaith i feicwyr. Eu nod ar hyn o bryd yw denu 1 miliwn yn fwy o fenywod a merched i feicio erbyn 2020, boed hynny am hwyl, manteision iechyd, i deithio yn y dull mwyaf cynaliadwy neu i ennill rasys beics.

Caiff yr aelodau ddisgowntiau gan Wiggle, Halfords a chylchgronau beicio, a chyfraddau arbennig ar Wasanaethau Yswiriant ac Achub Beics Beicio Prydain – sef gwasanaeth achub pwrpasol i feicwyr wrth ymyl y ffordd.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: www.britishcycling.org.uk/membership

* Tâl Aelodaeth yn gywir adeg cyhoeddi'r wybodaeth hon.



Isod: Beiciwr mynydd yn mwynhau reidio dros gantel ar un o'r darnau arbennig o'r llwybr un trac bendigedig yn Nant yr Arian.





© Janethaxenphotography.co.uk



DIGWYDDIAD BEICIO MYNYDD I LAWYR LLETHR CEI NEWYDD



Bydd strydoedd serth Cei Newydd yn cynnal eu pedwerydd penwythnos blynyddol o rasys beicio mynydd i lawr llethr ar 1 a 2 Tachwedd 2014, pan fydd pobl sy'n beicio am hwyl a beicwyr proffesiynol yn rasio yn erbyn y cloc.

Gan fanteisio ar natur serth y dref, bydd y beicwyr yn rasio i lawr grisiau serth, trwy lonydd cul a dros neidiau pwrpasol. Mi fydd hi'n ddiwmod cyffrous i ymwelwyr â'r dref, a'r cyfan yn erbyn cefndir trawiadol traeth a harbwr Cei Newydd, gyda golygfeydd prydf berth tua'r gogledd dros arfordir Ceredigion tuag Eryri. Am fod

diogelwch yn bwysicach na dim, bydd ffyrdd Cei Newydd ar gau, bydd digonedd o swyddogion pwrpasol ar hyd cwrs y ras a bydd cymorth cyntaf ar gael.

Mae bron i 100 o gystadleuwyr dewr sydd â'u bryd ar gyffro, yn cofrestru ar gyfer yr achlysur pob blwyddyn. Mae'r penwythnos, sy'n cynnwys sioe tân gwyllt Cei Newydd, yn denu ymwelwyr yn llu i'r dref, ac yn rhoi hwb pwysig i fasnachwyr lleol.

I gael rhagor o wybodaeth am yr achlysur, ewch i:
<http://mij.eydev.co.uk/>



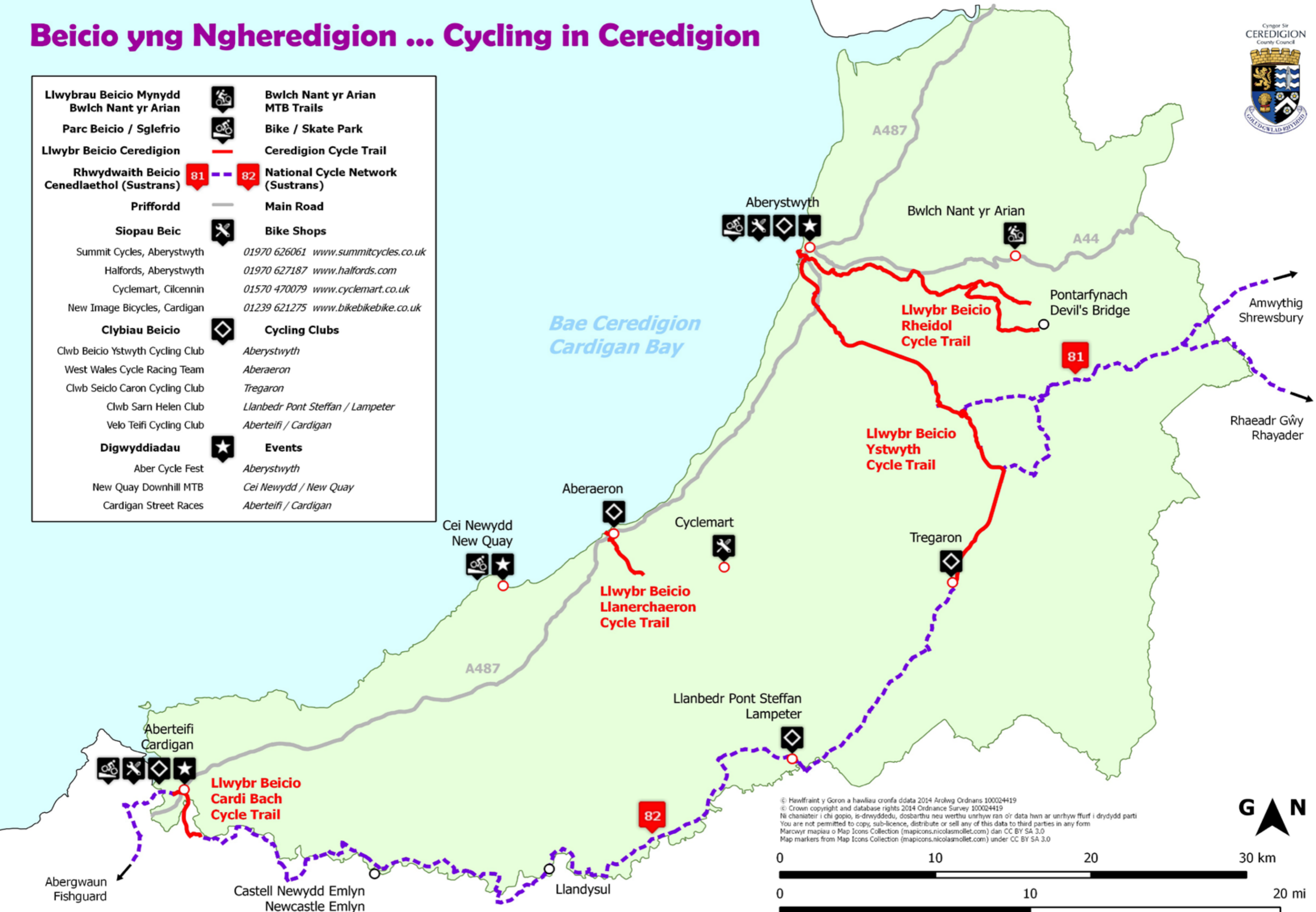
Mae Guy Martin yn cystadlu'n rheolaidd yn y digwyddiad hwn.



Beicio yng Ngheredigion ... Cycling in Ceredigion



Llwybrau Beicio Mynydd Bwlch Nant yr Arian		Bwlch Nant yr Arian MTB Trails
Parc Beicio / Sglefrio		Bike / Skate Park
Llwybr Beicio Ceredigion		Ceredigion Cycle Trail
Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol (Sustrans)		National Cycle Network (Sustrans)
Priffordd		Main Road
Siopau Beic		Bike Shops
Summit Cycles, Aberystwyth Halfords, Aberystwyth Cyclmart, Cilecennin New Image Bicycles, Cardigan		01970 626061 www.summitcycles.co.uk 01970 627187 www.halfords.com 01570 470079 www.cyclmart.co.uk 01239 621275 www.bikebikebike.co.uk
Clybiau Beicio		Cycling Clubs
Clwb Beicio Ystwyth Cycling Club West Wales Cycle Racing Team Clwb Seiclo Caron Cycling Club Clwb Sarn Helen Club Velo Teifi Cycling Club		Aberystwyth Aberaeron Tregaron Llanbedr Pont Steffan / Lampeter Aberteifi / Cardigan
Digwyddiadau		Events
Aber Cycle Fest New Quay Downhill MTB Cardigan Street Races		Aberystwyth Cei Newydd / New Quay Aberteifi / Cardigan



© Hawlfraint y Goron a hawliau cronfa ddata 2014 Arolwg Ordnans 100024419
 © Crown copyright and database rights 2014 Ordnance Survey 100024419
 Ni chaniateir i chi gopïo, is-drwyddedu, dosbarthu neu werthu unrhyw ran o'r data hwn ar unrhyw ffurf i drydydd parti
 You are not permitted to copy, sub-licence, distribute or sell any of this data to third parties in any form
 Marcwyr mapiau o Map Icons Collection (mapicons.nicolasmollet.com) dan CC BY SA 3.0
 Map markers from Map Icons Collection (mapicons.nicolasmollet.com) under CC BY SA 3.0