

Love 2 Walk



Ebrill - Mehefin 2017

Rhaglen Teithiau Cerdded a Digwyddiadau

Cerdded yw'r ffordd fwyaf naturiol a syml o symud ac mae'n ddull ardderchog o gael ymarfer corff cyffredinol. Gall cerdded eich helpu i:

- Wella eich ffitrwydd cyffredinol
- Bod yn heini ac aros yn heini
- Rheoli eich pwysau
- Byw yn hirach!

Yn ôl arbenigwyr iechyd, mae 30 munud o gerdded cyflym ar ran fwyaf o ddyddiau'r wythnos yn ddigon i wella eich ffitrwydd.

Does dim angen unrhyw offer arbennig a gallwch ei wneud lle bynnag rydych chi. Mae'n rhoi mwy o egni ichi, yn llosgi calorïau ac yn rhad ac am ddim!

Edrychwch ar amserlen ein teithiau cerdded, mae llawer o ddewis ym mhob cwr o'r Fwrdeistref.

Gallech hefyd roi cynnig ar Gerdded Nordig.

I gael sesiwn ragflas am ddim, ffoniwch Stuart ar 07967 459162



Cadwch olwg ar ein gwefan a holwch arweinydd eich taith gerdded am deithiau eraill arbennig.

I gael mwy o wybodaeth am unrhyw un o'r teithiau cerdded, ffoniwch Stuart ar 07967 459162

Mae Cerddwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn cynnal teithiau cerdded ar fore dydd Mawrth a bore dydd Sul, ac mae eu rhaglen ar gael ar eu gwefan www.bridgendramblers.org.uk

Teithiau Cerdded Wythnosol - yn digwydd yn yr un ardal bob wythnos

Diwrnod ac Amser	Man Cychwyn	Manylion	Gradd
Dydd Llun 11.00am-12 canol dydd	Canolfan Richard Price* 50c	Taith Gerdded/Nordig	2
Dydd Llun 11.00am-12 canol dydd	Lleoliad Arwerthiant Defaid Melin Ifan Ddu* 50c	Taith Gerdded/Nordig	2
Dydd Llun 3.30pm-4.30pm	Canolfan Bywyd Cwm Ogwr	Taith Gerdded/Nordig	1
Dydd Mercher 1.00pm-2.00pm	Caeau Newbridge*	Taith Gerdded/Nordig	1
Dydd Iau 10.30am-11.30am	Canolfan Hamdden Cwm Garw*	Taith Gerdded/Nordig	2
Dydd Iau 12.00-1.00pm	Canolfan Gymunedol y Felin Wylt	Taith Gerdded Iechyd	1
Dydd Iau 1.00pm-2.00pm	Caeau Newbridge*	Taith Gerdded/Nordig	1

Dim byd sy'n addas i chi? Rhowch wybod i ni pryd yr hoffech gerdded ac efallai gallwn ychwanegu hyn at ein rhaglen yn y dyfodol.



Teithiau Archwilio (Teithiau untro)

Teithiau Cerdded Untro - maent mewn gwahanol leoedd a cheir gwahanol fannau cychwyn ac maent yn fwy heriol ar y cyfan.

Diwrnod ac Amser	Man Cychwyn	Manylion	Gradd
Dydd Mawrth 4th April 3.30pm-4.30pm	Gwarchodfa Natur Cynffig – (Llwybr 1) (Cwrdd yn y Maes Parcio)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 11th April 3.30pm-4.30pm	Taith Goedwig Cwm Garw (Cwrdd yng Nghanolfan Hamdden Cwm Garw)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 18th April 3.30pm-4.30pm	Comin Llangeinor (Cwrdd yng Nghanolfan Richard Price)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 25th April 2.00pm-3.00pm	Taith Dreftadaeth Coytrahen (Cwrdd ger Tafarn y Nicholls Arms) - Fwdlyd lawn	Taith Gerdded/Nordig	2
Dydd Mawrth 2nd May 2.00pm-3.00pm	Abaty Margam (Cwrdd ger yr Abaty)	Taith Gerdded/Nordig	2
Dydd Llun 8th May 10.00am-11.00am	Parc Bryngarw (Cwrdd yn y Maes Parcio)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 9th May 3.30pm-5.00pm	Mast Melin Ifan Ddu (Cwrdd yn lleoliad yr Arwerthiant Defaid)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 23rd May 4.30pm-5.30pm	Parc Bryngarw – (Llwybr 1) (Cwrdd yn y Maes Parcio)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 30th May 3.30pm-4.30pm	Taith Afon Evanstown Cwrdd ger y Ganolfan Gymunedol)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Llun 5th June 10.00am-11.00am	Taith Cantin Rheilffordd Tondu	Taith Gerdded/Nordig	2
Dydd Mawrth 6th June 3.30pm-4.30pm	Traeth Notais (Cwrdd yn y Maes Parcio)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 13th June 3.30pm-4.30pm	Parc Bedford (Cwrdd yn y Maes Parcio)	Taith Gerdded/Nordig	2
Dydd Mawrth 20th June 3.30pm-4.30pm	Taith Cantin Rheilffordd Tondu (Cwrdd yn y Maes Parcio)	Taith Gerdded/Nordig	3
Dydd Mawrth 27th June 3.30pm-4.30pm	Cwm Darren (Cwrdd ger y Railway Inn, Station Rd, Llangynwyd)	Taith Gerdded/Nordig	2



Dydd Sadwrn 17 Mehefin tan Ddydd Sul 25 Mehefin 2017

Mae Gŵyl Love2Walk Pen-y-bont ar Ogwr yn ôl gyda naw diwrnod o deithiau cerdded a phrofiadau sy'n dangos y gorau o'r mannau yn yr awyr agored ym Mhen-y-bont ar Ogwr.

Mae'r Wyl yn cael ei chynnal o Ddydd Sadwrn 17 Mehefin tan Ddydd Sul 25 Mehefin ac mae'n cael ei threfnu unwaith eto mewn partneriaeth â Fforwm Mynediad Pen-y-bont ar Ogwr.

Mae digwyddiad eleni mor amrywiol ag erioed, gyda theithiau sy'n addas i deuluoedd a phlant, haneswyr a phobl sydd wrth eu boddau â natur. Fel yn y blynyddoedd blaenorol, mae pob taith am ddim, er bod angen cadw lle ar rai ohonynt ymlaen llaw oherwydd bod lleoedd yn brin.

Am ragor o wybodaeth ac am raglen o'r teithiau, ewch i www.Love2Walk.co.uk neu e-bostiwch love2walk@bridgend.gov.uk

Gŵyl Dwlu ar Gerdded 2017



Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013

Mae'r Ddeddf hon yn rhoi gofyniad cyfreithiol ar awdurdodau lleol yng Nghymru i fapio a chynllunio llwybrau addas ar gyfer teithio llesol, sydd yn golygu cerdded a beicio yn hytrach na defnyddio cerbydau modur ar gyfer teithiau byrion bob dydd. Mae'n rhaid i Awdurdodau Lleol hefyd wella eu seilwaith ar gyfer cerdded a beicio bob blwyddyn.

Erbyn 24 Medi eleni, bydd yn rhaid i'r Cyngor ddarparu mapiau o'r llwybrau a'r cyfleusterau presennol mewn rhai aneddiadau allweddol o fewn ei ardal sydd yn cael eu hystyried yn ddiogel ac yn addas ar gyfer teithio llesol. Yn rhan o'r broses honno, bydd y Cyngor yn cynnal ymgynghoriad yr haf hwn i ofyn am eich help i nodi'r llwybrau teithio llesol yr ydych yn eu defnyddio ar hyn o bryd, a pha lwybrau yr hoffech eu gweld yn cael eu datblygu yn y dyfodol.

Love2Walk