Chwaraeon RhCT
Sport RCT

12 Diwrnod y Nadolig 2021 - 7fed enillydd

# Resilient Runners Aberdâr

Sefydlwyd y grŵp rhedeg yma ym mis Awst 2020 er mwyn darparu cyfle i roi cynnig ar redeg mewn amgylchedd diogel. Roedd y grŵp wedi llwyddo i barhau â'u sesiynau drwy gynnig sawl cyfle trwy gydol 2021. Croesawodd y grŵp aelodau newydd ar ôl i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio a chynyddodd aelodau'r grŵp o 35 i 79!

Maen nhw'n cynnig Gwersi Nerth a Chyflyru, O'r soffa i 5k a 5k i 10k. Eu gobaith yw y bydd rhai aelodau'n rhedeg eu hanner marathon cyntaf yng Nghaerdydd erbyn mis Mawrth 2022. Rhedodd sawl aelod yn eu ras 10k cyntaf ym Mae Caerdydd ym mis Medi. Mae'r aelodau'n gwirfoddoli'n wythnosol er mwyn cefnogi parkrun Aberdâr. Mae aelodau'n cymryd rhan yn y parkrun yn aml hefyd.