



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - parkrun Pontypridd

Yn 2013, cysylltodd Allen Bevan, un o drigolion Pontypridd, â ni am ddechrau parkrun ym Mharc Coffa Ynysangharad. Byddai Allen yn teithio i parkrun Caerdydd bob wythnos ac roedd yn credu bod digon o ddiddordeb i ddechrau parkrun yn lleol yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon ni ddarparu cymorth a chyllid, gan weithio ar y cyd â'r parc a Chyngor Tref Pontypridd. Cafodd yr achlysur cyntaf ei gynnal ar 12 Hydref 2013, gyda 176 o bobl yn cymryd rhan. Ers hynny, mae'r achlysur wedi mynd o nerth i nerth, gan ddenu rhedwyr ac ymwelwyr newydd. Mae'r trefnwyr wedi datblygu cymuned agos gydag ethos teuluol cryf ac wedi creu cysylltiadau cryf gyda grwpiau rhedeg lleol, grwpiau cymunedol lleol, yn ogystal â chynnal achlysuron yn cefnogi achosion da ac elusennau. Ac eithrio yn ystod achlysuron yn y parc a phandemig byd-eang, mae'r parkrun yn cael ei gynnal am 9am bob bore Sadwrn yn rhad ac am ddim. Mae croeso i bawb o bob oed a gallu rhedeg ymuno. Ar 11 Tachwedd 2023, cafodd y 400fed parkrun ei gynnal ym Mhontypridd, gyda 376 o bobl yn cymryd rhan a 36 o wirfoddolwyr yn bresennol. Dros y **400** o achlysuron sydd wedi cael eu cynnal, mae **12,129** o wahanol bobl wedi cerdded/rhedeg/loncian cyfanswm o **459,380km**. Ni fyddai wedi bod yn bosibl cynnal

yr achlysuron yma heb ymdrechion y **1,140** o wirfoddolwyr. Mae amser gorau wedi cael ei gyflawni **15,941** o weithiau yn y **91,876** o achlysuron parkrun sydd wedi cael eu cynnal. Fe wnaethon ni siarad â 98 o bobl sy'n mynychu parkrun Pontypridd a gofyn iddyn nhw pam ei fod mor arbennig.

“Dyma uchafbwynt yr wythnos.”
“Pan ddechreuais parkrun, roeddwn i'n ysmegu a dros fy mhwsau. Erbyn hyn, dwi ddim yn ysmegu na dros fy mhwsau.”
“Rwyf wrth fy modd gyda'r ffaith nad oes neb yn fy meirniadu oherwydd fy mhwsau, fy nghyflymder, na'r ffordd rwy'n edrych. Mae pawb mor gefnogol a chroesawgar!”
“Mae'n ffordd wych o ddechrau'r penwythnos. Mae parkrun Pontypridd yn gyfeillgar a chroesawgar iawn gydag awyrgylch teuluol a chymunedol.”
“Rwy'n fwy heini yn fy mhumdegau nag yr wyf wedi bod erioed o'r blaen, diolch i Parkrun.”
“Rydwn i'n berson sy'n dioddef gyda gorbryder ond mae mynd i'r parkrun wedi rhoi'r hyder i mi fwynhau rhedeg bob wythnos ac mae'n helpu gyda fy iechyd meddwl!”
“Mae parkrun wedi fy helpu i ymdopi gyda fy nhriniaeth canser y fron.”
“Rwy'n ddiolchgar iawn i parkrun Pontypridd. Mae wedi gwella fy hyder am fy mod bellach yn hyfforddi ac yn arwain grwpiau ar gyfer fy nglwb rhedeg lleol.”

