ANDREW EDWARDS
CLWB RHEDEG DRAGONS

Mae Drew wedi bod yn gwirfoddoli fel arweinydd rhedeg arbenigol a hyfforddwr gyda Chlwb Rhedeg Dragons ers nifer o flynyddoedd. Mae'n frwdfrydig iawn am redeg ac mae wedi cynnal nifer o raglenni 'Couch to 5k' i annog pobl i ddechrau rhedeg. Ac yntau'n wirfoddolwr, mae'n mynd yr ail filltir ac yn dod bob wythnos gyda gwên fawr ar ei wyneb. Mae Drew yn cynllunio sesiynau'r clwb a'r llwybrau rhedeg ar gyfer bob gallu. Mae ei agwedd gadarnhaol, ei amynedd a'i barodrwydd i helpu unrhyw un yn rhoi tawelwch meddwl i bob aelod, yn enwedig y rheiny sy'n newydd i'r clwb.

Mae cefnogaeth ac anogaeth Drew wedi ysgogi llawer o aelodau i ddatblygu eu rhedeg, gan gyflawni pellteroedd nad oedden nhw erioed wedi meddwl y gallen nhw eu rhedeg. Mae'n cefnogi rhedwyr lle bynnag y mae'n mynd a fe yw cefnogwr mwyaf pawb. Mae Drew yn cael effaith gadarnhaol iawn ar y rhai o'i gwmpas, gan fynd y tu hwnt i'r disgwyl, nid yn unig fel hyfforddwr, ond fel ffrind hefyd. Mae pawb yn y clwb yn ei garu!

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

GWIRFODDOLWR Y MIS

MEHEFIN 2025