

Ilythyrau

ifanc

Annwyl IFANC

Tybed faint o'ch darllenwyr sy'n hoffi sialens?

Dw i newydd gyflawni sialens anhygoel - rhedeg am 10 milltir drwy fwd, dros rwystrau, drwy dwneli mwdlyd, ar hyd weiers, o dan weiren bigog, i fyny bryniau ac i lawr dyffrynnoedd. Dw i wedi dringo rhaffau a waliau tri metr o uchder ac wedi nofio mewn dŵr rhewllyd a dwfn. Pam? Oherwydd dw i wedi rhedeg ar gwrs mwdlyd eithafol. Roedd hyd yn oed tân a ffens drydan yn rhan o'r cwrs ond, a bod yn onest, doeddwn i ddim yn ffansio'r tân o gwbl, felly wnes i fynd o gwmpas y rhwystr yna. Doedd hynny ddim yn broblem o gwbl oherwydd pan fyddwch chi'n gwneud y cwrs hwn, gallwch chi benderfynu osgoi rhai rhwystrau os nad ydych chi'n hoffi eu golwg! Mae'r cwrs yn cynnig sialens eithafol - dim syndod o gofio mai cyn-aelodau o'r fyddin sydd wedi ei gynllunio.

Dw i'n berson eitha heini a dw i'n mwynhau rhedeg. Dw i'n rhedeg pum milltir dair gwaith yr wythnos a dw i wedi rhedeg hanner marathon Caerdydd a marathon Llundain, ond roedd y digwyddiad yma'n fwy o hwyl ac yn fwy o her o lawer na rhedeg mewn unrhyw farathon. A dweud y gwir, nid ras oedd e o gwbl. Doedd neb yn cadw llygad ar y wats. Doedd neb yn ceisio cael y gorau ar gystadleuwyr eraill. I'r gwrthwyneb - roedd pawb yn helpu ei gilydd - a dyna un o nodau'r cwrs - annog pobl i weithio mewn tîm. Roedd y cwrs, felly, yn annog cyfeillgarwch - rhwng pobl oedd ddim hyd yn oed yn adnabod ei gilydd i ddechrau, efallai.

Roedd hi'n sialens anhygoel! Roedd angen cryfder, stamina, penderfyniad a'r gallu i gydweithio. Roedd cyrraedd y llinell derfyn yn brofiad anhygoel hefyd. Roeddwn i wedi blino ond doedd hynny ddim yn bwysig - roedd yr adrenalin yn dal i lifo ac roeddwn i'n teimlo mor falch! Roeddwn i wedi cyflawni camp eithriadol o anodd - ond un a oedd wedi bod yn hwyl hefyd! Roeddwn i wrth fy modd - ac i ddathlu'r gamp, roedd cerddoriaeth a diod wrth y llinell - a ffotograffydd i gofnodi'r gamp. Wrth edrych ar y llun nawr, prin dw i'n adnabod fy hun gan fod cymaint o fwd a baw dros fy nghorff.



Yn ymyl y llinell derfyn, roedd hysbysfwrdd yn llawn ffotograffau o bobl eraill oedd wedi cyflawni'r un gamp. Un peth oedd yn fy rhyfeddu oedd bod lluniau o blant yno. Mae'n debyg bod plant dros 10 oed yn cael gwneud rhannau o'r cwrs - y rhannau mwyaf diogel, wrth gwrs! Fyddan nhw ddim yn dod ar draws y trydan a'r tân, er enghraifft! Mae'n anhygoel eu bod nhw'n cael eu herio fel hyn ond mae'n beth da iawn gan eu bod yn cael eu gorfodi i wynebu eu hofnau - a'u concro! Mae'n gyfle da iddyn nhw ennill balchder a hunan-barch.

Rhag ofn bod rhai o'ch darllenwyr eisiau cyflawni'r gamp yma, dyma air neu ddau o gyngor. Yn gynta, rhaid gwisgo'r dillad cywir. Esgidiau rhedeg arferol yw'r esgidiau gorau - nid esgidiau pêl-droed. Y dillad gorau ar gyfer y gamp yw dillad ysgafn sy'n sychu'n gyflym. Mae dillad trwm yn anaddas gan y byddan nhw'n wlyb am oriau. Mae menig yn hanfodol er mwyn medru gafael yn dynn wrth ddringo.

Yn ail, mae'n ddigwyddiad anodd a rhaid bod yn heini. Mae pobl sy'n gwneud y math yma o weithgaredd yn rheolaidd yn dilyn rhaglen ymarfer eitha llym. Bydda i'n gwneud hynny cyn mynd y tro nesaf hefyd ac efallai, wedyn, fydd dim angen i rywun fy ngwthio i i fyny'r wal uchel - na chydio ynddo i ar y top er mwyn fy nhynnu i i fyny. Ond dw i'n siŵr o un peth - mi fydd 'tro nesaf'. Dw i'n methu aros!

Pob hwyl!

Matt