I barhau â'n cyfres wythnosol, GAIR O ... dyma ddarn gan Rhys Williams, sy'n dod o Fae Colwyn yn wreiddiol, ond sydd bellach yn byw ac yn gweithio yn Yr Iseldiroedd ...

GAIR O'R ISELDIROEDD

Ces i brofiad anhygoel yn ddiweddar pan es i i gystadleuaeth chwaraeon gyffrous a chyflym.

Fy ffrindiau oedd wedi fy ngwahodd i i'r digwyddiad ac fe ddisgrifion nhw'r gamp fel "sgïo gwahanol."

Gwahanol? Pam? meddyliais. Pan welais i'r cwrs a beth roedd y rhai oedd yn cymryd rhan yn ei wisgo, ces i ateb i'm cwestiynau!

Yn wahanol i sgïo, doedd y "sgïwyr" ddim yn defnyddio sgis - roedden nhw'n defnyddio esgidiau sglefrio.

Yn lle dillad sgïo, roedden nhw'n gwisgo dillad amddiffynnol ac yn lle rasio i lawr llethr llawn eira, roedden nhw'n sglefrio i lawr cwrs serth a oedd wedi ei greu o rew - ie, o rew!

Beth yw'r gamp? Yn Saesneg, yr enw yw *Crashed Ice*. Ras yw hi lle mae'n rhaid sglefrio i lawr llethr serth o rew!

Dechreuodd y gamp yn Stockholm, Sweden, yn 2001. Ers hynny, mae nifer o rasys wedi cael eu cynnal mewn gwahanol wledydd - gan gynnwys yma yn Valkenburg, Yr Iseldiroedd. Weithiau, mae'r rasys yn cael eu cynnal ar lethrau sgïo. Weithiau, mae pobl yn rasio ar gyrsiau arbennig drwy ganol dinasoedd. Mae'r cyrsiau'n cynnwys corneli anodd a darnau serth lle mae'n rhaid i'r cystadleuwyr neidio a glanio ar y rhew.

Yn y gystadleuaeth, mae pedwar cystadleuydd yn rasio yn erbyn ei gilydd yr un pryd. Mae'r enillydd ym mhob rownd yn mynd ymlaen i'r rownd nesaf. Nid yw'r cystadleuwyr yn cael cyffwrdd â'i gilydd - dim tynnu dillad, dim gwthio, dim taro - er yn aml iawn, maen nhw'n dod i gysylltiad â'i gilydd wrth syrthio yn erbyn ei gilydd.

Mae'n gamp beryglus iawn yn fy marn i, ac felly mae gwisgo'r dillad cywir yn hanfodol.

Er nad yw'n hanfodol, awgrymir bod cystadleuwyr yn gwisgo dilledyn arbennig i amddiffyn y gwddw a'u bod yn defnyddio gard-ceg hefyd.

Mae fy ffrindiau i'n awyddus i fynd y flwyddyn nesaf eto, ond maen nhw eisiau cystadlu. Maen nhw'n dod o'r Iseldiroedd ac maen nhw wedi bod yn sglefrio ers blynyddoedd, ond fy hun, bydda i'n eitha hapus i wylio, dw i'n meddwl!