14.01.21

Sara Maredudd Jones
Cyswllt Contact
Ffôn Phone
0330 5880 369

Erthygl i'r Wasg **Press Release**

Mynd Am Dro unwaith eto!

Rydym ni'r Cymry yn hoff o gerdded, ac mae'n wir fod gan bawb ei hoff lwybr. Ac mae'r cyfnod clo yn golygu fod llawer mwy ohonom yn mynd am dro. Ond, yn y gyfres newydd o **Am Dro!** ar S4C ym mis Ionawr, bydd cerddwyr o bob cwr o Gymru yn cystadlu yn erbyn ei gilydd.

Ym mhob rhaglen, bydd pedwar unigolyn yn arwain taith i arddangos eu milltir sgwâr ar ei orau. Haul neu law, awel fain neu gorwynt, bydd rhaid diddanu a bwydo'r cyd-gystadleuwyr cyn eu harwain yn ôl yn ddiogel.

Bydd marciau am bob elfen o'r daith gyda'r enillydd yn cipio gwobr o fil o bunnoedd ar ddiwedd pob rhaglen.

Bydd teithiau'r rhaglen gyntaf yn y gyfres newydd yn mynd a ni o lan y môr Penarth cyn ymestyn i entrychion Uwchmynydd, ym Mhen Llŷn. Byddwn yn camu draw i'r Gogledd Ddwyrain wrth droedio llwybrau Parc Gwledig Loggerheads ger yr Wyddgrug, cyn dychwelyd i'r de i Gastell Carreg Cennen.

Ryan, Hyfforddwr Personol o Benarth, yw'r tywysydd cyntaf. Ond nid dro hamddenol yw hwn - fel rhywun sydd bellach yn helpu eraill i golli pwysau ar ôl iddo golli 8 stôn ei hun, mae'r criw yn cael dipyn o sypreis wrth iddynt gymryd rhan mewn sesiwn ffitrwydd gyda Ryan.

Helen, o Lanengan ger Porth Neigwl ym Mhen Llŷn, sy'n mynd a'r criw Am Dro nesaf. A'r tro hwn, cawn fwynhau golygfeydd o Ynys Enlli o'r tir mawr wrth i Helen dywys y criw i un o'i hoff lefydd yn y byd, Uwchmynydd. Fel rhan o'r daith, mae Helen hefyd yn mentro lawr at Ffynnon Fair ble roedd y pererinion yn cael seibiant cyn croesi'r swnt am Enlli. Ond, ymysg gofynion angenrheidiol y teithiau hyn, mae'n rhaid gwybod y ffordd yn ôl...

Mae'r drydedd daith yn mynd â ni i Barc Gwledig Loggerheads, yr Wyddgrug, gydag Alaw, model 23 oed, yn arwain. Mae'r daith yn cynnwys cerdded ger Afon Alun, sy'n rhedeg trwy'r parc, a chyrraedd Craig y Cythraul. Nid y llecyn gorau i un o'r criw sydd ofn uchder. I Alaw, mae dod i fan hyn yn rhoi cyfle i glirio pen yng nghanol prysurdeb bywyd.

Mae'r daith olaf wedi'i dywys gan Andrew (neu Ted) - un sy'n hoffi tynnu coes y criw. Mae ei daith yn cychwyn yng nghastell Carreg Cennen a'r Tair Carn Isaf. Ar ôl gweithio fel Triniwr Awyrennau yn y Llynges Frenhinol, aeth Ted i weithio fel Swyddog y Ddalfa i Garcharorion ac mewn carchar plant. Wrth ei waith yn y carchar plant, cafodd ddamwain ar ei fraich a olygodd ei fod allan o waith am 8 'mlynedd:

"Oedd e'n galed iawn, ti'n gwybod. Dim arian yn dod mewn i'r tŷ ond oni'n lwcus, oedd y wraig yn gweithio yn y 'sbyty yn Abertawe. Oni'n stryglo - o'dd e'n dywyll yn y bore, tywyll yn y prynhawn, tywyll yn y nos."

Ond y profiad yma a sbardunodd ei ddiddordeb mewn cerdded a'i awydd i sefydlu grŵp cerdded lleol:

"Ond yn lwcus, ma' cŵn bach 'da fi a ni'n dechrau cerdded...a o'dd pobl yn gweld fi'n cerdded ac yn gofyn i fi "allwn ni ddod am wâc 'da chi?" so wedyn nes i ddechrau grŵp cerdded *Betws Wonderers Walking Group*, a ni'n cerdded bob nos Lun a ni'n cwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau newydd."

Mae'r gyfres ddiweddaraf yn sicr o'n tywys ni i guddfannau cyfarwydd ag anghyfarwydd Cymru gyfan wrth i ni fwynhau golygfeydd anhygoel, cystadlaethau brwd ac adloniant ar ei orau heb hyd yn oed adael y soffa.

Am Dro!
Nos Sul 24 Ionawr, 8.00
Isdeitlau Cymraeg a Saesneg ar gael
Ar alw: S4C Clic, iPlayer a llwyfannau eraill
Cynhyrchiad Cardiff Productions ar gyfer S4C

14.01.20

Sara Maredudd Jones
Cyswllt Contact
Ffôn Phone
0330 5880 369

Erthygl i'r Wasg **Press Release**

Sights, camera, action as walking competition returns to the screen

We in Wales like to walk, and its true that everyone has their favourite route. And the lockdown period means that many more of us go out walking. But, in the new series of **Am Dro!** on S4C in January, walkers from all over Wales will compete against each other.

In each programme, four individuals will lead a tour to showcase their local area at its best. Rain or shine, the rivals will have to be entertained and fed before being led back safely.

There will be marks for each element of the tour with the winner scooping the prize of a £1,000 at the end of each programme.

The first programme in the new series will take us from Penarth seafront to the heights of Uwchmynydd, on the Llŷn Peninsula. We will head to the North East as we walk the paths of Loggerheads Country Park near Mold, before returning south to Carreg Cennen Castle.

Ryan, a personal trainer from Penarth, is the first guide. But this is not a leisurely walk - as someone who is now helping others lose weight after losing eight stone himself, the crew get a bit of a surprise as they take part in a fitness session with Ryan.

Helen, from Llanengan near Porth Neigwl on the Llŷn Peninsula, is next to take the **Am Dro** crew for a walk. This time, we get to enjoy views of Bardsey Island from the mainland as Helen guides them to one of her favourite places in the world, Uwchmynydd. As part of the trip, Helen also ventures down to Ffynnon Fair where the pilgrims visited before crossing for Bardsey. But, among the essential requirements of these trips is knowing the way back...

The third tour takes us to Loggerheads Country Park, Mold, with Alaw, a 23-year-old model, leading the way. The walk includes walking along the River Alyn, which runs through the park, and reaches Devil's Gorge. Not the best spot for one of the crew who is afraid of heights. For Alaw, coming here provides an opportunity to clear her head in the midst of the hustle and bustle of life.

The final tour is led by Andrew (or Ted) - the crew's practical joker. His journey starts at Carreg Cennen Castle to the Three Lower Cairns. After working as an aircraft handler in the Royal Navy, Ted went to work as a prison custody officer and in a young offender's institution. While working at the prison, he had an accident on his arm which meant he was out of work for eight years:

"It was really hard, you know. No money coming into the house but luckily my wife worked at the hospital in Swansea. I was struggling - it was dark in the morning, dark in the afternoon, dark at night."

But it was this experience that sparked his interest in walking and his desire to set up a local walking group:

"But luckily, I have dogs and started walking...and people saw me walking and asked me 'can we join you?' and that's when I started the Betws Wanderers Walking Group, and we walk every Monday and it's a way to meet new people and make new friends."

This latest series is sure to take us into the familiar and unfamiliar hidden places across the whole of Wales as we enjoy amazing scenery, keen competitions and entertainment at its best without even leaving the sofa.

Am Dro!
24 January 8.00pm
Welsh and English subtitles available
On demand: S4C Clic, iPlayer and other platforms
A Cardiff Productions production for S4C