

BMC CYMRU



Slippery conditions on Snowdon's Zig Zags

Y CYFARFOD NESAF - DYDD SADWRN RHAGFYR 4 5:30 PM

Plas y Brenin - Bwyd am Ddim – Croeso i bawb

Dyddiadau i'r Dyddiadur

- Diwrnod o hwyl BMC Cymru/ Wales Cerdded a dringo Mynyddoedd. Dydd Sadwrn 4 Rhagfyr ym Mhlas y Brenin, Capel Curig.
- Mynediad am ddim i Blas y Brenin, wal ddringo drwy'r dydd i aelodau'r BMC.
- Gweithdai am ddim (gweler isod)
- Bwyd am ddim am 5:30pm (byddwch yn brydlon)
- Cyfarfod am 6.00p.m.(gan gynnwys cyfarfod blynyddol byr)
- Cyflwyniad 7.30 p.m.
- Cwis Mawreddog Blynyddol am 8:00 gan gynnwys cwestiynau a fydd o ddiddordeb i ddringwyr a mynyddwyr yng Nghymru – popeth yn anffur-

fiol iawn. Yfwrch beint ac ymunwch.

- Ceir gwely a brecwast i aelodau'r BMC ym Mhlas y Brenin am £25 (£45 os arhoswch nos Wener a nos Sadwrn)

Rhaglen y Gweithdai

- Rhedeg ar Foelydd a Thrywyddion. Cyflwyniad gan Jim Kelly, awdur New Fellrunning Guide to North Wales.
- Mordwyo diarffordd gyda Stu MacAleese, PyB.
- Dysgu Mordwyo ar gyfer arweinwyr Gwobr Iarll Meirionydd gan RAW Adventures a MLTA
- Gwella Achub i ddringwyr gan y Gymdeithas i Hyfforddwyr Mynydd ac MLTW

- Gwella eich techneg dringo creigiau, sgiliau symud i ddringwyr newydd a chanolig gyda'r hyfforddwr Gareth Chapman.

Rhaid bwcio lleoedd yn y gweithdai drwy e-bostio: bmccymruwales@live.co.uk cyn Tachwedd 25, yn ddelfrydol. Diolch.

Gwyl Dringo Penrhyn Gwyr

Cynhaliwyd yr ail wyl ddringo ar yr ail benwythnos ym Medi ar y penrhyn. Cafodd y rhai a frwydrodd drwy'r gwynt a'r glaw ffyrnig ar y dydd Gwener y fraint o weld golygfeydd syfrdanol ar y ddau ddiwrnod. Yn cyd-fynd â'r tywydd roedd stondin frecwast a stondin

topo, gyda gwirfoddolwyr BMC yn rhoi cyngor ar greigiau ac yn dosbarthu bwyd blasus am roddion.

Diolch i'r 50 a mwy o ddringwyr a ddaeth i'r digwyddiad gan ei wneud yn llwyddiant mawr unwaith eto.

Codwyd £240 yn ystod y digwyddiad ar gyfer Cronfa Bolltau De Cymru a £60 i'r RNLI.

Welwn i chi eto fis Medi 2011 yng nghwyl rhif tri!



Mynediad i Minchin Hole

Cytunwyd ar y mynediad ar gyfer dringo i Minchin Hole ar arfordir De Penrhyn Gwyr mewn pryd i Wyl Penrhyn Gwyr.

Mewn cytundeb rhwng y BMC a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn dilyn trafodaethau hir oedd yn cynnwys y BMC, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, dringwyr lleol, Stu Llywelyn, yr arbenigwr daeareg Danny Mc Carrol o Brifysgol Abertawe bydd yn caniatáu i ddringwr fwynhau'r lle syfrdanol ond sensitif hwn.

Mae Minchin Hole in ogof forol anferth sy'n bwysig yn fyd-eang am gadwraeth natur ac am y daeareg yn arbennig. Darganfuwyd olion anifeiliaid cynhanesyddol fel mamoth a haena yn yr ogof hon, ac mae yma glymfaen o nodweddion sydd o bwys unigryw o ran adnabod lefelau môr hanesyddol a gweithgaredd rhewlifoedd.

Mae'n hanfodol bwysig bod dringwyr yn osgoi amharu ar y clymfeini hyn, osgoi creu unrhyw drywydd newydd, a bod llawr yr ogof yn aros heb amhariad. Ceir mwy o fanylion ar y cytundebau a cheir arweiniad topa am ddim o w.w.w. Gower Climbing Festival.co.uk

Gweithy Bolltau Cwman

Diolch i bawb a ddaeth i Gwmaman ar Sadwrn 12 Mehefin gan aberthu diwrnod bendigedig i osod bolltau newydd ar y graig hon yn ymyl Aberdâr.

Yn ôl cyfrif byr ar ddiwedd y dydd, roedd tua 32 o folltau newydd gloyw wedi'u gosod. Roedd y graig hon yn rhan o'r cais Ymgyrch Bolltau Gwell gan Gronfa Bolltau De Gymru.

Dechreuodd y dydd drwy i Dan Middleton o'r BMC gynnal gweithdy ar osod bolltau newydd gan amlygu'r gwahaniaeth rhyngddyn nhw a sut i'w gosod yn lle'r hen folltau rhydlyd. (Diolch i Dan Middleton am deithio i Dde Cymru i gefnogi'r digwyddiad, Roy Thomas a Myles Jordan am lunio'r cais Bolltau Gwell (a gorffen hanner y graig tra roedd pawb yn y gweithdy) a'r gwirfoddolwyr a ddaeth i roi help llaw.

Stuart Llewellyn (BMC South Wales Rep)

Newyddion Cystadlu

Mae gennym ddringwr dawnus o Gymru sy'n cystadlu yn y Tim Dringo Prydain, Rhoslyn Frugniet a fydd yn cystadlu yn y Gyfres leuenctid yn Kranj ar Dachwedd 20-21. Da yw gweld Cymry dawnus ar lwyfan y byd, felly pob lwc iddi

Hefyd, mae'r pencampwri-aethau Dringo Cymru yn cynnal digwyddiad unigol o arwain dringo yn y Ganolfan Ryngwladol Ddringo 'newydd' ar Ragfyr 11. Bydd y gystadleuaeth ar agor i bawb. I gael gwybod mwy, ewch i'r wefan w.w.w. thewelsh climbing

championships.co.uk

Rydym yn gobeithio cynnal pencampwriaeth bowldro Cymru. Gobeithio bydd y digwyddiad hwn yn digwydd mewn canolfannau yn ne a gogledd Cymru. Bydd gwobrau arian da ar gael.

Paul Walters



Adroddiad Swyddog Cymru

- Y cynnydd ar y mynediad i Dali's Hole
- Marine Drive/Pen Trwyn. Bydd llinellau melyn yn cael eu paentio ar ffordd y môr y tu hwnt i'r tollborth, ond yn dod i ben cyn y mynediad i'r ogofeydd gan ganiatáu i ddringwyr ddal i barcio yma. Hefyd yn y fan hon, cafodd y marcwyr coch a gwyrd sy'n dangos cyfyngiadau ar ddringo eu hadnewyddu, ond byddwn yn cyfarfod yn fuan gyda'r daearegwyr i godi amheuan ynghylch cyfyngiadau mewn rhai ardaloedd.
- Wonder Walls - cyfyngiad tymhorol ar yr holl graig o fis Mawrth 2011am fod nifer fawr o adar mor yn nythu yma. Ymateb i ymgynghoriad Cynulliad Cymru ar ynni cynaliadwy gan gefnogi'r mentrau tuag at leihau'r ôl troed carbon ond gan ddangos gwrthwynebiad i'r datblygiadau melinau gwynt ar raddfa fawr a allai ddylanwadu ar

ardaloedd pwysig o ddringo/ mynydda.

- Pant Ifan -gwaith ar y llwybrau (trwsio'r grisiau sydd wedi torri a thynnu coeden a syrthiodd). Gwnaed y gwaith gan gontractwr.
- Bwlch y Moch i'r llwybr ar ben y creigiau gan gontractwr a thorri'r glaswellt ar y llwybrau at y creigiau.
- Trefnu cyfarfodydd gyda'r trefniadau ar gyfer cyfyngiadau oherwydd adar.
- Rhoi cyngor i Gyngor Bwrdeistrefol Wrecsam ar reoli brigiadau Pandy yn lle i ddringo (Glyn Ceiriog).
- Chwael Pothole wedi'i osod i BMC am rent isel. Sefydlu grŵp rheoli bach lleol gan gynnwys Clwb Mynydda Clwyd, Tîm achub Gogledd Ddwyrain Cymru, darparwyr awyr agored lleol a Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych.
- Newidiadau i'r Rhagolygon Tywydd Mynydd! Bydd y rhain yn cynnwys adroddiad dyddiol ar gyflwr y tywydd ar y ddaear yn lleol oddi wrth wardeniaid Parc Cenedlaethol Eryri o ddechrau 2011, bydd gwybodaeth fideo ar baratoi ar gyfer gweithgareddau mynydda, y cyfarpar angenrheidiol, argyfwng ac yn y blaen gan ddefnyddio ffilm BMC Mynydda a Hanfodion Gaeaf.

Elfyn Jones



Caffi South Stack

Erbyn hyn mae Caffi South Stack yn eiddo'r RSPB ac, fel arbrawf, maen nhw'n cadw'r caffi ar agor tan 4 Ionawr gan obeithio y bydd cerddwyr a dringwyr yn taro i mewn m baned.

Penfro

Erbyn hyn mae gennym stanciau BMC newydd yn eu lle yn y lleoedd hyn:

- Toyland - dau y tu uchaf i ochr chwith y graig.
- Mt.Sion - dau uwchben ardal Scorcher ar gyfer pwynt abseilio.
- Madman'sPt: Un newydd i gefnogi'r stanc hen uwchben The Gong.
- Trevalen - un stanc newydd uwchben ardal Perth Pink.
- Hefyd, rhoddais stanciau cyflwyno newydd yn Bae sant Non, gogledd Penfro ar y rhan ar y llaw dde.

Cawsom ymweliad llwyddiannus â Mewsford, Madman's Pt. ac ardal Thunder Wall (gydag Elfyn Jones, Lynne Houlston a Bob Haycock), gan chwilio am union leoliadau'r llwybrau a'r cyfyngiadau oherwydd adar. O'r herwydd, llwyddwyd i ddynodi'r cyfyngiadau tymhorol yn well. Y canlyniad oedd ychydig o enillion bach o ran mynediad dringo ym Mewsford Arches. Caiff hyn i gyd ei gadarnhau yn y cyfarfod Cysylltu Dringo Clogwyni ym mis Tachwedd.

Steve Quinton

Y Cyngor Cenedlaethol

Mae'r adroddiad hwn yn hirach nag arfer - mae'n ddrwg gen i. Os hoffech wneud sylw ar unrhyw faterion eraill, yna croeso ichi wneud yn y cyfarfod nesaf.

- Benthyciadau i Ddrinwyr: Yn dilyn penderfyniad blaenorol nad oedd benthyc gan y BMC i'r Clwb Dringwyr i helpu i brynu cwt yn bosibl, - trafodwyd y syniad o wneud benthyciad ehangach i glybiau cyswllt (i gefnogi gwaith ynglŷn â chytiau). Cytunwyd a hyn mewn egwyddor a gofyn i'r Pwyllgor Ariannu BMC i ddwyn cynnig penodol gerbron y Cyfarfod Cenedlaethol nesaf er mwyn derbyn cymradwyaeth.



- Diddordebau'n Gwrthdaro a chynrychiolaeth ar bwyllgorau'r BMC: 'r BMC ddod i benderfyniadau oedd yn effeithio ar y Clwb Dringwyr o dderbyn o dderbyn bod cynifer o aelodau'r Cyngor Cenedlaethol yn aelodau'r Clwb Dringwyr hefyd. Penderfynodd y Cyngor Cenedlaethol bod y cynnig am fenthyc am gytiau (oherwydd maint y benthyciad sef £200k) yn, mae'n debyg, fater unigol, O dan amgylchiadau arferol, ni fyddai'r Clwb Dringo o dan anfantais gan lefel y gynrychiolaeth aelodau ar bwyllgorau BMC. Rhaid defnyddio synnwyr cyffredin wrth ddod i benderfyniadau. Nodwyd hefyd bod diffyg cydbwysedd rhwng aelodau annibynnol ac aelodau'r clwb ar bwyllgorau BMC a'r farn oedd y dylid annog aelodau unigol i gymryd rhan ar fate- rion BMC gymaint ag y bo modd.

- Anrhydeddau i ddringwyr a mynyddwyr: Y prif anrhydeddau sydd ar gael i'r BMC a'r mynyddwyr yw'r Anrhydeddau Cenedlaethol (OBE, CBE etc.) Torch Trophy, (i wirfoddolwyr) ac Aelodaeth Anrhydeddus y BMC. Drwyddi draw, y farn oedd y dylai'r BMC wneud mwy i hyrwyddo'r systemau anrhydeddu ymhlith aelodau a mynyddwyr er mwyn annog pobl i roi unigolion haeddiannol ymlaen am anrhydedd. Cytunodd y Cyngor Cenedlaethol hefyd i sefydlu Gwobr Gwirfoddolwyr flynyddol i'w roi i wirfoddolwyr haeddiannol yn y Cinio Blynyddol.

- Arolwg aelodaeth ac arolwg waliau dringo: Nodwyd bod canlyniadau'r ddau arolwg ar gael ar wefan BMC erbyn hyn. Dengys yr arolwg aelodaeth bod y BMC yn cyfrif cerdded mynyddoedd yn brif weithgaredd ganddyn nhw a bod Mynediad, Cadwraeth a gwaith Amgylcheddol yn aros yn flaenoriaeth inni.

- Fforwm Diogelwch Mynydd: Cytunodd y Cyngor Cenedlaethol i symud ymlaen gyda ffurfioli'r Fforwm Diogelwch Mynydd a fydd yn cynnwys BMC, Achub Mynydd Cymru a Lloegr, Hyfforddiant Arweinwyr Mynydd, Plas y Brenin a chynrychiolwyr yr Heddlu i gysylltu gyda chynulleidfa eang o bobl sy'n defnyddio'r mynyddoedd ac yn ymwneud â materion diogelwch mynyddoedd. Bu cyfarfod cyntaf sgopio aelodau'r Fforwm ym mis Medi.

- Polisiâu'r BMC ar chwareli: Mae'r BMC yn gweithio ar y lefel leol (yn enwedig yn y Canoldiroedd Lloegr) a lefel genedlaethol er mwyn codi'r

ymwybyddiaeth o'r potential o ran hamddena mewn chwareli sy'n gweithio a hen chwareli. Codwyd hyn mewn cyfarfod lleol rhwng y BMC a Gweinidog yr Amgylchedd, ac mae'n edrych ar hyn o b ryd am gael cynnal cyfarfod ag Aelodau Seneddol Swydd Caer loyw er mwyn darparu mwy o wybodaeth.

Mike Raine

Arfordir Gogledd Cymru

Mae'r datblygiadau'r parhau ar Trench Wall <http://www.ukclimbing.com/logbook/crag.php?id=15538> Ond y newyddion mawr (i rai ohonoch chi) yw fod Pete Harrison wedi ail-folltio'r Wall of Evening Light ar Drwyn y Fuwch , ac mae'n edrych yn wych iawn.

Craig Hysbysfwrdd

Ar Graig yr Hysbysfwrdd, Mynydd Conwy, mae'r dringfeydd Leaning Jowler (6a+?) a Fiendish Beanish (F7b) wedi'u hail-folltu gan Ryan McConnell i lower-off ddwbl gyda mailons yn yn gymorth edafu. Gall Ryan dicio'r Fiendish Beanish ond yn anfodlon ymddiried yn y bolltau rhydlyd. Bu'n weithredol o ran gosod nifer o folltau belai ar yr ymylon a gosododd ganllaw. Cofiwch bod y dringfeydd mor serth fel y gall iselhau eich gadael oddi ar ymylon y belai. Cofiwch fod yn ofalus a chlymu'r cwlwm ar ben y rhaff.

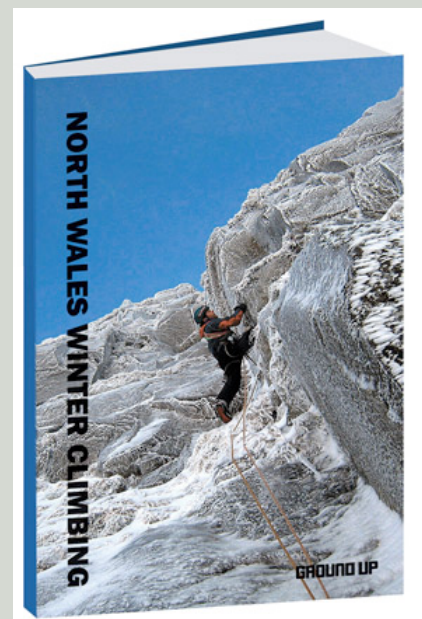
Mike Doyle

Newyddion MLT

Mae MLT a MLTW yn chwilio am ffyrdd o ddsobartu Mynydda. Ymhlith cyhoeddiadau eraill sydd dar y gweill ceir y llyfr Mordwyo a chyfrol Trecio Rhyngwladol. Dylai cynllun

hyfforddi MLT i hyfforddwyr fod yn ei le erbyn mis Medi y flwyddyn nesaf. Mae MLTA yn dechrau cynllun gorfodol CPD i'w haelodau yn Ionawr 2011.

Mike Raine



Llyfrau Arweiniad

Derbyniodd yr Arweiniad CC Tremadog newydd groeso cynnes . Rhoddodd Ground Up newyddon inni am eu harweiniad sy'n cynnwys arweiniad gaeaf newydd y tymor hwn ac arweiniad llechi sydd, yn eu barn, y gorau a ysgrifennwyd erioed. Gwelais nifer o samplau o'r arweinyddion hyn, ac maen nhw'n edrych yn arbennig o dda. Bydd De Gogarth yn dilyn y rhain a bydd arweiniad bowl-dro mewn lliw yn dod yr haf nesaf. On'd ydy Cymru'n wych!

Mike Raine

Noder: Bydd arweiniad newydd Rockfax ar galchfaen Gogledd Cymru yn y gwanwyn, awdur Jack Geldard. Fel oedd hon yn cael ei ysgrifennu mae wedi dod i'r amlwg fod yna grŵp o weithredwyr galchfaen lleol yn bwriadu cynhyrchu arweinlyfr gyda o gwmpas £5 o bob llyfr i fynd tuag at y gronfa bollt.

Effaith Mynydda'r Gaeaf

Erbyn hyn, mae'r difrod sy'n gallu digwydd i blanhigion prin yr Arctig yng Ngogledd Cymru yn hysbys yn gyffredinol. Peidiwch â dringo unrhyw ddringfa yn y gaeaf sy'n dibynnu ar dyfiant, oni bai ei fod wedi rhewi'n gorn.

Eleni, bu pryderon mewn cylchoedd mynydda yng Nghymru ynghylch y difrod rydym yn ei achosi i'r graig drwy ddefnyddio crampons. Mae rhai pobl yn pryderu am y craffu ar y dringfeydd a'r sgramblau, a rhai'n ddig am y crafiadau cramponau ar greigiau Cwm Idwal.



Meddylia rhai pobl yn 'ble nesaf?' Yn ein cais ddiwedd i ddod o hyd i rywle newydd, troir ein golwg i'r dringfeydd clasurol yn ystod y gaeaf. Os ychydig yn unig sy'n eu dringo, a dim ond dringwyr sydd yn camu'n dda ac o dan amodau da, yna ni fydd fawr o broblem. O dan amodau sâl neu gyda dringwyr llai galluog gall gael effaith ddrwg ar y dringfeydd clasurol. Ydy hyn yn werth chweil? Ydy'r difrod yn barhaol?

Oes angen cod ymarfer, neu bydd ein dringwyr yn gwybod beth sy'n gywir neu'n anghywir? Pwy a wŷr, yn wir.

Adroddiad Ymddiriedolwyr Treftadaeth Mynyddoedd

Cynhaliwyd cyfarfod diweddaraf yr Ymddiriedolaeth ar ddydd Gwener 10 fed Medi ac roedd yn cynnwys Cyfarfod Blynyddol pan gamodd Terry Gifford i lawr fel cadeirydd ac fe gymerodd Julie Summers ei le. Nodwyd yn y cyfarfod arferol nad oedd angen peth o'r deunydd oedd yn cael ei ddyblygu a gellid ei dynnu o'r archif.

Ar hyn o bryd mae myfyriwr Ph D yn chwilio am ariannu project gan ddefnyddio deunydd MHT sydd ym Mhrifysgol Cumbria. Ond mae dyfodol y Brifysgol yn ansicr ac o'r herwydd bydd hyn yn effeithio ar gynllun busnes yr MHT a fydd yn effeithio ar geisiadau HLF yn y dyfodol. Adroddodd Maxine Willets, yr archifydd, ei bod yn dal i weithio ar y Casgliad Bonington Collection a'i bod wedi derbyn deunydd sy'n berthnasol i Joe Tasker.

K.C. Gordon MHT - arsylwr

Adroddiad MLTWar gyfer BMC Cymru, Hydref 2010 (Cyfarfod Blynyddol ac OGM, Medi 2010)

Mewn cyfarfod lle daeth nifer ynghyd yng Nghanolbarth Cymru, cytunwyd y dylai'r MLTW symud ymlaen tuag at bod yn gwmni cyfyngedig drwy warant, ac felly bydd yn dwyn y Bwrdd ymlaen i gydymffurfio â MLTUK, MLTE etc. Bydd y Cadeirydd yn cysylltu â holl sefydliadau aelodau'r bwrdd i geisio am gytundeb terfynol.

Dywedodd Joe Roberts - CCW bod LLCC yn cynnal Fframwaith Genedlaethol yr Amgylchedd a fydd yn cynnwys nifer o ddiwisiadau fel cyfuno CCGC, y Comisiwn Coedwigaeth ac Asiantaeth yr Amgylchedd yn un sefydliad a fyddai'n golygu na fydd CCGC yn bodoli y

flwyddyn nesaf efallai. Mae ail-fapio'r ardaloedd CROW ar fin cychwyn i sicrhau a yw'r ardaloedd yn parhau'n briodol. Adroddodd Bryn Williams ar y project gyda'r Swyddfa Tywydd a fydd yn sicrhau dyfodol gwell i ragolygon ac amodau yn Eryri ar y ddaear.

Gofynnodd John Ellis Robert-synghylch rhan BMC Cymru yn yr Astudiaeth Gwerth Economaidd Cerdded yng Nghymru newydd. Dywedodd Andy Boormanbod hyn yn cael ei ariannu ar y ar gyfer CCGC (Rampblers Association, Visit Wales a British Mountaineering Council). Dylai fod ar gael mewn fforwm rhagarweiniol ar ddechrau 2011. Gobeithir y bydd cynhyrchu tystiolaeth gref, gyfoes yn darparu gwell dealltwriaeth o'r lles economaidd i fusnesau a chymunedau sy'n deillio o weithgareddau cerdded yng Nghymru.

Cofnodwyd cefnogaeth gref i'r mudiad tuag at wefan a rennir rhwng yr holl Fyrddau Hyfforddiant Mynydda.

Rob Greaves

Cadeirydd Newydd BMC Cymru/Wales

Bydd MikeRaine yn achub y cyfle i gamu i lawr yn y cyfarfod P y B ym mis Rhagfyr.

Bu Mike yn gwasanaethu am bedair blynedd ac mae wedi cael amser gwych. Mae'n ddiolchgar iawn i bawb a fu'n ei gefnogi yn ei waith, ond yn teimlo mai nawr yw'r amser iawn i basio'r swydd ymlaen.

Bydd etholiad am gadeirydd newydd, mynegodd nifer o bobl eu diddordeb ac mae'n bwysig iawn ichi ddod i glywed eu barn ac i fwrw pleidlais dros

y Cadeirydd newydd. Bydd angen cynrychiolydd newydd ar y Cyngor Cenedlaethol ar ein rhan hefyd.



CÔD CREIGIAU
www.thebmc.co.uk

| | | | |
|-----------------|---|---------------------|---|
| Mynediad | Gwiriwch y gronfa-ddata mynediad rhanbarthol (RAD) ar www.thebmc.co.uk am y gwybodaeth diweddaraf ynglun â mynediad | Bywyd gwyllt | Peidiwch darfu ar da byw, anifeiliaid gwyllt, neu llystyfiant ar y clogwyni; parchwch gyfyngiadau tymhorol nythu adar |
| Parcio | Parciwch yn ofalus gan osgoi giatiau a thramwyfeydd | Cŵn | Cadwch cŵn o dan rheolaeth ar bob achlysur; peidiwch gadael eich ci hel defaid neu darfu ar bywyd gwyllt |
| Llwybrau | Cadwch at y llwybrau sydd wedi'u sefydlu. Gadwch giatiau fel 'rydych yn eu ffeindio | Sbwriel | Peidiwch gadael olion – cymwrch eich sbwriel i gyd adref gyda chi |
| Peryglon | Gall dringo fod yn beryglus-derbyniwch y peryglon a byddwch yn ymwybodol o bobl eraill o'ch cwmpas | Tai bach | Peidiwch gwneud llanast – claddwch eich gwastraff |
| Parch | Grwpiau ac unigolion- parchwch y graig, moeseg dringo lleol a phobl eraill | Economi | Gwnewch popeth a fedrwnch i gefnogi'r economi gwledig-prynnwch yn lleol |

Datganiad cyfranogaeth y BMC — mae dringo, cerdded bryniau a mynyddau yn weithgareddau gyda perygl o niwed personol neu marwolaeth. Dylai cyfrannogion yn y gweithgareddau yma fod yn ymwybodol o'r peryglon ac yn fodlon eu derbyn, a dylent fod yn gyfrifol am eu gweithredau a'u cysylltiad.