

Grisathon Flynyddol Tros Gynnal



Sut i ddringo unrhyw fynydd – yn eich cartref eich hun

Y camau cyntaf yw'r hawsaf weithiau.

1. Dewiswch fynydd o'n rhestr neu chwiliwch am gopa newydd i'w orchfygu ar y rhyngwyd neu yn eich llyfrgell leol. Os ydych yn dewis eich copa eich hun, neu os oes gennych risiau 'rhyfedd', gwnewch y gwaith mathemategol hawdd i weld sawl gwaith y bydd angen i chi fynd i fyny'r grisiau i gyrraedd eich copa!
2. Chwiliwch am y nawdd y byddwch chi, eich teulu a'ch ffrindiau yn ei haeddu!
3. Naill ai rhowch y siart ticiau i fyny'r grisiau er mwyn gweld sawl gwaith rydych wedi bod i fyny, neu cariwch lyfr nodiadau gyda chi a nodwch nifer eich grisiau.
4. Mwynhewch! Edrychwch pa mor gyflym y gallwch ddringo K2, neu hyd yn oed gael ennyd ryfedd a dilyn y broses o chwith drwy ddringo i waelod Ffos Mariana (11,000m), cofiwch wisgo gogls a snorcl!
5. Cofiwch fod pob cam yn helpu Plant a Phobl Ifanc cyfagos ac ym mhob rhan o Gymru. Yn ogystal â chael ymarfer corff, rydych hefyd yn helpu ein dyfodol!