CYNGOR TREF Y
RHYL
TOWN COUNCIL

Town Mayor / Maer y Dref: Councillor / Cynghorydd Mr Alexander Walker

Town Clerk / Clerc y Dref: Mrs Helen J Mead

Date / Dyddiad: 1/12/25

Ar eich marciau…parkrun cymunedol newydd i'w lansio yn y Rhyl.

Mae'r cynllun parkrun byd-eang wedi dod yn boblogaidd iawn gyda rhedwyr a cherddwyr o bob oedran a gallu, sy'n cyfarfod bob penwythnos i ddilyn cwrs penodedig.

Gyda'r nod o helpu pobl i gadw'n heini a mynd allan, mae mwy o leoliadau parkrun yn cael eu lansio, gyda 2,000 eisoes wedi'u sefydlu ar draws y byd. A nawr mae Rhyl yn mynd i gael ei parkrun cyntaf.

Mae Cyngor Tref y Rhyl wedi rhoi cyllid i sefydlu'r prosiect, a fydd yn dod â phobl ynghyd am tuag awr bob dydd Sadwrn dros gwrs 5km.

Lleoliad y cwrs fydd Glan Morfa, ger Marsh Tracks, a gobeithir cynnal y digwyddiad cyntaf yn y flwyddyn newydd. Ond cyn y gall pobl glymu eu hesgidiau rhedeg mae'n rhaid i dîm parkrun y Rhyl recriwtio llu o wirfoddolwyr i gynnal pob digwyddiad. Mae nifer o rolau gwirfoddol i'w llenwi, yn cynnwys swyddogion cadw amser a'r 'cerddwr cynffon' sy'n sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl. Mae'r tîm sy'n trefnu yn gobeithio y bydd y digwyddiad yn cael ei gefnogi gan y gymuned.

Dywedodd Maer y Rhyl, y Cynghorydd Alexander Walker, fod y cyllid gan y Cyngor Tref wedi helpu'r criw parkrun i dalu'r costau dechreuol, yn cynnwys prynu offer fel diffibrilydd.

Dywedodd y Cynghorydd Walker: "Mae'r Cyngor Tref wrth ei fodd yn cefnogi'r prosiect hwn, sy'n hybu ac yn cefnogi llesiant mewn cymaint o ffyrdd – mae bod yn heini yn yr awyr iawn yn cynnig llawer o fuddion, corfforol a meddyliol. Ond nid yw'n ymwneud â rhedeg a cherdded yn unig – mae gwirfoddoli eich amser, hyd yn oed am awr neu ddwy, yn medru helpu'n fawr, gan gynyddu hyder a dysgu sgiliau cymdeithasol newydd. Mae cyfarfod pobl newydd a bod yn rhan o brosiect mwy yn medru cael effaith gadarnhaol ar ein teimladau, a dyna pam rydym ni fel cynghorwyr yn hapus i gefnogi prosiect mor fuddiol a chadarnhaol."

Mae'r Llysgennad parkrun, Gill Jones, sydd wedi cynorthwyo i sefydlu nifer o ddigwyddiadau parkruns, yn arwain y prosiect yn y Rhyl ar y cyd â chyfarwyddwr parkrun y Rhyl, Dean Billingsley.

"Rydym ni bron â chyrraedd y lap terfynol o ran sefydlu parkrun y Rhyl ac rydym ar fin cyflwyno ein cynlluniau a manylion y cwrs i swyddogion parkrun i'w cymeradwyo. Mae'r digwyddiadau hyn yn cael eu rheoli'n briodol gyda gweithdrefnau i sicrhau bod pawb yn mwynhau eu hunain mewn modd diogel. Nid prosiect un neu ddau o bobl yw hwn, fodd bynnag – mae'n perthyn i'r gymuned, a nawr rydym ni angen gwirfoddolwyr o'r gymuned i gymryd rhan.

"Mae nifer o rolau gwirfoddoli gwahanol ar gael, o swyddogion cadw amser i 'gerddwyr cynffon' sy'n sicrhau nad os unrhyw un yn cael ei adael ar ôl. Yn aml mae gwirfoddolwyr parkrun yn datblygu i fod yn ffrindiau da, ac mae'r ddwy awr ar y penwythnos yn troi'n weithgaredd cymdeithasol hefyd," meddai Gill

Er y bydd y parkrun hwn yn agored i unrhyw un yn y Rhyl, gobeithir y bydd wardiau eraill yn cael eu hysbrydoli i sefydlu eu parkrun eu hunain. Dylai unrhyw un â diddordeb mewn gwirfoddoli gyda chriw parkrun Glan Morfa gysylltu â marshtracksparkrun@gmail.com

Diwedd

CIVIC OFFICES,
WELLINGTON COMMUNITY CENTRE,
WELLINGTON ROAD, RHYL, DENBIGHSHIRE,
LL18 1LE.

SWYDDFEYDD DINESIG,
CANOLFAN GYMUNED WELLINGTON,
FFORDD WELLINGTON, Y RHYL, SIR DDINBYCH,
LL18 1LE.

TEL / FFÔN: (01745) 331 114 / / 07743 969555
E-MAIL / E-BOST: rachael.wheatley@rhyltowncouncil.org.uk
WEBSITE / GWENFAN: www.rhyltowncouncil.org.uk

Correspondence is welcome in either Welsh or English
Mae croeso I chi gysylltu â'r Cyngor yn Gymraeg neu yn Saesneg