GWYL REDEG

Ddiwedd mis Medi fe aeth criw o ddisgyblion o'r Ysgol gyda'r Adran Addysg Gorfforol i wŷl redeg yn Llandudno. Prif nod y diwrnod oedd hybu ymwybyddiaeth pobl ifanc am y Gemau Olympaidd sy'n cael eu gynnal yn Llundain yn 2012.

Wedi'r diwrnod cefais air sydyn gyda Alaw Prys a fuodd yno.

Sut brofiad oedd cael bod yn rhan o'r diwrnod?

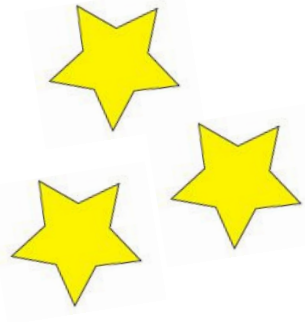
Profiad da iawn oherwydd roedd yn ddigwyddiad ar gyfer Gogledd Cymru ac roeddem yn cael cyfle i ddod i adnabod rhedwyr ifanc eraill. Yn ogystal a Gogledd Cymru roedd cynrychiolwyr o wledydd eraill yn bresenol. Roedd pobl o Awstrialia yno.

Beth fuoch yn ei wneud?

Roedd seremonio agoriadol i ddechrau'r diwrnod. Yna roedd y cystadleuthau yn dechrau. Fe fues i yn rhedeg mewn ras gyfnewid. Roedd pump ohonom yn y tîm a pawb yn rhedeg 200m yr un.

A fuaset yn hoffi dilyn gyrfa fel rhedwraig? Pam?

Ella, oherwydd er fy mod yn hoff o redeg a chwareon yn gyffredionol, mi fuasai yn golygu llwyth o waith er mwyn bod yn hynod o ffit. Fe fuasai yn golygu gorfod bwyta yn iach a rhedeg llawer mewn wythnos!

Beth oedd dy hoff weithgaredd yn ystod y diwrnod?

Y seremoni agoriadol yn sicr. Roedd Angharad Mair yno i gyflwyno y seremoni. Yn ystod y seremoni roedd sylw yn cael ei roi i gynrychiolwyr o'r holl wledydd oedd yno. Roedd yn brofiad gwych cael bod yn rhan o ddiwrnod mor bwysig!