Penblwydd Hapus Harriers Dinbych!

Pan symudais nôl i Ddinbych o Fanceinion ym mis Medi 1991- er bod yn hynod falch o fod nôl yng Nghymru yn byw ac yn gweithio - 'roedd gen i hiraeth mawr am redeg ddwy waith yr wythnos a rasio ar y penwythnos gyda fy nghlwb rhedeg yn Wilmslow. Ond, wrth redeg llwybrau cyhoeddus Dinbych buan y sylweddolais fod llawer un tebyg i mi o gwmpas ac roedd criw o redwyr a oedd, ar y pryd, yn perthyn i Glwb Rhedeg Prestatyn yn ystyried cychwyn clwb rhedeg newydd sbon yn Ninbych. Ac ar y 3ydd o Hydref 1991, gwireddwyd y freuddwyd a cynhaliwyd y pwyllgor cyntaf gan sefydlu Clwb Harriers Dinbych. Roedd rhaid i mi ymddiheuro na allwn fynychu'r pwyllgor cyntaf hwnnw oherwydd, fel roedd hi'n digwydd, roedd yn noson ymarfer cor Merched Glyndwr yr un noson a'r cor a orfu y noson honno! Petawn i wedi bod yno, efallai y byddem wedi gallu dewis enw Cymraeg i'r Clwb fel Helgwn Dinbych neu glwb Rhedeg Cyflym Clwyd neu be' bynnag! Ond, fel yr oedd hi Denbigh Harriers a ddewisiwyd a hynny oherwydd fod Clwb Rhedeg o'r enw hynny yn Ninbych yn '30 au'r ganrif ddiwethaf j

Cychwynnodd y clwb yr hydref hwnnw gyda 19 aelod ac mae 7 o'r criw gwreiddiol hynny yn parhau i fod yn aelodau gweithgar ac yn rhedwyr brwd a llwyddiannus a chyflym, hyd yn oed, hyd heddiw. Erbyn heddiw mae ymron 90 o aelodau a llawer ohonnym yn Gymry hefyd ac ambell ddysgwyr. Ers y dechrau mae rasio ar y ffordd wedi bod yn bwysig ond hefyd rasys traws gwlad ac mae'r clwb wedi cystadlu yng Nghyngrair Traws Gwlad Gogledd Cymru bob blwyddyn ers 1991. Un o'n digwyddiadau mwyaf pwysig yn ystod y flwyddyn gyntaf honno oedd ymweld a'n gefeilldref yn yr Almaen sef Bibertal. Roedd Dinbych wedi gefeillio a Bibertal tua'r un adeg ag y sefydlwyd y clwb a cafwyd gwahoddiad i redeg ras gyfnewidd 100km, fel tîm, yno. Am hwyl! Gwibio ar lwybrau drwy goedydd trwchus yn nyfnder yr Almaen a chael cwrw a tharten afal ar y diwedd! Gyrru bws mini nol i Ddinbych dros nos ar y nos Sul, cyrraedd adre am 5 bore Llun a mynd i'r gwaith deirawr yn ddiweddarach! Yn lwcus i mi roedd plant bach Ysgol Dewi Sant yn blant bach da iawn ac mi lwyddais i weithio tan hanner awr wedi 3 yna adre a syth i fy ngwely! Cafwyd llawer o hwyl yn rhedeg yn ystod y blynyddoedd cynnar hynny a pan yn hyfforddi llwyddon ni ddod i adnabod pob un o lwybrau cyhoeddus Dinbych a'r pentrefi cyfagos gan mai rhedeg oddiar y ffordd oedd ein nod pan fyddai'r tywydd yn braf. Mae rhedeg ar gaeau yn llawer cleniach i'r pengliniau na rhedeg ar y ffordd. Arweiniodd hyn at redeg ar Fryniau Clwyd ac erbyn heddiw mae llawer ohonnom wrth ein boddau yn rhedeg llawer o rasys mynydd (fell races) mewn amrywiol leoliadau.

Cawsom y pleser ym 1993 o wahodd yr Almaenwyr yn ôl atom ni i Ddinbych a 'r rasys a ddewisiwyd ar eu cyfer oedd y Tavern Trail sef dewis o dair ras - ras 5 milltir i fyny Pen y Cloddiau neu ras 8 milltir fyny Moel y Parc a Pen y Cloddiau neu ras 14 milltir i fyny Moel Y Parc, Pen y Cloddiau a Moel Famau a drefnwyd gan Ron Birch. (Mae Ron, gyda llaw, yn parhau i redeg efo ni hyd heddiw. Cafodd wobr yn ras 5 milltir Abergele mis Hydref yma am fod y dyn cyntaf dros 75!). Credaf fod yr Almaenwyr wedi cael dipyn o fraw wrth orfod rhedeg i fyny Pen y Cloddiau a Moel Famau! Nid ydym wedi bod yn ol i Bibertal.....

Yn gyffredinol rasys ffordd oedden ni yn eu trefnu yn y dyddiau cynnar hynny - ras 10km i fyny tuag tua Prion a heibio Rosa Bach, ras 10 milltir i Lanraeadr a Llandyrnog ond ers blynyddoedd bellach mae iechyd a diogelwch a hoffter o lwybrau a golygfeydd wedi pennu mai rasys llwybr, oddiar ar y ffordd byddwn yn eu trefnu y dyddiau yma. Ym mis Gorffennaf bob blwyddyn rydym yn cynnal Ras y Fuwch Frech, ras 6.9 milltir ar y llwybr o gwmpas Cronfa yr Alwen. Mae hon yn ras sy'n uchel ei pharch ymhlith rhedwyr Gogledd Cymru a rhedwyr o Loegr. Mae hi hefyd wedi bod yn ras Pencampwriaeth Rhedeg Llwybrau Gogledd Cymru (North Wales Trail Running Championship) sawl gwaith. Rydym hefyd yn trefnu ras Y Brenig ym mis Medi bob blwyddyn. Mae hon yn ras 9 milltir o amgylch y llyn.

Fel clwb ac fel unigolion byddwn yn rhedeg toreth o amrywiol rasys yma yn Nyffryn Clwyd,, yn Eryri ac, yn wir, ar draws y Byd! Fel y soniwyd eisoes mae rhedeg rasys traws gwlad yn bwysig i'r clwb a mae rheiny fel arfer yn gystadleuaethau tim hefyd. Byddwn yn cystadlu ym Mhencampwriaeth Traws Gwlad Gogledd Cymru bob mis Ionawr hefyd ar dir stad y Rhug yng Nghorwen neu gaeau Coleg Llaneurgain. Mae sawl un ohonnom wedi bod yn Bencampwr Gogledd Cymru dros y blynydoedd yn ein categori oedran. Mae posib ennill gwobrau drwy redeg drwy gydol eich bywyd oherwydd mae categoriau oedran. Dros y blynyddoedd mae sawl aelod (nid y fi chwaith .... eto....) wedi cynrychioli Cymru a dotio at gael gwisgo y Fest Goch. Dydd Sadwrn y 12fed o Dachwedd eleni roedd gennym ddwy ferch dros 50 oed - Emma Collins a Ceri Elen Diss- yn rhedeg dros Gymru yn Glasgow. Roedd ond y dim i Tracey Williams, hefyd, fod gyda nhw ac fe fyddai wedi bod onibai fod ganddi deulu ifanc ac nid oedd wedi gallu rhedeg y nifer o rasys i fedru bod yn gymwys ar gyfer y tim. Ond, mae hi'n rhedeg cystal ag Emma a Ceri! Rydw i'n grediniol mai gennym ni yn Ninbych mae'r dair ferch gyflymaf yng Nghymru dros 50 oed. Mae 9 o'r Clwb yn cynnwys Tracey a 3 o'n teulu ni wedi cael eu dewis i redeg dros Ogledd Cymru yn Aberrhonddu mis Rhagfyr yma. Pob lwc i ni dduda i ! Y nod i mi fydd peidio dod yn olaf! Byddwn hefyd yn cystadlu mewn ambell ras 10km - mae ras y Twin Piers o pier Landudno i bier Bae Colwyn yn un o'r ffefrynnau. Hefyd ras 10km Caernarfon, ras 10 km Flint, ras 10km Wrecsam a ras 10km Market Drayton - y ras 10km orau ym Mhrydain o ran gwobrau a'r "goody bag". Mae ambell hanner marathon ffordd yn boblogaidd ymysg yr aelodau hefyd - Hanner marathon Caer, Hanner marathon Conwy, Hanner marathon Caerdydd, Hanner marathon Dyffryn Clwyd a.y.b. Mae hanner marathon ar lwybrau hefyd yn boblogaidd e.e. Hanner Marathon Buff yng Nghoed y Brenin. Ac wrth gwrs, mae un aelod o leiaf yn rhedeg ym Marathon Llundain bob blwyddyn. Rydym yn ffodus yng Nghymru fod gennym gymaint o rasys mynydd bendigedig hefyd yn

cynnwys , wrth gwrs, rasys ar Fryniau Clwyd, rasys ar yr Wyddfa, yr Aran, y Carneddau, Penmaenmawr a.y.b. Rydym hefyd yn selog yn Parkrun Conwy ac roeddem ar y pwyllgor sefydlu. Ac rydym yn gyrru draw i Parkrun Wepre ac Erddig o dro i'w gilydd hefyd. Braf byddai cael Parkrun yn nes adre hefyd.........

Un digwyddiad rydym wedi ei gefnogi yn selog ers blynyddoedd ydy'r Ras Gyfnewid y Cestyll (Castle Relay). Ras tim ydy hon - ras dros ddau ddiwrnod ym mis Mehefin wedi ei threfnu gan Glwb Rhedeg Les Croupires Caerdydd . Cyfres o rasys o Gastell Carnarfon i Gastell Caerdydd ydy hi gan redeg heibio cestyll eraill ar y ffordd . Mae angen 20 o redwyr i redeg y 20 ras dros Gymru. Mae clybiau gorau Prydain yn cystadlu ac fel arfer clybiau rhedeg mawr Llundain fel Clwb y Serpentine sy'n ennill neu Sale Harriers neu Le Croupiers eu hunain . Os wnawn ni guro Clwb Rhedeg Prestatyn, ryden ni'n hapus! (Ond, peidiwch a dweud wrthyn nhw a gobeithio nad ydy Dafydd Owen yn darllen hwn!)

Rydym yn cyfarfod bob nos Fawrth a bob nos Wener i hyfforddi. Nid oes gennym Hyfforddwr Cofrestredig ond rydym yn ffodus iawn o fod ag aelod (Chris Baldwin) sy'n wybodus iawn yn y maes, sy' wedi rasio yn erbyn cewri fel Steve Cram a Seb Coe bell, bell yn ôl, sy'n gyn - feddyg, yn gyn- seictiatrydd ac sy'n ein cynghori ar sut i redeg ac hyfforddi a bydd yn trefnu sesiynau cyflymder (caled!) ar laswellt i ni ar nosweithiau Mawrth yn ystod yr Haf a sesiynau rhedeg i fyny elltydd (yn cynnwys yr allt at Gastell Dinbych) yn y Gaeaf. Un waith y mis yn ystod yr Haf bydd y Clwb yn cynnal ras "handicap" i'r aelodau. Bydd ein "Hyfforddawr" yn gweithio allan amser cychwyn pawb yn ôl eu gallu a'u ffitrwydd a bydd yr arafaf yn cael cychwyn yn gyntaf - gyda'r gobaith fod gan pob aelod siawns deg o ennill y ras a'r gyfres. Mae'r gyfres yma o rasys yn boblogaidd iawn ac mae cystadleuaeth iach a ffyrnig ymysg yr aelodau. Mae un ras tebyg i hon ym mis Rhagfyr hefyd sef ras Dr. Johnson's i fyny i Waenynog ac yn ôl ar y llwybrau cyhoeddus. Mae nos Wener yn noson gymdeithasol a byddwn yn sgwrsio wrth redeg gan gadw gyda'n gilydd a rhedeg ar gyflymdra yr aelod arafaf a mwynhau llwybrau cyhoeddus heibio Plasau Segrwyd, Ystrad ,Gwaenynog, Foxhall i enwi dim ond rhai.

Yn ystod y bedair mlynedd diwethaf rydym wedi cynnal cyfres arall o sesiynau rhedeg sef cyfres o 10 noson dwy waith y flwyddyn ar gyfer pobl sydd eisiau dechrau rhedeg, sef rhaglen Run for Fun. Pwrpas y rhaglen ydy annog aelodau'r gymuned i ddechrau rhedeg o fewn grwp o bobl sydd ddim yn rhedwyr, gyda rhedwyr profiadol yn rhedeg efo nhw, yn eu hannog a'u cynghori. Pwrpas arall ydy dennu aelodau newydd i'r Clwb. Mae llawer ohonym wedi mynychu cwrs diwrnod Athletau Cymru er mwyn hyfforddi i fod yn Arweiniwr Rhedeg. Mae dros 100 o drigolion Dinbych a'r cyffininiau wedi mynychu'r sesiynau hyd yn hyn ac mae'n wasaneth buddiol i iechyd aelodau'r gymuned. Ar ddiwedd y degfed sesiwn bydd aelodau'r grwp yn rhedeg Parkrun Conwy (ras 5 km ar lannau Afon Conwy , 9 y bore, pob dydd Sadwrn drwy'r flwyddyn). Bydd y rhaglen Run for Fun nesaf yn cychwyn nos Lun 10 fed o Ionawr am 6:30 p.m. ym ymyl y cae aml-dywydd yng Nghanolfan Hamdden Dinbych. Croeso i bawb sydd eisiau dechrau rhedeg. Am fwy o wybodeth edrychwch ar y We - Run for fun, Dinbych. Rhowch gynnig arni hi - "Parker Knoll to Parkrun"!

Haf nesaf bydd gan y clwb fenter newydd sef Gwyl Rhedeg Llwybrau Dinbych. Bwriedir cynnal wythnos gyfan o ddigwyddiadau rhedeg ar lwybrau yn Ninbych a Dyffryn Clwyd gan gychwyn gyda Ras y Fuwch Frech o amgylch Cronfa yr Alwen dydd Sul yr ail o Orffennaf a gorffen gyda ras 28 km Clwadd Offa ar yr 8fed o Orffennaf. Rhwng y ddwy ras, yn ystod yr wythnos bydd amrywiol weithgareddau yn ymwneud â rhedeg gan gynnwys sesiynau hyfforddiant cyfeiriannu ar y mynydd, hyfforddiant cerdded a rhedeg gyda pholion Nordig, hyfforddiant cryfder a chydbwysedd, hyfforddiant technegau rasio mynydd a ras ar lwybr i blant ar y nos Wener. Bydd hefyd sgyrsiau a ffilmiau fin nos i gyd, am redeg, Wrth gwrs. pwrpas yr Wyl ydy dennu pobol i ymddiddori mewn rhedeg ar ein llwybrau cyhoeddus godidog yn Nyffryn Clwyd ac a Fryniau Clwyd ac hefyd, annog pobl i ymweld â Dyffryn Clwyd. Mae gennym, yma, ardal ogoneddus a gall yr economi lleol gael budd o Wyl o'r fath. Gobeithio y gwnaiff yr Wyl hon ddatblygu yn ddigwyddiad poblogaidd. Am fwy o wybodaeth ewch i www.trailrunningfestival.wales.

Fel Clwb mae gennym hefyd raglen o weithgareddau cymdeithasol gyda rhedeg a bwyta yn rhan annatod o'r ddarpariaeth! Byddwn hefyd yn mwynhau cwis, helfa drysor, mynydda, dringo, ymweld ag ogofau, gem o rownderi a BBQ i enwi dim ond rhai. Ac wrth gwrs, bydd cinio mawreddog yn Y Brwcws bob mis Ionawr i ddathlu a mwynhau cwmni ein gilydd mewn dillad go iawn yn lle crys T a siorts!

Nôd arall gan y Pwyllgor y dyddiau yma ydy dennu mwy o bobol ifanc i'r Clwb. Mae'r aelodau gwreiddiol yn rhan annatod o reolaeth a llwyddiant y Clwb ond rydym i gyd yn heneiddio! Roedd pryder na fyddai yno neb i basio'r awennau iddyn nhw mewn rhai blynyddoedd felly dyna fynd ati i ricriwtio! Mae'r rhaglen Run for Fun yn rhan bwysig o'r broses ricriwtio felly hefyd Gwyl Rhedeg Llwybrau Dinbych. Ond, efallai, mai'r hyn sydd wedi bod mwyaf effeithiol hyd yn hyn ydy strategaeth arall sef... mynd a'n plant efo ni i redeg a gyda plant dwi'n golygu "plant " dros 18 oed. Mae gennym ni ddwy ferch a mae'r ddwy erbyn hyn yn rhedwyr brwd, ffit iawn, iawn (llawer gwell na'u mam ond dim cystal- eto- a'u tad!). Mae'r ffaith fod yno ferched ieuanc wedi dennu mwy o ferched ieuanc a hyn yn ei dro wedi dennu mwy o fechgyn ifanc.... Mae ein Tim Traws Gwlad yn edrych yn iachach o lawer eleni! Ond ryden ni'n parhau i fod angen mwy o bobl ifanc ac yn wir, mwy o aelodau o bob oed er mwyn sicrhau dyfodol y clwb ar gyfer y pum mlynedd ar hugain nesaf.

O ia, sut wnaethon ni ddathlu y penblwydd yn bump ar hugain oed ?

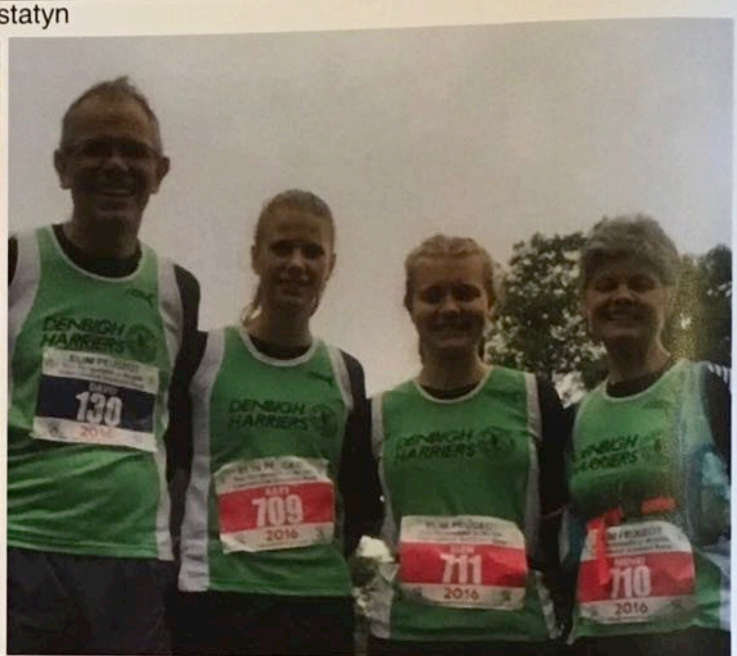
Trwy redeg wrth gwrs! Rhedeg Clawdd Offa o'r De i'r Gogledd, 185 milltir mewn pum niwrnod ddechrau mis Mehefin! Fe lwyddodd tri aelod - Rich Brady, Dave Davies a David Baugh i redeg pob cam a'r gweddill ohonnom 70 milltir, neu 90 milltir neu 125 milltir neu 150 milltir , dibynnu ar ein ffitrwydd a chyflwr y swigod ar y traed!

Gorffennodd 40 ohonnom gymal olaf y daith ar Fryniau Clwyd o Ruallt gan redeg yn ogoneddus ac yn unol i lawr Stryd Fawr Prestatyn fel byddin werdd....... Penblwydd Hapus Harriers Dinbych.

Menai Baugh

Harriers Dinbych yn gorffen rhedeg Clawdd Offa ym Mhrestatyn

Rhai o ferched Harriers Dinbych yn ras traws gwlad Llandudno Hydref 22ain



Teulu Baugh cyn rhedeg Ras yr Wyddfa

Llun o 15 o Harriers Dinbych yn cychwyn rhedeg Clawdd Offa o Glogwyn Sedbury, Cas gwent mis Mehefin 2016.