

Gwasanaeth
Awyr Agored

SUT I YSGRIFENNU CERDYN TAITH

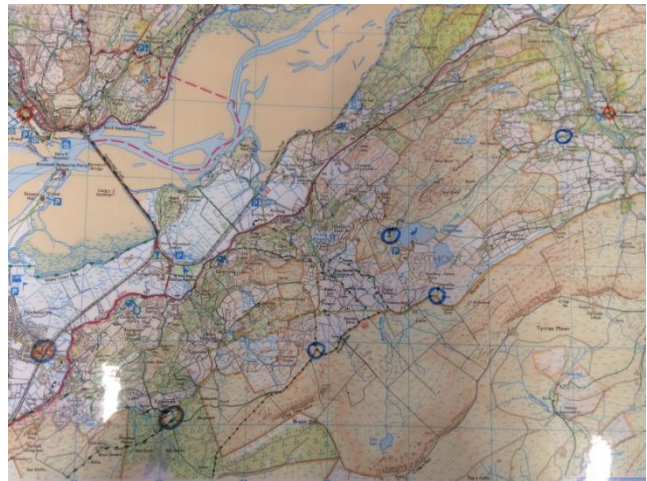
Mae'r daflen hon i'w defnyddio â'r daflen "Cerdyn Taith Blanc UGC"

Mae'n rhaid i **chi** ddylunio a threfnu eich alldaith, gan amlinellu sut yr ydych am dreulio eich amser yn ei gwblhau a chyfarfod nod ei alldaith.

Bydd rhaid i chi gynllunio a chofnodi manylion eich alldaith mewn "Cerdyn Taith" ac amlinellu'r daith ar y map.

Dilynwch y drefn isod er mwyn ysgrifennu eich cerdyn taith:

1. Penderfynwch ar eich man dechrau a gorffen bob dydd. Mi fydd angen cerdyn taith ar wahân i bob diwrnod. Nodwch y rhain drwy roi cylch ar y map.
2. Rhannwch eich taith bob dydd i mewn i 5-8 cymal. Mi fydd y rhain yn cael eu galw'n 'checkpoints'.

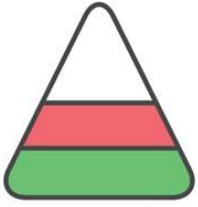


urdd.cymru/awyragored

01678 541017

awyragored@urdd.org

 [@awyragored](https://twitter.com/awyragored)



Gwasanaeth
Awyr Agored

3. Nodwch ddisgrifiad byr a chyfeirnod grid 6 digid i bob 'checkpoint' yn y tabl (b).
4. Mesurwch y pellter rhwng bob 'checkpoint' a nodwch hyn yn y tabl (c)
Defnyddiwch y ddogfen 'Mesur Pellter' i ddysgu sut i fesur yn gywir.

Nod yr ailddiath:										Rhif Ffôn: E-bost:
Dydd yr wythnos:		Dyddiad:		Enwau aelodau'r tîm:						
Cymal	Cyfeirnod Grid / GR	Pellter mewn km	Amser teithio	Munudau ychwanegwch o'r oherwydd dringo: (1 munud i bob 10m)	Cyfanswm amser i'r cymal (ch+d)	Amser ar gyfer archwilio, gorffwysio a bwyd.	Amser cyrraedd / Estimated Time of Arrival	Cyfeiriad cyffredinol / Bearing	Amser dechrau:	
CYCHWYN GR:		Disgrifiad syml o'r cymal								Nodiadau / Llwybr dianc
(a)	(b)	(c)	(ch)	(d)	(dd)	(e)	(f)	(ff)	(g)	(ng)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

5. Defnyddiwch dabl 'Rheol Naysmith' i amcangyfrif yr amser y dylai gymryd i gerdded bob cymal. (ch) Byddech yn disgwyl cerdded tua **3km yr awr**.
6. Nodwch y gwahaniaeth mewn uchder rhwng bob 'checkpoint', drwy gyfri'r cyfuchliniau, ac ychwanegwch 1 munud o amser teithio i bob 10m o uchder. Peidiwch ag ychwanegu amser os ydych yn colli uchder. (d)
7. Adiwrch amseroedd (ch+d) yn dabl (dd) er mwyn cael y cyfanswm amser i'r cymal.
8. Ychwanegwch unrhyw amser gorffwysio, bwyd neu archwilio (e)
9. Yn ôl y ffigyrau felly (dd+e), faint o'r gloch fyddwch yn cyrraedd bob 'checkpoint?' (f)

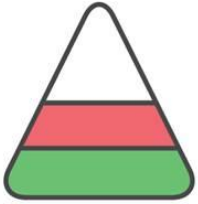
Y pellter a deithiwyd metrau	Cyflymder mewn Km yr awr			
	5	4	3	2
1000m	12 mun	15 mun	20 mun	30 mun
800m	10 mun	12 mun	16 mun	24 mun
700m	9 mun	11 mun	14 mun	21 mun
500m	6 mun	7½ mun	10 mun	15 mun
400m	5 mun	6 mun	8 mun	12 mun
200m	2½ mun*	3 mun	4 mun	6 mun
100m	1½ mun*	1½ mun	2 mun	3 mun

urdd.cymru/awyraged

01678 541017

awyraged@urdd.org

@awyraged



Gwasanaeth
Awyr Agored

10. Nodwch ddisgrifiad syml o beth i ddisgwyl wrth gerdded bob cymal (g) e.e. *cerdded i fyny / lawr llethr, dilyn wal/ 'boundary', dilyn afon neu nant, cadw'r môr ar y chwith/dde, troi i'r dde/chwith wrth y gyffordd ayyb.*
11. Nodwch y cyfeiriad cyffredinol rhwng bob 'checkpoint' (ff) e.e. Gogledd, GDd, Dwyrain, DDd, De, DOrll, Gorllewin, GOrll.
12. Mewn argyfwng, lle ddylech fynd? Nodwch hyn yn nhabl (ng)
13. Ac yn olaf, meddyliwch am Nod i'r alldaith, a nodwch hyn ar y cerdyn taith.

urdd.cymru/awyragored

01678 541017

awyragored@urdd.org

 [@awyragored](https://twitter.com/awyragored)