01.07.2021

Heledd Williams
Cyswllt Contact
Ffôn Phone
03305 880364

**Erthygl i'r Wasg** **Press Release**

# Am Dro i lan y môr!

Mae gan bob un ei hoff ddihangfa leol i fynd am dro - i glirio'r pen neu i gael y galon i guro. A dros y cyfnodau clo, mae sawl un wedi cael cyfle i ganfod amryw o deithiau newydd yn eu milltir sgwâr.

Bydd cerddwyr cystadleuol **Am Dro** yn eu holau ar 14 Gorffennaf ar gyfer rhaglen arbennig, **Am Dro: Ar Lan y Môr** yn rhan o Wythnos Traethau S4C, lle cawn ein tywys ar hyd pedair taith arfordirol ddifyr.

Yr her i bedwar cystadleuydd gwahanol fydd dewis taith fydd yn creu argraff ar aelodau eraill y grŵp, a gwneud eu gwibdaith nhw y mwyaf cofiadwy. Bydd rhaid paratoi picnic i bawb, a rhannu ambell i ffaith leol ddiddorol ar hyd y daith, cyn arwain pawb yn ôl yn ddiogel...gobeithio! Bydd pob elfen o'r daith yn cael ei marcio gan y cyd-gystadleuwyr a bydd yr arweinydd gyda'r marciau uchaf yn ennill £1,000!

Diane Roberts o Borthaethwy, Larissa Armitt o Abersoch, Paul Davies o Bognor Regis (ond o'r Rhondda'n wreiddiol), a Dewi Edwards o Lanilltud Fawr yw'r pedwar bydd yn mynd benben. Mae gan bob un syniad pendant iawn o'r hyn sy'n gwneud y daith ddelfrydol.

Diane sy'n cymryd y cam cyntaf drwy fynd â'r criw ar daith ar hyd llwybr yr arfordir o draeth Benllech i Foelfre, Ynys Môn. Mae glan y môr yn agos iawn i galon Diane, sydd yn ei 50au ac yn Nain, gan ei bod wedi byw o fewn tafliad carreg i ddewis gwych o draethau ar hyd ei hoes.

Taith o Borth Ceiriad i Machroes, Abersoch fydd gan Larissa sy'n 26, yn fam i ddau o blant ac yn gweithio yn y diwydiant harddwch.

Ail-fyw atgofion ei blentyndod o wyliau carafán gyda'i Fam-gu a'i Dad-cu fydd Paul wrth dywys y tri arall ar daith yn ardal Porthcawl. Bydd digonedd o hwyl i'w gael yng nghwmni'r cymeriad o'r Rhondda sydd bellach yn byw yn Bognor Regis ac yn gweithio fel 'Red Coat' yn Butlins. A fydd pryd o sgod a sglods ac ymweliad â'r ffair ar hyd y daith yn ddigon i blesio'r lleill?

Yn olaf, taith o fferm Treginnis i Draeth Mawr, ger Tyddewi, sir Benfro fydd gan Dewi xxx. Dyma yw'r syniad o baradwys i'r athro sy'n byw yn Llanilltyd Fawr ac yn gwirioni ar syrffio. Bydd e wedi trefnu sypreis i'r criw ar ddiwedd y daith – gobeithio y byddan nhw wedi cofio mynd â'u dillad nofio!

Mae'r cerddwyr yn dod yn dipyn o ffrindiau ar hyd y ffordd ond tybed a fyddan nhw'n parhau'n ffrindiau erbyn y marcio? A phwy fydd yn cipio'r wobr o £1,000? Ymunwch ar y daith!

**Am Dro: Ar Lan y Môr**
**Dydd Mercher 14 Gorffennaf 9.00**
**Ar alw: S4C Clic, iPlayer a llwyfannau eraill**
**Cynhyrchiad Cardiff Productions ar gyfer S4C**

01.07.2021

Heledd Williams
Cyswllt ContactMae
01286 674622

**Erthygl i'r Wasg** **Press Release**

# Coastal walks in competition!

Everyone has a favourite walk – an escape to clear the mind or to get the pulse racing, and over the lockdown periods, many have discovered an array of new trails on their doorstep.

**Am Dro** will return on 14 July for a special programme, **Am Dro: Ar Lan y Môr** as part of S4C's Wythnos Traethau, where we will be guided along four interesting coastal walks by four competitive walkers.

The challenge for four different competitors will be to choose a picturesque walk that highlights their local area at its best. They must prepare a picnic for everyone, and share some interesting local facts along the way, before guiding everyone back safely... or so we hope! Each element of the walk will be marked by the other competitors, and the leader with the highest mark will take home the £1,000 cash prize!

Diane Roberts from Menai Bridge, Larissa Armitt from Abersoch, Paul Davies from Bognor Regis (but originally from Rhondda), and Dewi Edwards from Llantwit Major are the four who will go head to head. They all have a very clear idea of what makes the perfect walk.

Diane takes the first step in taking the crew along the coastal path from Benllech beach to Moelfre, Anglesey. The seaside is close to Diane's heart, who is in her 50s and a grandmother, as she has lived within a stone's throw of a great selection of beaches all her life.

Larissa, a 26 year old mother of two who works in the beauty industry will host a trip from Porth Ceiriad to Machroes, Abersoch, Llŷn Peninsula.

Paul will relive his childhood memories of caravan holidays with his nan and grandad when guiding the three others on a tour of the Porthcawl area. There will be plenty of fun with the Rhondda character, who now lives in Bognor Regis, and works as a Red Coat in Butlins. Will a meal of fish and chips and a visit to the fair along the way be enough to please the others?

Finally, David will lead a walk from Treginnis Farm to Whitesands, near St Davids, Pembrokeshire. This is the idea of ultimate paradise for the surfing fanatic teacher who lives in Llantwit Major. He will arrange a surprise for the crew at the end of the trip – and hopefully they will have remembered to take their swimming gear!

The walkers become great friends along the way, but will they remain friends when it comes to handing out the scores? And who will win the £1,000 prize? Join in to find out!

**Am Dro: Ar Lan y Môr**
**Wednesday, 14 July 9.00 pm**
**On demand: S4C Clic, iPlayer and other platforms**
**A Cardiff Productions production for S4C**