



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

E FEICIAU (BEICIAU MYNYDD CYMORTH PEDALU TRYDAN)



Daeth Roger Pierce o'r Bartneriaeth Awyr Agored at dîm Conwy Cynhaliol gyda'r syniad o brynu Beiciau Mynydd Trydan.

Dechreuodd y cynllun pan ofynnodd Ela Fon Williams, Swyddog Prosiect Diwylliant a Threftadaeth am brosiectau i leihau unigedd yn yr ardal wledig.

Meddai Ela Fon Williams, "Roeddem yn chwilio am rywbeth gwahanol ac arloesol a fyddai'n gwneud gwahaniaeth go iawn yng Nghonwy wledig i leihau unigedd ac amddifadedd mewn cymunedau".

Yn dilyn ymchwil helaeth gyda meddygon teulu lleol,

ffisiotherapyddion, ymarferwyr atgyfeirio ymarfer corff, gweithwyr cymdeithasol a'r gymuned leol, roedd yn amlwg bod awydd i gynnal y sesiynau e-feicio.

Meddai Roger, "Rydym eisiau treialu'r defnydd o e-feiciau i annog pobl sydd efallai ddim yn hyderus neu ddim yn teimlo yn gyfforddus mewn campfa i fynd allan a mwynhau'r awyr agored tra'n cymryd rhan mewn rhywbeth mwy cyffrous/anturus na cherdded".

"Mae beicio yn weithgaredd ymarfer corff rhagorol ar gyfer sawl cyflwr iechyd gan ei fod yn llai heriol ac yn ymarfer corff cardio

fasgwlaidd rhagorol yn ogystal â'i fod yn annog unigolion i fynd i'r awyr agored ac yn rhywbeth cymdeithasol i'w wneud yn eu hamser hamdden".

Mae e-feiciau yn ddatblygiad cymharol newydd yn y byd beicio. Mae ganddynt fodur trydan bychan, cudd a phwerau gyda batri wedi'i atodi i ffrâm y beic. Er fod ganddynt fodur, nid beiciau modur mohonynt.

Maent yn feiciau "cymorth pedalu" sy'n golygu bod rhaid i'r beiciwr feicio i ryw raddau i weithredu'r cymorth gan y modur.

Cynhaliwyd y cynllun arbrofol llwyddiannus am 4 mis drwy'r haf, o fis Mehefin tan mis Medi. Dywedodd Noreen, preswylydd yng Nghonwy wledig, "rwyf wedi cael haf bendigedig yn mynychu'r sesiynau e-feicio. Cyn ymuno â'r clwb doeddwn i ddim wedi bod ar feic ers dros 15 mlynedd. Mi wnaeth fy ysbrydoli i ac rwyf wir wedi mwynhau mynychu'r sesiynau, cymaint felly rwyf wedi archebu e-feiciau i mi a fy ngŵr fel y gallwn barhau i fwynhau'r awyr agored a bod yn egnïol".

Meddai preswylydd arall o Gonwy wledig, Bethan o Dolwyddelan – yn anaml iawn y byddaf yn mynd ar fy meic gartref, ond rwyf wedi mwynhau'r sesiynau hyn, cyfarfod pobl newydd a gweithio ar fy ffitrwydd.

Nod pennaf y prosiect yw ffurfio cymunedau bychain neu grwpiau defnyddwyr gyda'r bwriad o barhau â'r beicio. Byddai'r Bartneriaeth Awyr Agored a Chyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn cynorthwyo i ffurfio'r clybiau, ac yna byddai'n bosibl iddynt wneud cais am arian grant neu gefnogaeth gan gwmnïau lleol neu sefydliadau i brynu e-feiciau lle bo angen i alluogi parhad y prosiect.

Cafodd y prosiect ei ariannu drwy'r rhaglen Datblygu Gwledig LEADER ar gyfer Conwy, Conwy Cynhaliol.

I gael rhagor o wybodaeth am Gonwy Cynhaliol, a'r Rhaglen Datblygu Gwledig – ewch i <https://ruralconwy.org.uk/home/> neu cysylltwch â ni ar 01492 576673 neu grwpgweithredulleolconwy@conwy.gov.uk.