Y Corff Llywodraethu Cenedlaethol ar gyfer Chwaraeon Padlo

eNewyddion – Rhifyn 67

Dyma eNewyddion Canŵ Cymru, bwletin e-bost misol sy'n cael ei anfon i unrhyw un sy'n cofrestru eu cyfeiriad e-bost gyda Chanŵ Cymru. I wneud hyn gellwch unai e-bostio swyddfa Canŵ Cymru (welsh.canoeing@virgin.net) neu fi (lowri.davies@canoewales.com). Mae eNewyddion yn ymgais i'n helpu ni i gysylltu'n gynt gyda'n haelodau. Os oes gennych chi neu'ch clwb unrhyw ddigwyddiadau ar y gweill yr hoffech chi eu cynnwys, anfonwch e-bost gyda'r wybodaeth. Y dyddiad cau ydy'r 12fed o bob mis. I'ch sicrhau chi, caiff cronfa ddata'r eNewyddion ei defnyddio ar gyfer anfon eNewyddion yn unig ac nid yw ar gael i unrhyw gorff arall.

Golygydd newydd: Bellach mae eNewyddion yn cael ei gysodi gan y Cydlynydd Addysgu Hyfforddwyr newydd Lowri Davies. Mae Lowri'n gobeithio gwella'r cyfrwng gwych yma o gyfathrebu drwy ei wneud yn fwy trefnus a chlir gan ei wneud o'n haws i ddod o hyd i'r wybodaeth sy'n berthnasol i chi neu'ch clwb. Os oes gennych chi unrhyw argymhellion ynglŷn â sut i wella e-bostiwch lowri.davies@canoewales.com

Cynnwys

Newyddion Hyfforddi gan Undeb Canŵio Prydain 3
Cyrsiau Lefel 1 a 2 sy'n cael eu cynnal nawr 3
Cyfleoedd trosglwyddo i Lefel 1 a 2 3
Dŵr cymedrol Lefel 2 3
Adroddiad Lefel 3 3
Adroddiad Lefel 4 3
Modiwlau Cefnogol Undeb Canŵio Prydain 3
Hyfforddiant Diogelwch 3
Cyrsiau Dysgu sydd ar gael 4
Cyrsiau gyda chymhorthdal 4
Hyfforddwyr Cymunedol – Gogledd Cymru 4
Tiwtora Hyfforddwyr 5
Diweddaru ac Ail-ddilysu Hyfforddwyr - Rhanbarth y Gogledd 5
Diweddaru ac Ail-ddilysu Hyfforddwyr - Rhanbarth y De Ddwyrain 5
Diweddaru ac Ail-ddilysu Hyfforddwyr - Rhanbarth y De Orllewin 5
Cwrs i Ddarparwyr Diogelwch Dŵr Gwyn Uwch 5
Cyrsiau gan Paul Marshall, De Cymru 5
Cyrsiau gan Dŷ Glasbury , Henffordd 6
Cyrsiau gan ProAdventure, Llangollen 6
Cyrsiau gan Voyageur Canoe Coaching & Guiding, Gogledd Cymru a Swydd Derby 6
Cyrsiau gan Dave Brown, Gogledd Cymru 6
Cyrsiau gan Getafix, Gogledd Cymru 6
Cystadlaethau Clybiau 8
Pencampwriaethau Clybiau Canŵ Cymru 8
Pencampwriaethau Clybiau ym Mhencampwriaethau Dull Rhydd Prydain 8

Datblygu Disgyblaethau Cystadlu 9
Y diweddaraf am hyfforddi Slalom 9
Y diweddaraf am hyfforddi rasio sbrint 9
Datblygiad Slalom yn y De Ddwyrain..... 9
Hyfforddiant Rasio Rhydd..... 9
Datblygiad Polo..... 9
Bargoed Taf..... 9
Digwyddiadau Dull Rhydd llawn hwyl yng Nghanolfan Tryweryn 9
Pencampwriaethau Dull Rhydd y Byd..... 9
Llwyddiant Polo Canŵ..... 9
Llwyddiant Slalom Canŵ Iau ym Mhencampwriaethau Ewrop 10
Llwyddiant Pencampwriaethau Caiacio Ewyn y Byd..... 10
Newyddion o'r Dŵr 11
Sôn am Ddigwyddiadau 11
Cofnodi Teithiau 11

Newyddion Hyfforddi gan Undeb Canŵio Prydain

Cyrsiau Lefel 1 a 2 yn cael eu cynnal nawr
Mae Cyrsiau Tystysgrif Hyfforddi Prydain Lefel 1 a 2 yr Undeb Canŵio yn cael eu cynnal nawr ledled Prydain. Edrychwch ar y calendr cyrsiau am y dyddiadau drwy fynd i www.bcu.org.uk Mae'r wefan hefyd yn cynnwys rhestr o bawb sy'n medru darparu'r cyrsiau hyfforddi newydd.

Cyfleoedd Trosglwyddo i Lefel 1 a 2
Mae cyfleoedd nawr ar gael i'r rheiny sydd eisoes yn Lefel 1 neu'n hyfforddi am Lefel 2 i drosglwyddo i Dystysgrif Hyfforddi Prydain Lefel 1 yr Undeb Canŵio ac i'r rheini sy'n Lefel 2 i drosglwyddo i Dystysgrif Hyfforddi Prydain Lefel 2.

Dŵr Cymedrol Lefel 2
Mae'r cymhwyster hwn gyfystyr â'r hen Lefel 3. Bydd ar gael yn fuan. Mae angen i ymgeiswyr gael Tystysgrif Hyfforddi Prydain Lefel 2 gyda chymhwyster arwain pedair seren. Bydd angen Diogelwch Dŵr Gwyn neu Hwylio'r Arfordir a Rhagweld Llanw arnoch chi hefyd fel sy'n addas.
Mae angen i ddarparwyr gael Tystysgrif Hyfforddi Prydain Lefel 2 a bod yn aseswyr 4* yn y ddisgyblaeth berthnasol.

Adroddiad am Lefel 3
Mae cwrs Tystysgrif Hyfforddi Prydain Lefel 3 yr Undeb Canŵio a'r ddogfennaeth ategol wedi'u cwblhau a'u hanfon i Hyfforddwyr Chwaraeon Prydain i'w cadarnhau.
Bydd y cyrsiau asesu Lefel 3 PRESENNOL ar gael hyd yr 31ain o Ragfyr 2010.

Adroddiad am Lefel 4
Gyda Lefel 3 wedi'i hanfon at Hyfforddwyr Chwaraeon Prydain, bydd gwaith yn dechrau nawr ar y Lefel 4 newydd. Cam cyntaf y prosiect Lefel 4 fydd datblygu a chyflwyno Lefel 4 i'r disgyblaethau cystadlu.

Modiwlau Cefnogol Undeb Canŵio Prydain
Mae'r modiwlau Cefnogol Sylfaenol a Chanolradd newydd canlynol nawr ar gael:
Ffitrwydd ar gyfer Chwaraeon Padlo
Hyfforddi'r Meddwl ar gyfer Chwaraeon Padlo
Paratoi ar gyfer Chwaraeon Padlo.
Mae mwy o'r modiwlau yma'n cael eu datblygu fel atodiad i raglenni Lefel 1-3 ac i roi ystod ehangach o gyfleoedd Datblygiad Personol.

Hyfforddiant Diogelwch
Sylwch y daeth y Prawf Diogelwch Canŵ i ben ar 31/12/008 a bod yr Hyfforddiant Diogelwch ac Achub Sylfaenol wedi cymryd ei le.

Cyrsiau Hyfforddi sydd ar gael
Os ydych chi neu'ch clwb yn edrych am gwrs sy ddim wedi ei hysbysebu unrhyw le mae hi'n aml yn bosib trefnu cyrsiau lle bo galw. Gadewch imi wybod felly beth sydd arnoch chi ei angen ac ymhle rydych chi achos ella y galla i fod o gymorth.

Cyrsiau gyda Chymhorthdal
Yma yng Nghanŵ Cymru rydyn ni'n deall pwysigrwydd hyfforddwyr gwirfoddol. O'r herwydd rydyn ni'n darparu cyrsiau gyda chymhorthdal ar gyfer hyfforddwyr clwb gwirfoddol ledled Cymru. Mae'r manylion isod:

Yng Ngogledd Cymru gall hyfforddwyr clwb fynychu cyrsiau ym Mhlas Menai am bris gostyngol. Ebostiwch fi neu cysylltwch â Phlas Menai am fwy o wybodaeth.

Ym Mae Caerdydd ac yng nghanolfannau Llandysul gall hyfforddwyr clwb wneud cyrsiau Tystysgrif Hyfforddiant Prydain Lefel 1 a 2 a chyrsiau pedair seren ar gyfer pob disgyblaeth am gyn lleied â hanner y pris llawn. Am fwy o wybodaeth siaradwch â Gareth Bryant (Llandysul - www.llandysul-paddlers.org.uk neu Ben Longhurst (Caerdydd - www.adventurecardiff.com).
Bydd cyrsiau hyfforddi i'r rheini sy'n dymuno paratoi ar gyfer canŵ neu gaiac pedair seren yn cael eu cynnal ar gais ym Mae Caerdydd. Ebostiwch 'Talc' malcolm.durnan@tesco.net i fynegi diddordeb.

Hyfforddwyr Cymunedol – Gogledd Cymru
Yng Ngogledd Cymru yr Hyfforddwyr Cymunedol ydy Marianne Davies a Trys Burke gyda'r Trefnydd Hyfforddi Rhanbarthol Adam Harmer yn eu cynorthwyo. Cawn ein cyflogi gan Ganŵ Cymru i gefnogi hyfforddwyr clwb, arweinwyr a rhai sy'n ymgeisio i ddod yn hyfforddwyr ar draws Gogledd Cymru. Mae'n gwaith yn cynnwys trefnu clinigau defnyddiol, rhoi cyfleoedd hyfforddi, cefnogi, mentora ac asesu i unrhyw un sy'n dymuno dod yn hyfforddwr neu'n arweinydd yn eu clwb neu sydd eisiau gwella eu medrau hyfforddi neu arwain.

Bydd clinigau'n costio £10 y dydd (ac mi fydd angen ichi dalu unrhyw gostau mae'r Undeb Ganŵio'n eu codi ar gyfer cyrsiau tystiedig fel asesiad 3* ac ati.) Bydd angen ichi ddarparu'ch offer eich hun, gellwch fenthyg oddi ar eich clwb neu logi offer gennym ni drwy Ganŵ Cymru. Ynghyd â'r cyrsiau sydd wedi'u rhestru isod, rydyn ni'n gallu trefnu cyrsiau pan fo galw amdanynt. Os oes arnoch chi angen cwrs sydd ddim wedi'i restru rhowch wybod inni ac os oes yna bobl eraill efo diddordeb fe geisiwn ni drefnu'r cwrs ichi. Os oes gennych chi 4 person neu fwy sydd eisiau hyfforddiant penodol / uwchraddio, gallwn ymweld â chi a darparu clinigau i'ch hyfforddwyr clwb mewn lleoliad o'ch dewis.

Awst (dyddiad i'w gadarnhau)	Cyrch Croesi Agored – Ynys Manaw i'r Alban (Ar gael i bob hyfforddwr gyda'r 3* môr newydd neu'r hen 4*)	Ynys Manaw / Yr Alban	Pete Jones
5-6 Medi	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Asesiad Môr 4*	Pen Llŷn	Pete Jones
19 Medi	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Asesiadau 3 * (caiac, canŵ a chaiac môr)	Afon Menai	
3 Hydref	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Cwrs Diogelwch ac Achub Sylfaenol	Llyn Padarn	
3 Hydref	Clinig Rholio mewn dŵr sy'n symud.	I'w gadarnhau	
4 Hydref	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Uwchraddio 2*	Llyn Padarn	
10/24 Hydref	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Cwrs	I'w gadarnhau	

a 7 Tachwedd	Hyfforddiant Môr 5*		
17-18 Hydref	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Cwrs Diogelwch Dŵr Gwyllt Uwch	I'w gadarnhau	Dave Luke
31 Hydref – 1 Tachwedd	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Asesiad Dŵr Croyw	I'w gadarnhau	
14-15 Hydref	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Asesiad Agored 4*	I'w gadarnhau	
21 Tachwedd, 5 ac 19 Rhagfyr	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Cwrs Hyfforddiant Agored 5*	I'w gadarnhau	
28 Tachwedd a 12 Rhagfyr	Tystysgrif Hyfforddi / Undeb Canŵio Cwrs Hyfforddiant Dŵr Croyw 5*	I'w gadarnhau	

Anfonwch e-bost at community-coach@hotmail.com am fwy o wybodaeth.

Tiwtora Hyfforddwyr

Caiff o leiaf ddau gwrs tiwtora hyfforddwyr eu cynnal yn Rhanbarth y Gogledd y gaeaf yma, dyddiadau a manylion i ddod yn fuan iawn. Os buoch chi'n llwyddiannus yn ail gam dethol ffurflenni cais yr Undeb Canŵio ac ag awydd mynychu'r hyfforddiant tiwtora a chyfeiriadaeth Lefel 1 a 2, anfonwch e-bost ataf i roi gwybod imi fod diddordeb yn dal gennych chi. Fy nghyfeiriad ydy Lowri.davies@canoewales.com

Diweddaru ac Ail-ddilysu Hyfforddwyr - Rhanbarth y Gogledd

Mae Adam Harmer, Y Swyddog Hyfforddi Rhanbarthol ar gyfer Rhanbarth y Gogledd, yn cynnal penwythnos diweddaru i hyfforddwyr ym Mhlas y Brenin o'r 10fed-11fed o Hydref. Am fwy o wybodaeth neu i gael ffurflen archebu anfonwch e-bost ato fo ar rco.north@gmail.com

Diweddaru ac Ail-ddilysu Hyfforddwyr - Rhanbarth y De Ddwyrain

Mae Ben Longhurst, Y Swyddog Hyfforddi Rhanbarthol ar gyfer Rhanbarth y De Ddwyrain, yn cynnal penwythnos diweddaru i hyfforddwyr o'r 21-22ain o Dachwedd. Bydd y penwythnos yn cynnwys y cyrsiau isod, ond cysylltwch â Ben os hoffech chi wneud rhywbeth gwahanol. Y gost yw £25 y diwrnod.

Sadwrn Tachwedd 21ain	**Sul Tachwedd 22ain**
Cymorth Cyntaf yn y dŵr	Taith Afon (I'w gadarnhau)
Amddiffyn Plant	Medrau Rasio Dŵr Llonydd
Asesu 2*	Medrau Polo Canŵ
Asesiad 3 seren (canŵ a chaiac)	Merau Môr
Diogelwch ac Achub Sylfaenol	Diogelwch ac Achub Sylfaenol

Ar nos Sadwrn byddwn yn dod at ein gilydd wedi diwrnod o badlo. Caiff ffurflenni archebu eu hanfon gyda'r eNewyddion nesaf. Fodd bynnag, os hoffech chi ddatgan diddordeb cysylltwch â Ben, BLonghurst@cardiff.gov.uk

Diweddaru ac Ail-ddilysu Hyfforddwyr - Rhanbarth y De Orllewin

Bydd penwythnos diweddaru ar gyfer hyfforddwyr yng Nghanolfan Padlwyr Llandysul o'r 7-8fed o Dachwedd. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r ganolfan drwy ffonio 01559 363209.

Cwrs i Ddarparwyr y Cwrs Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyllt Uwch
Mae yna gwrs i ddarparwyr Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyllt Uwch ym Mhlas y Brenin o'r 29-30ain o Hydref. Mae'n gwrs Plas y Brenin sylfaenol ar gyfer unrhyw un â'r rhagofynion priodol. Mae ar gael fel cwrs preswyl neu ddibreswyl. I gadw lle cysylltwch â'r ganolfan yn ôl yr arfer.

Cyrsiau gan Paul Marshall, De Cymru
Diwrnod hyfforddiant generig aseswyr 4 seren. – Bae Caerdydd, 18fed o Hydref £65.00
Dyddiau medrau penodol aseswr 4 seren - Brycheiniog. Caiac ar 21ain o Dachwedd a Chanŵ ar yr 22ain o Dachwedd - £65.00
Asesiad Caiac Lefel 3 – Bae Caerdydd. 21ain a'r 22ain o Hydref £140.00
Asesiad arweinydd 4 seren (canŵ) – Trefynwy 23ain, 24ain, 25ain o Hydref £210.00
Asesiad caiac dŵr gwyllt 4 seren - Trefynwy, 31ain o Hydref, 1af o Dachwedd. £140.00
Asesiad canŵ agored lefel 3 – Bae Caerdydd – 28ain a'r 29ain o Dachwedd £140.00
Diogelwch ac Achub Dwr Gwyllt – Trefynwy – 5ed a'r 6ed o Ragfyr £140.00
Hyfforddiant caiac dŵr gwyllt 4 seren – Trefynwy – 12fed a'r 13eg o Ragfyr £140.00
Ebostiwch: info@inspirecc.co.uk

Cyrsiau gan Dŷ Glasbury, Henffordd
Hyfforddiant canŵ 4 seren 26ain-28ain o Dachwedd 2009 £200 di breswyl
Asesiad canŵ lefel 3 (hen ddull) 12fed-13eg o Ragfyr 2009 £160 preswyl
Asesiad canŵ 4 seren 9fed-10fed o Ionawr 2010 £130 di breswyl
Ffoniwch 01497 847231

Cyrsiau gan ProAdventure, Llangollen
2 seren: 24/25ain o Hydref
Diogelwch ac Achub Sylfaenol: 26ain o Hydref
Tystysgrif Hyfforddi Lefel 1: 27ain-30ain o Hydref 2009
Cysylltwch â: Peter Carol, 07941 410147, www.proadventure,co.uk

Cyrsiau gan Voyager, Hyfforddi ac Arwain Canŵio, Gogledd Cymru a Swydd Darbi

Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyn
19-20 o Fedi 09 – Gogledd Cymru - £100 y person
14-15 o Dachwedd 09– Gogledd Cymru - £100 y person

Canŵ 3 seren
31 Hydref / 1 o Dachwedd 09 - asesiad/hyfforddiant canŵ 3 seren – Swydd Darbi - £100 y person
21-22 o Dachwedd 09 – asesiad/hyfforddiant canŵ 3 seren - Swydd Darbi - £100 y person

Dŵr Gwyllt 3 seren
3-4 o Hydref 09 – asesiad/hyfforddiant dŵr gwyllt – Gogledd Cymru - £100 y person
Ffoniwch: 07765 198 441, ebostwich jb@voyager.org.uk

Cyrsiau gan Dave Brown, Gogledd Cymru
Hyfforddiant caiac môr 5 seren – 16-17eg o Hydref
Asesiad caiac môr 5 seren - 16-17eg o Hydref
Asesiad caiac dŵr croyw Lefel 3 – 21-22ain o Dachwedd
Hyfforddiant caiac dŵr croyw 4 seren – 24-25ain o Dachwedd
Ffoniwch: 07702 082060, Ebostiwch: davebrown@ekit.com

Cyrsiau gan Getafix, Gogledd Cymru
26ain/27ain o Fedi, Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyllt
3ydd/4ydd o Hydref, hyfforddiant canŵ 4 seren
7fed o Hydref, asesiad Tystysgrif Hyfforddiant Lefel 2, Norwich
8fed-11eg o Hydref, hyfforddiant Tystysgrif Hyfforddiant Lefel 2, Norwich
17eg/18fed o Hydref, hyfforddiant caiac 4 seren
17eg/18fed o Hydref, hyfforddiant ac asesiad canŵ 3 seren
24ain/25ain o Hydref, dilyniant caiacio dŵr gwyllt
24ain/25ain o Hydref, asesiad canŵ 4 seren
24ain/25ain o Hydref, Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyllt
26ain/27ain o Hydref, Hyfforddiant canŵ 4 seren
24ain - 26ain o Hydref, Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyllt ar y cyd â hyfforddiant canŵ 4 seren
31ain o Hydref / 1af o Dachwedd, asesiad caiac 4 seren
31ain o Hydref / 1af o Dachwedd, hyfforddiant ac asesiad caiac 3 seren
31ain o Hydref / 1af o Dachwedd, hyfforddi canŵio dŵr gwyllt Canolradd
31ain o Hydref / 1af o Dachwedd, hyfforddiant canŵ 5 seren
14eg/15fed o Dachwedd, hyfforddi caiacio dŵr gwyllt Uwch
14eg/15fed o Dachwedd, hyfforddi canŵio dŵr gwyllt Canolradd
14eg/15fed o Dachwedd, hyfforddiant ac asesiad caiac 3 seren
21ain/22ain o Dachwedd, cwrs darparwyr Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyllt
21ain/22ain o Dachwedd, hyfforddiant ac asesiad canŵ 3 seren
28ain/29ain o Dachwedd, hyfforddi caiacio dŵr gwyllt Uwch
28ain/29ain o Dachwedd, hyfforddiant caiac 5 seren
14eg-16fed o Ragfyr, Gofal Achub Argyfwng i badlwyr
5ed-7fed o Ionawr, Gofal Achub Argyfwng i badlwyr
9fed/10fed o Ionawr, Hyfforddiant 5 seren caiac
9fed/10fed o Ionawr, Hyfforddiant 5 seren canŵ
9fed/10fed o Ionawr, hyfforddi canŵio dŵr gwyllt canolradd
16eg/17eg o Ionawr, Hyfforddiant caiac 4 seren
16eg/17eg o Ionawr, Hyfforddiant canŵ 4 seren
16eg/17eg o Ionawr, Hyfforddiant canŵ 3 seren, Norwich
16eg/17eg o Ionawr, Diogelwch ac Achub Dŵr Gwyllt UWCH
30ain/31ain o Ionawr, hyfforddi caiacio dŵr gwyllt Uwch
30ain/31ain o Ionawr, Cyflwyniad i ganŵio dŵr gwyllt
17eg o Chwefror, Asesiad Tystysgrif Hyfforddi Lefel 2, Norwich
18fed – 21ain o Chwefror, Hyfforddiant Tystysgrif Hyfforddi Lefel 2, Norwich
27ain/28ain o Chwefror, Hyfforddiant caiac 5 seren
27ain/28ain o Chwefror, Hyfforddiant canŵ 4 seren

Cysylltwch â: Leo Hoare, info@getafix.com

Cystadlaethau Clwb

Pencampwriaethau Clybiau Canŵ Cymru
Ar benwythnos y 7fed-8fed o Dachwedd mae cystadlaethau olaf Pencampwriaethau Clybiau Canŵ Cymru yn cael eu cynnal ym Margoed Taf. Dyma'r clybiau sydd wedi ennill lle hyd yn hyn:
ABERFAN
PEN Y BONT AR OGWR
Y BALA
YR WYDDGRUG

Pencampwriaethau Clybiau ym Mhencampwriaethau Dull Rhydd Prydain
3ydd-4ydd o Hydref – cwrs dŵr gwyllt Holme Pierrepont

Hoffai Bwyllgor Dull Rhydd Undeb Canŵio Prydain wahodd eich clwb i ddod i Bencampwriaethau Prydain eleni. Bydd yna lawer o elfennau ychwanegol rydyn ni'n gobeithio y byddant o ddiddordeb i'ch aelodau a'ch hyfforddwyr.

Ochr yn ochr â'r cystadlaethau arferol byddwn yn cynnal pencampwriaeth glybiau ac yn bwriadu cynnig caiac Jackson newydd i'r clwb sy'n ennill.

Bydd pwyntiau'n cael eu hennill gan unigolion mewn cystadleuaeth drawsgwch (Boater-cross) i dimau ac mewn cystadleuaeth dull rhydd - unai'r brif gystadleuaeth i'r profiadol neu'r gystadleuaeth dechreuwyr. Gan fod y cwrs dŵr bellach wedi'i ail-ddylunio mae ganddo ystod eang o nodweddion ac mae'n bosib cynnal nifer o ddigwyddiadau ar y cyd a'i gilydd.

Rydym hefyd yn bwriadu cynnal sesiynau hyfforddi lle gallwch ddysgu medrau fel padlwr neu gael cyngor gwych ynglŷn â chyflwyno'r Cymhwyster Dull Rhydd 3 Seren newydd fel hyfforddwr.

Bydd cychod arddangos ar gael ichi roi cynnig arnyn nhw os nad oes gennych chi un eich hun.

Dylai fod yn benwythnos cyffrous llawn digwyddiadau gyda rasiwyr Dull Rhydd gorau Prydain yn dangos eu campau ac yn cynnig anogaeth. Lle arall medr dechreuwr gymharu ei g/chyrhaeddiad â Phencampwr Byd?

Mynegwch ddiddordeb drwy e-bostio trward@tesco.net a byddwn yn anfon rhagor o wybodaeth pan fydd ar gael. Ewch i www.ukfreestyle.com am fwy o wybodaeth am yr achlysur.

Tim Ward
Cadeirydd Pwyllgor Dull Rhydd Undeb Canŵio Prydain.

Datblygu Disgyblaethau Cystadlu

Y Diweddaraf am Hyfforddi Slalom
Mae Richard Lee wedi cwblhau archwiliad o'r sgwadiau slalom ar bob lefel. Mae'r gwaith o feithrin hyfforddwyr wedi dechrau ac mae gennym dri athro hyfforddi i gyflwyno'r modiwlau Datblygiad Personol Parhaol slalom Lefelau 1 a 2. Gall unrhyw un â diddordeb mewn gwneud y modiwlau Datblygiad Personol Parhaol slalom gysylltu â mi am fwy o wybodaeth.

Y Diweddaraf am Hyfforddi Rasio Sbrint
Mae gan Ganŵ Cymru bellach 5 Athro Hyfforddi Rasio i gyflwyno'r modiwlau Datblygiad Personol Parhaol lefelau 1 a 2. Dylai Hyfforddwyr â diddordeb mewn rasio roi gwybod imi.

Datblygu Slalom yn y De Ddwyrain
Bydd Russel Scapelhorn yn dechrau menter datblygu slalom yn Ne Ddwyrain Cymru ar gyfer padlwyr a hyfforddwyr. Dylai unrhyw un yn y De Ddwyrain â diddordeb mewn slalom roi gwybod imi.

Hyfforddiant Rasio am ddim
Mae hyfforddiant rasio / hyfforddi rasio ar gael am ddim bob bore dydd Sadwrn a phob nos lau ym Mae Caerdydd. Cysylltwch â Ben Longhurst / Rich Rogers am fanylion.

Datblygu Polo
Yn sgil Cynghrair Polo llwyddiannus a difyr Pencampwriaethau Clybiau Cymru mae'r angen am Gynghrair Polo i Ogledd Cymru wedi dod i'r amlwg. Os oes gennych chi neu'ch clwb ddiddordeb yn hyn cysylltwch â Marianne Davies, Hyfforddwr Cymunedol Gogledd Cymru drwy e-bostio marianneshorses@hotmail.com (polo canŵ fydd o, nid polo ceffyl, er y cyfeiriad e-bost.)

Bargoed Taf
Mae'r datblygiadau ym Margoed Taf yn mynd rhagddynt yn dda gyda dau faes polo, cwrs datblygu slalom a chwrs sbrintio 200 metr ar y gweill, ynghyd â chyfleusterau cadw a newid.

Digwyddiadau Dull Rhydd am ddim yng Nghanolfan Tryweryn
Yn ystod yr haf eleni cafodd y Gyfres Haf Pyrana gyntaf ei chynnal. Digwyddiad llawn hwyl yw hwn efo cystadlaethau dull rhydd a thrawsgwch gyda gwobrau ar gael i'r rheini sy'n cymryd rhan, yn cael hwyl ac yn gwneud rhywbeth sy'n tynnu sylw. Penwythnos diwetha oedd yr un mawr, fel rhan o Ŵyl Pyrana, lle gwelsom ni bobl o bob oed, rhyw a gallu yn rhoi cynnig ar unrhyw beth o olwynion tro a gwneud dolenni hyd at droelli padlau a chwarae gitâr anweledig i gael cymeradwyaeth gan y dorf a phleidleisiau gan y beirniaid. Disgleiriodd yr haul a chafodd pawb amser da. Mae yna un digwyddiad Cyfres Haf ar ôl i'w gynnal eleni ar y 10fed o Hydref. Ewch i www.pyranha.com am fwy o wybodaeth neu dewch draw a chymrwch ran!

Pencampwriaethau Dull Rhydd y Byd
Ar ddechrau mis Medi, cystadlodd y padlwr Cymreig Lowri Davies dros Brydain ym Mhencampwriaethau Dull Rhydd y Byd. Ar ôl edrych fel un o'r ffefrynnau yn y

digwyddiadau oedd yn arwain at y gystadleuaeth derfynol, ni fu'r tonnau anwadal yn garedig iawn â hi yn y rhagbrofion gan ei throi hi allan o'r gystadleuaeth. Mae Gogledd Cymru wedi cynhyrchu nifer o badlwyr dull rhydd gwych dros y blynyddoedd ac mae aelodau dawnus eraill o dîm Prydain fel Stu Parry, Chris Noble a Sara James yn croesi'r ffin yn rheolaidd i ymarfer yma.

Llwyddiant Polo Canŵ
Dychwelodd Zoe Anthony o Gemau Blynyddol 2009 yn Kaohsiung, TPE, gyda Medal Aur a enillodd gyda Thîm Merched Prydain yn Polo Canŵ. Mae Zoe sy'n padlo gyda Chlwb Canŵio Aberfan wedi bod yn bencampwraig ddwywaith o'r blaen. Nawr mae hi'n bencampwraig y byd unwaith eto, ynghyd â Phencampwr Merched Ewrop.

Llwyddiant Slalom Canŵ Iau ym Mhencampwriaethau Ewrop
Cipiodd Rhys Davies (17) o'r Bala, Gwynedd, a'i bartner C2 Matt Lister o Leeds Fedal Efydd ym Mhencampwriaeth Ewrop dan 23 yn Slofacia. Cafodd y ddau, a fu'n padlo efo'i gilydd am ddim ond blwyddyn, flas ar lwyddiant yn gynharach y flwyddyn hon pan gawsant Fedal Aur yng Ngŵyl Olympaidd Ieuenctid Awstralia ym mis Ionawr.

Llwyddiant Pencampwriaeth Caiacio Ewyn y Byd
Bydd Tîm Cymru'n dychwelyd wythnos nesaf gyda gwên ar eu hwynebau ar ôl dod yn bumed yn y Gystadleuaeth Tîm ym Mhencampwriaeth Caiacio Ewyn y Byd ym Mhortiwgal. Mae hwn yn gryn lwyddiant mewn Pencampwriaeth Byd. Fodd bynnag, llwyddodd ein padlwyr i wella'r canlyniad yma yn y dosbarthiadau unigol.

Yng Nghystadleuaeth y Merched llwyddodd Cymru i sicrhau Medalau Aur ac Arian yn y Gystadleuaeth Gaiacio Safon Uchel. Pencampwraig y Byd mwyaf diweddar Cymru ydy Naomi James (Athrawes dan hyfforddiant o Ogledd Cymru). Pencampwriaethau Byd 2009 oedd y gystadleuaeth fawr ryngwladol cyntaf iddi gymryd rhan ynddi. Cafodd Naomi ei gwthio'r holl ffordd gan Rhiannon Woodman o'r un tîm â hi. Llwyddodd Rhiannon i sicrhau'r Fedal arian a chipiodd y bedwerydd safle yng Nghystadleuaeth Cychod Rhyngwladol Merched.

Hawliodd Capten Tîm Cymru Nathan Eades (athro llanw a phadlwr ewyn o Gaerdydd 27 mlwydd oed fedal Efydd yn adran Caiac Safon Uchel Dynion. Sicrhaodd Jordan Thomas fedal Efydd yn yr adran Safon Uchel Dynion Iau. Hon oedd ei gystadleuaeth fawr gyntaf.

Dywedodd Richard Harvey Prif Weithredwr Canŵ Cymru "Mae hwn wedi bod yn dipyn o fis i'n cystadleuwyr. Mae'r canlyniadau'n dangos fod gennym ni gronfa ddihysbydd o unigolion amrywiol a dawnus yn Chwaraeon Padlo Cymru sydd gyda'r gorau yn y byd. Mae Canŵ Cymru yn andros o falch o lwyddiannau pob athletwr ac o'r timau hyfforddi a chefnogi sy'n meithrin y llwyddiant yma."

Newyddion o'r Dŵr

Sôn am Ddigwyddiadau

Os dewch chi ar draws problem pan rydych chi allan yn padlo fedrwch chi roi gwybod i Ganŵ Cymru drwy gwblhau ac anfon adroddiad digwyddiad atom gan ddefnyddio'n ffurflen ar lein:
http://www.welsh-canoeing.org.uk/CW/access/incident_report.htm
Byddai gan Ganŵ Cymru ddiddordeb mewn gwybod os cawsoch chi broblem gyda rhwystr yn llif y dŵr, adeileddau peryglus ac ati ynghyd ag unrhyw eiriau a fu rhyngoch chi a phobl eraill, cadarnhaol neu fel arall.

Cofnodi Teithiau

Mae yna fan ar wefan Canŵ Cymru ichi gofnodi pryd a lle mae pobl yn padlo, sydd o gymorth inni lunio darlun o bryd, lle a faint o bobl sy'n padlo ledled Cymru.
http://www.canoewales.com/feedback/paddle_report.htm