Nerth Bôn Braich

gan Sian Eirian Rees Davies, Rhiannon Thomas, Caron Edwards, Gwen Lasarus, Annes Glynn, Eurgain Haf a Janice Jones

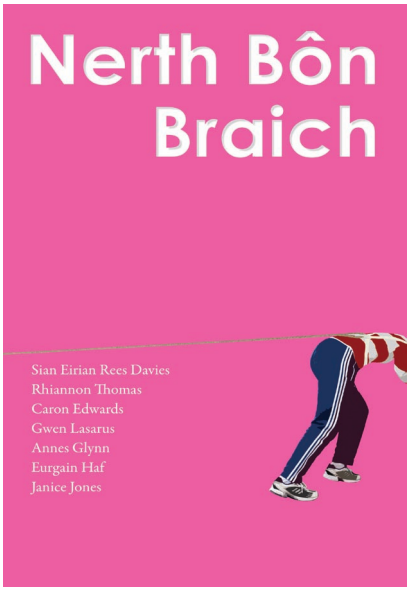
Penwythnos Calan Mai. Mae pentref Portmeirion yn llawn bwrlwm, ond ymhlith yr ymwelwyr arferol mae criw o ferched glew â nod arbennig dan sylw. Maen nhw yno i gystadlu am deitl Merch Gryfaf Cymru.

Beth sy'n eu hysgogi i weithio mor galed er mwyn cyrraedd y safon? Pa sgandals sy'n ffrwtian dan yr wyneb ym myd cystadlaethau merched cryfion? Pwy sy'n creu clecs, pwy sy'n y clic, ac a fydd yna unrhyw ieir clwc...?

Mae'r holl atebion i'w cael rhwng cloriau'r nofel gywaith arloesol yma. Saith awdures. Un nod. Stori ddifyr.

Dyma damaid i aros pryd!

Mae Calennig Jôb yn newyddiadurwraig sy'n cyfrannu erthyglau i atodiad misol Y Ffedog. Mae ganddi ddiddordeb mawr yng Nghystadleuaeth Merch Gryfaf Cymru. Mae'r nofel yn agor gydag erthygl o rhifyn 267 o'r Ffedog.



Y Ffedog Rhifyn 267

GRYM GWRAIG

Galan Mai cynhelir cystadleuaeth dra gwahanol ym mhentref Eidalaidd Portmeirion i ddarganfod Merch Gryfaf Cymru. CALENNIG JÔB fu'n holi cyn-bencampwraig ar ran *Y Ffedog* beth a gymhellodd gwraig, mam a dynes fusnes i fentro i'r fath faes?

Wrth gerdded i mewn i gartref Delta Jones, mae'n rhaid i mi gyfaddef fy mod ar bigau'r drain. Does gen i ddim syniad beth i'w ddisgwyl. A bod yn onest, dwi wedi hanner dychmygu cwrdd â phladres o ddynes a fyddai'n gallu fy nghodi efo'i bys bach a'm chwyrlïo o gwmpas ei phen fel top, petawn i ond yn meiddio edrych yn groes arni.

"Mae hynny'n hollol naturiol," chwardda Delta lond ei bol. "Mae pobol yn gyfarwydd â gweld lluniau o ddynion mawr fel Geoff Capes a Giant Haystack yn cystadlu ar y teledu. Ond gan mai rhywbeth cymharol newydd yw cystadleuaeth i ddarganfod y merched cryfa', mae gan bobol nifer o gamsyniadau," eglura Delta a enillodd deitl Merch Gryfa' Cymru dair blynedd yn olynol er mai dim ond cwta 5.4 troedfedd o daldra yw hi ac yn pwyso 10 stôn.

"Ond mae merched o bob lliw a llun yn cystadlu, ac o bob galwedigaeth mewn bywyd," ychwanega'r fam i dri o blant sydd hefyd yn ddynes fusnes lwyddiannus ac yn rhedeg campfa yn lleol gyda'i gŵr, Dale. Ond sut yr aeth Delta o fagu plant i fagu cyhyrau?

"Pan oedd y plant yn fach ro'n i'n arfer teithio o amgylch y wlad i gefnogi Dale mewn cystadlaethau," eglura gan ymfalchïo yn y llun o'i gŵr yn gwisgo gwregys Dyn Cryfaf Prydain sy'n crogi uwch y silff ben tân. "Ro'n i wrth fy modd, ac ro'n i'n gwneud cymaint o ffrindiau gan fod cymuned glòs iawn o bobol a'u teuluoedd yn teithio o le i le i gystadlu.

"Fe holodd un o'r merched a oedd gen i ddiddordeb cystadlu un flwyddyn gan fod cystadlaethau i ferched cryfa' yn dechrau dod yn

boblogaidd, ac mi feddyliais 'pam lai?' Fe gytunodd Dale y byddai'n fy hyfforddi, ac fe dyfodd pethau o hynny. A dwi heb edrych yn ôl hyd heddiw."

Ond, fel yr eglura Delta, nid ar chwarae bach y mae rhywun yn paratoi ei hun ar gyfer cystadlu. Mae'n rhaid bod yn barod i ymarfer hyd at bum awr y dydd, bwyta'n iach a chadw at ddeiet o brotein uchel a charbohydradau. Ac wrth gwrs mae'n bwysig bod â'r meddylfryd iawn.
"Mae gan bawb rywbeth i'w brofi iddyn nhw eu hunain, ac mae hyn yn ffordd wych o gyflawni hynny a chadw'n ffit ar yr un pryd," meddai Delta. "Y peth pwysica' yw bod gan y person ffydd yn ei allu ei hun i gyrraedd y nod – wedyn mae unrhyw beth yn bosib."

Dyma'r tro cyntaf i'r gystadleuaeth hon gael ei chynnal ym mhentref pictiwrésg Portmeirion ac mae'r trefnwyr a chefnogwyr o bell ac agos yn edrych ymlaen at ei chroesawu yno.

Bydd y merched a fydd yn ymgiprys am deitl Merch Gryfaf Cymru yn gorfod profi eu cryfder corfforol a meddyliol drwy gyflawni'r wyth tasg ganlynol:

- Meini Atlas – codi pum carreg gron sy'n pwyso rhwng 60 a 100 kg i ben platfform uchel, a hynny yn yr amser cyflymaf.
- Bwrw'r Boncyff – codi boncyff haearn yn y nifer fwyaf o 'reps' o fewn amser penodedig.
- Cynnal Cleddyfau – cynnal dau gleddyf haearn trwm led braich am yr amser hiraf.
- Heti Heglog – y nod yw cario dau danc anferth ymhob llaw am bellter penodedig a hynny yn yr amser cyflymaf
- Troi Teiar – fflipio teiar anferth dros bellter penodedig.
- Tynnu angor – llusgo angor sy'n pwyso 70k ar hyd darn 100 troedfedd o'r traeth.
- Tynnu rhaff – cystadleuaeth rhwng dwy i weld pwy yw'r gryfaf.
- Tynnu tryc – drwy wisgo harnais arbennig o amgylch eu canol bydd y merched yn gorfod tynnu tryc am bellter penodedig yn yr amser cyflymaf.

Er na fydd Delta Jones yn cystadlu eleni, bydd yn hytrach yn hyfforddi rhai o'r cystadleuwyr.

"Dwi'n edrych ymlaen yn fawr at y gystadleuaeth ac mae yna gymysgedd dda o hen stejars ac wynebau newydd yn mynd amdani eleni. Fe fydd yn frwydr ddiddorol, ac yn benllanw i fisoedd, os nad blynyddoedd, o waith hyfforddi caled i nifer o'r merched."

Dros y misoedd nesaf bydd Calennig Jôb yn cael cyfle i holi rhai o'r merched sy'n cystadlu.

Cofiwch brynu'r *Ffedog* i gael hanes yr hyfforddi, yr hurtio a'r hic-yps wrth iddynt baratoi ar gyfer cystadleuaeth Merch Gryfaf Cymru.

Os am fwy o wybodaeth am y gystadleuaeth neu i archebu tocynnau ewch i www.nerthbonbraich.com