# Ifan Richards - Beicio

Iolo: Ifan, ma' rhaid deud, ma'r Llwybr Mawddach 'ma yn wych i feiciwyr, yndy?

Ifan: Yndy. Mae'n grêt. Mae'n fflat i gyd a mae'n apelio i lot o bobl, fel teuluoedd, hen bobl sy'n methu mynd fyny elltydd serth, ma' jyst gret.

Iolo: Pa bryd ddechreues di feicio?

Ifan: Dwy fil a pump 'nes i ddechre. O'n i 'di ca'l digon o chware rygbi a brifo o hyd. Felly on i'n meddwl – Duw! Ddechreua'i rwbeth newydd. A o'n i'n gwbod bod Llwybr Mawddach a lle fel Coed y Brenin fyny'r ffordd, a ddim 'di sylwi arnyn nhw o'r blaen, felly prynu beic a ffwr' â fi!

Iolo: Ond ges di lwyddiant do? Oeddach chdi'n naturiol iawn arno fo.

Ifan: Oe'n. Ffindes i fod i'n naturiol iawn arno fo wedyn 'nes i ddechre rasio a cyrraedd lefel reit uchel a wedyn o'n i'n rasio led led Prydain a Cymru felly – amser da.

Iolo: Wel da iawn chdi hogyn. Da iawn a alle chdi'm gofyn am le gwell na alla' chdi i ymarfer ac ati...

Ifan: Na, dim gwell na hwn...

Iolo: ...mae'n wych 'ma dydi? Ond nid yn unig wyt ti'n reidio dy feic o amgylch y lle, wyt ti'n rhedag mynydd?

Ifan: Yndw.

Iolo: Gêm ddwl iawn os wyt ti'n gofyn i fi 'dy honna!

Ifan: Yndy. Gadael ymennydd adra a mynd!

Iolo: Pam ddechreues di hynna? Odd o'n rwbeth oedd yn mynd efo reidio beic?

Ifan: Oedd, mewn ffordd. Wel, ges i ddamwain yn gwaith i'm llaw a wedyn o'n i'n methu reidio beic achos oeddwn i mewn plaster ond 'neud rwbeth arall i gadw'n heini a ffindio allan mod i'n dda ar ôl neud un ras a pigo fo i fyny o fan 'na.

Iolo: A deud bo chdi'n dda – wyt ti wedi rhedeg dros Gymru?

Ifan: Do.

Iolo: R'Argol Dafydd!

Ifan: A Ras yr Wyddfa 'leni.

Iolo: O ia?

Ifan: Ia.

Iolo: Sut a’th hi?

Ifan: Do reit dda. Ges i undeg wythfed allan o dros bump cant ag on i o fewn y rhedwyr rhynglwadol i gyd felly.