Testun ar y sgrin: Taith i Ddarganfod.

Darluniau ar y sgrin: Dynes yn rhedeg ar lwybr.

Adroddwraig: Rowan Douglas ydw i, a fy lle gwyrdd i yw Parc Bedford.

Testun ar y sgrin: Rowan Douglas. Parc Bedford.

Adroddwraig: Rydw i wedi bod yn dod yma ers pan oeddwn i'n blentyn bach. Roedd fy nhad a fy nheulu yn arfer dod yma ac mi fyddai fy mrawd a minnau bob amser yn mynnu mynd i'r parc gan fod y siglenni'n anhygoel, ac rydw i wedi bod yn dod yma ers hynny.

Darluniau ar y sgrin: Rowan yn rhedeg ar lwybr. Ceir cymysgedd o luniau o dir y parc wrth iddi siarad.

Adroddwraig: Y rheswm pam rydw i wrth fy modd gyda Pharc Bedford yw am fy mod i'n gallu rhedeg drwy hyn i gyd, sy'n brofiad prin iawn. Rydw i wrth fy modd yn dod yma yn y boreau pan nad oes neb arall o gwmpas er mwyn gwrando ar yr adar mewn heddwch, ond fel arfer byddaf yn rhedeg ar hyd y llwybr beicio ac wedyn i lawr y llwybr drwy'r parc, a gallaf redeg ar hyd y pontydd dros yr afon sydd mor hardd ac wedyn i fyny'r bryn ac yn ôl yr un ffordd eto. Rydw i'n gweld gwiwerod yn rhedeg ar draws y llwybrau, ac yn gweld yr adar a phopeth ac rydw i wrth fy modd yn gwylio'r bywyd gwyllt yn mynd heibio wrth i mi redeg. Does unman gwell i redeg, rydw i'n siŵr o hynny.

Testun ar y sgrin: Fy lle gwyrdd i.

Ewch am dro i Barc Bedford. Ger y Pîl.

Parc Bedford

Cymryd rhan.

#Fy lle gwyrdd i.

Natural Neighbourhoods dot com.