

## A NORDIC SKATER

5 munud



Crefft sglefrio hirbell ar rew naturiol ydi sglefrio Nordig ac, ar ffiordydd a llynnoedd rhewedig cyfareddol Norwy, mae Per Sollerman wedi gweld ei waith. Roedd Per gynt yn selogyn chwaraeon antur, bellach mae'n defnyddio'i synhwyrâu i gyd i deithio'n ddiogel dros y rhew a theimlo'n rhan o'r dirwedd. Portread hudolus o'r gwethgaredd go anhysbys yma.

## RETURN TO EARTH (GWEDD DEITHIOL OLYGEDIG)

14 munud



Yn cyfuno reidio arwrol â chwestiynau mawr bywyd, sêr *Return to Earth* ydi mabolgampwyr mwyaf beicio mynydd, doniau di-glod ac ieuencid addawol yn cythru ar hyd llwybrau cythreulig o anodd o Columbia Brydeinig i Utah, ar yr un pryd â phrofi, pan gollwn gyfrif o'r amser, y gallwn wneud yn fawr ohono. Yn y munudau hyn o eglurder, fe ddichon bod yna oes gyfan gwerth ei chofio.

## THE HIGH ROAD

18 munud



Mae Nina Williams yn cael ei denu at ddringo'r llinellau harddaf... sydd hefyd yn digwydd bod y talaf. Bowldro uchel ydi arbenigedd Nina – sef dringo clogfeini tal eithafol o anodd, heb raff – sy'n cyfuno natur gorfforol dringo clogfeini â disgyblaeth feddyliol dringo solo rhydd. Byddwch yn syfrdan syn o'i gweld yn estyn cyhyrau'i breichiau ac yn trethu ei nerfau ymhell i'r parth lle byddai syrthio'n angheuol.

## SPECTRE EXPEDITION – MISSION ANTARCTICA

36 munud



Mil o filltiroedd, llwythi dros ddeucan cil, pum diwrnod a thrigain, tri chyfaill, un mynydd. Dyma hanes arwrol Leo Houlding, Jean Burgun a Mark Sedon a'u breuddwyd beiddgar, sef defnyddio barcutiaid eira i deithio pellteroedd maith, gyda llwythi anferth ar gyflynderau hyd at drigain milltir yr awr i gyrraedd copa'r mynydd mwyaf anghysbell ar y ddaear: Y Ddrythiolaeth, Antarctica.

## THE FRENCHY

11 munud



Mae'n bosib bod Jacques Houot, 82 oed, wedi darganfod ffynhonnell ieuenctid. Dyma i chi Ffrancwr sydd â'i gartref yn Colorado, sy'n sgiwr rasio, yn feiciwr mynydd goriwaered, yn feiciwr ffordd ac yn ferchetwr rhonc – ac sy'n ymgorfforiad *joie de vivre*. Dihangodd Jacques â chroen ei ddannedd droeon rhif y gwllith – rhag tirlithriadau, canser, damweiniau ceir, trawiad ar y galon a hyd yn oed ymgais i'w lofruddio. Ac yntau'n oroeswr, mae'n gwneud ei orau i gael blas ar bob diwrnod sydd ganddo, yn cythru drwy'r mynyddoedd dan weiddi'i arwyddair, "Dim problem!"

## THE LONG RIVER HOME

20 munud



Daw tri ffrind at ei gilydd ar berwyl, sef arwain hen longwr dall oedd gynt yn y Llynges, Lonnie Bedwell, ar daith bythefnos ar afon drwy'r Hafn Fawr. Dyma ffilm am oresgyn

effeithiau gweddill rhyfel drwy fynd mewn caiac – brwydro yn erbyn rhaedrau cryfion gan gynnwys Rhaeadr Lafa frawychus, ffurfio tîm, cicio i'r cerrynt a chael llwybr drwy'r llanast.

## **THE RUNNING PASTOR**

*9 munud*



Yn fab bugail, daeth Sverri Steinholm i oed yn rhedeg ar ôl defaid o gwmpas Ynysoedd Ffaröe dramatig, arallfydol. Heddiw mae'n fugail yr Eglwys Lwtheraidd, y crefydd trech ar yr ynysoedd. Mae hefyd yn rhedwr dan gymhelliad, yn cael cysur a noddfa ysbrydol rhag croestynfeydd personol a beichiau bod yn offeiriad, ar lwybrau geirwon, digysgod ei famwlad.