



West Highland Way **22 munud**

Yn ymestyn o ddinas fwya'r Alban i dref eiconig yr ucheldiroedd Fort William, mae Ffordd Ucheldiroedd y Gorllewin yn llwybr hirbell mae cerddwyr yn dotio ato. Mae hefyd yn destun cystadlu brwd rhwng y goreugwyr o blith beicwyr mynydd, i gyd yn ymryson i bennu'r record amser hysbys cyflymaf ar y ffordd hergar. A dyma i ni'r beiciwr proffesiynol gynt, Rab Wardell, y bydd arno angen ei holl fedrau trin beic a dycnwch i greu hanes yn ei annwyl famwlad.

The Farmer

5 munud



Treuliai Dave Van Dame, sef y Ffarmwr, ei aeafau'n medi un o'r cnydau mwyaf gwerthfawr ar y ddaear: eira powdwr. Yn chwedl leol ym Mynyddoedd Wasatch yn Utah, ymddeolodd Dave ychydig cyn ei ddeugain a defnyddio ai awch am effeithlonrwydd a chynaliadwyedd i'w gadw'n sgïo troadau powdwr o'i hoff gadair godi nes oedd yn bell i'w saith degau.

Deep Roots

35 munud



Mae'r eirafyrddiwr a'r dringwr proffesiynol Lonnie Kauk yn ei chychwyn hi ar daith i anrhydeddu ei wreiddiau cysefin ym mharc cenedlaethol Yosemite ac i ymgysylltu â'i dad chwedlonol, Ron, drwy ailadrodd rhai o'i ddringfeydd eiconig arloesol... gan gynnwys ail esgynfa'r llwybr Magic Line a ystyrir yn un o ddringfeydd anodda'r byd.

Follow The Light

4 munud



Yn heigio gan geunentydd cul, machludoedd dramatig a balŵns aer poeth goleuedig, mae tiffurfiau dihafal Cappadocia yn Nhwrci yn lleoliad delfrydol sbloet beicio mynydd. Mae yma sinematograffeg gyfareddol a reidio syfrdanol a gewch chi ymgolli yn yr antur liwgar yma yng nghwmni'r beicwyr sydd ar y brig sef Kilian Bron, Pierre Henni, Pierre Dupont a JB Liautard.

From My Window

19 munud

GWOBR BANFF: Ffilm Fer Orau



O ffenest ei llofft, mae Melissa Simpson yn syllu ar gopaon uchaf Colorado ers bore'i hoes. Maen nhw'n symbol ei breuddwyd fwyaf a'i rhwystr mwyaf – mae parlys yr ymennydd ar Melissa. Gyda chymorth ei ffrind a'i mentor, yr anturiwr dall Erik Weihenmayer, mae'n mynd ati i orchfygu rhywbeth mwy o lawer na chopa.

Reel Rock - Action Directe

16 munud



Dyma'r dringwr grymus o Ffrances, Melissa Le Nevé, yn treulio saith mlynedd yn brwydro symudiadau gorffwyll, amheuaeth fewnol a phwysau hanes i ddod y ddynes gyntaf i ddringo'r ffordd chwaraeon fwya'i pharch ar y ddaear – Action Directe 5.14d yn Frankenjura, yr Almaen.

Markus Eder: Ultimate Ski Run

10 munud



Rhoes y sgiwr rhydd o Eidalwr, Markus Eder, ei fryd ar nod oedd i'w gweld yn amhosib – gwthio terfynau tair disgyblaeth sgïo rhydd mewn un rhediad eithaf o'r top i'r gwaelod. Reid sydd bron â bod yn berffaith ydi'r canlyniad, a chyn-bencampwr Taith Reidio Rhydd y Byd yn mynd â ni o gribau uchel Zermatt, y Swistir, i waelod dyffryn Luttach, yr Eidal, mewn sioe o gastiau syfrdanol a rhagoriaeth sinematig.