Cerdded, Olwyno a Ffynnu

Lles a'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yng Nghymru

www.sustrans.org.uk

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Eich canllaw i'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol	4
Y Rhwydwaith a'r nodau llesiant	5
Cymru lewyrchus	6
Cymru gydnerth	7
Cymru iachach	8
Cymru sy'n fwy cyfartal	9
Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	10
Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang	11
Gymru o gymunedau cydlynus	11
Beth sydd angen digwydd?	12
Cyfeiriadau	13

Cyflwyniad

Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn drysor cenedlaethol arbennig sy'n cysylltu pobl a lleoedd ledled Cymru, ac sy'n croesi ffiniau ar draws y Deyrnas Unedig ac i mewn i weddill Ewrop. Yng Nghymru mae'n cris-croesi'r wlad, gan ymestyn dros ehangder trawiadol o tua 1,600 o filltiroedd, gyda bron i 60% o'r boblogaeth yn byw o fewn milltir i'r Rhwydwaith.[1]

Mae o yno ar gyfer pawb. Bob dydd mae'n croesawu pobl sy'n cerdded, yn olwyno, yn beicio, yn loncian, ac yn marchogaeth. Mae'n rhoi mynediad i ni at gysylltiadau hanfodol – teulu a ffrindiau, gwaith a siopau, amwynderau hanfodol, gweithgareddau hamdden a mannau gwyrdd. Yn 2022 yn unig, hwylusodd y Rhwydwaith swm syfrdanol o 588 miliwn siwrnai ar draws y DU.[2] Trwy liniaru tagfeydd ac annog buddion iechyd ac amgylcheddol, mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn ased amhrisiadwy.

Mae pob ymweliad a phob milltir o'i hyd yn helpu i wella llesiant pobl Cymru. O'r neiniau a theidiau bodlon yn mwynhau mynd am dro'n hamddenol i'r rhai bychain sy'n gyffrous wrth ddysgu beicio mewn amgylchedd diogel, i'r cymudwyr prysur sy'n cymryd y llwybr byr, i dwristiaid sy'n aros am bicnic ac yn mwynhau'r olygfa, mae'r Rhwydwaith yn ffynhonnell llesiant heb ei ail i filiynau.

Ond, er gwaethaf yr holl filltiroedd a deithiwyd, yr holl fywydau a wellhawyd a'r costau a arbedwyd, erys y Rhwydwaith heb ei orffen. Ein gweledigaeth yw y dylai pob rhan o'r Rhwydwaith fod yn hygyrch i blentyn 12 mlwydd oed sy'n teithio'n annibynnol.[3] Mae llawer o'r Rhwydwaith, yn anffodus, yn dal i fethu â gwireddu'r dyhead hwn. Mae rhwystrau hefyd yn atal mynediad i eraill yn cynnwys pobl anabl, pobl o liw, a menywod. Gall mesurau rheoli mynediad fod yn rhwystr i sgwteri symudedd, cadeiriau olwyn, bygis dwbl a beiciau cargo.

Mae cynnal a chadw'r hyn sydd gennym yn her. Mae Cymru'n profi effeithiau cynyddol tywydd eithafol, ac mae craciau, a holltau a thirlithriadau yn rhy gyffredin o lawer wedi'r hafau crasboeth, gaeafau caled, a'r cawodydd trwm dirybudd. Wrth i newid yn yr hinsawdd hwyhau, felly hefyd y tymor tyfu, sy'n costio mwy mewn gwaith cynnal a chadw i gadw tyfiant dan reolaeth. Mae rhannau hŷn y Rhwydwaith yn arbennig o agored i ddifrod, gan gynnwys pontydd rheilffordd Fictoraidd, sydd angen gwaith cynnal a chadw arbenigol parhaus i sicrhau eu cadwraeth.

Mae'r Rhwydwaith hefyd yn caniatáu mynediad at natur, ac mae'n aml yn stribed gwyrdd neu las yn ei rinwedd ei hun, sy'n hollbwysig i'n hiechyd meddwl. Ers 2022, a chan ddefnyddio cyllid gan ein cefnogwyr a ffynonellau eraill, mae staff a gwirfoddolwyr Sustrans a phartneriaid eraill wedi helpu plannu 495 o filltiroedd o wrychoedd brodorol newydd ar gyfer cyfoeth o rywogaethau, wedi adfer 365 o filltiroedd ychwanegol ac wedi gosod mwy na 100 o flychau adar, ystlumod a llygod maes ar draws Cymru a Lloegr.

Rydym yn angerddol dros effaith y Rhwydwaith ar lesiant ac yn credu y gall y budd fod yn hyd yn oed yn fwy, trwy ei wella, ei ymestyn a'i wneud yn fwy hygyrch i bawb yng Nghymru. Nid y ni yw'r unig rai angerddol, rydym wedi'n calonogi gyda'r gefnogaeth rydym yn ei fwynhau yn y genhadaeth hon – gan ein staff, ein gwirfoddolwyr a chefnogwyr, ein partneriaid mewn llywodraeth leol a chenedlaethol a'u hasiantaethau, a phobl Cymru yn gyffredinol.

Nawr, er mwyn symud ymlaen eto – i helpu cyrraedd nodau llesiant a thargedau newid dulliau teithio Llywodraeth Cymru – mae arnom angen gweld gweithredu brys ac ariannu teg. Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn cynrychioli dull sydd wedi ei brofi ac wedi ennill ei blwyf, a gwerth da am arian wrth helpu Cymru i gyrraedd y targedau hyn.

Eich canllaw i'r
Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol

Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn ased eiconig gyda chyrhaeddiad anhygoel, yn cysylltu pobl a lleoedd ledled pob un o bedair cenedl y DU – ac yn unman yn fwy nag yng Nghymru.

Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn **rhwydwaith o lwybrau a ffyrdd ag arwyddion drwy'r DU** a ddefnyddir ar gyfer cymudo, ar gyfer hamdden ac ar gyfer twristiaeth. Mae'n cynnwys ffyrdd di-draffig neu draffig isel ar gyfer pawb, gan gysylltu dinasoedd, trefi a chefn gwlad.

Er gwaethaf ei enw, **mae'r rhan helaeth o'r Rhwydwaith yn llwybrau a rennir** gan wahanol ddefnyddwyr ac fe'i defnyddir a'i fwynhau'n helaeth gan bobl sy'n cerdded, olwyno, loncian a marchogaeth, yn ogystal â beicio.

Mae tua 1,600 milltir o'r Rhwydwaith yng Nghymru, allan o tua 12,500 yn y DU. Yn tua 13% o'r Rhwydwaith, mae gan bobl yng Nghymru well mynediad i'r Rhwydwaith o'i gymharu â rhannau eraill o'r DU. I gymharu, mae Cymru yn 8.5% o'r DU o ran arwynebedd a chyda 4.6% o'r boblogaeth. Mae'r Rhwydwaith yn mynd heibio o fewn milltir i 60% o boblogaeth Cymru.[4]

Mae'r Rhwydwaith **ym mhob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru, pob un o'r 32 etholaeth San Steffan newydd, a 39 o'r 40 etholaeth Senedd.**[5]

Mae 49% o bobl yn cytuno bod **y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn ased cenedlaethol gwerthfawr**. Mewn arolwg barn YouGov yn 2019, dim ond 9% o bobl oedd yn anghytuno â'r datganiad.[6]

Bydd y Rhwydwaith yn 30 mlwydd oed yn 2025. Mae'n ifanc o ystyried ei fod yn ased mor adnabyddus a hollbresennol.

Sustrans yw sefydlwr a gwarchodwr y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol. Rydym yn elusen a sefydlwyd ym 1977.[7]

Agorodd ein llwybr cyntaf, Llwybr Rheilffordd Bryste a Chaerfaddon, ym 1984, ac mae'n parhau i fod yn llwybr beicio di-draffig poblogaidd iawn 15 milltir o hyd.[8]

Heddiw rydym yn warchodwyr rhwydwaith 12,500 milltir o hyd o lwybrau defnyddwyr cymysg ledled y Deyrnas Unedig, gydag uchelgais i ehangu'r rhwydwaith i 16,000 o filltiroedd erbyn 2040.

Astudiaeth Achos
Llwybr Mawddach, Dolgellau

Mae'r daith fer hardd hon yng nghanolbarth Cymru yn rhedeg ar hyd aber Mawddach dan odre Cadair Idris.[9] Wrth i chi feicio ar hyd yr hen linell rheilffordd o dref hanesyddol Dolgellau i dref glan môr boblogaidd y Bermo byddwch yn mynd heibio golygfeydd syfrdanol a dwy bont trawiadol, yn cynnwys traphont hanesyddol y Bermo.

Mae'n ffurfio rhan o Lôn Las Cymru (Llwybr 8 Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol) sy'n rhedeg o Gaergybi i Gaerdydd.

"Fy newis i fel fy hoff lwybr yw Llwybr Mawddach gan nad oes ceir, mae'n wastad fel gall unrhyw un ei fwynhau, ac mae'r golygfeydd ymysg y mwyaf trawiadol yng Nghymru a gweddill y DU."

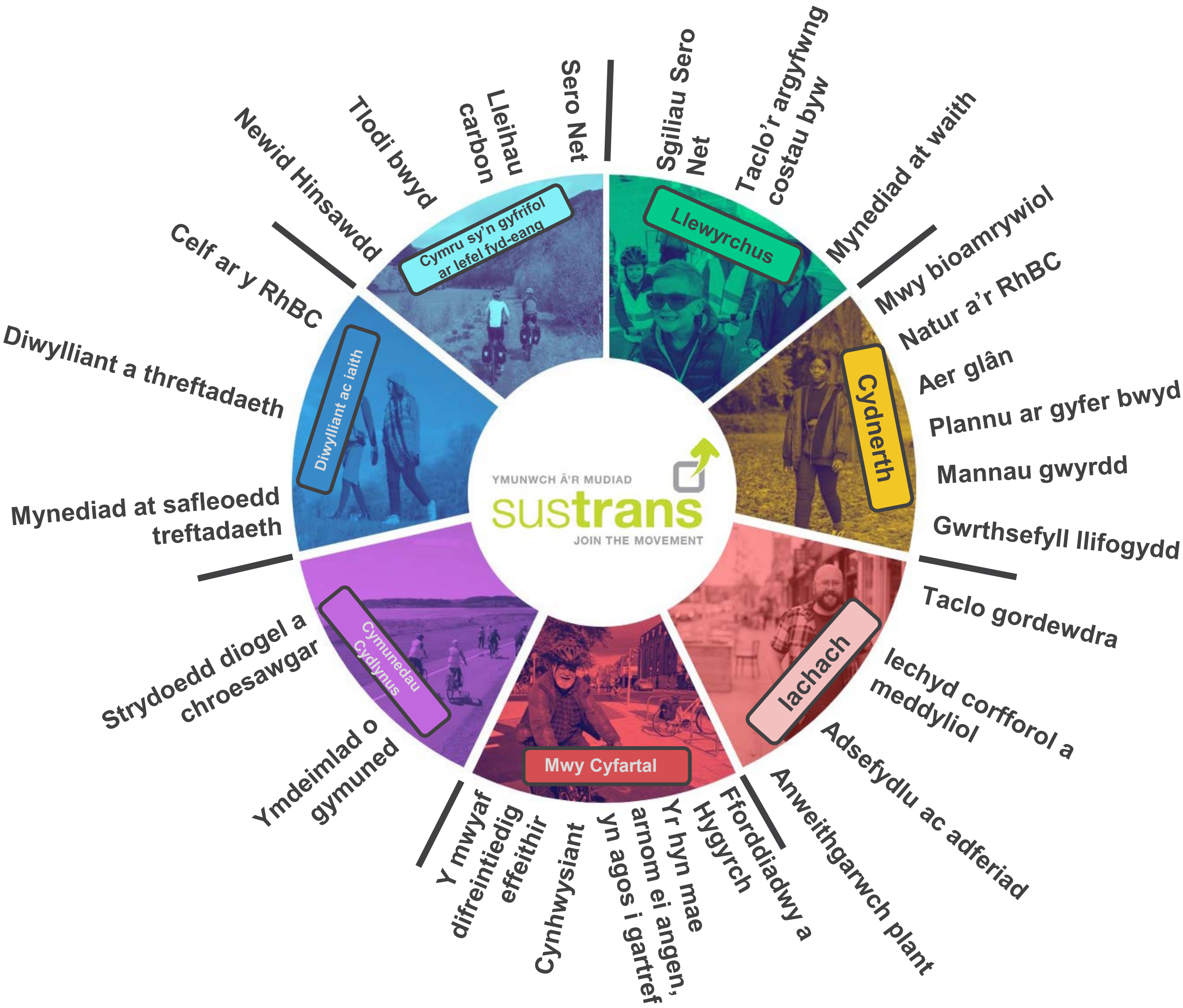
Y Rhwydwaith a'r nodau llesiant

Mae'r canlyniadau a'r buddion cysylltiedig â theithio llesol yn ymestyn llawer ymhellach na'r rhai hynny a ddaw o ddulliau teithio eraill. Mae gan y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol ddefnydd ymarferol, a budd economaidd mesuradwy. Fodd bynnag, mae'r dulliau teithio a ddefnyddir ar y Rhwydwaith – cerdded, rhedeg, olwyno, beicio a marchogaeth – i gyd yn werthfawr iawn ar gyfer llesiant yn eu hunain.

Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Mae llesiant wedi ei wreiddio mewn deddfwriaeth yng Nghymru.[10] Defnyddiwyd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol fel man cychwn ar gyfer strategaeth drafnidiaeth Llywodraeth Cymru, Llwybr Newydd.[11] Wedi cyhoeddiad Llwybr Newydd, ychwanegwyd dangosydd Llesiant Cenedlaethol newydd ar gyfer Cymru i fesur y ganran o deithiau sy'n cael eu cerdded, beicio neu eu gwneud gyda thrafnidiaeth gyhoeddus.[12]

Mae teithio llesol yn gyffredinol a'r Rhwydwaith yn benodol yn cyd-fynd yn gryf â'r saith nod llesiant.



Profiadau defnyddwyr o lesiant

90% yn dweud fod gwella eu llesiant yn ffactor wrth ddefnyddio'r Rhwydwaith.
83% yn dweud ei fod yn gwella eu bodlonrwydd gyda bywyd yn gyffredinol.
70% yn dweud fod defnyddio'r Rhwydwaith wedi gwella eu llesiant.[13]

Gwerth am arian heb ei ail

Yn tua 1,600 milltir o hyd, mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yng Nghymru[20] yn sylweddol hirach na'r rhwydwaith cefnffyrdd, sy'n 939 milltir.[21] Fodd bynnag, mae cyllid craidd y rhwydwaith yn sylweddol is. Yng nghyllideb 2023-24 Llywodraeth Cymru, mae £70.5m o arian refeniw ac £185m o arian cyfalaf wedi ei ddyrannu i weithrediadau cefnffyrdd.[22] **Dim ond £680,000 o arian cyfalaf sy'n cael ei neilltuo ar gyfer y i'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.**

Gellir ymestyn unrhyw fuddsoddiad yn y Rhwydwaith mewn ffordd na ellir ei gyfateb gydag unrhyw gyllideb trafnidiaeth arall. Mae cynlluniau beicio safon uchel yn costio tua £1.3 miliwn y cilomedr. Mae hyn yn cymharu gyda £50 miliwn fesul cilomedr i gynlluniau ffordd.[23] Felly, mae gwelliannau i seilwaith beicio a cherdded yn gofyn am fuddsoddiad cyfalaf is o gymharu â mathau eraill o gynlluniau trafnidiaeth. Ac mae costau cynnal a chadw seilwaith beicio neu gerdded yn sylweddol is hefyd, gan eu gwneud yn llawer gwell gwerth am arian.

Astudiaeth Achos

Pontarddulais i Grovesend

Mae astudiaethau niferus wedi ceisio cyfrifo'r gwerth economaidd mae'r Rhwydwaith yn ei gyflenwi ar gynlluniau unigol yng Nghymru.

Gwnaethpwyd astudiaeth effaith economaidd yn 2018 cyn i'r llwybr newydd rhwng Pontarddulais a Pengelli-ddrain gael ei adeiladu.[24] Gwerthuswyd gwerth economaidd y cyswllt di-draffig rhyngddynt ar sail defnydd disgwyliedig beicio a cherdded dros yr 20 mlynedd nesaf. O dan y senario ganolraddol a ragdybir (lle'r oedd y llwybr defnydd cymysg yn gweld cynnydd sylweddol mewn beicio a cherdded) roedd cyfanswm y budd economaidd yn £1,049,706, gyda buddion iechyd o £696,597 a gwariant hamdden o £262,525.

Cymru lewyrchus

Yn ogystal â mesuryddion ariannol, mae'r diffiniad hwn o lesiant yn cynnwys gwaith teilwng, cymdeithas garbon isel, economïau lleol, a defnyddio adnoddau yn effeithlon.[14]

Mae teithio llesol yn ddull trafnidiaeth cost isel sy'n gallu cysylltu pobl a'u gwaith neu addysg ledled Cymru. Mae Llywodraeth Cymru eisiau opsiynau trafnidiaeth gynaliadwy i fod yn fwy fforddiadwy, a byddent yn cymryd fforddiadwyedd i ystyriaeth wrth gynllunio ymyraethau trafnidiaeth newydd.[15]

Mae Mynegai Cerdded a Beicio Sustrans, sy'n asesu teithio llesol mewn dinasoedd ac ardaloedd trefol ledled y DU, wedi cyfrifo bod cerdded, olwyno a beicio yn **werth £36.5 biliwn i economi'r DU**.[16]

Mae ein hasesiadau ni ein hunain yn dangos fod 62% o ddefnyddwyr yn cerdded neu feicio yn lle defnyddio'r car. Mae hyn o bosibl wedi cymryd 70.9 miliwn trip car a thros 110 miliwn cilometr oddi ar y ffordd, sy'n cyfateb â **gostyngiad carbon o dros 23,000 tunnell**.[17]

Mae pobl sy'n cerdded a beicio yn gwneud mwy o ymweliadau â'r stryd fawr na'r rhai sy'n gyrru. Dros gyfnod o fis, dangosodd ymchwil yn Llundain fod y rhai sy'n cerdded yn tueddu i wneud 16 ymweliad, y rhai sy'n beicio 12 ymweliad, a'r rhai sy'n gyrru dim ond 8 ymweliad. Dros fis, darganfyddont fod pobl sy'n cerdded i'r stryd fawr yn gwario hyd at 40% yn fwy na'r rhai sy'n gyrru.[18]

Rydym hefyd yn gwybod fod **busnesau lleol ledled y DU yn cael budd o amcangyfrif o dros £1.7 biliwn yn flynyddol** o gael pobl yn defnyddio'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.[19]

Cymru gydnerth

Rydym yn byw trwy argyfwng hinsoddol ac ecolegol. Wrth i'r hinsawdd newid, rydym yn gweld colled eang o fywyd gwyllt a bioamrywiaeth. Mae mwy a mwy o blanhigion ac anifeiliaid yn diflannu bob blwyddyn, gyda miloedd o rywogaethau eraill yn wynebu bygythiadau difrifol. Mae'r DU eisoes wedi colli tua hanner ei bioamrywiaeth naturiol. Mae'r golled hon yn rhoi'r DU yn y 10% isaf o'r holl wledydd yn fyd-eang.[25]

Mae gan Lywodraeth Cymru'r uchelgais o gynnal a gwella bioamrywiaeth, a gwella gwytnwch ecosystemau trwy weithrediadau trafnidiaeth a phrosiectau seilwaith.[26]

Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn rhan o'r ateb a gall helpu i wrthwneud y duedd hon o golli bioamrywiaeth, wrth gysylltu pobl â natur. Rydym am drawsnewid y gofodau llinellol rhain i greu rhwydwaith ecolegol mwy gwydn sy'n cynnal y bobl a'r blaned ill dau. Gyda'n tîm o ecolegwyr arbenigol, ynghyd â'n cyfuniad o reoli tir, sgiliau, gwirfoddolwyr, cydberthnasau a phrofiad, mae Sustrans Cymru mewn lle unigryw i gynyddu bioamrywiaeth a chefnogi cynefinoedd bywyd gwyllt ar y Rhwydwaith.

Pa un ai'n rheoli'r Rhwydwaith presennol, adeiladu llwybrau newydd, gwneud gwaith cynnal a chadw, neu drwsio seilwaith fel pontydd, rydym yn cynnal arolwg o rywogaethau allweddol i osgoi tarfu ar eu cynefinoedd ac i wneud yn siŵr ein bod yn gadael amgylchedd naturiol gwell ar ein hôl.[27]

Pan rydym yn ehangu neu'n gwella'r Rhwydwaith, rydym yn creu lonydd gwyrdd di-draffig. Rydym yn gwneud lle i natur drwy adfer bioamrywiaeth, adeiladu ardaloedd gwlypdir i gefnogi'r madfall gribog fwyaf, gosod bocsys nythu ar gyfer ystlumod, a gwella cynefinoedd ar gyfer y glöyn byw glas cyffredin. Rydym yn creu llwybrau ar gyfer natur a all helpu lliniaru rhai o effeithiau'r rhwydwaith ffyrdd ar fywyd gwyllt. Mae ffyrdd yn aml yn gwahanu cynefinoedd oddi wrth ei gilydd, gan effeithio ar fywyd gwyllt, ac rydym yn gwybod fod y Rhwydwaith yn gallu chwarae'r rôl bwysig wrth wella cysylltedd rhwng ardaloedd ecolegol gyfoethog a chynefinoedd.

Astudiaeth Achos
Ceunant Clydach, RhBC46

Fel llawer o lwybrau yn ne Cymru, mae wedi byw nifer o fywydau – arferai fod yn rheilffordd yn gwasanaethu gwaith haearn, gefail, gwaith calch, a chwarel.[28] Un o'r rhannau mwyaf trawiadol o'r ceunant yw'r safle o ddiddordeb gwyddonol arbennig, ger Llanelli Hill. Mae gan Sustrans drwydded ar y rhan hwn, ac rydym yn gweithio'n agos gyda Chyfoeth Naturiol Cymru i'w reoli.

Mae cymaint o rywogaethau o flodau gwyllt, infertebratau, adar, a mamaliaid yn byw ar y safle. Mae lliaws o ystlumod sy'n nythu yn yr hen dwneli rheilffordd. Mae bob amser rhywbeth i'w weld gwaeth pa adeg o'r flwyddyn. Rydym yn gwybod bod pobl yn gwerthfawrogi mannau gwyrdd a bioamrywiaeth, ac mae Ceunant Clydach yn enghraifft wych o le gwyllt y gall y RhBC eich tywys iddo. Os byddwch yn ymweld â'r safle, cymrwch ofal ohono!

Tywydd eithafol a newid hinsawdd

Mae effaith digwyddiadau tywydd eithafol a newid hinsawdd yn un o'r prif risgiau i'n helusen a'r Rhwydwaith.[29]

Mae cynnal a chadw'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol ac ystâd Sustrans yn golygu rheoli strwythurau peirianyddol hanesyddol a hen asedau rheilffordd megis pontydd, argloddiau a systemau draenio, yn ogystal â'r tir a'r ecoleg o amgylch ein llwybrau. Mae effeithiau sy'n gysylltiedig â newid hinsawdd, fel digwyddiadau tywydd eithafol a thymhorau tyfu hwy, yn cynyddu'r heriau sy'n perthyn i sicrhau bod y llwybrau hyn yn parhau i fod yn ddefnyddiadwy a hygyrch. I liniaru'r risg hon, rydym wedi rhoi trefn arolygu gynhwysfawr ar waith a rhaglen waith gynnal a chadw ar gyfer ein holl asedau. Mae cyllid ac adnoddau cyfyngedig awdurdodau lleol hefyd yn achosi problemau wrth fynd i'r afael â difrod amgylcheddol sylweddol ar rannau o'r RhBC sydd dan eu perchnogaeth hwy.

> ***“When the spirits are low, when the day appears dark, when work becomes monotonous, when hope hardly seems worth having, just mount a bicycle and go out for a spin down the road, without thought on anything but the ride you are taking.”***
>
> ***Syr Arthur Conan Doyle***
> ***Benefits of Cycling, 1896***

Cymru iachach

Mae teithio llesol yn dda i iechyd corfforol a meddyliol gan ei fod yn **adeiladu ymarfer corff ysgafn i’r drefn/arferion dyddiol**. Mae hefyd yn **cynyddu cyswllt cymdeithasol** ac yn cael pobl allan yn yr awyr agored, gan eu cysylltu â natur a rhoi hwb i bositifrwydd.[30]

Yn ogystal â chadw pobl yn iach a helpu atal datblygiad afiechydon sy’n bygwth bywyd, mae tystiolaeth yn dangos bod **teithio llesol yn helpu pobl i wella o afiechydon fel canser a chlefyd y galon**.[31]

O ran iechyd meddwl, gwyddys bod teithio llesol yn cael effeithiau cadarnhaol trwy gynyddu cynhyrchiant ‘hormonau hapus’ fel endorffinau, ocsitosin a serotonin.[32]

I oedolion, mae cyrraedd y 150 munud o ymarfer corffol cymedrol i egnïol a argymhellir bob wythnos yn helpu i **atal a rheoli dros 20 cyflwr cronig fel clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes math 2 a chanser**.[33]

Buddion iechyd gan y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol[34]

- Ar gyfartaledd, gwnaethpwyd mwy na 350,000 awr o ymarfer corfforol pob dydd ar Rwydwaith y DU yn 2019.
- Amcangyfrifir bod dros 3,200 achos o afiechyd (yn amrywio o ddiabetes math 2 i ddementia) wedi ei hosgoi trwy gerdded a beicio ar y Rhwydwaith. Arbedodd hyn dros £21.5 miliwn i’r GIG, sy’n cyfateb i gyflogau mwy na 860 o nyrsys.
- Mae cael ymarfer corff yn gymhelliant i 94% o ddefnyddwyr wrth ddewis defnyddio’r Rhwydwaith. Dywedodd 85% o ddefnyddwyr fod y Rhwydwaith wedi helpu cynyddu faint o weithgarwch corfforol maent yn ei wneud yn rheolaidd. Dywedodd 33% o wirfoddolwyr wrthym eu bod wedi cynyddu eu gweithgarwch corfforol o ganlyniad i wirfoddoli.
- Mae cerdded a beicio ar y Rhwydwaith wedi atal 542 marwolaeth gynnar. Mae hyn yn cyfateb ag arbediad o £413 miliwn o gyfrifo gan ddefnyddio dull gwerth safonol blynyddoedd bywyd yn ôl ansawdd byw. Amcangyfrifir bod gweithgaredd corfforol ar y Rhwydwaith yn atal bron i 600,000 o ddyddiau i ffwrdd o’r gwaith yn sâl.

Cymru sy'n fwy cyfartal

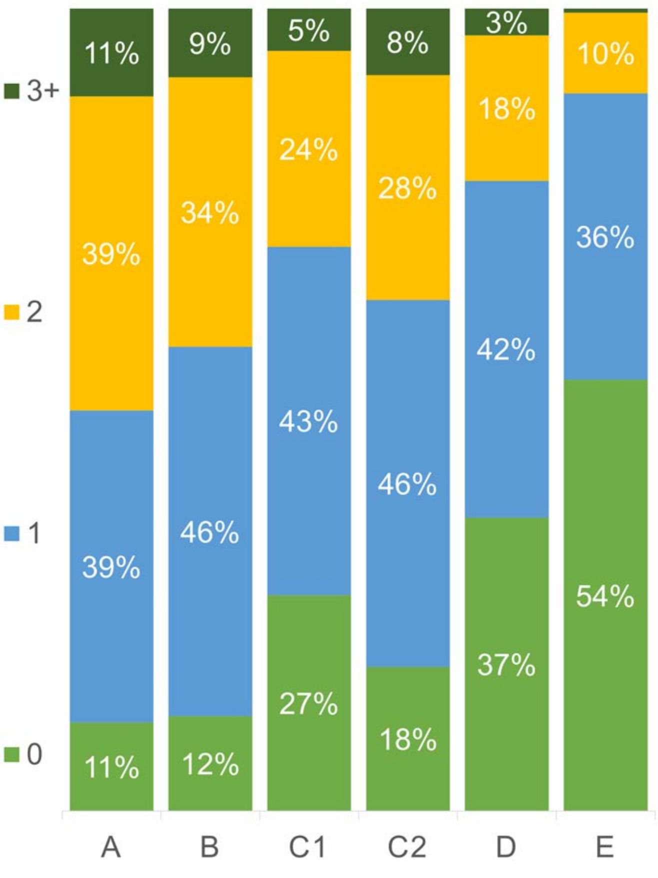
Y cymunedau sy'n cyfrannu lleiaf sy'n dioddef y mwyaf o effeithiau llygredd aer. Mae cymunedau Cymru mewn ardaloedd sydd â lefelau uchel o amddifadedd yn fwy tebygol o anadlu aer llygredig.[35] Mae yno hefyd wahaniaeth sylweddol mewn perchnogaeth ceir rhwng grwpiau ethnig. Mae bron i ddwywaith y gyfran o aelwydydd Du heb fynediad i gerbyd, o'i gymharu ag aelwydydd Gwyn.

% dim car/fan ar yr aelwyd, Cymru, 2021 cyfrifiad[36]

Du, Du Cymreig, Du Prydeinig, Caribïaidd neu Affricanaidd	35.6%
Grŵp ethnig arall	31.2%
Grwpiau ethnig Cymysg neu Amlethnig	28.8%
Gwyn: Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig, Roma neu Wyn Arall	24.2%
Gwyn: Gwyddelig	22.4%
Asiaidd, Asiaidd Cymreig neu Asiaidd Prydeinig	21.0%
Gwyn: Cymreig, Seisneg, Albanaidd, Gwyddelig Gogledd Iwerddon neu Brydeinig	18.9%

Mae yna hefyd wahaniaeth sylweddol o ran perchnogaeth ceir rhwng dosbarthiadau cymdeithasol-economaidd. Mae Mynegai Cerdded a Beicio Sustrans yn rhoi cyfoeth o ddata ar gyfer Caerdydd. Mae'n dangos fod bron i bum gwaith y gyfran o aelwydydd yng nghategori cymdeithasol E (di-waith) heb fynediad i gerbyd, o gymharu ag aelwydydd categori cymdeithasol A (rheolwyr canolradd ac uwch).

% nifer o geir mewn aelwydydd, Caerdydd, 2021[37]



Mae llwybrau teithio llesol yn ffordd bwysig o gysylltu pobl a gwaith. Yng Nghymru, yn 2021, roedd 11% o bobl yn teithio i'r gwaith yn gwneud hynny ar feic neu ar droed.[38] Targed Llywodraeth Cymru yw i 45% o siwrnai gael eu gwneud yn gynaliadwy erbyn 2040, mae hyn yn cynnwys ar gludiant cyhoeddus, yn ogystal â cherdded a beicio.[39] Mae'r Rhwydwaith yn cysylltu nifer o lefydd o ddwysedd cyflogaeth/gwaith uchel megis Parc Diwydiannol Glannau Dyfrdwy, Canol Dinas Caerdydd a Phorthladdoedd Rhydd Caergybi ac Aberdaugleddau.

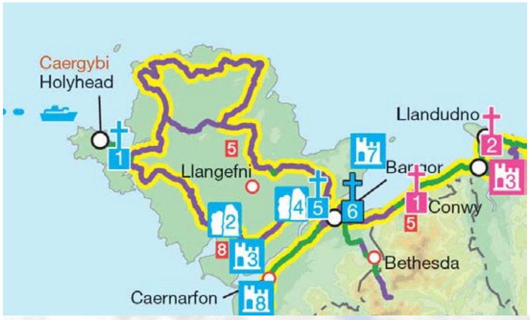
Mae angen inni fynd ymhellach ac yn gyflymach er mwyn gwneud y rhwydwaith yn fwy hygyrch a chynhwysol. Byddai cael gwared â rhwystrau ffisegol, megis grisiau a giatiau cul oddi ar lwybrau cerdded oddi ar y ffordd ac olwyno yn ddefnyddiol i 82% o bobl anabl gerdded neu olwyno mwy.[40]

Mae strategaeth Llwybrau i Bawb Sustrans yn anelu at dynnu pob rhwystr o'r Rhwydwaith.[41] Yng Nghymru rydym yn annog a chefnogi Awdurdodau Lleol i sicrhau mynediad i'r rhai sy'n defnyddio beiciau addasedig, sgwteri symudedd a chadeiriau olwyn. Yn gyfan gwbl, rydym wedi dileu 190 o rwystrau ac ail-ddylunio 71 pellach i fod yn hygyrch.

Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu

Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn cysylltu â nifer o gyrchfannau twristiaeth yng Nghymru, safleoedd hanesyddol a henebion, lleoliadau diwylliannol, trefi a dinasoedd, parciau cenedlaethol a thirluniau ac ardaloedd arfordirol. Cytuna Llywodraeth Cymru y dylai'r Rhwydwaith fod mewn cyflwr da er mwyn cefnogi'r economi ymwelwyr.[42]

Yn ei amgylchyniad o Gymru, mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn mynd heibio pob un o chwe chadeirlan syfrdanol Cymru, rhai o gestyll mwyaf trawiadol y byd, a llu o leoedd cysegredig a gwerthfawr.[43] Mae'r Rhwydwaith hefyd yn hybu diwylliant trwy nifer o osodweithiau celf.



Chwith, uchod: Mae Sustrans Cymru wedi mapio llefydd hanesyddol a chysegredig fel rhan o'n prosiect Llwybrau Cysegredig.

Chwith, isod: Gall teithio llesol gefnogi iaith Gymraeg sy'n ffynnu trwy gysylltu pobl a darparu mwy o gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg mewn cymunedau sy'n siarad Cymraeg trwy lefelau uwch o ryngweithio cymdeithasol. Mae arwyddion ein rhwydwaith yn gwbl ddwyieithog.

Celf ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol

Yn 2000, dyluniodd artistiaid o'r pedair gwlad yn y Deyrnas Unedig waith celf Postia Milltir y Mileniwm o haearn bwrw. Ers 2021 rydym wedi bod yn ymgymryd â phrosiect ledled y DU i archwilio ac ail-baentio'r pyst milltir. Mae gwirfoddolwyr o Sustrans Cymru, grwpiau cymunedol lleol, a phlant ysgol lleol yn dylunio a gwneud y gwaith peintio ar y pyst.[44]

Ledled Cymru mae 11 mainc bortread, sy'n anfarwoli arwyr Cymraeg fel ffigurau dur maint llawn ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol. Mae'r rhain yn bobl sydd wedi cael effaith gadarnhaol ar eu cymunedau lleol yn ogystal â'r genedl, gan gynnwys Tom Jones, arweinydd y Siartwyr Zephaniah Williams, y dylunydd Laura Ashley a'r peiriannydd rheilffordd Richard Trevithick.[45]

Cymru sy’n gyfrifol ar lefel fyd-eang

Mae’r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn cefnogi ymddygiad cynaliadwy, trwy alluogi pobl i deithio mewn modd sy’n gost effeithiol, ar seilwaith sy’n cael effaith isel ar yr amgylchedd, ac ar fathau o drafnidiaeth nad ydynt yn achosi llygredd aer.

Yn nodedig, mae lleihau defnydd ceir a chynyddu teithio llesol yn helpu gostwng allyriadau carbon Cymru ac yn cyfrannu at dargedau Sero Net Cymru. Bydd cyfraniad llai i newid hinsawdd yn golygu llai o effeithiau mewn gwledydd o amgylch y byd.

Yn Chwefror 2023, derbyniodd Llywodraeth Cymru'r “Arolwg Ffyrdd”, argymelliadau annibynnol i gyfyngu ar adeiladu ffyrdd newydd – cefnffyrdd rhanbarthol yn bennaf – i gyfres o amodau, yn fwyaf perthnasol fod yn rhaid i ffyrdd newydd gefnogi newid mewn dull teithio a gostwng allyriadau carbon. Roedd hyn mewn cydnabyddiaeth fod trafnidiaeth yn cyfrif am 15% o gyfanswm allyriadau yng Nghymru, ond ei fod wedi bod y sector arafaf i ostwng lefelau llygredd nwyon tŷ gwydr dros y 30 mlynedd diwethaf.[46]

Mae’r Rhwydwaith eisoes yn chwarae ei ran. Mae 62% o’i ddefnyddwyr yn cerdded neu feicio yn hytrach na defnyddio car. Ledled y DU, mae’n bosibl fod hyn wedi cymryd 70.9 miliwn o dripiau car a thros 110 cilomedrau car oddi ar y ffordd, sy’n cyfateb â gostyngiad o 23,000 tunnell o garbon. Mae’r Rhwydwaith yn cael effaith bositif ar lygredd aer yn lleol yn ogystal ag yn fyd-eang – mae tua 619 milltir o’r Rhwydwaith o fewn Ardaloedd Rheoli Ansawdd Aeras.[47]

Cymru o gymunedau cydlynus

Ein gweledigaeth yw rhwydwaith o lwybrau di-draffig ledled y DU ar gyfer pawb, yn cysylltu dinasoedd, trefi a chefn gwlad, yn cael eu caru gan y cymunedau maent yn eu gwasanaethu. Mae cael cymunedau wedi’u cysylltu hefyd yn ganolog i’r amcan llesiant hon – mae Comisiynydd Cenedlaethau’r Dyfodol yn diffinio cymunedau cysylltiedig mewn perthynas â theithio llesol ac yn defnyddio ein gwaith fel tystiolaeth.[48]

I’r rhan fwyaf ohonom, mae ein bywydau cymdeithasol yn dibynnu’n gryf ar fynd i lefydd lle gallwn ryngweithio gyda’n ffrindiau ac aelodau o’n teulu. Mae Sustrans wedi astudio’r cysylltiad rhwng trafnidiaeth ac unigrwydd ac ynysrwydd.[49]

Gall beicio a cherdded fod yn ‘drydydd gofod’ lle byddwch yn cwrdd â phobl eraill. Darganfuom fod beicio yn gysylltiedig â lleihad mewn teimladau o unigrwydd, a bod pobl sy’n cerdded a beicio’n cwrdd â mwy o bobl ac yn teimlo mwy o ymdeimlad o gydlyniant cymdeithasol na gyrwyr ceir.

Mae’r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn ei hun yn denu pobl i ymgasglu a chymysgu, neb fwy felly na'n gwirfoddolwyr gwych. Mae gennym tua 250 o wirfoddolwyr yng Nghymru, pobl sy’n frwd am gerdded a beicio, ond hefyd natur a’r cymunedau lle maent yn byw.

Gwirfoddolwyr

Grŵp cymunedol Priide Cwm Ogwr

Mae Priide Cwm Ogwr, sy’n grŵp gwirfoddol lleol, wedi dod yn eu blaenau dros y ddwy flynedd ddiwethaf.[50] Maent wedi gwneud gwaith gwych yn y Cwm, sy’n cynnwys hel sbwriel ar lwybr yr RhBC883 o Drelewis, weithiau i fyny at Nant-y-moel, ardal sylweddol i’w thrin.

Maent yn cyfarfod unwaith yr wythnos, weithiau gyda phlant ysgol gyda nhw, i godi sbwriel o gwmpas y Cwm. Maent hefyd wedi gosod biniau sylfaenol sy’n gwneud y tro ar hyd y Rhwydwaith yn Ogwr, ac maent yn eu gwagio eu hunain yn rheolaidd gan ddefnyddio berfa ac ar y cyd â’r Cyngor lleol.

Rydym yn lwcus iawn i gael criw mor wych o wirfoddolwyr ymroddedig, sydd yn malio dim am gael eu dwylo’n fudr ac sydd bob amser yn gwneud eu gorau glas i gadw’r Cwm yn daclus.

Beth sydd angen digwydd?

Mae'r papur hwn mynd ati i rannu ein brwdfrydedd dros y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol a pham ei fod yn ased gwerthfawr i Gymru. Rydym wedi tynnu sylw at gysylltiadau â saith o nodau llesiant Cymru, i arddangos ehangder y gwerth mae'r Rhwydwaith yn ei ddarparu.

Rydym am ledaenu'r wybodaeth am y Rhwydwaith a'i fuddion niferus, i annog mwy o bobl i ddefnyddio'r adnodd ffantastig hon, a'i wneud yn hyd yn oed mwy hygyrch i bobl yng Nghymru.

Mae cynnal a chadw'r Rhwydwaith sydd gennym yn sialens. Ar hyd ei filltiroedd lawer, mae gennym gynefinoedd naturiol, seilwaith hanesyddol, a thir heriol. Mae gennym yr uchelgais i ddal ati i'w wella a'i ymestyn ymhellach.

I lwyddo yn hyn i gyd, ac i ehangu'r buddion llesiant, mae'n rhaid iddo gael ei gefnogi. Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn cynrychioli rhan lwyddiannus, wedi ei threialu a'i phrofi, o dirluniau diwylliannol, gwleidyddol a ffisegol Cymru. Mae'n darparu gwerth am arian heb ei ail ar gyfer llesiant Cymru.

Rydym angen gweld gweithredu ar frys ac ariannu teg.

Rydym yn gofyn am gefnogaeth i'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol, i'n helpu ni i'w ddiogelu a'i wella. Rydym yn ddiolchgar am gefnogaeth barhaus Llywodraeth Cymru. Hyd 2020, doedd dim arian cyhoeddus penodol ar gyfer y Rhwydwaith yng Nghymru, ac mae hwn bellach wedi cod i £680,000 y flwyddyn. Mae hyn wedi caniatáu i ni weithio gydag awdurdodau lleol i uwchraddio rhannau o'r Rhwydwaith sydd mewn cyflwr gwael neu ddim yn hygyrch. I adeiladu ar y gefnogaeth honno, rydym yn argymell:

1. **Cydnabyddiaeth barhaus bod y Rhwydwaith yn rhan hanfodol o rwydwaith trafnidiaeth strategol.** Mae strategaeth drafnidiaeth Llywodraeth Cymru yn anelu at sicrhau bod y Rhwydwaith mewn cyflwr da ac yn cefnogi'r economi ymwelwyr. Mae llawer o rannau hefyd yn llwybrau cymudo hanfodol. Dylai ei bwysigrwydd yn y rhwydwaith trafnidiaeth barhau i gael ei gydnabod mewn penderfyniadau polisi a chyllido.
2. **Ariannu gwydnwch.** Mae llawer o rannau o'r Rhwydwaith mewn angen brys am waith cynnal a chadw arbenigol. Wrth i ni brofi mwy o dywydd eithafol, mae gwres, oerni a llifogydd yn achosi difrod rheolaidd. Mae gan y rhannau o'r Rhwydwaith sy'n wynebu'r risg fwyaf, megis pontydd rheilffordd Fictoraidd, yn aml arwyddocâd diwylliannol a hanesyddol. Mae angen i'r asedau cenedlaethol hyn gael eu gwarchod.
3. **Cefnogaeth i ddiddymu rhwystrau.** Rhaid i ni sicrhau bod y Rhwydwaith yn hygyrch i bawb, gan gynnwys defnyddwyr mewn cadeiriau olwyn, beiciau wedi'i addasu, beiciau cargo, beiciau tair olwyn, neu bramiau gwthio. Mae hyn yn gofyn am ariannu i archwilio'r rhwystrau anaddas presennol, eu tynnu neu osod dyluniadau newydd. Mae hefyd yn gofyn am gefnogaeth wleidyddol sy'n rhoi gwerth ar hygyrchedd.
4. **Ariannu i wella bioamrywiaeth.** Golyga'r ddaearyddiaeth sydd wedi bod yn rhan annatod o'n gwaith blaenorol fod llawer o'r Rhwydwaith eisoes yn anhygoel o fioamrywiol. Mae mwy o botensial i greu cynefinoedd rhagorol, gyda gofod a llwybrau i fywyd gwyllt fyw a theithio. Rydym eisiau mapio cynefinoedd penodol a'u cyflwr er mwyn canfod pa ymyriadau y mae angen amdanynt.

Cyfeiriadau

1. Welsh Government, 2021, Future Wales: The National Plan 2040
2. Sustrans, 2022, Paths for everyone: 3 Years On | 2018–2021 Progress Update
3. ibid
4. Welsh Government, 2021, Future Wales: The National Plan 2040
5. DataMapWales webpage, derived from relevant overlaid maps
6. Sustrans, 2021, 2020/21: PfE progress against Business Plan targets
7. Sustrans blog, 2017, Making it easier for people to walk and cycle
8. Sustrans webpage, Our role as custodian of the National Cycle Network
9. Sustrans webpage, Mawddach Trail - Dolgellau
10. Welsh Government, 2015, Well-being of Future Generations (Wales) Act
11. Welsh Government, 2021, Llwybr Newydd: The Wales Transport Strategy 2021
12. Welsh Government, 2022, Wellbeing of Wales: national indicators
13. All data quoted from: Sustrans, 2020, Sustrans Internal 2019/20 Impact Review
14. Future Generations Commissioner for Wales webpage, A Prosperous Wales
15. Welsh Government, 2021, Llwybr Newydd: The Wales Transport Strategy 2021
16. Sustrans blog, 2022, Urgent call to the UK Government to protect active travel
17. Sustrans, 2020, Sustrans Internal 2019/20 Impact Review
18. Transport for London, 2018, Walking and Cycling: The Economic Benefits
19. 2019 estimate. Sustrans, 2022, Paths for everyone: 3 Years On | 2018–2021 Progress Update
20. Welsh Government, 2021, Future Wales: The National Plan 2040
21. Traffic Wales webpage, Our roads
22. Welsh Government, 2023, 2023-24 Budget Expenditure Lines
23. Sustrans blog, 2020, What are the economic impacts of making more space for walking and cycling?
24. Sustrans Cymru, 2018, Pontarddulais to Grovesend Economic Impact Study: Wales Rural Development Programme
25. Natural History Museum, 2020, UK has 'led the world' in destroying the natural environment
26. Welsh Government, 2021, Llwybr Newydd: The Wales Transport Strategy 2021
27. Sustrans webpage, How we're making space for nature on the National Cycle Network
28. Sustrans webpage, Managing the Clydach Gorge
29. Sustrans, 2023, 2022-2023 Annual report and financial statements
30. Sustrans, 2022, The relationship between transport and loneliness
31. Celis-Morales et al., 2017, Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality
32. European Cyclists' Federation, 2023, Cycle for mental health
33. Greater London Authority, 2021, Making the case for social prescribing of active travel
34. Sustrans, 2020, Sustrans Internal 2019/20 Impact Review
35. Friends of the Earth, 2022, Air pollution analysis: Wales
36. England and Wales Census 2021, Car or van availability by ethnic group
37. Sustrans, Walking and Cycling Index data tool
38. England and Wales Census 2021, Method used to travel to work
39. Welsh Government, 2021, Llwybr Newydd: The Wales Transport Strategy 2021
40. Sustrans, 2023, Disabled Citizens' Inquiry
41. Sustrans, 2022, Paths for everyone: 3 Years On | 2018–2021 Progress Update
42. Welsh Government, 2021, Llwybr Newydd: The Wales Transport Strategy 2021
43. Sustrans leaflet, Sacred Trails Cycle Routes
44. Sustrans blog, 2021, Work to preserve 1,000 Millennium Mileposts
45. Sustrans webpage, The National Cycle Network's new portrait benches
46. Welsh Government, 2023, Response to Roads Review
47. Sustrans, 2020, Sustrans Internal 2019/20 Impact Review
48. Future Generations Commissioner, 2019, A Wales of Cohesive Communities
49. Sustrans, 2022, The relationship between transport and loneliness
50. Sustrans blog, 2023, Ogmore Valley route made more accessible by collaborative work in community

Amdanom ni

Mae Sustrans yn gweithio dros gymunedau a gyda hwy, gan eu helpu i ddod yn fyw drwy gerdded, olwyno a beicio i greu lleoedd iachach a bywydau hapusach i bawb.

Rydym yn cynnwys cymunedau ledled y Deyrnas Unedig wrth lunio ein trefi a'n dinasoedd. Gyda'n gilydd, rydym yn ymgyrchu dros fannau y gall pawb symud o'u cwmpas yn ddiogel ynddynt, yn creu'r mannau hyn ac yn rhoi'r adnoddau a'r hyder i bobl fentro allan o'u ceir.

Rydym yn ysbrydoli pobl i newid y ffordd rydym yn teithio bob dydd, gan feithrin cysylltiadau agosach gyda'n cymdogion a lleihau traffig er mwyn creu amgylchedd gwell a chymdeithas fwy cynaliadwy i bawb.

Ymunwch â ni ar ein siwrne. www.sustrans.org.uk

Cysylltwch

Sustrans Cymru
Un Rhodfa'r Gamlas, Caerdydd, CF10 5BF

sustranscymru@sustrans.org.uk

Dilynwch ni ar:

Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU Rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban)

© Sustrans Chwefror 2024

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT