

# CHRISTINE BINDING

## CLWB RHEDEG LLANILLTUD FARDREF

Mae Christine yn arweinydd rhedeg gwirfoddol gyda Chlwb Rhedeg Llanilltud Faerdref.

Ymunodd hi yn wreiddiol â'r clwb 5 mlynedd yn ôl fel rhedwr, ond gofynnwyd iddi ddod yn arweinydd yn 2021 oherwydd ei natur gymwynasgar a chefnogol. Mae Christine yn rhywun sy'n gallu ysgogi pobl, ac mae hi'n darparu cefnogaeth amhrisiadwy i bob rhedwr, yn enwedig y rhai sy'n newydd i'r clwb, a'r rhai sy'n ail-ymuno ar ôl anaf. Mae hi'n trefnu rhediadau grŵp lluosog bob wythnos, yn ogystal â hyfforddiant sbrintio a gwaith sgiliau ychwanegol. Mae Christine yn sicrhau bod ei sesiynau yn darparu ar gyfer pob gallu rhedeg ac mae'n darparu 'Couch 2 5K' bob mis Chwefror ar gyfer dechreuwyr newydd. Mae hi'n helpu'r holl grŵp i symud ymlaen a gwella eu rhedeg, ac yn gwneud i bawb deimlo'n groesawgar gyda gwên a jôc. Mae hi'n fenyw hyfryd sy'n haeddu cydnabyddiaeth!



Chwaraeon RhCT  
Sport RCT

**GWIRFODDOLWR  
Y MIS**

**IONAWR 2023**