

CHARGE

5 munud



Cwestiwn: be gewch chi pan ollyngwch chi bedwar pennaf sgiwr rhydd a phencampwr byd o beilot drôn yn Chatter Creek, Columbia Brydeinig, am wythnos a dweud wrthyn nhw am yrru am y medran nhw, bob dydd? Ateb: ffim ddihafal o sgïo'r lefel nesaf o ardal sgïo gyda goreuon y byd, gyda choed, llithrenni, llethrau, troeon a phowdwr di-ben-draw...

DANNY DAY CARE

4 munud



Yn ei ffilm ddiweddaraf mae Danny MacAskill yn mynd i'r afael â gofal plant yn yr unig ffordd sydd y gŵyr amdani... mynd â nhw am dro bach ar gefn beic o gwmpas yr Alban. Mae'n gwarchod Daisy, merch ei ffrindiau, a'r ddau'n tacllo campau dros dir beicio mynydd eiconic yr Alban. A chofiwch... peidiwch â rhoi cynnig ar hyn gartre!

THE FLIP

3 munud



Be sy'n ein gyrru ni i gamu'r tu hwnt i ffiniau be sy'n gyfarwydd i ni, hyd yn oed pan fo cymaint yn y fantol â bod yn ddigon amdanon ni? Mae'r Plymiwr Awyr Remi Angeli yn wynebu ei ofnau i chwilio ffyrdd newydd o fynegi symud, yn neidio BASE ym Mecsico. Ar ochr arall ei ofn mae'n darganfod bywyd ar ei gwedd buraf.

HOME (Gwedd Deithio Olygedig)

46 munud



Mae'r anturiwr o Swydd Rhydychen yn ei chychwyn hi ar dramwyad y ddaear gron, yn para pedair blynedd, a yrrir gan ddyn, yn teithio ar gefn beic, mewn caiac a chwch rhwyfo ar draws Ewrop, Asia, y Tawelfor, Gogledd America ac yn y diwedd Môr yr Iwerydd. Yn sgil yr elfennau sy'n lladdfa, y misoedd o unigrwydd a drycinoedd mae Sarah ar fin torri'n feddylol ac yn gorfforol, ac mae *Home* yn dal, yn agosatoch a heb gilio, ei hynt 20,000 o filltiroedd.

UP TO SPEED

20 munud



Tan yn ddiweddar ystyrir dringo gwib yn un o is-ddisgyblaethau anhysbys y gweithgaredd ond, yn sgil cynnwys dringo yn Chwaraeon Olympaidd 2020, mae ar fin cael ei wthio i'r llwyfan athletaidd mwyaf yn y byd. Mae'r dringwr traddodiadol hen ffasiwn hunanhonedig Zach Barr yn bwrw golwg ar y gweithgaredd cyfareddol yma ac yn cyfarfod y dringwyr sy'n llythrennol yn rhedeg i fyny waliau... a thyrfaoedd gorfoleddus yn eu hannog yn eu blaenau.

THE IMAGINARY LINE

10 munud



Yn ystod y cau hwyaf ar y llywodraeth yn hanes America, mae tîm o Fecsico a'r Unol Daleithiau yn dod at ei gilydd i sefydlu rhaff lac sy'n croesi'r ffin rhyngddyn nhw. Yn mentro canlyniadau difrifol, maen nhw'n gobeithio lledaenu neges am bwysigrwydd dod ynghyd a defnyddio unrhyw awch sydd gennym i gysylltu diwylliannau. "We are people from different lands, but we are all one."

THE LADAKH PROJECT

14 munud



Dewch at y mabolgampwr Nouria Newman a hithau'n ei chychwyn hi ar ymdaith solo 375km mewn caiac i lawr yr afonydd mwyaf diarffordd a brawychus yn Himalaia India. Roedd yna funudau gododd gwallt ei phen hi a bu'n rhaid i Nouria ei gwthio'i hud hyd at eithaf ei therfynau, ac meddai "I felt really vulnerable. I had a proper look at what my guts were made of."

THABANG

13 munud



Yn nhreflan Ga-Rankuwa yn Ne Affrica y mae Thabang Madiba yn byw, heb na mynydd mewn golwg... na ffisiotherapydd, na cheiropractydd na dietegwr. Ond drwy waith caled, ymroddiad ac angerdd, ef oedd y De Affricanwr croenddu cyntaf i gynrychioli'r wlad mewn rhedeg gwlad, ac enillodd Bencampwriaethau Rhedeg Gwlad De Affrica droeon lawer. Ac yntau bellach yn arwr yn ei gymuned, mae Thabang yn gobeithio ysbrydoli'r to sy'n codi drwy redeg gwlad.