



1 kcal $\approx$ 4 kJ
1 milltir $\approx$ 1.6 km

Mae pryd
mawr iawn yn
cynnwys tua
1,000 kcal

Mae pryd mawr
yn cynnwys tua
800 kcal

Dydy peilotiaid
ddim eisiau
bwyta/yfed
mwy na 250
kcal yr awr ar
deithiau sy'n
llai na phump
awr

Mae peilot
yn defnyddio
100 kJ o egni
i seiclo 1 km
(yn ogystal â'r
defnydd arferol
o egni)

Gall peilotiaid
ddefnyddio
pethau dal
poteli sy'n gallu
cario hyd at
dair potel o
ddŵr/diod 1 litr

Mae banana
yn cynnwys
120 kcal ac yn
pwyso tua 120 g

Mae wyth o
bocedi ar jersi
seiclo sy'n cael
eu gwisgo

Gall pob poced
mewn jersi
seiclo ddal
1 banana, 1 bar
egni, 3 jel
egni neu 2 far
grawnfwyd

Mae peilotiaid
yn hoffi bwyta
pryd mawr cyn
taith hyfforddi
fer. Mae'r egni'n
cael ei ryddhau
yn ystod y daith

Ar ddiwrnod
cyffredin, ni
fydd peilotiaid
yn gwneud
mwy na saith
awr o seiclo

Bydd peilotiaid
yn gallu bwyta'r
hyn sydd yn eu
pocedi yn unig

Mae 500ml
o ddiod egni
yn cynnwys
190 kcal

Mae pecyn
o jel egni
yn cynnwys
110 kcal ac yn
pwyso 42g

Mae bar egni
yn cynnwys
220 kcal ac yn
pwyso 65g

Ar gyfartaledd,
bydd peilot
yn seiclo ar
gyflymder o 14
mya ar daith
sy'n cymryd
mwy nag un
diwrnod

Wrth hyfforddi
ar deithiau
hir, nid yw
peilotiaid yn
hoffi bwyta/
yfed mwy na
350 kcal yr awr

Ar daith sy'n
cymryd sawl
diwrnod, mae
peilot yn bwyta
tri phryd mawr
iawn y dydd

Mae peilotiaid
yn yfed tua 500
ml o hylifau
am bob awr o
seiclo

1,407 km yw'r
pellter o Land's
End i John
O'Groats

Ar gyfartaledd,
bydd peilot
yn seiclo ar
gyflymder o 9
mya ar daith
sy'n cymryd
llai nag un
diwrnod

Mae taith
hyfforddi fer
arferol yn para
dwy awr

Ar y ffordd,
gall peilotiaid
stopio i ail-
lenwi eu poteli
unwaith bob
dwy awr

Ar gyfartaledd,
mae angen
tua 2,500 kcal
y dydd ar ddyn
sy'n oedolyn
ac yn gwneud
gweithgarwch
corfforol
cymedrol

Ar gyfartaledd,
mae angen tua
2,000 kcal y
dydd ar fenyw
sy'n oedolyn
ac yn gwneud
gweithgarwch
corfforol
cymedrol