21.07.2022

Elin Lenny
Cyswllt Contact
Ffôn Phone
0330 588 0506

Erthygl i'r Wasg **Press Release**

O Bontyberem i Birmingham - camp y gohebydd Tina Evans

Gyda dros 200 o athletwyr o Gymru yn cystadlu yn Gemau'r Gymanwlad eleni, bydd nifer ohonynt yn cael cyfle i wireddu breuddwydion. Ond bydd merch o Bontyberem yn mynd yno am gyfle euraidd o fath gwahanol.

Bydd Tina Evans, sydd nawr yn byw yng Nghaerfyrddin, yn rhan o'r tîm gohebu fydd yn galluogi gwylwyr S4C i gadw llygaid ar lwyddiant y Cymry yn y gemau, a hynny am y tro cyntaf erioed.

"Mae e i gyd yn newydd i fi, felly fi'n edrych 'mlaen i brofi popeth sydd yn dod 'da gohebu," meddai Tina.

Yn wyneb weddol newydd i'r sgrin, dyma gyfle i ddod i adnabod Tina, fydd yn Birmingham yn gohebu gyda Heledd Anna. Gyda Tina a Heledd yn sylwebu bydd Gareth Rhys Owen a Gareth Roberts. Bydd Lauren Jenkins yn cyflwyno o Dŷ Tîm Cymru yn Edgbaston a bydd Catrin Heledd yn y stiwdio yng Nghaerdydd.

Felly pa gampau mae Tina mwyaf cyffrous amdanynt?

"Mae gyda fi ddiddordeb yn y triathlon, nofio a'r seiclo, ond i fod yn onest fi'n joio popeth, yn enwedig gwylio pobl sydd â cymaint o angerdd am eu camp."

"Pan ges i'r alwad wrth gynhyrchydd chwaraeon BBC (sy'n cynhyrchu'r rhaglenni ar ran S4C) am y swydd o'n i'n methu stopio gwenu. O'n i'n dreifio ar y pryd, *hands free* wrth gwrs, a phan nes i gyrraedd fy ffrind o'n i dal mewn sioc yn deud wrthi".

Wedi diagnosis o Friedreich's ataxia yn 16 mlwydd oed, mae Tina yn ddefnyddiwr cadair olwyn. Bellach yn 37 mlwydd-oed, gyda chymorth teulu a ffrindiau ac agwedd bositif at fywyd, nid yw hi wedi gadael i'r cyflwr ei dal hi yn ôl.

"Mae e jest ynddo fi, unrhyw beth sy'n bosib i fi 'neud, nai gael tro," meddai Tina.

"Fi'n hapusaf pan fi allan ynghanol natur. Mae gyda fi VW Transporter a fi'n treulio amser ar *adventures* bach. Fi'n ymarfer ar gyfer triathlon diwedd Awst, y Superhero Tri - ni wedi mynd am y pellter mwyaf; 750 medr o nofio, 20k seiclo, 5k rhedeg/*handcycle*.

“Dim ond mis Medi diwethaf nes i ddechrau nofio. Fi wedi dod yn bell ‘da hyfforddwraig *amazing* fi, Caris, ond mae dal tipyn i wneud. Felly fi’n nofio, seiclo a cheisio cryfhau yn y *gym*.

“Mae diddordeb mawr ‘da fi yn edrych ar ôl lles corfforol a lles meddyliol. Fi’n *meditato* pob dydd a dwi wedi astudio *Naturopathy* lle fi’n bwyta bwyd iach.”

Mae awch am fywyd Tina, a’i natur hoffus a phenderfynol wedi arwain at sawl gwahoddiad i annerch y cyhoedd fel siaradwr ysgogol. Felly beth yw ei chyngor i’r athletwyr, ac i unrhyw un allan ‘na sydd angen hwb?

“Hoff ddyfyniad fi yw, 'Beth os wnâi cwympo? Ond f'anwylid beth os wnei di hedfan?'. Fi’n trial cadw hwn mewn cof wrth ‘neud popeth mewn bywyd. Ni wastad yn ddigon cloi i feddwl beth gall fynd yn anghywir â'r ochr negyddol, ond beth os bydd e’n *amazing*?!

“Gweithiwch yn galed, joiwch bywyd a gweld beth sydd i ddod”.

Bydd Tina ar y teledu’n ddyddiol o ddiwedd mis Gorffennaf ‘mlaen wrth i S4C ddarlledu o Gemau'r Gymanwlad.

Bydd y rhaglenni yn cychwyn ar Nos Iau 28 Gorffennaf gyda rhaglen awr yn edrych ymlaen at y gemau. O’r Nos Wener ymlaen bydd S4C yn dangos, **Birmingham 2022: Cymry yn y Gemau**, sef hanner awr dyddiol o uchafbwyntiau, y newyddion diweddaraf a'r holl straeon o dîm Cymru.

Birmingham 2022: Cymry yn y Gemau
Gorffennaf 28 – 8 Awst, 22.00 neu 22.30
Isdeitlau Saesneg
Ar S4C Clic, BBC iPlayer a llwyfannau eraill
Cynhyrchiad BBC Cymru ar gyfer S4C

S4C

21.07.2022

Elin Lenny
Cyswllt Contact
Ffôn Phone
0330 588 0506

Erthygl i'r Wasg **Press Release**

From Pontyberem to Birmingham - Tina Evans' turn on TV

With over 200 Welsh athletes competing at this year's Commonwealth Games, many of them will have the opportunity to realise their lifelong dreams. But a woman from Pontyberem will be there for a golden opportunity of a different kind.

Tina Evans, who now lives in Carmarthen, will be part of the team enabling viewers to keep an eye on the success of the Welsh athletes, as the games are broadcast on S4C for the first time ever.

"It's all new to me, so I'm looking forward to experiencing everything that comes as part of broadcasting," says Tina.

As a relatively new face on screen, this is an opportunity to get to know Tina, who will be corresponding from Birmingham alongside Heledd Anna. Commentators Gareth Rhys Owen and Gareth Roberts will also be at the games. Lauren Jenkins will be at Team Wales House in Edgbaston while Catrin Heledd will be presenting from the studio in Cardiff.

So what sport is Tina most excited about?

"I'm interested in the triathlons, swimming and cycling, but to be honest I enjoy watching every event as these athletes have so much passion for their sport."

"When I got the call from a BBC sports producer (who produces the coverage for S4C), I couldn't stop smiling. I was driving at the time, hands free of course, and when I arrived at my friends', I was still in shock telling her."

Diagnosed with Friedreich's ataxia at the age of 16, Tina is a wheelchair user. Now 37 years old, with the help of family and friends and a positive attitude, she refuses to let the condition hold her back.

"It's just in me, anything that's possible for me to do, I'll give it a go," Tina says.

"I'm happiest when I'm out in nature. I have a VW Transporter and I love to spend my time on little adventures. I'm training for a triathlon at the end of August, the Superhero Tri - we've gone for the most distance; 750 meters of swimming, 20k cycling and 5k running/*handcycle*.

"I only started swimming last September. I've come a long way with my amazing coach, Caris, but there's still a bit to do. So I swim, cycle and try to build strength in the gym.

"I'm very interested in looking after both my physical and mental wellbeing. I meditate every day and eat healthy food after studying naturopathy."

Tina's love for life, her determination and bubbly personality have led to several invitations to address the public as a motivational speaker. So what is her advice to the athletes, and in fact to anyone out there who needs a boost?

"My favourite quote is, 'What if I fall? Oh, but my darling, what if you fly?'. I try to keep this in mind with everything in life. We're always quick enough to think what can go wrong and think of the negatives, but what if it turns out amazing?!

"Work hard, enjoy life and see what comes".

Tina will be on television daily from the end of July on S4C's coverage of the Commonwealth Games.

The coverage starts on Thursday 28 July with an hour long programme looking forward to the games. From the Friday evening, S4C will show **Birmingham 2022: Cymry yn y Gemau**, a daily half hour of highlights, news and all the stories from the Welsh team.

Birmingham 2022: Cymry yn y Gemau
July 28 – 8 August, 22.00 or 22.30
English subtitles available
On S4C Clic, BBC iPlayer and other platforms
A BBC Cymru production for S4C