



Mae'r llwybrau rhedeg hyn sydd wedi eu harwyddo yn gyflwyniad rhagorol i redeg llwybrau yma yn Nyffryn Llynfi

Byddwch yn barod am gyfuniad difyr o ffyrdd coediog, llwybr tarmac, a rhan fer o drac sengl, gyda mwd a cherrig ar brydiau.

Gan fod rhannau o'r llwybr yn cynnwys dringfeydd a llethrau serth ac yn donnog ar brydiau, bydd angen gwisgo esgidiau a dillad addas a bod yn ymwybodol fod eraill yn defnyddio'r llwybr.

Mae'r llwybrau oren a phorffor yn gofyn am lefel resymol o ffitrwydd. Mae'r llwybr coch yn fwy addas i redwyr profiadol â lefel uchel o ffitrwydd.

Atgynhychir y map hwn o Ddeunydd yr Arolwg Ordnans gyda chaniatâd Arolwg Ordnans ar ran Rheolwr Llyfrfa Ei Mawrhydi Hawlfraint y Goron. © Hawlfraint y Goron a hawliau cronfa ddata 2017 Arolwg Ordnans 100019741. This map is based upon Ordnance Survey material with the permission of Ordnance Survey on behalf of the controller of Her Majesty's Stationary Office. © Crown copyright and database rights 2017 Ordnance Survey 100019741.

[www.cyfoethnaturiol.cymru](http://www.cyfoethnaturiol.cymru)  
[www.naturalresources.wales](http://www.naturalresources.wales)  
0300 065 3000

**Gelli Deg**  
**Fair Grove**

**Cymedrol Moderate**  
Pellter | Distance: 2m | 3km  
Amser | Time: 20-35 munud | minutes

**UCHAFBWYNTIAU:** Mae'r llwybr hwn yn cyfuno dringfeydd a disgynfeydd drwy'r goedwig a llwybr tonnog hwylus sy'n addas ar gyfer pob gallu. Mae'r llwybr 3km yn cynnwys trac sengl byr 150 metr yn y pen uchaf ac yn gyflwyniad pleserus i redeg llwybrau yn Nyffryn Llynfi.

**HIGHLIGHTS:** This route combines forest track climbs and descents with a smooth undulating all-ability route. Incorporating a short 150 metre section of single track road at the top end, this 3km route provides a nice introduction to trail running in the Llynfi Valley.

**Y Ffordd Haearn - llwybr cylchol**  
**The Iron Track - circular route**

**Cymedrol Moderate**  
Pellter | Distance: 3¼m | 5km  
Amser | Time: 30-45 munud | minutes

**UCHAFBWYNTIAU:** Mae'r llwybr hwn yn cyfuno dringfeydd a disgynfeydd drwy'r goedwig a llwybr tonnog hwylus sy'n addas ar gyfer pob gallu. Mae'r llwybr 5km yn cynnwys trac sengl byr 150 metr yn y pen uchaf ac yn ddilyniant pleserus wrth redeg llwybrau yn Nyffryn Llynfi.

**HIGHLIGHTS:** This route combines forest track climbs and descents with a smooth undulating all-ability route. Incorporating a short 150 metre section of single track road at the top end, this 5km route provides a nice progression into trail running in the Llynfi Valley.

**Sialens Coegnant**  
**Coegnant Challenge**

**Anodd Difficult**  
Pellter | Distance: ¾m | 1km  
Amser | Time: 10-15 munud | minutes  
Dringfa | Climb: 70m | 230 troedfedd | feet

**UCHAFBWYNTIAU:** Mae'r llwybr byr hwn yn estyniad perffaith i'r ddau lwybr arall (3k a 5k). Gyda'i ddringfa a'i ddisgynfa serth, mae'r rhan goncrid hon o'r llwybr yn gyfle delfrydol i'r rhedwyr hynny sy'n chwilio am her ychwanegol.

**HIGHLIGHTS:** This short trail provides the perfect extension to either the 3k route or the 5k route. With a steep ascent and descent, this concrete section of track provides the ideal opportunity for those runners looking for an extra challenge.



These waymarked running trails are a fantastic introduction to trail running here in the Llynfi Valley

Be prepared for an interesting mixture of forest roads, tarmacked trail, and a short section of single track road, with occasional mud and rocks.

With steep ascents and descents and undulating sections of trail, you will need suitable footwear and clothing and please be aware of other trail users.

Both the orange and purple routes require a reasonable level of fitness. The red route is more appropriate for experienced runners with a higher level of fitness.