

Beth ddylwn i ei wneud os aiff pethau o chwith?

Gall bod yn barod ac yn hunandibynnol eich helpu i ddelio â llawer o sefyllfaoedd.

Beth ddylwn i ei wneud os af i ar goll?

Os byddwch yn gweld eich bod ar goll, ceisiwch olrhain eich llwybr yn ôl i'r arwyddbost diwethaf neu unrhyw arwyddbost wedi'i rifo a fydd yn rhoi cyfeirbwynt i chi ar y map ac yn caniatáu ichi ddod o hyd i ble rydych chi. Rydym hefyd wedi nodi llwybrau dihangfa yn ôl i'r ganolfan ymwelwyr. Mae'r rhain yn dilyn y llwybr hawsaf a mwyaf gwastad yn ôl.

Beth am dyllau mewn teiars a phroblemau mecanyddol?

Bydd angen i chi allu trwsio hyn eich hun ar y llwybrau. Os na allwch ei drwsio yna bydd angen i chi gerdded yn ôl i'r ganolfan ymwelwyr gan ddilyn y llwybrau dihangfa a grybwyllir uchod.

A oes signal ffôn symudol?

Mae signal symudol yn anghyson drwy'r goedwig, felly bydd cario dulliau eraill o gael sylw fel chwiban neu dortsh yn helpu yn y sefyllfaoedd hyn. Gellir gwneud galwadau i'r gwasanaethau brys ar unrhyw rwydwaith sydd ar gael.

Beth os bydd damwain?

Rhowch driniaeth cymorth cyntaf i unrhyw berson anafedig ac yna ewch yn ôl i'r ganolfan ymwelwyr.

Mewn argyfwng ffoniwch 999 a gofynnwch am yr Heddlu ac yna'r Tim Achub Mynydd oherwydd mewn llawer o ardaloedd yn y goedwig, ni fydd ambiwlans yn gallu eich cyrraedd. Ar gyfer y lleoliad, cyfeirnod grid OS sydd orau, neu mae rhif yr arwyddbost agosaf yn opsiwn da wrth gefn. Sicrhewch hefyd fod gennych gymaint o wybodaeth â phosibl am y digwyddiad a'r person anafedig i'w rhoi iddynt.



What to do if things go wrong?

Being prepared and self-reliant can help you deal with many situations.

What to do if I get lost?

If you find that you are lost, try retracing your route back to the last or any numbered waymarker post which will give you a reference point on the map and allow you to find where you are. We've also waymarked escape routes back to the visitor centre; these follow the easiest, flattest route back.

What about punctures and bike mechanical problems?

You'll need to be able to fix this yourself out on the trails. If you can't fix it then you'll need to walk back to the visitor centre following the escape routes mentioned above.

How do I know if the trails are right for me?

The gravel trails we've provided offer options for a range of skills and abilities. The information provided in the trail cards will help you to decide which trail is right for you.

How long are the trails and how hard are they?

Looking at the distance and climb on a trail will give you a good idea of how difficult the route will be for you. These figures, alongside the route profiles, will help you get the best understanding of what's in store.

REMEMBER: It's hard work trying to lift or carry a heavy e-bike on steep or slippery terrain; look out for the hike-a-bike sections.

How long will it take to ride the trail?

The timing on the trail cards is an indication of how long the ride will take, but be prepared to adapt it to suit your circumstances. It's important to factor in extra time for mechanical issues, accidents, weather, your

Is there a mobile phone signal?

Mobile signal is patchy throughout the forest, so carrying alternative means of getting attention such as a whistle or torch will help in these situations. Calls to the emergency services can be made on any available network.

What if there's an accident?

Give first-aid treatment to any casualty and then make your way back to the visitor centre.

In an emergency call 999 and ask for the Police and then Mountain Rescue because in many areas of the forest, an ambulance won't be able to reach you. When giving your location, an Ordnance Survey grid reference is best, or the number of the nearest waymarker is a good backup. Make sure to have as much information about the incident and casualty as possible to give them too.

personal fitness, navigation errors, or simply admiring the beautiful views.

Are the trails easy to follow?

Each trail is waymarked with its own unique waymarker and arrow so make sure you know which signs you're following. Carrying a copy of the trail map will help you keep track of where you are and what's to come.

What to take with you?

Carrying the right clothing, kit and supplies for the day will help you make the most out of your visit to the forest.

- Take a puncture repair kit or spare inner tube and know how to use them.
- A basic tool kit may come in useful too!
- Take a first aid kit and a means of communication.
- Remember, the weather here can be changeable so make sure you've checked the forecast and planned appropriately.

For more information on visiting our places safely, go to www.naturalresources.wales/days-out/visiting-safely

Beth yw llwybr beicio graean?

Eisiau crwydro'r parc coedwig ond heb fod eisiau mynd ar y llwybrau beicio mynydd technegol? Yna ystyriwch y llwybrau hyn!

Mae'r llwybrau graean yn gyfres o llwybrau beicio wedi'u harwyddo sy'n dilyn ffyrdd coedwig a lonydd tarmac yn bennaf. Mae'r llwybrau'n ddelfrydol ar gyfer beiciau graean â bariâu dolennog sydd â theiars cnapio 40mm neu letach, ac ar gyfer beiciau mynydd â bariâu syth ac e-feiciau mynydd/graeen. Gallai'r llwybrau hirach hefyd gynnwys darnau o drac sengl a darnau byr lle bydd angen i chi wthio neu gario eich beic. Edrychwch ar y llwybrau unigol i weld y manylion.

Mae seiclo oddi ar y ffordd yn weithgaredd peryglus sydd â rhai risgiau ymhlyg. Ystyriwch eich sgiliau, eich galluedd a'ch ffirwydd yn ofalus a gwnewch yn siŵr bod eich beic a'ch helmed yn ddiogel i'w defnyddio bob amser.

What is a gravel trail?

Want to explore the Forest Park but don't want to ride the technical mountain bike trails? Then these routes may be for you!

The gravel bike trails are a series of waymarked bike routes mainly following forest roads and tarmac lanes. The trails are ideal for drop-bar gravel bikes with 40mm or wider knobbly off-road tyres, flat-bar mountain bikes and e-mountain/gravel bikes. The longer routes may also include sections of singletrack and short unrideable sections where you will need to push or carry your bike: 'hike-a-bike'. See individual trails for details.

Off-road cycling is a hazardous activity carrying some inherent risks. Please consider your skills, abilities and fitness carefully and always make sure your bike and helmet are safe to use.



Sut ydw i'n gwybod a yw'r llwybrau'n addas i mi?

Mae'r llwybrau graean rydym wedi'u darparu yn cynnig opsiynau ar gyfer ystod o sgiliau a galluedd. Bydd y wybodaeth a ddarperir yng nghardiau'r llwybrau yn eich helpu i benderfynu pa lwybr sy'n iawn i chi.

Pa mor hir yw'r llwybrau a pha mor anodd ydyn nhw?

Bydd edrych ar y pellter a faint o ddringo sydd ar lwybr yn rhoi syniad da i chi o ba mor anodd fydd y llwybr i chi. Bydd y ffigurau hyn ochr yn ochr â phroffiliau'r llwybrau yn eich helpu i gael y ddealltwriaeth orau o'r hyn sydd i'w ddisgwyl.

COFIWCH: Mae'n waith caled ceisio codi neu gario e-feic trwm ar dir serth neu lithrig, cadwch olwg am yr adrannau lle bydd angen cario'r beic (hike-a-bike).

Pa mor hir y bydd yn ei gymryd i reidio'r llwybr?

Mae'r amser ar gardiau'r llwybrau yn arwydd o ba mor hir y bydd y daith yn ei gymryd, ond byddwch yn barod i'w addasu i weddu i'ch amgylchiadau. Mae'n bwysig cynnwys amser ychwanegol ar gyfer

problemau mecanyddol, damweiniau, tywydd, eich ffirwydd personol, gwallau o ran llywio, neu sebiannau i edmygu'r golygfeydd hardd.

Ydy'r llwybrau'n hawdd i'w dilyn?

Mae gan bob llwybr ei arwyddbost a'i saeth unigryw ei hun felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod pa arwyddion rydych chi'n eu dilyn. Bydd cario copi o fap y llwybr yn eich helpu i gadw golwg ar ble rydych chi a beth sydd i ddod.

Beth i fynd gyda chi?

Bydd cario'r dillad, cyfarpar a chyflenwadau cywir ar gyfer y diwrnod yn eich helpu i wneud y gorau o'ch ymweliad â'r goedwig.

- Ewch â phrecyn trwsio tyllau teiars neu diwb sbâr a gofalwch eich bod yn gwybod sut i'w defnyddio.
- Efallai y bydd pecyn offer sylfaenol yn ddefnyddiol hefyd!
- Ewch â phrecyn cymorth cyntaf a dull o gyfathrebu.
- Cofiwch, gall y tywydd fod yn gyfnwidiol yma felly gwnewch yn siŵr eich bod wedi edrych ar y rhagolygon ac wedi cynllunio'n briodol.

Am ragor o wybodaeth ar ymweld â'n lleoliadau'n ddiogel, ewch i www.cyfoethnaturiol.cymru/days-out/visiting-safely?lang=cy

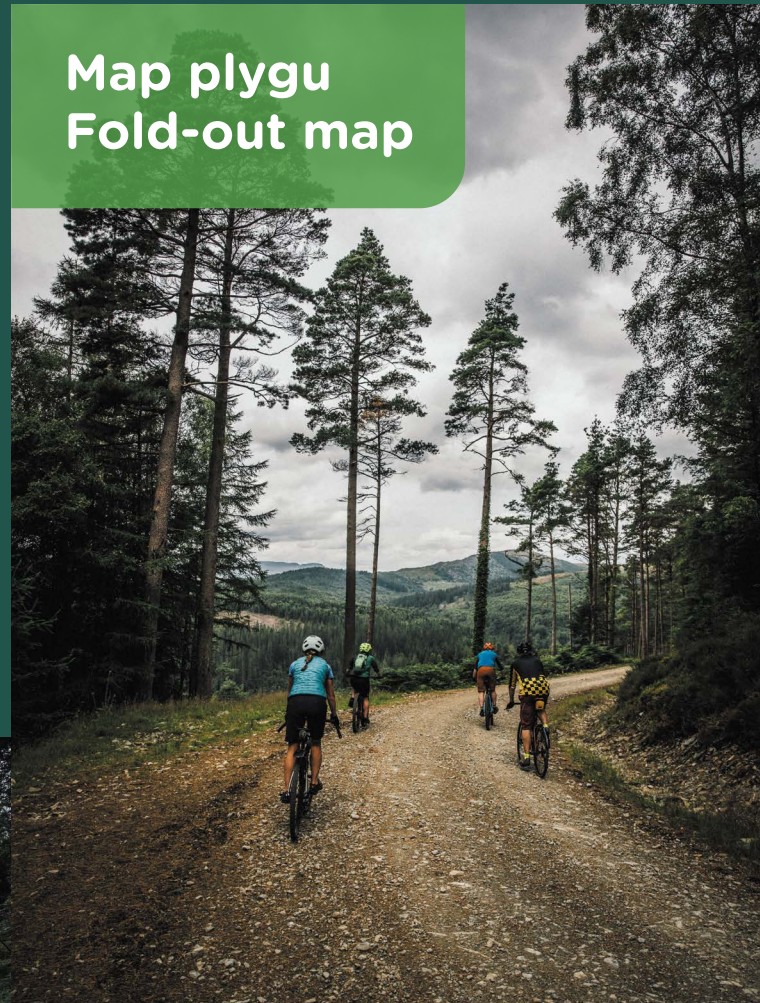


Parc Coedwig Coed y Brenin
Coed y Brenin Forest Park

Cyfoeth Naturiol
Cymru
Natural Resources
Wales

Llwybrau beicio graean Coed y Brenin Gravel bike trails

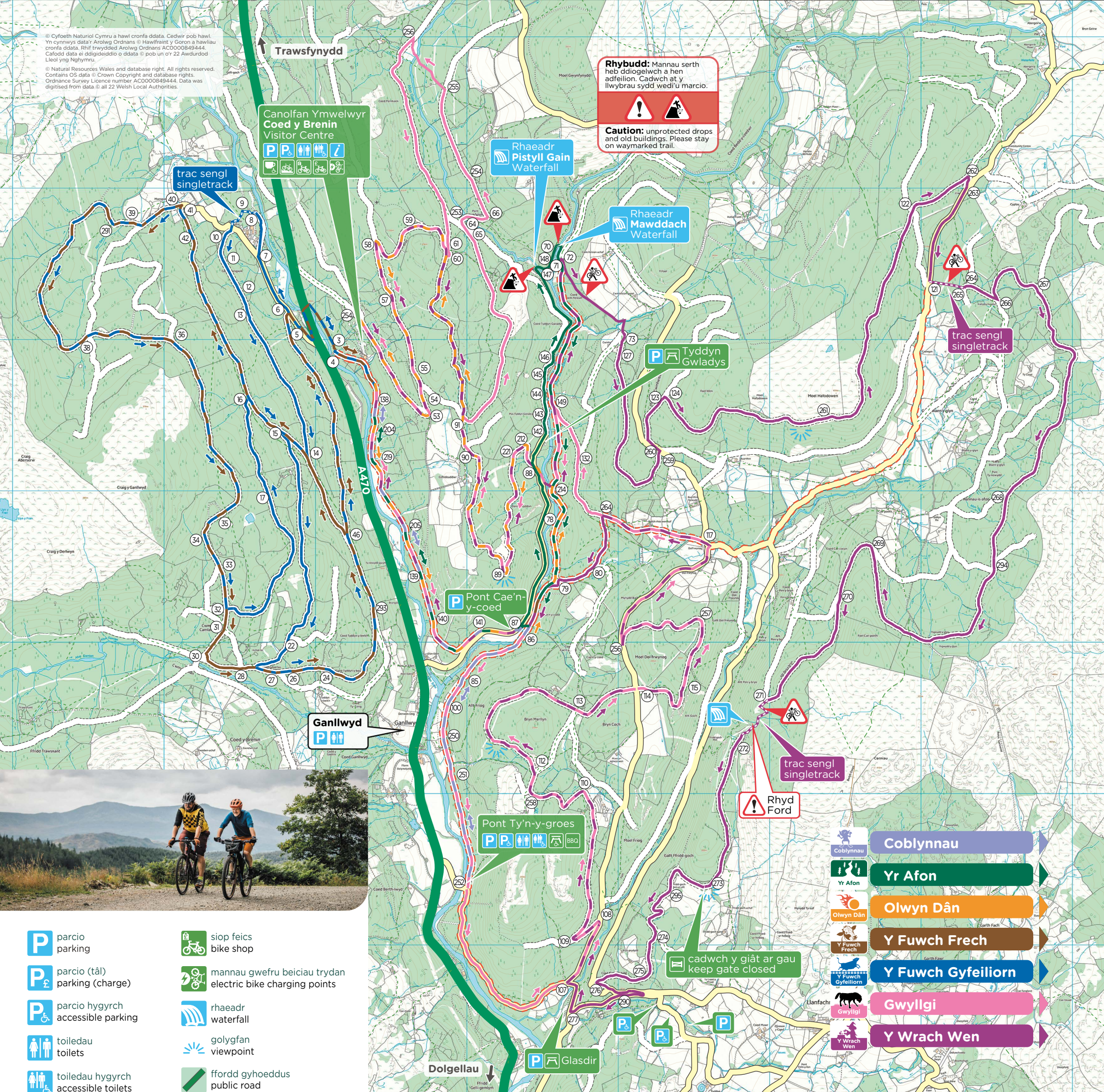
Map plygu Fold-out map



Cymru
Wales

Llwybrau beicio graean ym Mharc Coedwig Coed y Brenin y Brenin

Gravel bike trails in Coed y Brenin Forest Park



- parcio parking
- parcio (tâl) parking (charge)
- parcio hygrych accessible parking
- toiledau toilets
- toiledau hygrych accessible toilets
- gwybodaeth information
- caffi hygrych accessible café
- lle picnic picnic area
- mainic bicnic hygrych accessible picnic bench
- barbeciw barbecue
- llwybrau beicio mynydd mountain bike trails
- llogi beic bike hire
- siop feics bike shop
- manau gwefru beiciau trydan electric bike charging points
- rhaeadr waterfall
- golygfannu viewpoint
- ffordd gyhoeddus public road
- ffordd coedwig forest roads
- llwybr cyhoeddus public footpath
- llwybr marchogaeth public bridleway
- llwybr dihangfa escape route
- cyfeirbost wedi ei rifo numbered waymarker
- Cario'r beic hike-a-bike

Sut alla i helpu i ofalu am y lle hardd hwn?

Helpwch i warchod y llwybrau a lleihau eich effaith ar yr amgylchedd a byd natur trwy wneud y canlynol:

- Lleihau'r defnydd o blastig untro trwy ddefnyddio poteli diodydd a bocsys neu ddeunydd lapio brechdanau y gellir eu hailddefnyddio.

Awgrym: Gellir ail-lenwi poteli dŵr yn y ganolfan ymwelwyr.

- Mynd â'ch holl wastraff adref i'w aildddefnyddio, ei ailgylchu neu ei waredu'n gyfrifol.
- Parchu bywyd gwyllt.
- Bod yn ystyriol o eraill.
- Peidio â gadael dim ar eich ôl.

Beth am fynd yr ail filltir a gadael y lle yn well nag ydoedd cyn i chi gyrraedd, trwy gael gwared ar unrhyw sbwriel rydych chi'n ei weld?

How can I help look after this beautiful place?

Help to protect the trails and minimise your impact on the environment and nature by:

- Reducing the use of single-use plastic by choosing reusable drinks bottles & sandwich boxes or wraps.

Tip: Water bottles can be re-filled at the visitor centre.

- Taking all your waste home to reuse, recycle or dispose of responsibly.
- Respect wildlife.
- Be considerate of others.
- Leave no trace.

Why not go the extra mile and leave the place better than you found it, by removing litter that you find?