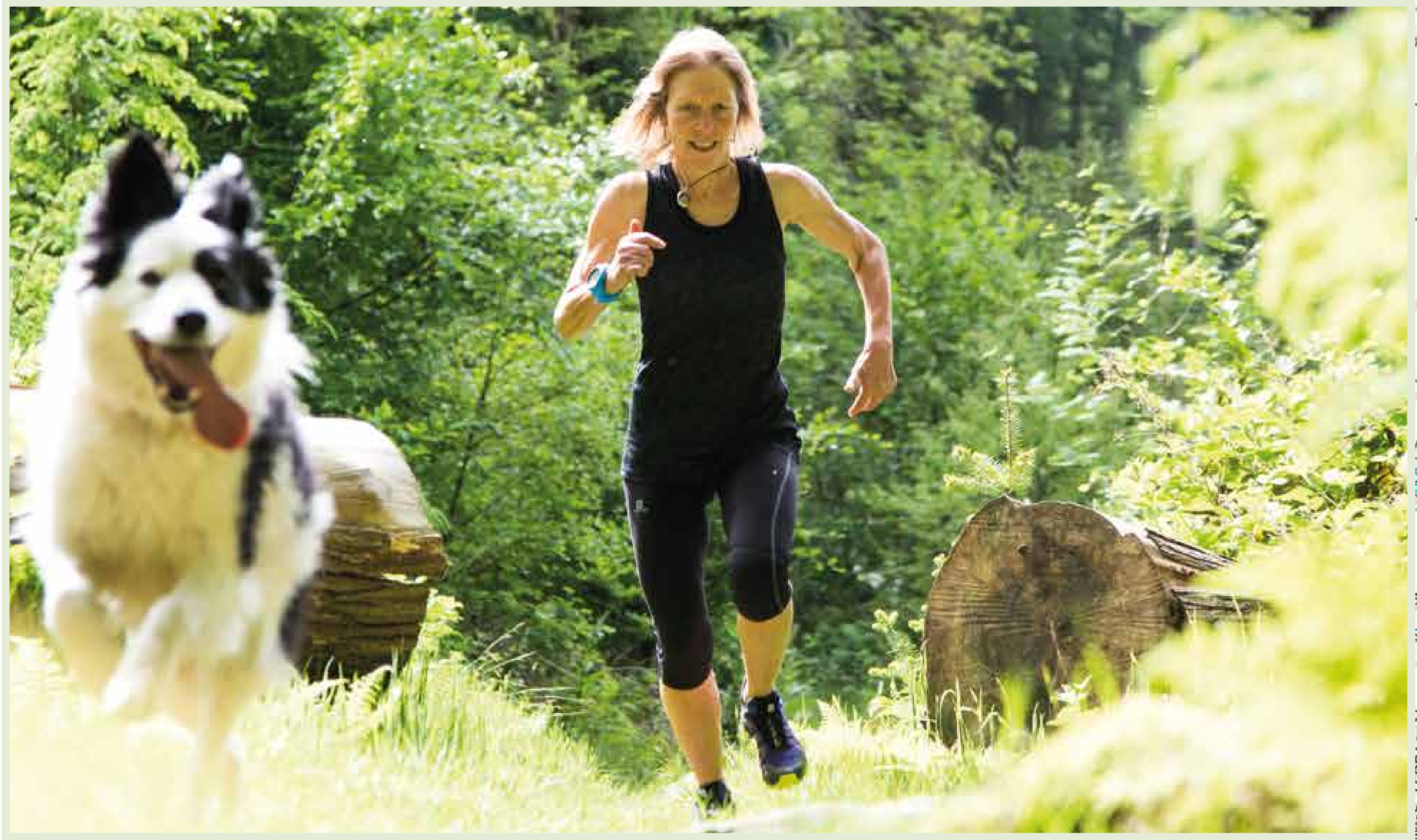
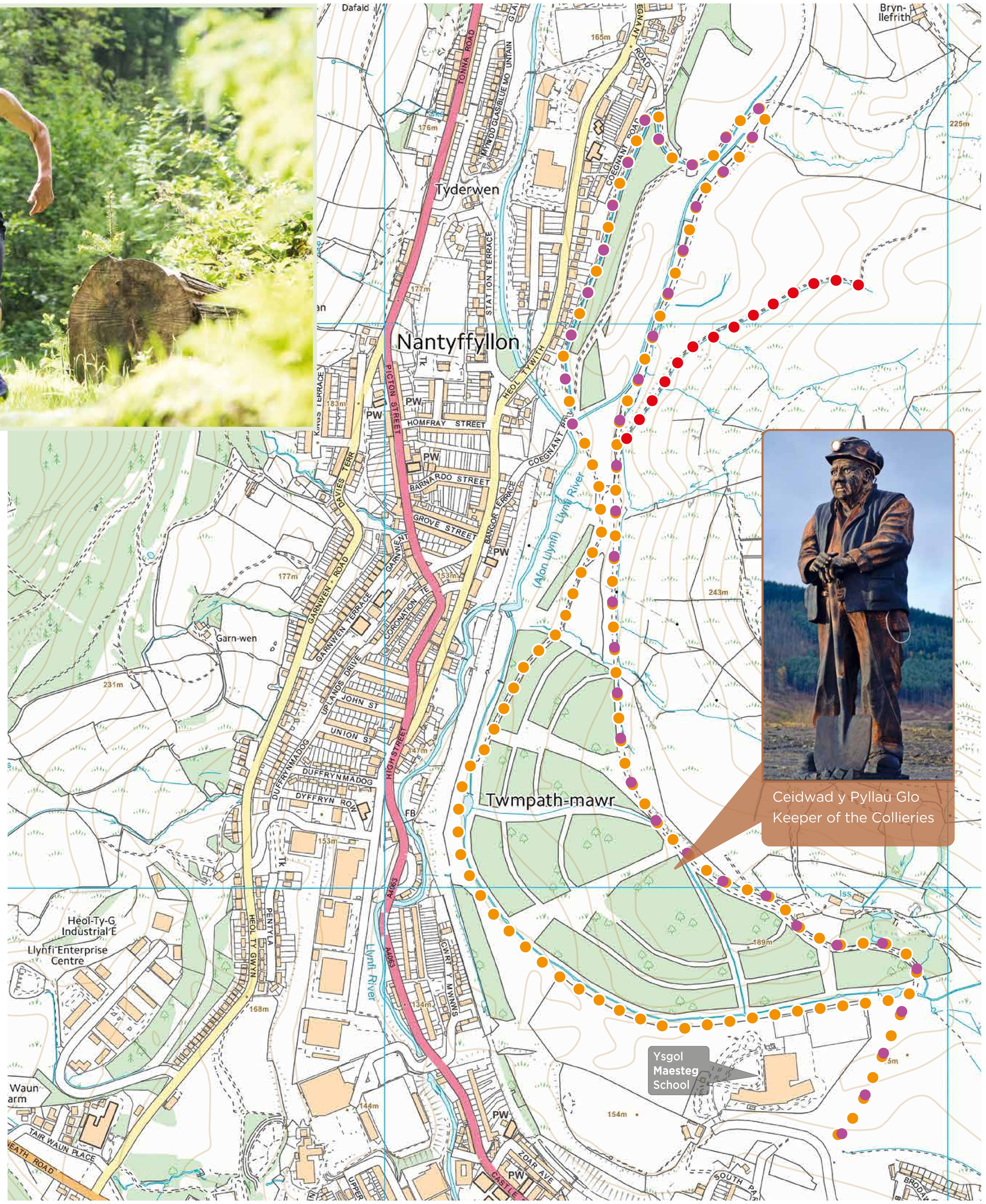
Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Llwybrau Rhedeg Llynfi Running Trails





Ceidwad y Pyllau Glo
Keeper of the Collieries

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: ⅔m | 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.

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.

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.

www.cyfoethnaturiol.cymru
www.naturalresources.wales
0300 065 3000

Atgynhyrchir 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.

IRUN.CYMRU | Ymunwch â'r mudiad Sustrans Join the movement | LV20 Llynfi Valley 20 Living Well = Living Longer | Rhedeg Cymru Run Wales | Newid Er Gwell Changing for the Better | Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr Bridgend County Borough Council | Noddir gan Lywodraeth Cymru Sponsored by Welsh Government