



## Rhedeg ym Mwlch Nant yr Arian

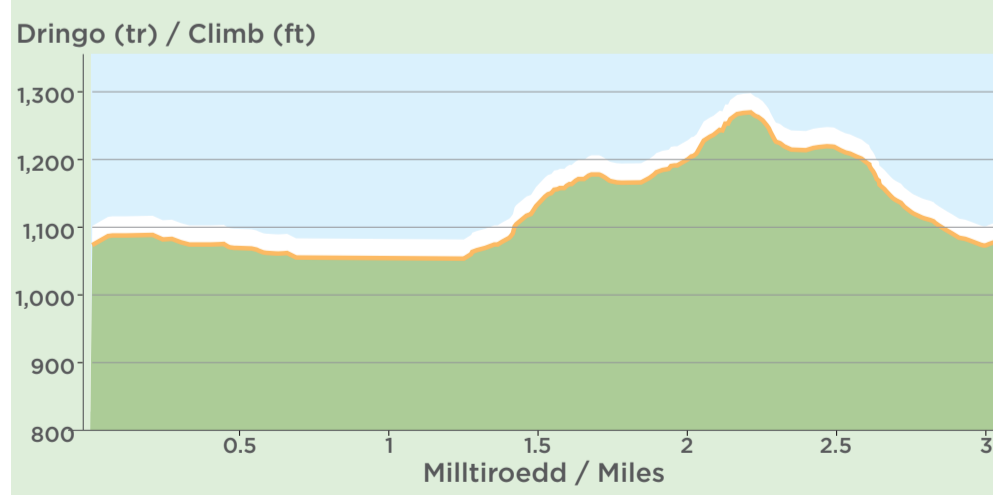
**Cafodd llwybrau Y Fuwch a'r Llo eu henwi ar ôl pâr o feini hirion trawiadol yn yr ardal sy'n dyddio'n ôl i'r Oes Efydd.**

Mae'r llwybrau rhedeg wedi eu harwyddo ac yn gyflwyniad ardderchog i redeg llwybrau Bwlch Nant yr Arian. Byddwch yn barod am gyfuniad diddorol o ffyrdd agored drwy'r goedwig a llwybrau trac sengl lle bydd gwreiddiau, mwd a cherrig dan draed yn achlysurol.

Mae rhannau o'r llwybrau yn serth a cheir rhan fechan o ffordd darmac ar Y Fuwch. Bydd arnoch angen esgidiau a dillad addas a chofiwch fod yn ymwybodol fod pobl eraill yn defnyddio'r llwybrau.

Mae'r ddau lwybr yma yn gofyn am lefel resymol o ffitrwydd.

### Y Llo Dyrchafiad Route Profile



## Y Llo

Dilynwch yr arwyddion aur  
Follow the gold waymarker symbol

Pellter: 3.1m / 5km  
Cymedrol  
Dringo: 90m  
Amser: 30 - 45 munud  
Cyflwyniad hamddenol i redeg llwybrau ym Mwlch Nant yr Arian. Mae'r llwybr 5km hwn yn cychwyn ar y gwastad am oddeutu 2km cyn dringo'r grib a mynd i lawr eto i'r maes parcio.

Distance: 3.1m / 5km  
Moderate  
Climb: 90m  
Time: 30 - 45 mins  
A nice introduction to trail running at Bwlch Nant yr Arian, this 5km trail starts off with a flat section for almost 2km before climbing up onto the ridge and back to the car park.

3.1m / 5km  
30 - 45 munud / mins  
Cymedrol / moderate

Atgynhychir y map hwn o Ddeunydd yr Arolwg Ordnans gyda chaniatâd Arolwg Ordnans ar ran Rheolwr Llyfrfa Ei Mawrhydi Hawffraint y Goron.  
© Hawffraint y Goron a hawliau cronfa ddata 2014 Arolwg Ordnans 100019741, 2014

## Y Fuwch

Dilynwch yr arwyddion glas  
Follow the blue waymarker symbol

Pellter: 6.5m / 10.4km  
Anodd  
Dringo: 240m  
Amser: 1 - 1.5 awr  
Mae'r llwybr heriol hwn yn dilyn Y Llo cyn croesi'r ffordd a rhedeg ar hyd adfeilion hen fferm. Ymunwch â ffordd y goedwig a fydd yn mynd â chi heibio Llyn Syfdrin, yna ewch yn ôl heibio'r adfeilion cyn dringo'n ôl ar hyd y grib i'r maes parcio.

Distance: 6.5m / 10.4km  
Difficult  
Climb: 240m  
Time: 1 - 1.5 hrs  
This challenging run follows Y Llo before crossing the road and past a ruined farmstead. Join the forest road which will take you past Syfdrin Lake then back past the ruin before climbing back along the ridge to the car park.

6.5m / 10.4km  
1 - 1.5 awr / 1 - 1.5 hr  
Anodd / difficult

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 2014 Ordnance Survey 100019741, 2014



## Running at Bwlch Nant yr Arian

**Named after an imposing pair of Bronze Age local standing stones - Bwlch a'r Llo (Cow and Calf), these waymarked running trails are a fantastic introduction to trail running at Bwlch Nant yr Arian.**

Be prepared for an interesting mixture of exposed forest roads and singletrack paths, with occasional roots, mud and rocks.

There are steep ascents and descents and occasional sections of tarmac road on Y Fuwch. You will need suitable footwear and clothing and please be aware of other trail users.

Both of these trails require a reasonable level of fitness.

### Y Fuwch Dyrchafiad Route Profile

