

# Go free range in Wales

# Ewch yn rhydd yng Nghymru



[www.nationalcyclenetwork.org.uk](http://www.nationalcyclenetwork.org.uk)

## Go Free Range

It's great to be on a bike. The sense of freedom, the pleasure of moving under your own steam, the feeling of arriving somewhere and parking right outside. It's no wonder we never forget.

The National Cycle Network can bring you this feeling every day. Whether cycling or walking to work or school, going to the shops or getting out into the countryside, the Network is there to take you where you want to go.

There are 10,000 miles to explore in the UK. 1,000 in Wales alone. A third of the Network is completely traffic-free, along riversides and through parks, old railway lines and canal towpaths, and the rest on quiet lanes and minor roads.

The Network is co-ordinated by Sustrans, the UK's leading sustainable transport charity, along with many local authorities. Sustrans is working towards a future in which people travel in ways that benefit their health and our environment. Our work depends on the generous donations of thousands of Supporters and the many other funders and partners with whom we work.

**You can help us make cycling and walking safer and more enjoyable and contribute to a healthier environment. Join Sustrans today – visit [www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk) and click on 'join us now' or telephone 0117 915 0115.**

## Cycling in the UK

If you like the idea of exploring the UK from the saddle, why not get hold of a copy of 'Cycling in the UK', the official guide to the National Cycle Network. Published by Sustrans, the book is great for all whether you are new to cycling, you cycle with the family or you cycle everyday.

To find your nearest National Cycle Network route or a route where you want to go and for guidebooks and maps visit:

**[www.nationalcyclenetwork.org.uk](http://www.nationalcyclenetwork.org.uk)**  
**0845 113 00 65**

Registered Charity No: 326550

## Public Transport Information

• [Traveline Cymru](http://Traveline Cymru) 0870 6082608 [www.traveline-cymru.org.uk](http://www.traveline-cymru.org.uk)

## Ewch yn Rhydd

Mae'n grêt ar feic. Y rhyddid, y pleser o wybod i chi eich hun wneud y daith, y teimlad o gyrraedd rhywle a pharcio yn union tu allan. Does dim syndod nad ydym byth yn anghofio.

Gallwch gael y teimlad hwn bod dydd gyda'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol. Ar feic, ar droed i'r gwaith neu'r ysgol, am dro i'r siopau neu i gefn gwlad, mae'r Rhwydwaith yno i fynd â chi ble y mynnoch.

Mae 10,000 o filltiroedd i'w harchwilio yn y DU. 1,000 yng Nghymru'n unig. Mae traean o'r Rhwydwaith yn hollol ddi-draffig, ar hyd glannau afonydd a thrwy barciau, ar hyd hen reilffyrdd a llwybrau halio camlesi, a'r gweddill ar lonydd tawel ac isffyrdd.

Cydgysylltir y Rhwydwaith gan Sustrans, elusen trafniadaeth gynaliadwy fwyaf blaenllaw y DU, ynghyd â nifer o awdurdodau lleol. Mae Sustrans yn gweithio tuag at ddyfodol ble y bydd pobl yn teithio mewn ffyrdd sy'n fuddiol i'w hiechyd ac i'n hamgylchedd. Mae ein gwaith yn dibynnu ar haelioni miloedd o Gefnogwyr a nifer o arianwyr eraill a phartneriaid yr ydym yn gweithio gyda hwy.

**Gallwch ein helpu i wneud beicio a cherdded yn fwy pleserus a chyfrannu i amgylchedd iachach. Ymunwch â Sustrans heddiw – ewch i [www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk) a chliciwch ar 'join us now' neu ffoniwch 0117 915 0115.**

## Beicio yn y DU

Os ydych yn hoffi'r syniad o archwilio'r DU ar gefn beic, beth am gael copi o 'Cycling in the UK', yr arweinyfr swyddogol i'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol. Cyhoeddwyd gan Sustrans, mae'r llyfr yn ardderchog ar gyfer pawb, os ydych yn newydd i feicio, eich bod yn beicio gyda'ch teulu neu eich bod yn beicio bob dydd.

I ddod o hyd i'ch llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol agosaf neu lwybr yr ydych am fynd arno ac am arweinyfrau a mapiau ewch i:

**[www.nationalcyclenetwork.org.uk](http://www.nationalcyclenetwork.org.uk)**  
**0845 113 00 65**

Rhif Elusen Gofrestredig: 326550

## Gwybodaeth Cludiant Cyhoeddus

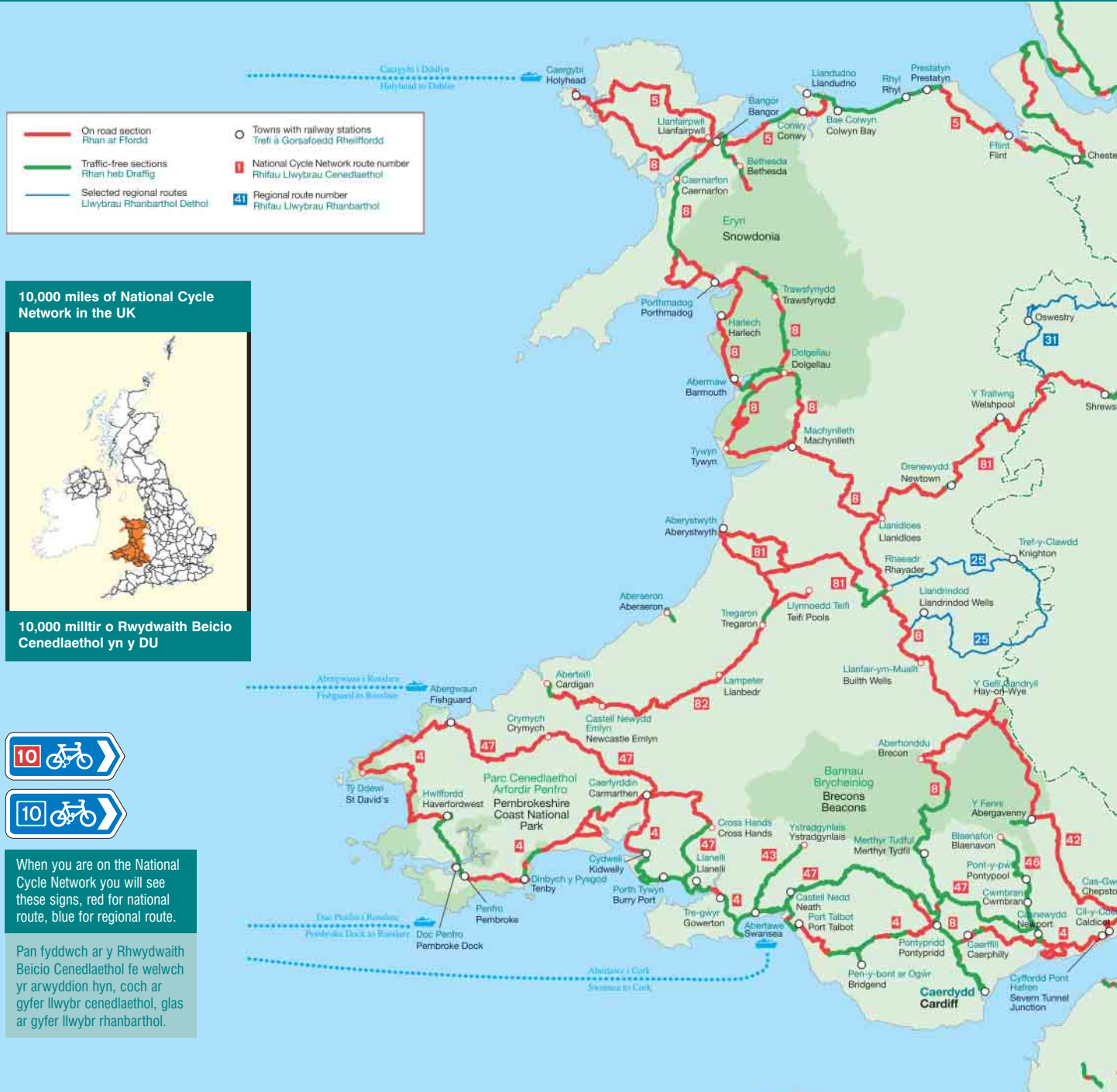
• [Traveline Cymru](http://Traveline Cymru) 0870 6082608 [www.traveline-cymru.org.uk](http://www.traveline-cymru.org.uk)

# 1,000 miles of National Cycle Network in Wales 1,000 milltir o Rwydwaith Beicio Cenedlaethol yng Nghymru

**Celtic Trail  
Lôn Geltaidd**



Fishguard to Chepstow Abergwaun i Gas-gwent



**10,000 miles of National Cycle Network in the UK**  
10,000 milltir o Rwydwaith Beicio Cenedlaethol yn y DU

When you are on the National Cycle Network you will see these signs, red for national route, blue for regional route.

Pan fyddwch ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol fe welwch yr arwyddion hyn, coch ar gyfer llwybr cenedlaethol, glas ar gyfer llwybr rhanbarthol.

Crossing Wales at its widest point, this 'journey of discovery' takes in St David's, Britain's smallest city, Tenby and the Pembrokeshire Coast National Park as well as heritage sites in the South Wales Valleys. For an adventure take the High Level Route option between Neath and Pontypridd. Highlights include: castles and coastline, the Millennium Coastal Park and the many in traffic free sections along the route. Ideal for day rides, short breaks or a cycle holiday.

- Guidebook - Celtic Trail
- Maps - Celtic Trail West (Fishguard to Swansea)  
Celtic Trail East (Swansea to Chepstow)



Gan groesi Cymru ar ei bwynt mwyaf llydan, mae'r 'daith ddarganfod' hon yn mynd â chi i Dyddewi, dinas leiaf Prydain, Dinbych y Pysgod a Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro yn ogystal â safleoedd treftadaeth yng Nghymoedd De Cymru. Am antur ewch ar hyd y Llwybr Uchel rhwng Castell-nedd a Phontypridd. Mae'r uchafbwyntiau yn cynnwys: cestyll ac arfordiroedd, parc Arfordirol y Mileniwm a'r nifer o rannau di-draffig ar hyd y ffordd. Delfrydol ar gyfer teithiau diwrnod, gwyliau byr, neu wyliau beicio.

- Arweinlyfr - Lôn Geltaidd
- Mapiau - Lôn Geltaidd Gorllewinol (Abergwaun i Abertawe)  
Lôn Geltaidd Dwyreiniol (Abertawe i Gas-gwent)

## Lôn Las Cymru Lôn Las Cymru



Holyhead to Cardiff/Chepstow Caergybi i Gaerdydd/Cas-gwent

Test your limits on the most challenging route on the National Cycle Network in Wales. Crossing three mountain ranges the route has panoramic views through remote and beautiful scenery of the Snowdonia and Brecon Beacons National Parks. Highlights include: the highest point of the Network in Wales, Caernarfon Castle, the Centre for Alternative Technology, the market towns of Mid Wales and the Millennium Stadium. Cycle the route end to end or use a section and enjoy a short break.

Guidebook - Lôn Las Cymru

Maps - Lôn Las Cymru North (Holyhead to Builth Wells)

Lôn Las Cymru South (Builth Wells to Cardiff / Chepstow)



Profwch eich hun ar lwybr mwyaf heriol y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yng Nghymru. Gan groesi tair cadwyn o fynyddoedd mae i'r llwybr olygfeydd panoramig drwy Barc Cenedlaethol Eryri a Pharc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog. Mae'r uchafbwyntiau yn cynnwys: pwynt uchaf y Rhwydwaith yng Nghymru, Castell Caernarfon, Y Ganolfan Dechnoleg Amgen, trefi marchnad Canolbarth Cymru a Stadiwm y Mileniwm. Mwynhewch wyliâu byr.

Arweinyfr - Lôn Las Cymru

Mapiau - Lôn Las Cymru Gogleddol (Caergybi i Lanfair-ym-muallt)

Lôn Las Cymru Deheuol

(Lanfair-ym-muallt i Gaerdydd/Cas-gwent)

[www.nationalcyclenetwork.org.uk](http://www.nationalcyclenetwork.org.uk)

## Lôn Cambria (links with National Route 8) Lôn Cambria (cysylltu gyda Rhwydwaith Cenedlaethol 8)



Aberystwyth to Shrewsbury Aberystwyth i Amwythig

From the Victorian seaside resort of Aberystwyth this spectacular route crosses the heart of Mid Wales through the Cambrian mountains and alongside the beautiful Elan Valley reservoirs to Rhayader. With red kites soaring above the route follows quiet lanes linking the picturesque market towns of Llanidloes, Newtown and Welshpool. A final climb on the Roman Road over Long Mountain offers panoramic views before descending into Shrewsbury with its rail connections for the journey home. A great cycle short break. Access the route using the Cambrian Rail line.

Map available 2006



O dref oes Victoria Aberystwyth mae'r daith ysblennydd hon yn croesi canol Canolbarth Cymru drwy fynyddoedd Cambria ac ar hyd cronfeydd d'r harddwych Cwm Elan i Rhaeadr. Gyda'r barcutiaid coch yn hedfan uwchben mae'r daith yn mynd ar hyd lonydd tawel gan gysylltu'r trefi marchnad hardd Llanidloes, Y Drenewydd a'r Trallwng. Mae'r goledd terfynol ar y ffordd Rufeinig dros Hir Fynydd yn rhoi golygfeydd panoramig cyn disgyn i Amwythig sydd â chysylltiadau rheilffordd ar gyfer y daith adref. Gwyliau beicio byr ardderchog. Gallwch gyrraedd y llwybr drwy ddefnyddio rheilffordd Llinell y Cambrian.

Map ar gael 2006

## North Wales Coast Cycle Route Llwybr Beicio Arfordir Gogledd Cymru



Holyhead to Chester Caergybi i Gaer

Cross the Isle of Anglesey on quiet lanes with fine views across the Menai Straits to Snowdonia. Once on the mainland the route follows the North Wales coast passing through the seaside towns of Llandudno, Colwyn Bay, Rhy and Prestatyn to Connah's Quay before following an old railway line and canal towpath into the heart of the Chester. Sections of the route between the seaside resorts are traffic free and are ideal for short day rides. Cycle from west to east to make the most of the prevailing westerly winds.

*Please note: take care when crossing the A55 dual carriageway over the headland between Penmaenmawr and Llanfairfechan.*



Croeswch Ynys Môn ar hyd lonydd tawel gyda golygfeydd gwych ar draws Afon Menai i Eryri. Unwaith y dowch i'r tir mawr mae'r llwybr yn dilyn arfordir Gogledd Cymru yn mynd drwy drefi glan môr poblogaidd Llandudno, Bae Colwyn, Rhyl a Phrestatyn i Gei Connah cyn dilyn hen linell reilffordd a llwybr halio camlas i mewn i ganol Caer. Mae rhannau o'r llwybr rhwng y trefi glan môr yn ddi-draffig ac yn ddelfrydol ar gyfer teithiau diwrnod byr. Beiciwch o'r gorllewin i'r dwyrain i fanteisio i'r graddau llawnaf ar y gwyntoedd gorllewinol cyffredin.

*Noder: byddwch yn ofalus wrth groesi ffordd ddeuol yr A55 dros y pentir rhwng Penmaenmawr a Llanfairfechan*

## Taff Trail (part of Lôn Las Cymru) Taith Taf (rhan o Lôn Las Cymru)

Brecon to Cardiff Aberhonddu i Gaerdydd



## Lôn Teifi Lôn Teifi

Teifi Pools to Cardigan Llynnoedd Teifi i Aberteifi



## Radnor Ring (links with National Route 8) Dolen Maesyfed (cysylltu gyda Rhwydwaith Cenedlaethol 8)

Mid Wales Canolbarth Cymru



An ideal day ride or cycle short break the Taff Trail is a predominantly traffic-free route from the market town of Brecon in the heart of the Brecon Beacons National Park to Cardiff Bay. The journey takes you alongside Talybont and Ponsticill reservoirs, across viaducts and along disused railway lines through the heritage landscapes of the Taff valley before passing the fairy tale castle of Castell Coch and the Millennium stadium near journeys end at Cardiff's waterfront.

The Beacons Bike Bus connects Cardiff to Brecon every Sunday from end of May to end of August. Timetable [www.cardiffbus.com](http://www.cardiffbus.com)

Follow country lanes and minor roads along the valley of the River Teifi passing through Tregaron, Lampeter, Llandysul and Newcastle Emlyn before reaching the coast at Cardigan. The route follows the river valley where possible, but there are several climbs too. Highlights include: Cors Caron National Nature Reserve, waterfalls and Coracle Museum at Cenarth. Future links will extend the route to Aberystwyth and Rhayader.

A circular route on quiet country lanes crossing some of Mid Wales' most spectacular scenery with off-road mountain biking alternatives. The route links a number of attractive towns including Llandrindod Wells and Rhayader. If you start at the Victorian spa town of Llandrindod Wells, access the route via the picturesque Heart of Wales rail line and visit the National Cycle Museum.

Map - Ranor Ring



Taith gylchol ar hyd lonydd gwledig tawel sy'n croesi rhai o olygfeydd mwyaf ysblennydd Canolbarth Cymru gyda dewisiadau beicio mynydd oddi ar y ffordd. Mae'r daith yn cysylltu nifer o drefi deniadol yn cynnwys Llandrindod a Rhaeadr. Os dechreuwch yn nhref ffynhonnau cyfnod Victoria Llandrindod, gallwch gyrraedd y llwybr drwy linell reilffordd hardd Canol Cymru ac ymweld â'r Amgueddfa Feiciau Genedlaethol.

Map – Dolen Maesyfed

Taith diwrnod neu wyliau beicio byr delfyrddol ar lwybr sydd yn bennaf yn ddi-draffig o dref marchnad Aberhonddu yng nghanol Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog i Fae Caerdydd. Mae'r siwrnai yn mynd â chi ar hyd ymyl cronfeydd d'r Talybont a Phontsticill, ar draws traphontydd ac ar hyd rheilffyrdd diffaith drwy dirweddau treftadaeth Cwm Taf cyn mynd heibio i gastell tylwyth teg Castell Coch a Stadiwm y Mileniwm ger diwedd y daith ar lan y d'r yng Nghaerdydd.

Mae Bws Beicio'r Bannau yn cysylltu Caerdydd i Aberhonddu bob dydd Sul o ddiwedd mis Mai hyd ddiwedd mis Awst. Amserlen [www.cardiffbus.com](http://www.cardiffbus.com)

Dilynwch lonydd gwledig ac isffyrdd ar hyd dyffryn Afon Teifi drwy Dregaron, Llambod, Llandysul a Chastellnewydd Emlyn cyn cyrraedd yr arfordir yn Aberteifi. Mae'r daith yn dilyn dyffryn yr afon lle bo hynny'n bosibl ond ceir nifer o ddringfeydd hefyd. Mae'r uchafbwyntiau'n cynnwys: Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors Caron, rhaedrau a'r Amgueddfa Gwryglau yng Nghenarth. Bydd cysylltiadau yn y dyfodol yn ymestyn y daith i Aberystwyth a Rhaeadr.

www.  
**national  
cycle  
network**  
.org.uk

0845 113 00 65



Photography: Sustrans; Wales Tourist Board, Ceredigion Tourism Section, Design: Stuart Lloyd Associates

Ffotograffiaeth: Sustrans; Y Bwrdd Croeso; Isadran Twristiaeth Ceredigion, Dylunio: Stuart Lloyd Associates