Cyfle Beicio Ychwanegol yn Sir Gaerfyrddin

Os mai llwybrau di-draffig yr ydych chi yn chwilio amdanynt yna mae ail daflen yn y gyfres hon yn cynnwys taith fewndirol 12 milltir ar hyd Swiss Valley, o Barc Dŵr Sandy i Cross Hands. Mae'r cyfan ohoni wedi'i chanoli o amgylch Llanelli ac ystyrir y 30 milltir o lwybr di-draffig o ansawdd rhwng y ddau leoliad yn un o'r enghreifftiau gorau o feicio diogel ac atyniadol ar yr holl Rwydwaith Beicio Cenedlaethol. Mae Llwybrau Cenedlaethol 4 a 47 ar y Rhwydwaith yn parhau ag adrannau di-draffig byr ond mae'r gweddill o'r 90+ milltir yn bennaf ar hyd ffyrdd tawel.

Gan aros ar darmac ceir hefyd gyfres o bum taith ddethol wedi eu seilio ar Landeilo a Llanymddyfri sy'n archwilio lonydd tawel ac atyniadau Dyffryn Tywi.

Gellir lawrlwytho'r mapiau hyn yn www.walescyclebreaks.com

Mae Caerfyrddin hefyd wedi dod yn lleoliad atyniadol iawn ar gyfer cyffro beiciau mynydd gyda thri llwybr trac sengl wedi'u hadeiladu o fewn Fforest Brechfa. Mae'r llwybrau uchel ei bri hyn wedi dod â miloedd o feicwyr mynydd brwd a'u teuluoedd i ardal Brechfa/Abergorlech i brofi'r nodweddion dylunio gyda'r mwyaf modern sy'n herio reidwyr arbenigol ar y llwybrau coch/du tra bod y llwybrau gwyrdd/glas yn annog dechreuwyr i lifo'n esmwyth rhwng y coed tra bod mentro ar yr 'ysgafellau' unigryw yn ddewis.

Gallwch weld mapiau o'r llwybrau ar www.mbwales.com

Canolfan Gwlyptiroedd Genedlaethol Cymru / National Wetlands Centre Wales

Mae Parc Arfordirol y Mileniwm yn brosiect partneriaeth rhwng Cyngor Sir Gaerfyrddin, y Loteri Genedlaethol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, yr Undeb Ewropeaidd a Dŵr Cymru.

Millennium Coastal Park is a partnership project between Carmarthenshire County Council, the National Lottery, the Welsh Assembly Government, the European Union and Welsh Water.

Sustrans a'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol

Sustrans yw elusen cludiant cynaliadwy flaenaf y DU, yn gweithio ar brosiectau ymarferol fel bod pobl yn dewis teithio mewn ffyrdd sydd o fudd i'w hiechyd a'r amgylchedd. Mae'r elusen yn gyfrifol am nifer o broseictau arloesol, yn cynnwys y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol, dros ddeuddeg mil milltir o lwybrau cerdded a beicio di-draffig, ar lonydd tawel ac ar ffyrdd ledled y DU.

Sustrans and the National Cycle Network

Sustrans is the UK's leading sustainable transport charity, working on practical projects so people choose to travel in ways that benefit their health and the environment. The charity is behind many groundbreaking projects including the National Cycle Network, over twelve thousand miles of traffic-free, quiet lanes and on-road walking and cycling routes around the UK.

Ymunwch â Sustrans. Ymunwch â'r mudiad.

I gael rhagor o wybodaeth am lwybrau yn eich ardal chi, cysylltwch â'ch canolfan groeso leol, neu i gael rhagor o wybodaeth am Sustrans ewch i'r wefan neu ffoniwch:

Support Sustrans. Join the movement.

For more information on routes in your area please contact the local tourist information centres, or to find out more about Sustrans visit or call:

www.sustrans.org.uk
0845 113 00 65

Clawr blaen: Harbwr Porth Tywyn © istockphoto.com
Mae Sustrans yn Elusen Gofrestredig yn y DU Rhif 326550 (Cymru a Lloegr), SC039263 (Yr Alban)

Front cover: Burry Port Harbour © istockphoto.com
Sustrans is a Registered Charity in the UK No 326550 (England and Wales), SC039263 (Scotland)

YMUNWCH Â'R MUDIAD sustrans JOIN THE MOVEMENT

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

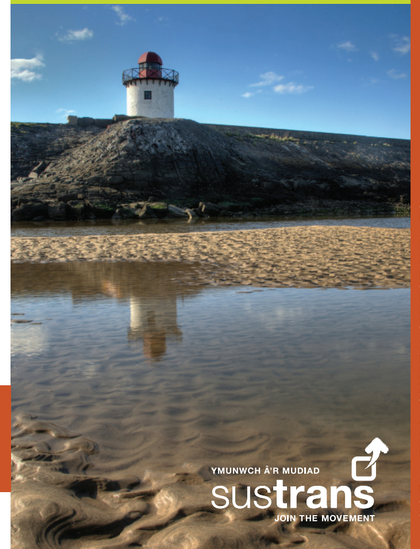
Llwybr Arfordirol y Mileniwm

Millennium Coastal Park

Llanelli i Pen-bre
Llanelli to Pembrey

MAP TAITH / ROUTE MAP

GORLLEWIN CYMRU / WEST WALES



YMUNWCH Â'R MUDIAD sustrans JOIN THE MOVEMENT

The Millennium Coastal Park

Thousands of visitors a year are now making their way to South West Wales to discover the breathtaking Millennium Coastal Park.

And a large majority of those visitors are seeing the Park at its best by taking advantage of its 22km traffic-free path. The purpose-built route hugs the coastline along the park's entire length and, because it is relatively flat, is ideal for cyclists of all abilities, walkers and wheelchair users. Most visitors bring their own bikes but many also hire them from the Park's visitor centre, which is just a few minutes walk from the main Llanelli railway station. For more information contact the centre on 01554 77 77 44.

The 1,200 hectare Park hosts an array of attractions, both natural and man-made, but its main assets are its beauty and tranquillity. People visit the Park for many reasons – to take gentle exercise, visit the attractions, participate in the many different events, enjoy the leisure pastimes or simply sit and watch the world go by. There really is something for everyone in the Millennium Coastal Park.

Parc Arfordirol y Mileniwm

Mae miloedd o bobl yn mynd i Dde Orllewin Cymru bob blwyddyn i ddarganfod Parc Arfordirol syfrdanol y Mileniwm.

Mae nifer helaeth o'r ymwelwyr hyn yn gweld y Parc ar ei orau drwy fanteisio ar y llwybr 22km di-draffig sydd yno. Mae'r llwybr a adeiladwyd at y diben yn rhedeg gyda'r arfordir ar hyd y parc cyfan a, gan ei fod yn weddol wastad, mae'n ddelfrydol ar gyfer beicwyr o bob gallu, cerddwyr a defnyddwyr cadair olwyn. Fe fydd y rhan fwyaf o'r ymwelwyr yn dod â'u beiciau eu hunain ond bydd nifer hefyd yn eu llogi o ganolfan ymwelwyr y Parc, sydd ond ychydig funudau ar droed o brif orsaf rheilffordd Llanelli. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'r ganolfan ar 01554 77 77 44.

Mae gan y Parc 1,200 hectar ystod eang o atyniadau, rhai naturiol a rhai wedi eu hadeiladu, ond ei brif ased yw ei brydferthwch a'i lonyddwch. Bydd pobl yn ymweld â'r Parc am wahanol resymau - i wneud ychydig o ymarfer corff ysgafn, ymweld â'r atyniadau, cyfranogi yn y nifer o wahanol ddigwyddiadau, mwynhau gweithgareddau amser hamdden neu dim ond i eistedd a gwylio. Yn wir, mae rhywbeth i bawb ym Mharc Arfordirol y Mileniwm.

Additional Cycling Opportunities in Carmarthenshire

If it's traffic free paths you want then a second leaflet in this series covers a 12 mile inland route along the Swiss Valley from Sandy Water Park through to Cross Hands. All centred around Llanelli the 30 miles of quality traffic free path between the two routes is regarded as one of the finest examples of safe and attractive cycling across the whole National Cycle Network. Routes 4 and 47 of this Network continue to have short off road sections but the remaining 90+ miles are mainly on quiet roads.

Staying with tarmac there are also a series of 5 selected rides based on Llandeilo and Llandovery that explore the quiet lanes and attractions of the Tywi Valley.

These maps can be downloaded at www.walescyclebreaks.com

Carmarthenshire has also become hot property for mountain bike thrills with three singletrack trails built within the Brechfa Forest. These highly acclaimed trails have brought thousands of enthusiasts and families to the Brechfa/Abergorlech area to experience cutting edge design features that challenge expert riders on the red/black trails whilst the green/blue trail encourages beginners to smoothly flow between the trees whilst taking on the unique "berms" is an option…. View trail maps on www.mbwales.com

Travel to and from the route

There are a number of bus services in this area. For details please contact Carmarthenshire County Councils Passenger Transport Unit on 0845 634 0661 or alternatively you can contact Traveline on the following contact details:

traveline public transport info 0871 200 22 33 www.traveline.org.uk

For information on railway stations located at Llanelli and Pembrey/Burry Port contact:

www.arrivatrainwales.co.uk
www.nationalrail.co.uk
08457 48 49 50 (24 hours)
0845 60 40 500 (Welsh Language)
0845 60 50 600 (Textphone)

Teithio i'r Llwybr ac yn ôl

Mae nifer o wasanaethau bysiau yn yr ardal hon. I gael y manylion, cysylltwch ag Uned Cludiant Teithwyr Cyngor Sir Caerfyrddin drwy ffonio 0845 634 0661 neu fel arall cysylltwch â Traveline gan ddefnyddio'r manylion cysylltu canlynol:

traveline cymru public transport info gwybodaeth cludiant 0871 200 22 33 www.traveline.info txt 84268

I gael gwybodaeth ynghylch gorsafoedd rheilffordd yn Llanelli a Phen-bre/Porth Tywyn cysylltwch â'r canlynol:

www.arrivatrainwales.co.uk
www.nationalrail.co.uk
08457 48 49 50 (24 awr)
0845 60 40 500 (drwy gyfrwng y Gymraeg)
0845 60 50 600 (Ffôn testun)

When you are on the National Cycle Network you will see these signs.

Pan fyddwch ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol fe welwch yr arwyddion hyn.

Attractions along the route

1 Leaving Bynea Gateway car park you will cross the bridge over the main Swansea to Llanelli link road and the Paddington to Fishguard railway and the Loughor Estuary will open up before you. The estuary is one of the most important sites for wildlife in Wales and, as a result, has been designated A Special Area of Conservation and a Site of Special Scientific Interest.

2 Soon the cycle route will begin to circle the National Wetlands Centre Wales, which contains 250 acres of lakes, ponds, canals and other water features and is home to a dazzling array of water birds, including some of the rarest breeds in the world.

3 On leaving the wetlands, the cyclist will next encounter Machynys Peninsula, home of the only Nicklaus designed golf course in Wales. On the tip of the peninsula there is a large picnic area that is an ideal viewing point from which to take in views of the estuary and Gower.

4 After Machynys the cycle route hugs the Lleidi Haven and overlooks the North Dock sand dunes – a Local Nature Reserve – before entering the North Dock.

5 The North Dock is the mid-point of the Millenium Coastal Park and a centre of activity. It features the Discovery Centre, the Water Sports Facility, Llanelli Beach and the seaside promenade.

6 Linking the promenade with Sandy Water Park is the first of two giant land bridges which take the cycle route over the railway line.

7 The cycle route then travels alongside the railway line which sits on top of a stone embankment designed and built by the famous Victorian engineer Isambard Kingdom Brunel.

8 Veering slightly inland from the coast the route passes through Ashpit Ponds Local Nature Reserves – a series of lagoons and water bodies teeming with wildlife.

9 The second land bridge is another perfect place to stop and look out over the estuary. You can also see the breathtaking earth sculpture that encircles the secluded 'Bay Bach' beach.

10 Burry Port Harbour is the next port of call. The harbour has been transformed into a modern marina but still retains its Victorian charm.

11 The final part of the route passes the silted up Pembrey Harbour with its West Pier viewing point and then a defensive line that stretches across Carmarthenshire and Cardiganshire.

Atyniadau ar hyd y daith

1 Gan adael Maes Parcio Porth y Bynie byddwch yn croesi'r bont dros brif ffordd gyswllt Abertawe a Llanelli a'r rheilffordd rhwng Paddington ac Abergwaun a bydd Moryd Afon Llwchwr yn ymddangos o'ch blaen. Y foryd yw un o'r safleoedd pwysicaf ar gyfer bywyd gwyllt yng Nghymru ac, oherwydd hynny, mae wedi ei dynodi fel Ardal Cadwraeth Arbennig a Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig.

2 Yn fuan fe fydd y daith yn dechrau cylchu Canolfan Gwlyptiroedd Genedlaethol Cymru, sy'n cynnwys 250 erw o lynnoedd, pyllau, camlesi a nodweddion dŵr eraill ac sy'n gartref i amrywiaeth eang o adar dŵr, yn cynnwys rhai o'r bridiau mwyaf prin yn y byd.

3 Wrth adael y Gwlyptiroedd bydd y beiciwr yn dod i Benrhyn Machynys, cartref yr unig gwrs golff a gynlluniwyd gan Jack Nicklaus yng Nghymru. Ar drwyn y penrhyn mae ardal picnic fawr sy'n olygfan ddelfrydol i wald y foryd a Phenrhyn Gŵyr.

4 Wedi mynd heibio i Fachynys bydd y llwybr yn cadw'n dynn at Hafan Lliedi ac yn edrych dros dwyni tywod Doc y Gogledd - Gwarchodfa Natur Leol - cyn cyrraedd y Doc ei hun.

5 Doc y Gogledd yw man canol Parc Arfordirol y Mileniwm ac mae yma lu o weithgareddau. Yma ceir y Ganolfan Ddarganfod, y Ganolfan Chwaraeon Dŵr, Traeth Llanelli a'r promenâd glan môr.

6 Mae dwy bont enfawr yn cysylltu'r promenâd â Pharc Dŵr y Sandy a'r cyntaf ohonynt sy'n mynd â'r llwybr beicio dros y rheilffordd.

7 Yna mae'r llwybr beicio yn teithio ochr yn ochr â'r rheilffordd sy'n rhedeg ar hyd morglawdd a gynlluniwyd ac a adeiladwyd gan y peiriannydd enwog o Oes Fictoria, Isambard Kingdom Brunel.

8 Gan wyro ychydig oddi wrth yr arfordir mae'r llwybr yn mynd drwy Warchodfeydd Natur Lleol Pwll Ashpit - cyfres o forlynnoedd a dyfroedd sy'n gorlifo o fywyd gwyllt.

9 Mae'r ail bont tir yn fan perffaith i aros ac edrych dros y foryd. Gallwch hefyd weld y cerflun pridd trawiadol sy'n amgylchynu traeth diarffordd 'Bay Beach'.

10 Y man aros nesaf yw Harbwr Porth Tywyn. Mae'r harbwr wedi ei drawsnewid i fod yn farina modern ond eto wedi cadw ei naws Fictoraidd

11 Mae rhan olaf y daith yn mynd heibio Harbwr llawn silt Pen-bre gyda'i olygfan ar y Pier Gorllewinol a llinell amddiffynnol sy'n ymestyn ar draws Sir Gaerfyrddin a Sir Abertawe.

This map is based upon Ordnance Survey material with the permission of Ordnance Survey on behalf of the Controller of Her Majesty's Stationery Office © Crown copyright. Unauthorised reproduction infringes Crown copyright and may lead to prosecution or civil proceedings. (100023377) (2009).

Yn seiliedig ar fap Arolwg Ordnans gyda chaniatâd Rheolwr Llyfrfa El Mawrhydi. Hawlfraint y Goron 2009 Rhif Trwydded 100023377.