

## 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 arfordirol 18 milltir ar hyd **Parc Arfordirol y Mileniwm**, o Bont Lluchwr i Gydwelli. 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 darnac ceir hefyd gyfres o bum taith ddethol wedi eu seilio ar Landeilo a Llanyddyfri sy'n archwilio lonydd tawel ac atyniadau Dyffryn Tywi.

Gellir lawrwytho'r mapiau hyn yn [www.walescyclebreaks.com](http://www.walescyclebreaks.com). Gallwch hefyd fynd i [discovercarmarthenshire.com](http://discovercarmarthenshire.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 nodweddiad 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.mbwaales.com](http://www.mbwaales.com)



Mae **Llwybr Swiss Valley** yn brosiect partneriaeth rhwng Cyngor Sir Gaerfyrddin, y Loteri Genedlaethol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, yr Undeb Ewropeaidd a Sustrans.

The **Swiss Valley Trail** is a partnership project between Carmarthenshire County Council, the National Lottery, the Welsh Assembly Government, the European Union and Sustrans.

### 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 brosiectau 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](http://www.sustrans.org.uk)  
**0845 113 00 65**

**Lluniau: Staff Sustrans a © Peter Knowles**

Mae Sustrans yn Elusen Gofrestredig yn y DU Rhif 326550 (Cymru a Lloegr), SC039263 (Yr Alban)

**Photos: Sustrans staff and © Peter Knowles**

Sustrans is a Registered Charity in the UK No 326550 (England and Wales), SC039263 (Scotland)

YMUNWCH Â'R MUDIAD  
**sustrans**  
JOIN THE MOVEMENT



# Llwybr Swiss Valley Swiss Valley Trail

## Llanelli i Cross Hands Llanelli to Cross Hands



YMUNWCH Â'R MUDIAD  
**sustrans**  
JOIN THE MOVEMENT

## Additional Cycling Opportunities in Carmarthenshire

If it's traffic-free paths you want then a second leaflet in this series covers an 18 mile coastal route along the **Millennium Coast Park** from Loughor Bridge through to Kidwelly. 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. National Routes 4 and 47 of the Network continue to have short traffic-free sections but the remaining 90+ miles are mainly on quiet roads.

Staying with tarmac there are also a series of five 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](http://www.walescyclebreaks.com). You can also visit [www.discovercarmarthenshire.com](http://www.discovercarmarthenshire.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.mbwaales.com](http://www.mbwaales.com)



## Attractions along the route

1 Leaving the Millennium Coastal Path past Sandy water Park lake you cross Pont d'Agen. This cycle bridge is named after Llanelli's Twin Town in France and it links into Llanelli town centre.

2 On the right is Parc Howard which has a small museum and examples of the once famous Llanelli Pottery. The circle of stones on the ridge is the Gorsedd from an early Eisteddfod.

2 The route now cuts through a cutting and the Swiss valley reservoirs provide a scenic backdrop to the eastern side of the trail.

4 Horeb Brickworks-now a derelict structure to be seen but not investigated!

5 Horeb/Five Roads-two attractive pubs offer an attractive halfway stopover between Llanelli and Tumble

6 Cynheidre-the site of the ex colliery is being used by railway restoration enthusiasts and interesting machinery is on display together with an attractive conservation pond and picnic area

7 From this point onwards through to Tumble the path occupies a ridge along the southern edge of the Gwendraeth Valley with superb views across Carmarthen Bay to the Pembrokeshire coast

8 Between Tumble and Cross hands the trail runs along the edge of the Mynydd Mawr Woodland Park

## Atyniadau ar hyd y daith

1 Gan adael Llwybr Arfordirol y Mileniwm heibio i lyn Parc Dŵr y Sandy rydych yn croesi Pont d'Agen. Enwyd y bont feicio hon ar ôl Gefeilldref Llanelli yn Ffrainc ac mae'n cysylltu â Chanol Tref Llanelli.

2 Ar y dde mae Parc Howard sydd ag amgueddfa fechan ac enghreifftiau o waith Crochendy Llanelli, a oedd yn enwog iawn ar un adeg. Y cylch o gerrig ar y copa yw Cerrig yr Orsedd o Eisteddfod yn y gorffennol.

3 Mae'r daith nawr yn mynd ar draws toriad ac mae cronfeydd dŵr Swiss Valley ac yn rhoi cefnlen ysblynydd i ran ddwyreiniol y llwybr.

4 Mae Gwaith Brics Horeb erbyn hyn yn adfail ac i'w weld ond nid i'w archwilio!

5 Yn Horeb/Pum Heol ceir dwy dafarn sy'n cynnig lle deniadol i aros, hanner ffordd rhwng Llanelli a'r Tymbl.

6 Cynheidre - defnyddir safle'r hen bwl glo gan ddilynwyr brwd adfer rheilffyrdd ac mae peiriannau diddorol yn cael eu harddangos ynghyd â llyn cadwraeth ddeniadol ac ardal bicnic.

7 O'r pwynt hwn ymlaen i'r Tymbl mae'r llwybr yn rhedeg ar grib ar hyd ymyl deheuol Cwm Gwendraeth gyda golygfeydd bendigedig ar draws Bae Caerfyrddin i arfordir Penfro.

8 Rhwng y Tymbl a Cross Hands mae'r llwybr yn mynd ar hyd cyrion Parc Coetir Mynydd Mawr

## 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:



For information on railway stations located at Llanelli [www.arrivatrainwales.co.uk](http://www.arrivatrainwales.co.uk), [www.nationalrail.co.uk](http://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 Gaerfyrddin drwy ffonio 0845 634 0661 neu fel arall cysylltwch â Traveline gan ddefnyddio'r manylion cysylltu canlynol:



I gael gwybodaeth ynghylch gorsafoedd rheilffordd yn Llanelli cysylltwch â'r canlynol:

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



# Llwybr Swiss Valley Swiss Valley Trail

To Carmarthen/  
Fishguard  
I Gaerfyrddin/  
Abergwaun

**Mode:** Cycling and Walking  
**Length:** 12 miles / 19 km  
**Bike Hire:** Merlin Cycles  
 (based at the Millennium  
 Coastal Park Centre)  
 Tel: 01554 756 603  
 Mob: 07875 060815

**Dull:** Beicio a Cherdded  
**Hyd:** 12 milltir / 19 km  
**Llogi Beiciau:** Merlin Cycles  
 (wedi ei leoli yng Nghanolfan  
 Parc Arfordirol y Mileniwm)  
 Ffôn: 01554 756 603  
 Symudol: 07875 060815

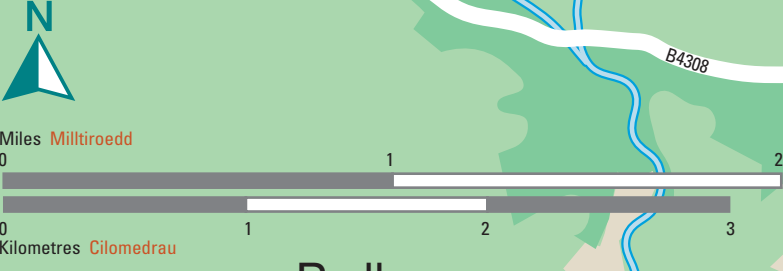


- Featured route  
Taith dan sylw
- National Cycle Network traffic-free  
Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol di-drafftig
- National Cycle Network on-road  
Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol ar y ffordd
- Linking routes  
Llwybrau cysylltu
- Footpath  
Llwybr troed
- Railway (station)  
Rheilffordd (gorsaf)
- Public house / Cafe  
Tafarn / Caffi
- Bike shop / Shop  
Siop feiciau / Siop
- Public toilet / Post office  
Toiled Cyhoeddus / Swyddfa bost
- Parking / Picnic site  
Parcio / Safle picnic
- Camp / Viewpoint  
Gwersyll / Golygfan
- Tourist information / attraction  
Gwybodaeth twristiaid / atyniad

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.

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 Ei Mawrhydi.  
 Hawlfraint y Goron 2009. Rhif Trwydded 100023377.



**Millennium Coastal Path Llwybr Arfordirol y Mileniwm**