

Can fod y rhain yn mynd drwy river valleys and climbing and descending the ridges that separate them, make these some of the toughest or llwybrau rhedeg ym yfod ar y byddwch yn dod ar panoramic views of the mountains of southern Snowdonia, cascading rivers, tranquil plunge pools, oak woods, our routes for all abilities of runner mean you will see some of the best scenery Coed y Brenin Forest Park has to offer.

Llwybrau Rhedeg ym Mharc Coedwig Coed y Brenin Trail Running in Forest Park



Cyfoeth Naturiol Cymru Natural Resources Wales

Llwybrau Rhedeg Running Trails

Coed y Brenin

// Brasgamwch ar hyd ein llwybrau rhedeg yn y goedwig
Stride out on our forest running trails



cyfoethnaturiol.cymru/coedybrenin
naturalresources.wales/coedybrenin

Cymru Wales



Canolfan Ymwelwyr Coed y Brenin Visitor Centre

ffordd gyhoeddus public road
ffordd y goedwig forest road
llwybr cyhoeddus public path
llwybr cerffylau public path
golygfannau viewpoint
rhybudd perygl hazard warning
arwyddpost milltir mile marker post
R37 Postym Rhedeg Running Post

Mewn argyfwng ffoniwch 999 In Emergency Dial 999

Fferm Penmaen (adfail) Penmaen Farm (ruin)
Gwalth Pwldio Bloomeries
Carreg Ffilltir Milestone
Sarn Helen Ffordd Rufeinig Roman Road



Canolfan Ymwelwyr Coed y Brenin Coed y Brenin Visitor Centre
Dolgefeiliau, Dolgellau, LL40 2HZ 01341 440747

cyfoethnaturiol.cymru/coedybrenin
naturalresources.wales/coedybrenin

run.coed y brenin Sioep Redeg / Running Shop
01341 440 798 runcoedybrenin
www.runcoedybrenin.com

Os hoffech yr wybodaeth hon mewn fformat arall, cysylltwch â ni:
Ffôn: 0300 065 3000 (8am - 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)
E-bost: ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

If you would like this information in an alternative format, please contact us:
Phone: 0300 065 3000 (8am - 5pm Monday to Friday)
Email: enquiries@naturalresourceswales.gov.uk



Mae coedwigoedd Cyfoeth Naturiol Cymru wedi'u hardystio'n unol â rheolau'r Forest Stewardship Council®

Natural Resources Wales forests have been certified in accordance with the rules of the Forest Stewardship Council®

Argraffwyd ar bapur Cocoon offset wedi'i ailgylchu 100%

Printed on Cocoon offset 100% recycled paper

Llwybr byr sy'n ddefnyddio ar gyfer rhedwyr iau neu'r rheini sy'n profi esgidiau'r stop redeg.

Llwybr Prawf Esgid Shoe Test Route
1.05m/1.7km
10-20 munud/minutes
Cymedrol/Moderate
Dringo/Climb 50m

Ar ôl dringo hyd at grib adfeilion Fferm Penmaen afon, yn groes i'r liff, hyd at Afon Gwin. Dilynwch yr ddringo i lawr i ddyffryn Cefnduadwr, dechreuwch lle mae'r llwybr yn dringo'r bryn drachefn i Sarn Helen ac yn dychwelyd, heibio'r gwith haearn canoloesol (gwith pwldio) ac ar hyd ffordd y goedwig i'r ganolfan ymwelwyr.

Sarn Helen - Llwybr Hir Sarn Helen - Long Route
5.2m/8.4km
1 awr/hour
Cymedrol/Moderate
Dringo/Climb 198m

Dringwch i ben crib Cefnduadwr ac o'i hamgylch, nes byddwch yn dod at Sarn Helen, ffordd Rufeinig hynafol, cyn dychwelyd i lawr i'r ganolfan ymwelwyr.

Sarn Helen - Llwybr Byr Sarn Helen - Short Route
2.7m/4.3km
40 munud/minutes
Cymedrol/Moderate
Dringo/Climb 97m

Mae'r ddau llwybr hyn yn gyflwyniad ardderchog i reddeg yng Nghoed y Brenin. These two routes are a great introduction to running in Coed y Brenin.

Llwybrau Rhedeg Sarn Helen Running Trails

Ydych chi'n barod? Are you ready?

Pa un ai ydych yn gwbl amhrofiadol neu'n rhedwr pellter hir, gofawch eich bod wedi paratoi ar gyfer y tywydd. Bydd amoch angen dŵr, bwyd ac wrth gwrs esgidiau a dillad addas ar gyfer y tywydd. Os byddwch yn mynd i drafferthion, dilynwch arwyddion y Llwybr Dianc er mwyn dychwelyd ar llwybr isel i'r ganolfan ymwelwyr.

Novice or long distance runner, make sure you're geared up for the weather. You'll need water, provisions and of course footwear and kit to suit the conditions. If you get into difficulty, follow the **Escape Route** waymarkers for a low-level return to the visitor centre.



Byddwch yn barod am gyfuniad diddorol o ffyrdd drwy'r goedwig a llwybrau tramwy garw a blêr lle ceir gwreiddiau, mwd a chreigiau yn achlysurol. Ceir llethrau serth a ffordd darmac ar adegau.

Be prepared for an interesting mixture of forest roads and rough unmade public rights of way with occasional roots, mud and rocks. There are steep ascents and descents and occasional sections of tarmac road.

Start: All the trails start from the visitor centre car park

academi COED Y BRENIN

Ciwb rhedeg i blant yng Nghoed y Brenin yw'r Academi, sy'n agored i redwyr rhwng 8 ac 16 oed.

The Academi is a junior trail running club at Coed y Brenin, open to runners between 8 and 16 years of age.

www.facebook.com/AcademiCoedYBrenin/
www.runcoedybrenin.com/trail-school/academi/



Llwybrau rhedeg Hanner Marathon a Goldrush

Half Marathon and Goldrush running trails

Looking for a more challenging run?

These two longer trails are ideal for more experienced trail runners and those who wish to progress their running and improve their endurance.

Yn chwilio am lwybr rhedeg mwy heriol?

Mae'r ddau lwybr hir yma yn ddelfrydol i'r rhedwyr mwyaf profiadol yn eich plith a'r rhai sy'n dymuno datblygu eu sgiliau rhedeg a gwella ei dygnwch.

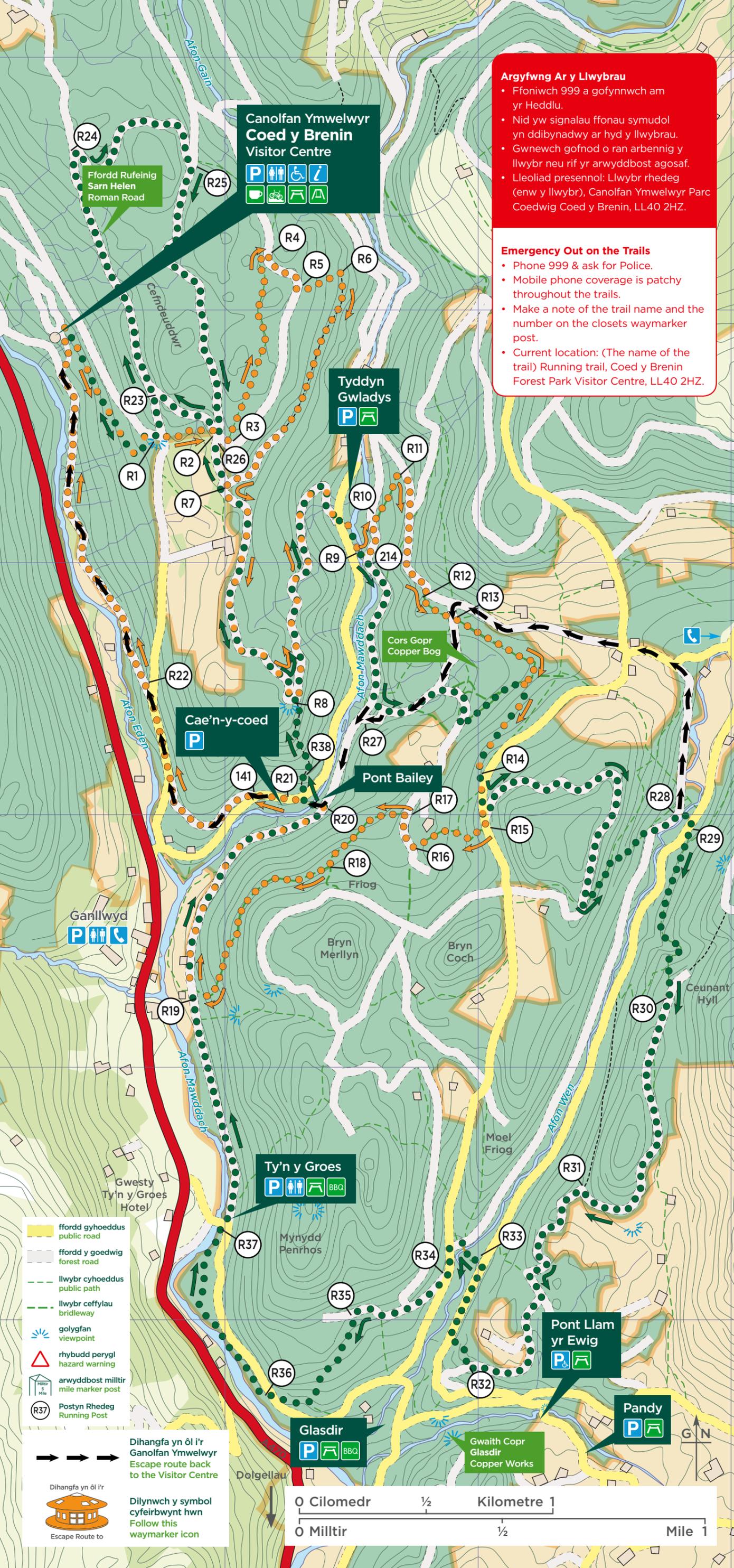


Argyfwng Ar y Llwybrau

- Ffoniwch 999 a gofynnwch am yr Heddlu.
- Nid yw signalau ffonau symudol yn ddibynadwy ar hyd y Llwybrau.
- Gwnewch gofnod o ran arbennig y llwybr neu rif yr arwyddbost agosaf.
- Lleoliad presennol: Llwybr rhedeg (enw y llwybr), Canolfan Ymwelwyr Parc Coedwig Coed y Brenin, LL40 2HZ.

Emergency Out on the Trails

- Phone 999 & ask for Police.
- Mobile phone coverage is patchy throughout the trails.
- Make a note of the trail name and the number on the closest waymarker post.
- Current location: (The name of the trail) Running trail, Coed y Brenin Forest Park Visitor Centre, LL40 2HZ.



Goldrush

8.5m/13.7km
1 1/4 - 2 awr/hours
Anodd/Strenuous
Dringo/Climb 420m



Mae'r llwybr yn dringo dros grib Cefndeuddwr, lle mae'n gwyrto ar hyd dau lwybr troed cyn mynd i lawr at Afon Mawddach. Ar ôl croesi'r bont awyr yn Nhyddyn Gwladys, byddwch yn dringo hyd at y Gors Gopr a'i chroesi cyn mynd i lawr heibio tŷ Cae'n-y-coed. Ymunwch â'r llwybr ceffyl yn ôl i lawr at Afon Mawddach, yna, i orffen, dilynwch lwybr isel ar hyd Afon Eden yn ôl i'r ganolfan ymwelwyr.

The trail climbs over the Cefndeuddwr ridge, where it detours along two footpaths before descending to the Afon Mawddach. After crossing the aerial bridge at Tyddyn Gwladys, you'll climb up to and cross the Copper Bog before descending past Cae'n-y-coed house. Join a bridleway back down to the Afon Mawddach, then follow a low level finish along the Afon Eden back to the visitor centre.



Hanner Marathon Half Marathon

13.5m/21.8km
1 3/4 - 3 1/2 awr/hours
Anodd/Strenuous
Dringo/Climb 727m



Unwaith y byddwch wedi dringo i Gefndeuddwr, ewch i lawr ar hyd ffordd y goedwig at Afon Mawddach, gan ddilyn llif yr afon. Dringwch y bryn nesaf, ar hyd ymyl y gors gopr ac yna i lawr eto ar hyd llwybr troed i ddyffryn Afon Wen.

Once you've climbed to Cefndeuddwr, descend the forest roads to Afon Mawddach, following the river downstream. Climb the next hill, along the edge of the copper bog and then down again on a footpath to the valley of the Afon Wen.

Yna mae'r llwybr yn dringo heibio Ceunant Hyll a'i nant fyrlymus. Wrth ichi ddilyn ymyl dwyreiniol eithaf y parc goedwig, gallwch fwynhau ambell olygfa annisgwyl. Yna ewch yn ôl i lawr at Afon Wen, ar hyd darn byr o ffordd darmac.

The trail then climbs up past Ceunant Hyll and its cascading stream. As you follow the extreme eastern edge of the forest park, you can enjoy some unexpected views. Then descend back to the Afon Wen, taking in a short section of tarmac road.

Byddwch yn cael cyfle i gael eich gwynt atoch, wrth ichi ddilyn llawr y dyffryn o amgylch pen y bryn hyd at Afon Mawddach. Mae un brath terfynol ar ôl Tyn y Groes: gwaith dringo caled yn ôl dros grib Cefndeuddwr yn ôl i'r ganolfan ymwelwyr.

You'll have a chance to catch your breath, as you follow the valley floor round the end of the hill to the Afon Mawddach. There's one final sting in the tail after Tyn y Groes: a climb back over the Cefndeuddwr ridge to the visitor centre.

Mae'r ddau lwybr yn cynnig her wirioneddol ac yn fwy anodd na'r disgwyl.

Both routes are a real challenge and should not be underestimated.

Canolfan Ymwelwyr Coed y Brenin Visitor Centre



Cae'n-y-coed

Pont Bailey

Tyn y Groes

Pont Llam yr Ewig

Pandy

Glasdir

Gwaith Copr Glasdir Copper Works

- ffordd gyhoeddus public road
- ffordd y goedwig forest road
- llwybr cyhoeddus public path
- llwybr ceffylau bridleway
- golygfa viewpoint
- rhydd perygl hazard warning
- arwyddbost milltir mile marker post
- Postyn Rhedeg Running Post

Dihangfa yn ôl i'r Ganolfan Ymwelwyr
Escape route back to the Visitor Centre

Dilynwch y symbol cyfeirbynt hwn
Follow this waymarker icon

