

# Beicio mynydd

## Bwlch Nant yr Arian

### Mountain biking

## Llwybr Syfydrin

Dosbarth y llwybr: **Du/Caled**

Pellter: 22 milltir/35km  
Amser: 3 - 5 awr  
Dringo: 2,200tr/670m



Dilynwch yr arwyddion yma

Mae llwybr Syfydrin yn cynnwys y llwybr 'Summit' gyda'i drac sengl ffantastig sy'n llifo a phlymio - ac yn ychwanegu ato trwy eich arwain allan i'r brynau agored lle ceir golygfeydd anhygoel.

Mae'n llwybr hir a heriol sy'n croesi unigeddau uchel, agored ac anghysbell, felly cofiwch gario bopeth fydd ei angen arnoch gyda chi, gan gynnwys digon o fwyd a diod, cyfarpar sbâr, offer a dillad. Sicrhewch fod rhywun yn gwybod i ble'r ydych yn mynd a pha bryd y disgwylwch fod yn ôl. Mae'n fwy diogel mynd mewn cwmni.

Mae rhan helaeth o'r llwybr hwn ar drac dwbl technegol a ddefnyddir gan gerbydau eraill, cerddwyr a marchogion. Defnyddir rhan ohono fel llwybr marchogaeth ceffylau ac yma ceir arwyddion pwrpasol. Cymerwch ofal wrth reidio a rhowch ystyriaeth i ddefnyddwyr eraill. Gadewch glwydi fel rydych chi'n eu cael.

### Mwynhewch eich reid.

#### Yn addas i

Beicwyr mynydd hynod brofiadol sy'n gyfarwydd â llwybrau sy'n gorfforol heriol. Beiciau mynydd oddi ar y ffordd o ansawdd.

#### Mathau o lwybrau ag arwyneb

Mwy serth a chaled. Trac sengl gan fwyaf gyda rhannau technegol. Byddwch yn barod am lawer o arwynebedd amrywiol sy'n cynnig sialens ac anhawster parhaus. Gall gynnwys unrhyw lwybr defnyddiol yn ogystal â darnau o fryniau agored digysgod.

#### Nodweddion graddiant a thechnegol y llwybr

Disgwylwch ddod ar draws nodweddion llwybr technegol a graddiannau helaeth, caled ac anosgoadwy. Fe fydd adrannau'n heriol ac amrywiol. Yn ogystal gellir cael adrannau 'gwaeredol'.

#### Lefel ffitrwydd awgrymedig

Addas ar gyfer pobl egniol iawn sy'n gyfarwydd â gweithio'n galed am gyfnodau maith.



Atgynhyrchir y map hwn o Ddeunydd yr Arolwg Ordnans gyda chaniatâd Arolwg Ordnans ar ran Rheolwr Llyfrfa Ei Mawrhydi Hawlfraint y Goron. © Hawlfraint y Goron a hawliau cronfa ddata 2015 Arolwg Ordnans 100019741. 2015 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 2015 Ordnance Survey 100019741. 2015



### Emergency Information:

#### Current Location:

Bwlch Nant yr Arian Visitor Centre  
Ponterwyd SY23 3AB

#### Nearest A&E Hospital:

Bronglais Hospital  
Aberystwyth SY23 1ER

Telephone: 01970 623131

#### Emergency out on the trails

Phone 999 & ask for Police.

Make a note of the trail section or the number on the closest waymarker post. Mobile phone coverage is patchy throughout the trails.

### Gwybodaeth mewn Argyfwng:

#### Lleoliad Presennol:

Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian  
Ponterwyd SY23 3AB

#### Ysbyty Damweiniau ac Achosion Brys Agosaf:

Ysbyty Bronglais  
Aberystwyth SY23 1ER  
Ffôn: 01970 623131

#### Achos brys pan fyddwch ar y llwybrau

Ffoniwch 999 a gofyn am yr Heddlu.

Cofiwch ar ba ran o'r llwybr ydych neu cofiwch rif y postyn arwyddo agosaf. Mae signal ffônau symudol yn anghyson ar yr holl llwybrau.

## Syfydrin Trail

Bike trail grade: **Black/Severe**

Distance: 22 miles/35km  
Time: 3 - 5 hours  
Climb: 2,200ft/670m



Follow these waymarkers

The Syfydrin Trail takes in all of the existing summit trail with its fantastic swooping, flowing singletrack, and adds to it by leading you out onto the high open hills with stunning views.

It is a long and challenging ride in exposed and remote countryside, so go equipped for any eventuality, including plenty to eat and drink, spares, tools and clothing. Make sure someone knows where you are going and when you expect to be back. It is safer riding with others.

Much of the route is on technical doubletrack, which is used by vehicles, walkers and horse riders. Some of it is used as a waymarked horse riding route. Please ride with due care and consideration of other users. Please leave gates as you find them.

### Enjoy your ride.

#### Suitable for

Expert mountain bike users, used to physically demanding routes. Quality off-road mountain bikes.

#### Trail and surface types

Steeper and tougher, mostly singletrack with technical sections. Expect very variable surface types with a greater challenge and continuous difficulty. Can include any useable trail and may include exposed open hill sections.

#### Gradients and technical trail features (TTFs)

Expect large, committing and unavoidable TTF's. Sections will be challenging and variable. May also have 'downhill' style sections.

#### Suggested fitness level

Suitable for very active people used to prolonged effort.