

# Llwybrau Beicio Sir Benfro

## Datganiad Graddio Llwybrau

Mae'r holl Llwybrau sydd wedi eu rhestru yn cael eu hystyried yn addas ar gyfer hamdden a defnydd teuluol. Maent yn gyfoethog o ran golygfeydd ac yn llwybrau difyr sy'n canolbwyntio ar archwilio'r ardal yn hamddenol. Mae cyfleoedd rheolaidd ar hyd y ffordd i gael seibiant mewn pentrefi, mewn mannau i weld y golygfeydd, safleoedd hanesyddol a lleoedd eraill o ddiddordeb. Mae'r Llwybrau wedi eu cyfyngu gan mwyaf i lonydd tawel neu llwybrau rhydd o drafnidiaeth gyda rhybudd yn cael ei roi os oes tebygolrwydd y bydd yna fwy o gerbydau neu groesfannau ar draws ffyrdd prysurach. Er hynny, mae angen cymryd gofal arbennig ar yr holl ffyrdd lle ceir trafndiaeth, yn enwedig pan fydd grwpiau yn cynnwys pobl agored i niwed a phlant. Mae'r Llwybrau weithiau yn cael eu nodweddu gan dir sy'n mynd i fyny ac i lawr ac ambell waith ceir brynau canolig i serth, sy'n iawn i bobl sy'n hapus yn cymryd eu hamser yn beicio ac, os bydd angen, yn dod oddi ar eu beic ac yn ei wthio i fyny unrhyw rannau sy'n anodd iddynt. Rhydd hyn gyfle i fwynhau'r golygfeydd a phlanhigion a blodau lleol a all fod yn eithriadol yn y gwanwyn neu ddechrau'r haf.

Mae'r ffordd yr ydym yn graddio'r Llwybrau ychydig yn oddrychol ond gobeithio y bydd yn gymorth i roi'r wybodaeth y mae arnoch ei heisiau i ddewis trip wrth eich bodd. Ceir taflen ffeithiau ynglŷn â phob Llwybr sy'n cynnwys pellter, hyd o amser a faint o waith dringo, ynghyd ag adolygiad o'r Llwybr, cyfarwyddiadau a phethau o ddiddordeb ar hyd y ffordd. Bydd cyfuno'r agweddau hyn yn rhoi dealltwriaeth well i chi o'r hyn i'w ddisgwyl fel y gellwch fwynhau y reid. Mae'r Llwybrau yn addas ar gyfer pob math o feic, os na ddywedir yn benodol fel arall.

**Hawdd** Hyd at 12 milltir (20 cilometr) ar dir gwastad gan mwyaf ac i fyny ac i lawr ychydig o fryniau isel. Efallai y bydd reid nodweddiadol ar feic yn cymryd oddeutu 2-3 awr o'i chymryd yn hamddenol, gydag amser ychwanegol ar gyfer archwilio neu ymlacio. Delfrydol i bawb, yn arbennig teuluoedd a grwpiau gyda phlant ifanc, newydd-ddyfodiad i feicio neu i'r rheiny sydd heb reidio beic ers tro. Addas ar gyfer beiciau gyda seddau plant neu rai sy'n tynnu trelar a beiciau ar gyfer pobl ag anabledau.

**Canolig** Hyd at oddeutu 20 milltir (32 cilometr) gyda rhai darnau byrion o ddringo allt serth lle y bydd rhaid cerdded o bosibl. Efallai y bydd reid nodweddiadol ar feic yn cymryd oddeutu 3-4 awr o'i chymryd yn hamddenol a bydd angen amser ychwanegol i archwilio neu ymlacio. Delfrydol i bobl sy'n beicio'n achlysurol ac sydd â pheth profiad o ddefnyddio ffyrdd, a hefyd ar gyfer teuluoedd rhesymol ffit a grwpiau gyda phlant 10 mlwydd oed a throsodd yn reidio eu hunain.

**Egniol** Dros 16 milltir (26 cilometr) gydag amrywiaeth o ddarnau i fyny allt o natur ychydig mwy heriol, rhai brynau y bydd rhaid eu cerdded neu fydd yn ormod o ymdrech i feiciwr hamddenol. Gallai reid nodweddiadol ar feic gymryd oddeutu 4 awr neu ragor o'i chymryd yn hamddenol, gydag amser ychwanegol fydd ei angen ar gyfer archwilio neu ymlacio. Delfrydol i feicwyr rheolaidd (gan gynnwys teuluoedd a grwpiau gyda phlant dros 12 mlwydd oed) gyda lefel ychydig yn uwch o ffitrwydd a stamina.

