



gradd coch/anodd
pellter 15 km
amser 1.5 - 3 awr
dringo 560 m

grade red/difficult
distance 15 km
time 1.5 - 3 hours
climb 560 m



Y Safon Uchaf
Top of the Grade

Cadwch lygad am arwyddion rhybudd "Y Safon Uchaf". Efallai yr hoffech chi gael golwg arnyn nhw cyn mentro.
Look out for these "Top of the Grade" warning signs. You might want to inspect these features before you ride them.

Canolfan Ymwelwyr



Visitor Centre

ST 229935

ST 239935

	llwybr Cafall Cafall trail		trac sengl Cafall Cafall singletrack
	ffordd coedwig forest road		ffordd cyhoeddus public road
	postyn lleoliad waymarker		gwybodaeth information
	parcio parking		toiledau toilets
	caffi café		Man cwrdd ambiwlans Ambulance pick-up point

© Hawfrait a hawliau cronfa ddata'r Goron 2014.
Rhif Trwydded yr Arolwg Ordnans 100025498
© Crown copyright and database right 2014.
Ordnance Survey Licence number 100025498



mtbRangerSouthWales





Mae'r llwybr hwn sy'n dringo i uchderau o fwy na 400 metr, yn rhoi synnwyr aruthrol o antur. Ceir yma gyfuniad o lethrau anodd a rhannau cyfyng a adeiladwyd â llaw a rhai disgynfeydd serth rhyfeddol a thechnegol (Cadwch lygad yn agored am y rhannau **Hideout, Rocky Valley, Heartbreak Ridge a Powder House**) mae rhain i gyd yn rhoi ymdeimlad 'naturiol' ffantastig i'r beicwyr mwyaf profiadol yn unig. Byddwch yn cael eich gwobrwyo gan reidio anhygoel a golygfeydd syfrdanol o'r ardal leol ar lwybr sy'n mynd â chi i rai o fannau mwyaf anghysbell coedwig Cwmcarn. Bydd angen ichi fod yn hunangynhaliol a bod yn barod am newidiadau yn y tywydd ar y llwybr heriol a thechnegol hwn sy'n llwybr gradd coch/anodd.

Climbing to altitudes over 400 metres, this trail gives you a real sense of adventure. Tough climbs and tight hand-built singletrack sections combine with some fantastic steep and technical descents (Watch out for the **Hideout, Rocky Valley, Heartbreak Ridge and Powder House** sections) all delivering a fantastic 'natural' feel for more experienced riders only.

You will be rewarded with some amazing riding and stunning views of the surrounding area on a trail that takes you out in to some of the most remote areas of Cwmcarn forest. You will need to be self-sufficient and expect weather changes on this tough challenging & technical Red graded 'difficult' trail.

Dosbarth y Llwybr	Coch / Anodd 
Yn addas i	Beicwyr mynydd medrus gyda sgiliau oddi ar y ffordd dda. Addas i feiciau mynydd oddi ar y ffordd o ansawdd da.
Mathau o lwybrau a arwyneb	Yn fwy serth a chaled, trac sengl gan fwyaf gydag adrannau technegol. Disgwyliwch lawer o arwynebedd amrywiol.
Nodweddion graddiant a thechnegol y llwybr	Fe fydd yna amrywiaeth eang o ddringfeydd a disgyniadau eithaf heriol. Disgwyliwch ddod ar draws llwybrau bordiau, ysgafellau, creigiau mawr, camau cymedrol, disgyniadau, cambrau, a chroesi dŵr.
Lefel ffitrwydd awgrymiedig	Lefel uwch o ffitrwydd a stamina.

Bike Trail Grade	Red / Difficult 
Suitable for	Proficient mountain bikers with good off-road riding skills. Suitable for better quality off-road mountain bikes.
Trail & surface types	Steeper and tougher, mostly singletrack with technical sections. Expect very variable surface types.
Gradients & technical trail features (TTFs)	A wide range of climbs and descents of a challenging nature will be present. Expect boardwalks, berms, large rocks, medium steps, drop-offs, cambers and water crossings.
Suggested fitness level	Higher level of fitness and stamina.