

Llwybr Rookie

Gradd..... gwyrdd/rhwydd glas/cymedrol
Pellter 6.1km 2.6km
Amser 30 munud - 2 awr .. 45 munud - 1 awr
Dringo..... 158m 250m

Gradd	Gwyrdd Rhwydd	Glas Cymedrol
Yn addas i	Beicwyr nofis. Rhaid cael sgiliau beicio sylfaenol. Y rhan fwyaf o feiciau a rhai hybrid. Gall ambell Llwybr gwyrdd fod yn addas i ôlgerbydau.	Seiclwyr/beicwyr mynydd canolradd gyda sgiliau beicio oddi ar y ffordd sylfaenol. Beiciau mynydd neu feiciau hybrid.
Mathau o lwybrau ac arwyneb	Eithaf gwastad a llydan. Gall arwyneb y llwybr fod yn rhydd, anwastad neu fwdlyd ar brydiau. Gall gynnwys adrannau byr untrac llifol.	Fel y 'Gwyrdd' gyda thrac sengl wedi ei adeiladu'n arbennig. Gall arwyneb gynnwys rhwystrau bychan fel gwreiddiau a chraig.
Nodweddion graddiant a thechnegol y llwybr	Mae'r rhan fwyaf o'r dringfeydd a'r disgyniadau yn fas.	Mae'r rhan fwyaf o'raddiannau'n gymedrol ond gall fod yna adrannau serth byr. Cynnwys nodweddion llwybr technegol a graddiannau bach.
Lefel ffitrwydd awgrymiedig	Addas i'r rhan fwyaf o bobl iach.	Gall safon dda o ffitrwydd fod o gymorth.

Rookie Trail

Grade..... green/easy blue/moderate
Distance..... 6.1km 2.6km
Time 30 mins – 2 hrs 45 mins – 1 hr
Climb..... 158m 250m

Grade	Green Easy	Blue Moderate
Suitable for	Beginner/novice cyclists. Basic bike skills required. Most bikes and hybrids. Some green routes can take trailers.	Intermediate cyclist/mountain bikers with basic off road riding skills. Mountain bikes or hybrids.
Trail & surface types	Relatively flat and wide. The trail surface may be loose, uneven or muddy at times. May include short flowing singletrack style sections.	As "Green" plus specially constructed singletrack. Trail surface may include small obstacles of roots and rock.
Gradients & technical trail features (TTFs)	Climbs and descents are mostly shallow. No challenging features.	Most gradients are moderate but may include short steep sections. Includes small TTFs.
Suggested fitness level	Suitable for most people in good health.	A good standard of fitness can help.



Llwybr Rookie Trail

// Llwybr 1af 'hawdd' graddedig-gwyrdd yn Afan
1st green-graded 'easy' trail in Afan



Mae Llwybr Gwyrdd 7km Afan yn llwybr rhagarweiniol perffaith ar gyfer rhai sy'n dechrau marchogaeth yn y goedwig. Ceir yma hefyd Ardal Sgiliau hwyliog, sy'n rhoi cyfle rhagorol i ddatblygu eich sgiliau.

Mae'r ddolen Las 2.3km opsiynol yn rhoi rhagflas i'r rhai sy'n dymuno **datblygu** eu sgiliau. Mae'r ddolen yn syrthio i lawr at Afon Afan, i ddatgelu rhai **mannau cudd**.

Afan's 7km Green graded trail is a perfect introductory route for newcomers to riding in the forest. There is also a fun Skills Area, a great opportunity to develop your skills.

An optional 2.3km Blue graded loop provides a taster for those wishing to **progress**. Dropping down to River Afan, the loop exposes some **secret spots**.





Rookie



Ardal Sgiliau Plant Kids Skills Area

