

# 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 cynwys y llwybr 'Summit' gyda'i drac sengl ffantastic sy'n lifo a phlymio - ac yn ychwanegu ato trwy eich arwain allan i'r bryniau 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 rhwun yn gwybod i ble'r ydych yn mynd a pha bryd y disgwyliwch 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 cefylau ac yma ceir arwyddion pwrrpasol. Cymerwch ofal wrth reidio a rhwch ystyriadau i ddefnyddwyr eraill. Gadewch glwydi fel rydych chi'n eu cael.

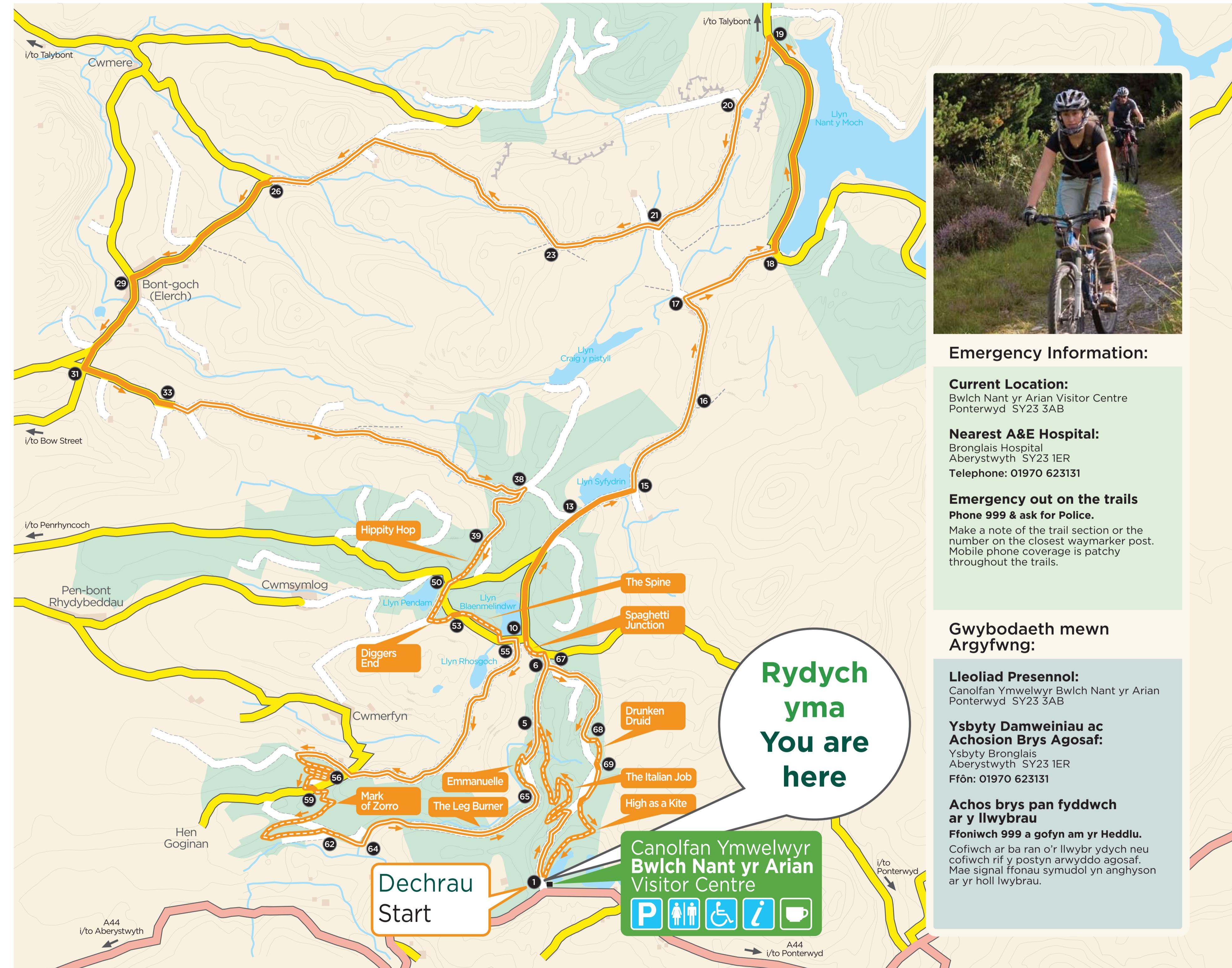
### Mwynhewch eich reid.

**Yn addas i**  
Beicio mynydd hyd yn brofiadol sy'n gyfarwydd â llwybrau sy'n gorfforol heriol. Beiciau mynydd oddi ar y ffordd o anawd.

**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 llwybr defnyddiol yn ogystal â dàrnau o fryniau agored digysgod.

**Nodweddiannau graddiant a thechnegol y llwybr**  
Disgwyliwch ddod ar draws nodweddiannau helaeth, caled ac anosgoedd. Fè 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.



### Emergency Information:

**Current Location:**  
Bwlch Nant yr Arian Visitor Centre  
Pontnewydd 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  
Pontnewydd SY23 3AB

**Ysbyty Damweiniau ac  
Achosion Brys Agosaf:**  
Ysbyty Bronglais  
Aberystwyth SY23 1ER  
Ffôn: 01970 623131

**Achos brys pan fyddwch  
ar y llwybrau**

Ffonwch 999 a gofyn am yr Heddlu.  
Cofiwch ar ba ran o'r llwybr ydych neu cofiwch rif y postyn arwyddo agosaf. Mae signal ffônau synudol yn anghysor ar y llwybrau.

**Bwlch Nant yr Arian**

## 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 TTFs. Sections will be challenging and variable. May also have 'downhill' style sections.

**Suggested fitness level**  
Suitable for very active people used to prolonged effort.