

Beicio mynydd **Bwlch Nant yr Arian**

Mountain biking

Parc Sgiliau Bwlch Nant yr Arian

Beth fydd yno?

- Parc beiciau heb ei oruchwyllo sy'n agored i'r cyhoedd
- Cyfres o ddolenni cynyddol o ran anhawster ar gyfer datblygu sgiliau beicio
- Nodweddiwn bach - mawr, gan ddibynnu ar ba ddolen yr ydych yn ddeuwis
- Defnyddiwch ar eich menter eich hun. Os ydych mewn amheuaeth, peidiwch â mentro.

Gwybodaeth diogelwch

CYN beicio ar hyd y llwybrau - cofiwch fwrw golwg dros y nodweddiwn.

Hanfodion:

Helmed, menig, beic addas mewn cyflwr da.

Gostyngwch eich sedd er mwyn cael gwell reolaeth o'ch beic.

Sicrhewch fod pwysedd eich teiars yn gywir.

- Edrychwrch cyn neidio
- Byddwrch yn gwrtais a dangoswrch barch
- Beicwyr o'ch blaen sydd â'r hawl tramwy
- Beiciwch o fewn eich rheolaeth a gallu (ar y ddaear ac oddi arno!)
- Ewch am sesiwn, ond peidiwch â cherdded, reidio eich beiciau yn ôl i fyny'r llwybrau go iawn
- Os oes amheuaeth cadwch draw

Gwybodaeth Mewn Argyfwng:

Mewn argyfwng ffoniwch 999.

Lleoliad Presennol:

Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian, Ponterwyd SY23 3AB
Grid Ref: SN 718 813

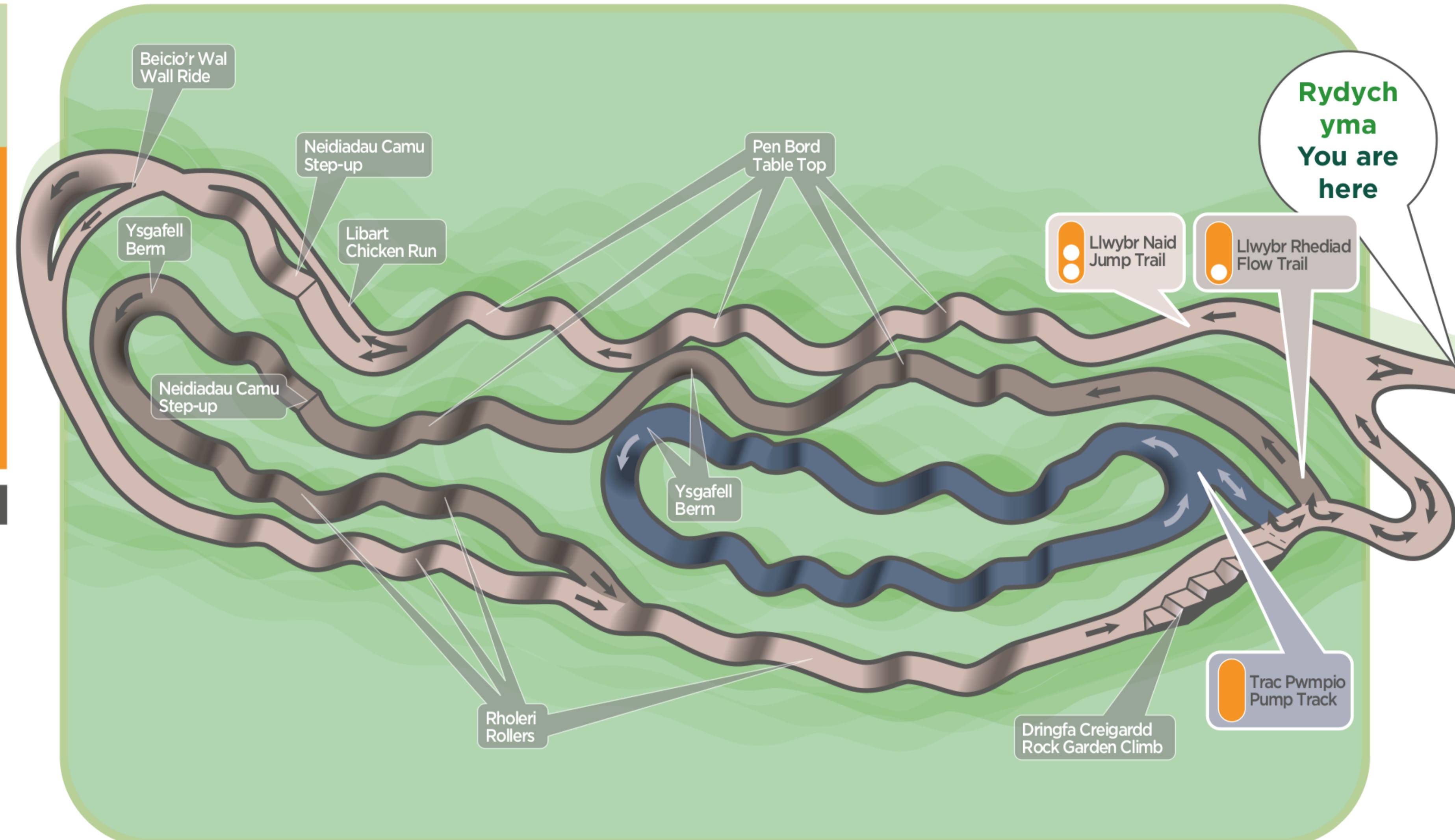
Trefnwrch i gwrrd â cherbydau'r gwasanaethau brys ger y ganolfan ymwelwyr os gwelwch yn dda.

Ysbyty Damweinianau ac Achosion Brys Agosaf:

Ysbyty Bronglais, Aberystwyth SY23 1ER
Ffôn: 01970 623131

Ffonau Symudol:
Mae'r mywafri o rwydweithiau ffonau symudol â derbyniad yn y maes parcio uchaf

Os fyddwrch am hysbysu'r Cyfoeth Naturiol Cymru ffoniwch 0300 065 3000 (Llun-Gwe, 8yb-6yh).
Diolch.



Graddfa	Addas ar gyfer	Wyneb, graddiannau a nodweddiwn technegol
Bach	Dechreuwyr mewn iechyd da a chanddynt sgiliau beicio sylfaenol. Y rhan fwyaf o fathau o feiciau.	Wyneb tarmac gyda nodweddiwn rholiadwy bychain megis bermau a gwrymiau.
Canolig	Beicwyr mewn iechyd da a sgiliau beicio canolraddol. Beiciau mynydd pwrpasol.	Llwybr ag wyneb llyfn gan amlaf gyda nodweddiwn rholiadwy megis bermau a neidiadau.
Mawr	Beicwyr mynydd medrus a chanddynt sgiliau beicio a ffitrwydd da. Beiciau mynydd pwrpasol.	Wynebau amrywiol, graddiannau serth, heriol gyda bermau mawr, neidiadau camu a neidiadau.

Ewch â'ch sbwriel adref gyda chi - helpwrch i gadw'r parc sgiliau a'r goedwig yn ddeniadol.

Bike Trail Grade	Suitable for	Surface, gradients and technical features
Small	Beginners in good health with basic bike skills. Most types of bike.	Bitmac surface with small rollable features such as berms and bumps.
Medium	Riders in good health with intermediate riding skills. Purpose built mountain bikes.	A mostly smooth trail surface with medium sized rollable features such as berms and jumps.
Large	Proficient mountain bikers with good riding skills and fitness. Purpose built mountain bikes.	Variable surfaces, steep gradients, challenging with large berms, step ups and jumps.

Take your litter home – help keep the skills park and the forest looking sweet.

Bwlch Nant yr Arian Skills Park

What will I find?

- An unsupervised bike park open to the public
- A series of progressive loops aimed at developing bike skills
- Small to large features depending on loop choice
- Use at your own risk. If in doubt, stay out.

Safety Information

BEFORE riding the trails – check out the features.

Essentials:

Helmet, gloves, suitable bike in good working order.

Lower your seat for better control.

Ensure that your tyre pressure is correct.

- Look before you leap
- Be courteous and show respect
- Riders ahead have right of way
- Ride within your control and ability (on the ground and off it!)
- Please session, but do not walk, ride or push your bikes back up the actual trails
- If in doubt stay out

Emergency Information:

In an emergency ring 999

Current Location:

Bwlch Nant yr Arian Visitor Centre, Ponterwyd SY23 3AB

Grid Ref: SN 718 813

Please arrange to meet emergency service vehicles at the visitor centre.

Nearest A&E Hospital:

Bronglais Hospital, Aberystwyth SY23 1ER

Telephone: 01970 623131

Mobile phones:

Most mobile phone network have coverage in the top car park
Should you wish to report anything to Natural Resources
Wales please phone 0300 065 3000 (Mon-Fri, 8am-6pm).
Thank you.