



Llwybr Beicio Mynydd Pendam

Pellter	9km
Dringo	220m
Amser	1 - 2 awr

Mae'r llwybr yma yn cyfuno darnau o'r llwybrau 'Summit' a 'Syfydrin' i roi blas o'r reidio a'r golygfeydd sydd ar gael. Er ei fod y llwybr byrraf yn Nant y Arian, mae'n cynnwys llawer o 'singletrack' melys ac ambell i ddringfa caled. Mae rhai darnau yn dechnegol iawn felly cymerwch ofal.

Gwylwch am ddefnyddwyr eraill ar y llwybr. Mae'n cynnwys darnau o ffordd gyhoeddus a llwybrau sydd yn cael eu rhannu gyda marchogion. Darllenwch y Còd Ceffylau/Beicio Mynydd.

Gwylwch y tywydd, cofiwch y gall newid yn sydyn, ac fod darnau o'r llwybr yn agored iawn.

Mwynhewch eich reid.

The Pendam Trail

Distance	9km
Climb	220m
Time	1 - 2 hours

This route combines sections of the 'Summit' and 'Syfydrin' trails to give you a taste of the fantastic riding and scenery available. Although it is the shortest route at Nant yr Arian, it includes lots of sweet singletrack and some hard climbs, parts of it are technically challenging so take care.

Watch out for other users of the trail, it includes sections of public road and tracks shared with horse riders. Check out the horse/MTB code.

Watch out for the weather, remember that it can change rapidly, and some sections of the trail are open and exposed.

Enjoy your ride.



Mountain Biking in the Forest

mbm

Nant yr Arian



Croeso i Nant yr Arian, lleoliad beicio mynydd heb ei ail. Mae gan y lle yma bob peth - o lôn sengl yn troelli trwy goedwig prydferth i lôn ddwbl creigiog ar fryniau agored. Mae'r llwybrau i gyd yn anodd ac yn addas i feiciau mynydd yn unig. Edrychwch ar y wybodaeth am y llwybrau er mwyn gwybod beth i'w ddisgwyl.

Mwynhewch.



Welcome to Nant yr Arian, home to a Mountain Biking experience second to none. This place has it all from flowing swooping singletrack threading through beautiful forest to exposed rocky doubletrack on wide open hills. All the trails are classed as difficult and are only suitable for mountain bikes. Check the trail information to see what to expect.

Enjoy your ride.



AM FWY O WYBODAETH

TO FIND OUT MORE

Am wybodaeth bellach am waith Menter Coedwigaeth, neu'r troeon Beicio Mynydd, cysylltwch â: Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian, Ponterwyd, Aberystwyth SY23 3AD Ffôn: (01970) 890694 www.mbwales.com

For further information about the work of Forest Enterprise or the cycle trails please contact: Bwlch Nant yr Arian Visitor Centre, Ponterwyd, Aberystwyth SY23 3AD Tel: (01970) 890694 www.mbwales.com



Llwybr Beicio Mynydd Summit

Pellter	16km
Dringo	310m
Amser	1.5 - 2.5 awr

Mae Menter Coedwigaeth, mewn partneriaeth â Chyngor Sir Ceredigion yn cyflwyno Llwybr 'Summit' i chi.

Llwybr anodd sy'n cynnwys rhai disgyniadau untrac technegol a dringfeydd hir. Mae rhannau yn agored i'r elfennau. Cadwch lygad ar y tywydd.

Mae Llwybr Summit yn cynnig beicio tonnog a chyflym ar lwybr untrac pwrpasol ac anhygoel y gallwch ei ddefnyddio mewn unrhyw dywydd. Mae'n gwau ei ffordd drwy blanhigfeydd conifer, i lawr llethrau serth ac ar hyd cymoedd afonydd dwfn. Cadwch lygad allan am ddefnyddwyr eraill, yn arbennig ceffylau.

Wedi'i lleoli yng nghanol Aberystwyth, Summit Cycles ydy'r brif siop feicio arbenigol orau yng Nghanolbarth Cymru. Mae offer gan y gwneuthurwyr gorau ar gael ynghyd ag enwau mawr ym myd beiciau, megis 'Trek', 'Orange' a 'Santa Cruz'.

Hyfforddwyd ein mecanyddion at safonau ATG ac mae gennym ddarnau cydrannol ar gael. Gallwn gynnig gwasanaeth trin, trwsio, ac adeiladu olwynion.

www.summitcycles.co.uk



The Summit Trail

Distance	16km
Climb	310m
Time	1.5 - 2.5 hours

Forest Enterprise, in partnership with Ceredigion County Council and Summit Cycles bring to you the Summit Trail.

A demanding route with some technical singletrack descents and long climbs. Parts are open and exposed, watch out for the weather.

The Summit Trail is a roller coaster ride of fantastic purpose built single track that weaves its way through conifer plantations, down steep side slopes and along deep river valleys. Watch out for other users especially horses.

Based in the centre of Aberystwyth, Summit Cycles are Mid-Wales' premier specialist cycle store. Most leading accessory brands are available, along with major bike brands such as Trek, Orange and Santa Cruz.

With ATG trained mechanics, and a wide range of mid to high-end components available from stock, Summit Cycles are equipped to carry out all repairs, servicing and wheel building.

www.summitcycles.co.uk

LLwybr Syfydrin Continental Tyres

Pellter 35km

Dringo 670m

Amser 3-5 awr

Daw Cyngor Sir Ceredigion, mewn partneriaeth gyda Menter Coedwig aeth a 'Continental', a'r llwybr Syfydrin i chi, llwybr arwrol mewn cefn gwlad arwrol. Mae'r llwybr yma yn cynnwys y llwybr 'Summit' sydd eisoes yn bodoli, gyda'i 'singletrack' ffantastig sy'n llifo a plymio, ac yn ychwanegu ato trwy eich arwain allan ar i'r brynau agored gyda golygfeydd anhygoel. Mae o'n llwybr hir a heriol, sydd wedi ei leoli mewn man unig, agored, felly ewch a popeth y gallwch feddwl am, gan gynnwys digon i fwyta ac yfed, sbarion, arfau a dillad. Sicrhewch fod rhywun yn ymwybodol o ble rydych yn mynd a pa bryd y disgwylwch fod yn ôl. Mae'n fwy ddiogel mynd gyda cwmni. Mae llawer o'r llwybr ar 'doubletrack' technegol sydd yn cael ei ddefnyddio gan gerbydau eraill, cerddwyr a marchogion. Mae darn ohono yn cael ei ddefnyddio fel llwybr marchogaeth wedi ei gyfeirbwyntio. Cymwch ofal wrth fynd, os gwelwch yn dda, a rhoch ystyriaeth i ddefnyddwyr eraill. Edrychwch ar y còd Marchogaeth/Beicio Mynydd.

Teiars Beiciau Mynydd Continental Mountain Bike Tyres

Take advantage of the finest tyre technologies available, from Europe's most experienced tyre maker. Our renowned EndlessEdge & GravityArc tread designs & DuraSkin tyre protection system are available throughout our MTB range. Click onto www.conti-tyres.co.uk to view the full range.



Diogelwch Personol

- Cofiwch fod y llwybr mewn man gwyllt, agored**
- Paratowch ar gyfer pob argyfwng
 - Paratowch ar gyfer tywydd garw a gwelededd gwael, cofiwch y gall amgylchiadau newid yn sydyn ar y brynau
 - Peidiwch a cheisio dim rhannau o'r llwybr sydd yn uwch na lefel eich gallu
 - Gwisgwch helmed bob tro.
 - Sicrhewch fod eich beic mewn cyflwr mecanyddol da.
 - Ewch a rhyw fath o ffordd o gael eich adnabod gyda chi
 - Mae'n fwy ddiogel mynd gyda cwmni

Personal Safety

- Remember the route is in exposed, wild countryside.**
- Be prepared for all emergencies
 - Be prepared for harsh weather and low visibility, remember conditions can change rapidly in the hills
 - Ride within your ability
 - Always wear a helmet
 - Make sure your bike is in good mechanical order
 - Carry some sort of identification
 - It is safer riding with others



The Continental Tyres Syfydrin Trail

Distance 35km

Climb 670m

Time 3-5 hours

Ceredigion County Council, in partnership with Forest Enterprise and Continental, bring you the Syfydrin Trail, an epic ride in epic countryside. This 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. Check out the 'Horse Riding/MTB code'.



Continental Mountain Bike Tyres

Continental Tyres are investing in the Nant yr Arian Mountain Biking Trails Development. Enjoy your ride. Continental Tyres are distributed in the UK by: Cambrian Tyres, Aberystwyth. Tyre information Line 01970 626777 cyclesales@cambriantires.co.uk www.conti-tyres.co.uk



CÔD BEICIAU MYNYDD/CEFFYLAU

Mae rhai darnau o'r llwybr Summit, Syfydrin a Phendam yn agored i'w defnyddio gan gerddwyr, marchogion a cherbydau. Gwylwch amdanynt a rhoch wybod iddynt eich bod yna. Byddwch yn gwrtais, ac ildiwch i gerddwyr a farchogion. Dilynnwch y Còd Ceffyl os gwelwch yn dda. Fydd hyn yn helpu lleihau y nifer o anghyundebau rhwng defnyddwyr yr ardal. Diolch am eich cyd-weithrediad.

Cofiwch, gall beicwyr mynydd ddychryn ceffylau. Gallwch helpu i ostwng hyn drwy:

1. Arafu pan welwch geffyl a byddwch yn barod i stopio.
2. Rhoch wybod iddynt eich bod chi yna (yn gwrtais)
3. Pan fyddwch tu ôl iddynt gofynnwch pa bryd y gallwch fynd heibio.
4. Pan fyddwch yn dod i'w gwynebu nhw, tynnwch drosodd ac arhoswch iddynt fynd heibio chi.
5. Byddwch yn gwrtais os gwelwch yn dda!

MOUNTAIN BIKE/HORSE CODE

Sections of the Summit, Syfydrin and Pendam trails use rights of way open to walkers, horse riders and motor vehicles. Please watch out for them and politely let them know you are there. Be courteous and give way to walkers and horse riders. Please follow the 'horse code'. This will help reduce conflicts with other users of the area. Thank you for your co-operation.

Please be aware that horses can be scared by mountain bikers. You can help to minimise this by:

1. Approaching horse and rider slowly and preparing to stop.
2. Letting them know you are there (politely).
3. When approaching from behind, ask the rider if it is o.k. to pass
4. When approaching from the front, pull over and wait or them to pass you.
5. Be polite and courteous!

DILYNWCH GÔD BEICIO'R GOEDWIG

1. Byddwch yn barod am yr annisgwyl! Peidiwch â gyrru.
1. Expect the unexpected! Keep your speed down.
2. Cofiwch fod cerbydau eraill yn defnyddio ffordd y goedwig.
2. Remember other vehicles use forest roads as well as you!
3. Rhoddwch flaenoriaeth i gerddwyr - byddwch yn gyfeillgar tuag at ddefnyddwyr eraill o'r goedwig.
3. Give way to walkers - be friendly towards other forest users.
4. Bydd cyfarch ceffyl yn osgoi damwain!
4. Hail a horse and avoid an accident!
5. Perygl! Cadwch draw o unrhyw waith sydd yn mynd ymlaen yn y goedwig.
5. Danger! Keep away from forest operations.
6. Perygl! Peidiwch â phasio unrhyw wagen sydd yn llwytho coed heb gael arwydd ei fod yn ddiogel.
6. Danger! Do not pass any vehicle loading timber until you have been told to do so.
7. I gerddwyr yn unig mae'r llwybrau troed!
7. Footpaths are for walkers only!
8. Beiciwch yn säff - Beiciwch eto!
8. Cycle with care and you can come back again!

FOLLOW THE FOREST CYCLE CODE