



## Llwybrau rhedeg Hanner Marathon a Goldrush

## Half Marathon and Goldrush running trails

Looking for a more challenging run?

These two longer trails are ideal for more experienced trail runners and those who wish to progress their running and improve their endurance.

Yn chwilio am lwybr rhedeg mwy heriol?

Mae'r ddau lwybr hir yma yn ddelfrydol i'r rhedwyr mwyaf profiadol yn eich plith a'r rhai sy'n dymuno datblygu eu sgiliau rhedeg a gwella ei dygnwch.

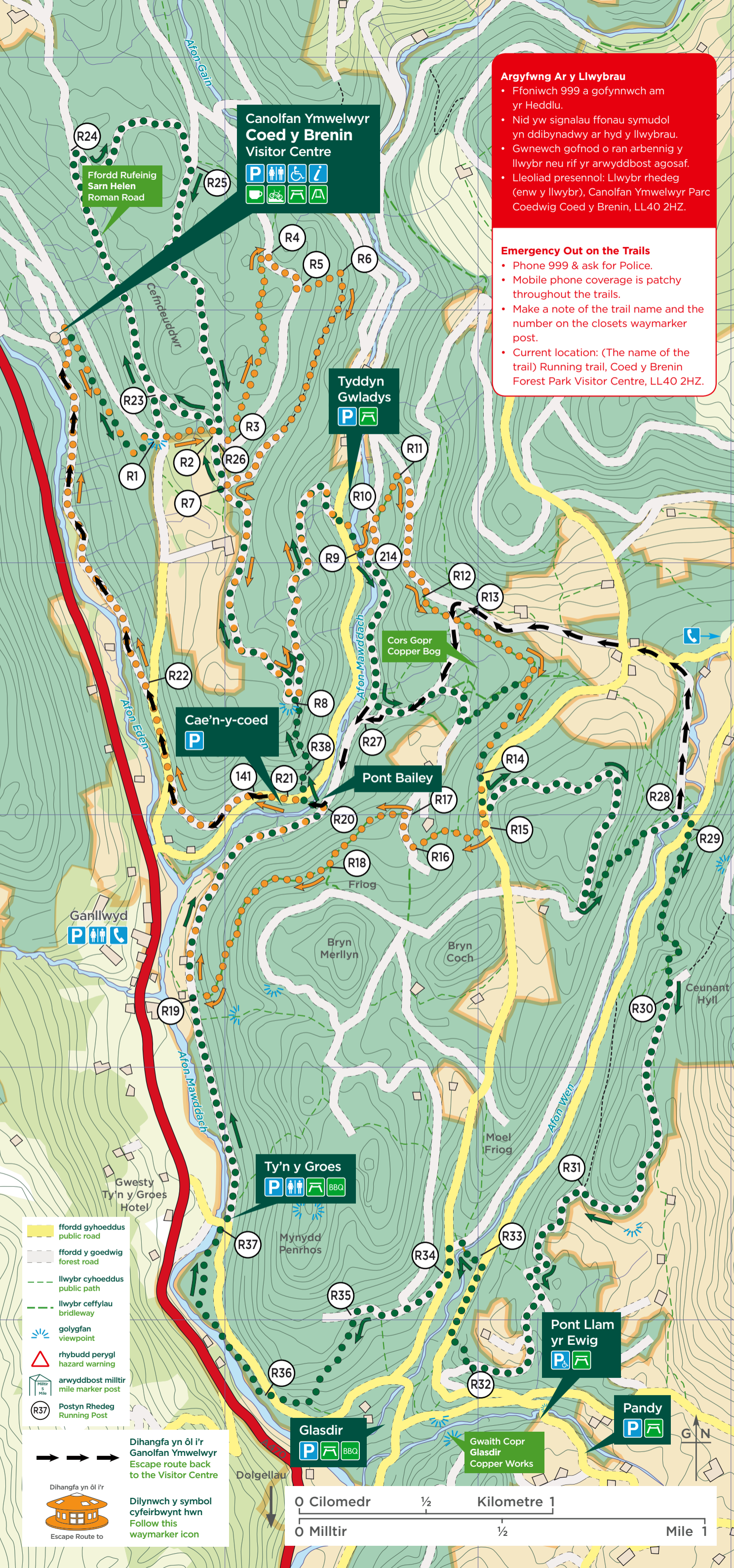


### Argyfwng Ar y Llwybrau

- Ffoniwch 999 a gofynnwch am yr Heddlu.
- Nid yw signalau ffonau symudol yn ddibynadwy ar hyd y Llwybrau.
- Gwnewch gofnod o ran arbennig y llwybr neu rif yr arwyddbost agosaf.
- Lleoliad presennol: Llwybr rhedeg (enw y llwybr), Canolfan Ymwelwyr Parc Coedwig Coed y Brenin, LL40 2HZ.

### Emergency Out on the Trails

- Phone 999 & ask for Police.
- Mobile phone coverage is patchy throughout the trails.
- Make a note of the trail name and the number on the closest waymarker post.
- Current location: (The name of the trail) Running trail, Coed y Brenin Forest Park Visitor Centre, LL40 2HZ.



### Goldrush

8.5m/13.7km  
1 1/4-2 awr/hours  
Anodd/Strenuous  
Dringo/Climb 420m



Mae'r llwybr yn dringo dros grib Cefndeuddwr, lle mae'n gwyrto ar hyd dau lwybr troed cyn mynd i lawr at Afon Mawddach. Ar ôl croesi'r bont awyr yn Nhyddyn Gwladys, byddwch yn dringo hyd at y Gors Gopr a'i chroesi cyn mynd i lawr heibio tŷ Cae'n-y-coed. Ymunwch â'r llwybr ceffyl yn ôl i lawr at Afon Mawddach, yna, i orffen, dilynwch lwybr isel ar hyd Afon Eden yn ôl i'r ganolfan ymwelwyr.

The trail climbs over the Cefndeuddwr ridge, where it detours along two footpaths before descending to the Afon Mawddach. After crossing the aerial bridge at Tyddyn Gwladys, you'll climb up to and cross the Copper Bog before descending past Cae'n-y-coed house. Join a bridleway back down to the Afon Mawddach, then follow a low level finish along the Afon Eden back to the visitor centre.



### Hanner Marathon Half Marathon

13.5m/21.8km  
1 3/4 - 3 1/2 awr/hours  
Anodd/Strenuous  
Dringo/Climb 727m



Unwaith y byddwch wedi dringo i Gefndeuddwr, ewch i lawr ar hyd ffordd y goedwig at Afon Mawddach, gan ddilyn llif yr afon. Dringwch y bryn nesaf, ar hyd ymyl y gors gopr ac yna i lawr eto ar hyd llwybr troed i ddyffryn Afon Wen.

Once you've climbed to Cefndeuddwr, descend the forest roads to Afon Mawddach, following the river downstream. Climb the next hill, along the edge of the copper bog and then down again on a footpath to the valley of the Afon Wen.

Yna mae'r llwybr yn dringo heibio Ceunant Hyll a'i nant fyrlymus. Wrth ichi ddilyn ymyl dwyreiniol eithaf y parc goedwig, gallwch fwynhau ambell olygfa annisgwyl. Yna ewch yn ôl i lawr at Afon Wen, ar hyd darn byr o ffordd darmac.

The trail then climbs up past Ceunant Hyll and its cascading stream. As you follow the extreme eastern edge of the forest park, you can enjoy some unexpected views. Then descend back to the Afon Wen, taking in a short section of tarmac road.

Byddwch yn cael cyfle i gael eich gwynt atoch, wrth ichi ddilyn llawr y dyffryn o amgylch pen y bryn hyd at Afon Mawddach. Mae un brath terfynol ar ôl Tyn y Groes: gwaith dringo caled yn ôl dros grib Cefndeuddwr yn ôl i'r ganolfan ymwelwyr.

You'll have a chance to catch your breath, as you follow the valley floor round the end of the hill to the Afon Mawddach. There's one final sting in the tail after Tyn y Groes: a climb back over the Cefndeuddwr ridge to the visitor centre.

Mae'r ddau lwybr yn cynnig her wirioneddol ac yn fwy anodd na'r disgwyl.

Both routes are a real challenge and should not be underestimated.

Dihangfa yn ôl i'r Ganolfan Ymwelwyr  
Escape route back to the Visitor Centre

Dilynwch y symbol cyfeirbynt hwn  
Follow this waymarker icon

