

# Teithiau Cerdded Calorïau ym Mharciau Gwledig Wrecsam

Parc Gwledig Dyfroedd Alyn • Parc Gwledig Tŷ Mawr



*Mae cerdded yn braf, yn ymlaciol ac yn dda i'ch iechyd, felly mwynhewch y cerdded!*

# Lleoliad

Parc Gwledig Dyfroedd Alyn • Parc Gwledig Tŷ Mawr



Am fwy o wybodaeth ewch i:  
[www.wrexham.gov.uk/countryside](http://www.wrexham.gov.uk/countryside)  
[www.wrexham.gov.uk/walks](http://www.wrexham.gov.uk/walks)

Ebost: [countryparks@wrexham.gov.uk](mailto:countryparks@wrexham.gov.uk)

Ymholiadau am amseroedd  
bysiau: 01978 266166

## Parc Gwledig Dyfroedd Alyn

Ffordd yr Wyddgrug, Gwersyllt,  
Wrexham LL11 4AG

**Rhif ffôn: 01978 763140**

3 milltir i'r gogledd o  
Wrexham ger Gwersyllt,  
Bradle a Llai

**Bysiau:** 26, 32 a 33 Arriva  
Y Canol oddi ar A452  
Ffordd yr Wyddgrug tu hwnt  
i Gwersyllt

Ochr Llai B5425 i Llai  
Dilynwch yr arwyddion  
brown/gwyn

## Parc Gwledig Tŷ Mawr

Lôn Cae Gwilym  
Cefn Mawr, Wrexham

**Rhif ffôn: 01978 822780**

5 milltir i'r de o Wrexham  
yn Cefn Mawr

**Bysiau:** 2, 2a, 2c Arriva  
2v Dyffryn Llangollen  
Dilynwch yr arwyddion  
brown/gwyn wrth allanfa  
Llangollen/Rhiwabon  
oddi ar yr A483



# Teithiau Cerdded Calorïau

ym Mharciau Gwledig Wrexham

Mae Parciau Gwledig Dyfroedd  
Alyn a Tŷ Mawr yn llefydd perffaith i  
fynd am dro iach. Mae nifer o'r  
llwybrau yn y Parciau Gwledig hyn  
wedi cael eu harolygu yn  
broffesiynol i fesur faint o galorïau a  
ddefnyddir wrth eu cerdded. Mae'r  
daflen hon yn rhoi manylion y  
llwybrau, ynghyd â'u cyfrif calorïau.

Mae'r nifer o galorïau y byddwch  
yn eu defnyddio yn dibynnu ar  
arwyneb y llwybr, natur fryniog y  
llwybr, eich pwysau a pha mor bell  
yr ydych yn cerdded. Mae olion  
traed lliw yn nodi pob llwybr ar y  
map, a disg kalori crwn yn dweud  
wrthych faint o galorïau y byddwch  
yn eu llosgi, ar gyfer pwysau eich  
corff, ar gyfer pob llwybr. Ni fydd  
yn gwneud gwahaniaeth pa mor  
gyflym yr ydych yn cerdded na  
pha mor hir yw eich coesau!

Mae'r Parciau Gwledig yn  
lleoliadau gwych ar gyfer  
gweithgareddau iach. Yn Nyfroedd  
Alyn mae sawl milltir o lwybr beicio  
yn gwneud beicio'n ddiogel ac yn  
hwyl. Mae gan y parc hefyd gwrs



cyfeiriadu wedi'i gynllunio'n  
arbennig, a pheynnau cyfeiriadu  
ar gael o'r Ganolfan Ymwelwyr.  
Mae gan y ddau barc lwybrau twt,  
sy'n ddelfrydol ar gyfer ymarfer yn  
yr awyr agored. Mae gan Tŷ Mawr  
lwybr BMX ar gyfer y rhai mwy  
anturus yn eich plith!

Am fwy o wybodaeth am  
weithgareddau ym Mharciau  
Gwledig Wrexham:

**01978 763140**

**01978 822780**



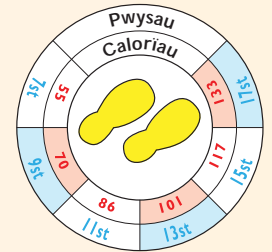
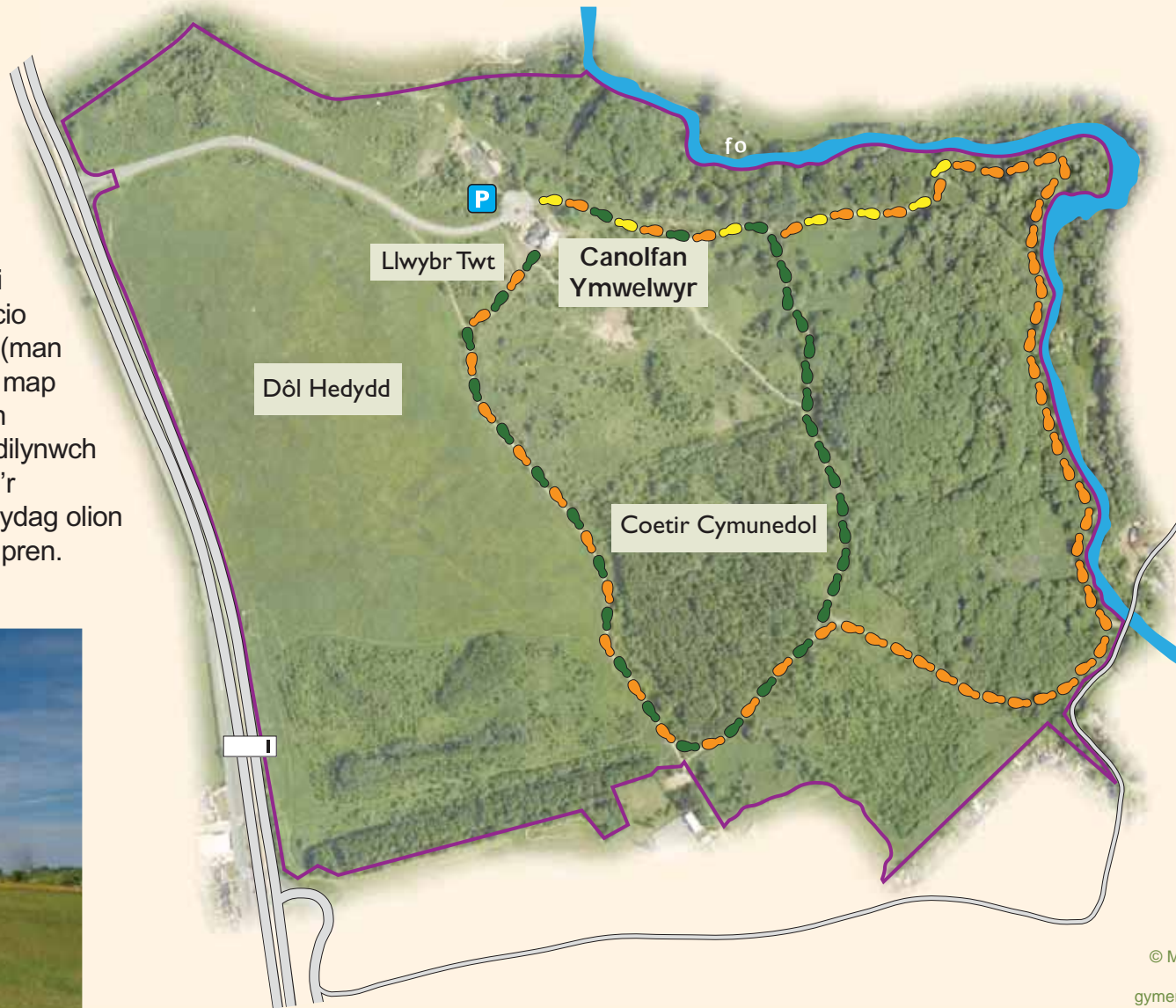
# Llosgwch galoriau yn Nyfroedd Alyn

## Ochr Gwersyllt

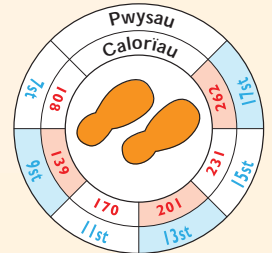
Mae olion traed lliw yn nodi pob llwybr ar y map, a'r disgiau kalori crwn yn dweud wrthyfch faint o galoriau y byddwch yn eu llosgi, ar gyfer pwysau eich corff.

Mae'r llwybrau ar y map yma i gyd yn cychwyn o'r maes parcio o flaen y Ganolfan Ymwelwyr (man cychwyn un – fel y gwelir ar y map lleoliad). Gyferbyn â'r ganolfan Ymwelwyr yn y maes parcio, dilynwch y llwybr troed i'ch chwith. Mae'r llwybrau wedi eu ffordd-nodi gydag olion traed lliw wedi'u cerfio ar byst pren.

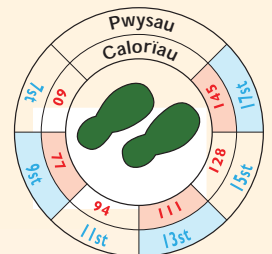
**Rhif ffôn: 01978 763140**



**Llwybr melyn 0.6 miles**



**Llwybr oren 1.4 miles**



**Llwybr gwyrdd 0.9 miles**

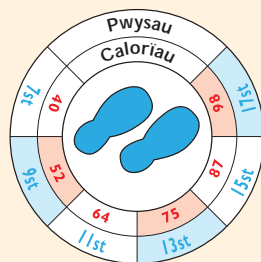
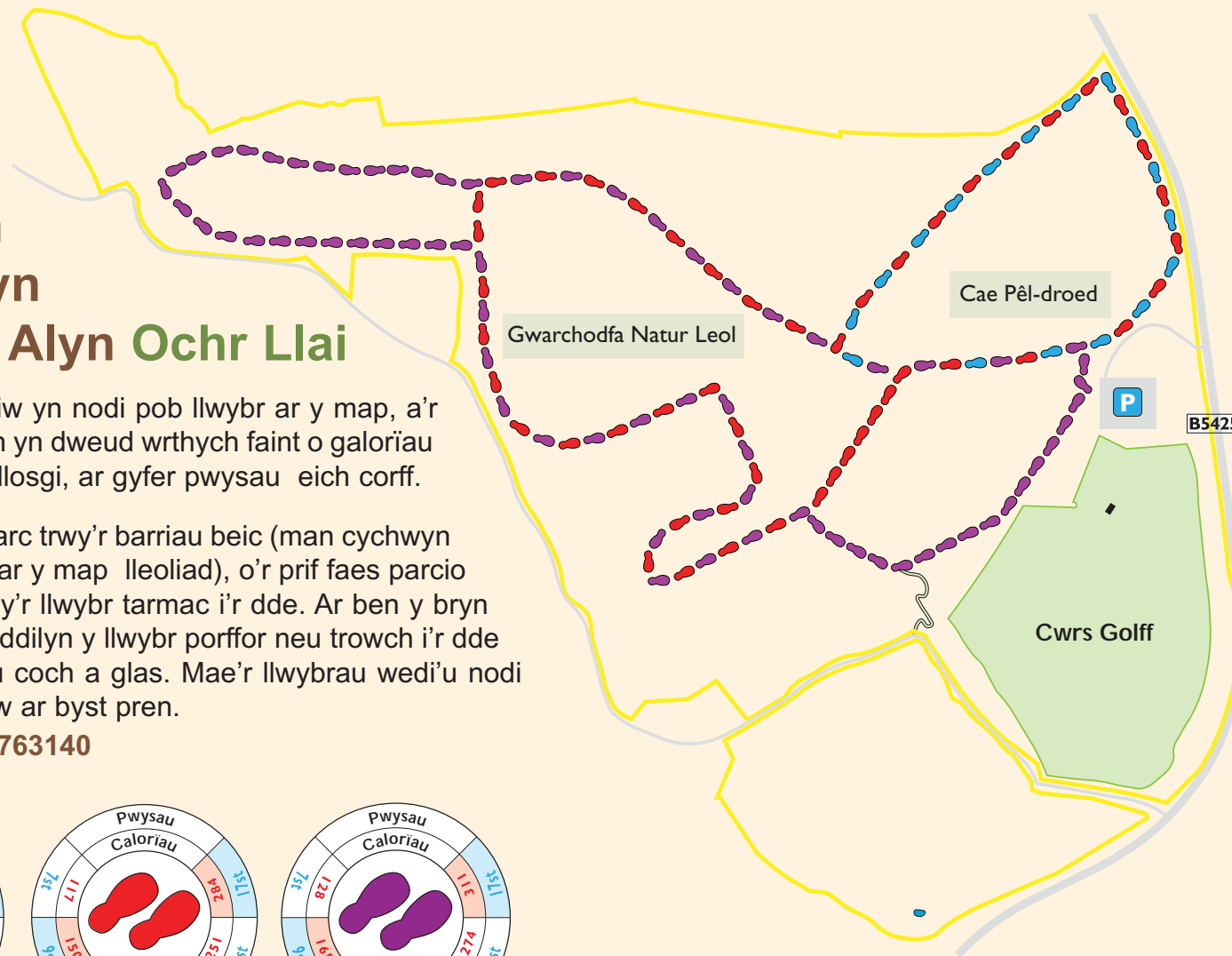
© Maer orthoffograffi hon wedi ei chynhrcu gan COWI A/S o fffotograffiaeth ddigidol a gymerwyd ganddynt yn 2006. Wedi'u trwyddedu gan Adran Amgylchedd, Cynllunio a Chefn Gwlad Llywodraeth Cynulliad Cymru.

# Llosgwch galoriau yn Nyfroedd Alyn Ochr Llai

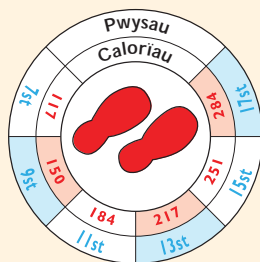
Mae olion traed lliw yn nodi pob llwybr ar y map, a'r disgiau kalori crwn yn dweud wrthyfch faint o galoriau y byddwch yn eu llosgi, ar gyfer pwysau eich corff.

Ewch i mewn i'r parc trwy'r barriau beic (man cychwyn dau – fel y gwelir ar y map lleoliad), o'r prif faes parcio a cherddwch i fyny'r llwybr tarmac i'r dde. Ar ben y bryn trowch i'r chwith i ddilyn y llwybr porffor neu trowch i'r dde i ddilyn y llwybrau coch a glas. Mae'r llwybrau wedi'u nodi gan olion traed lliw ar byst pren.

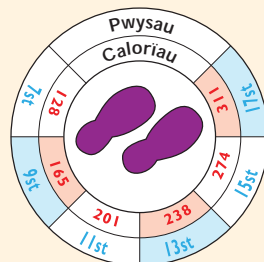
Rhif ffôn: 01978 763140



Llwybr glas 0.7 milltir



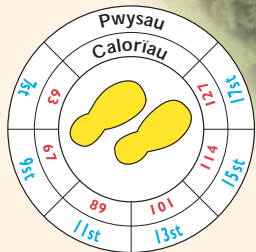
Llwybr coch 1.6 milltir



Llwybr porffor 1.8 milltir



© Maer orthofotograffi hon wedi ei chynhrcu gan COWI A/S o ffotograffiaeth ddigidol a gymerwyd ganddynt yn 2006. Wedi'u trwyddedu gan Adran Amgylchedd, Cynllunio a Chefn Gwlad Llywodraeth Cynulliad Cymru.



Llwybr Ty Mawr  
0.9 milltir

## Llosgwch galoriau o gwmpas Ty Mawr

Mae olion traed lliw yn nodi'r llwybr ar y map, a'r disg kalori crwn yn dweud wrthy'ch faint o galoriau y byddwch yn eu llosgi, ar gyfer pwysau eich corff.

Gan gychwyn o du allan i'r Ganolfan Ymwelwyr (man cychwyn tri – fel y gwelir ar y map lleoliad), cerddwch yn ôl tuag at y brif fynedfa ac yna trowch i'r dde i lawr y llwybr. Ar ôl 200 metr ymunwch â'r llwybr tarmac ger y colomendy. Dilynwch y llwybr yma o gwmpas y parc i gyd yn ôl i'r Ganolfan Ymwelwyr.

Rhif ffôn: 01978 763140



Canolfan Ymwelwyr  
a Thoiledau



Traphont

Afon Dyfrdwy

© Maer orthofotograffi hon wedi ei chynhrcu gan COWI A/S o ffotograffiaeth ddigidol a gymerwyd ganddynt yn 2006. Wedi'u trwyddedu gan Adran Amgylchedd, Cynllunio a Chefn Gwlad Llywodraeth Cynulliad Cymru.

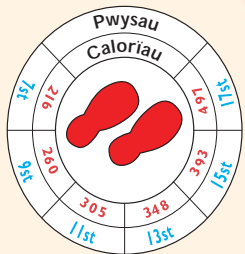
# Llosgwch galoriau wrth gerdded at y draphont ddwr

Mae olion traed lliw yn nodi'r llwybr ar y map, a'r disg kalori crwn yn dweud wrthy'ch faint o galoriau y byddwch yn eu llosgi, ar gyfer pwysau eich corff.

Gan gychwyn o du allan i'r Ganolfan Ymwelwyr (man cychwyn tri – fel y gwelir ar y map lleoliad), cerddwch i ffordd o fynedfa'r ffordd, heibio ochr y sgubor. Ewch trwy'r glwyd wrth ymyl y llecyn chwarae a throwch i'r dde. Dilynwch y llwybr tarmac i waelod y bryn ac yna trowch i'r dde ar hyd yr afon nes i chi ddod at droed y draphont ddŵr. Ewch i fyny'r grisiau i'r top, mwynhewch y golygfeydd anhygoel, cyn dilyn eich camre yn ôl i'r Ganolfan Ymwelwyr.

Rhif ffôn: 01978 763140

Draphont Ddŵr



Llwybr Traphont Ddŵr  
2.6 milltir



Afon Dyfrdwy

P

Canolfan Ymwelwyr  
a Tholedau

Traphont

© Maer orthofotograffi hon wedi ei chynhrcu gan COWI A/S o ffotograffiaeth ddigidol a gymerwyd ganddynt yn 2006. Wedi'u trwyddedu gan Adran Amgylchedd, Cynllunio a Chefn Gwlad Llywodraeth Cynulliad Cymru.

# Teithiau Cerdded Calorïau

ym Mharciau Gwledig Wreccsam

A yw taith gerdded 200 kalori yn werth chweil pan allai'r egni gael ei roi yn ôl gan un deisen hufen? Ond dychmygwch pe baech yn ychwanegu pum taith gerdded yr wythnos i'ch gweithgareddau arferol. Mae hynny yn 1000 kalori yr wythnos neu 52,000 y flwyddyn sy'n golygu bron i 15 pwys o fraster corff. Mae popeth yn cyfri!

Onid yw cerdded yn rhy hawdd? Oni ddylwn i ymuno â champfa ac ymarfer yn galed er mwyn cadw'n heini? Mae'n dibynnu pa mor heini ydych eisiau bod! Os ydych eisiau bod yn heini ar gyfer chwaraeon yna oes, mae angen i chi weithio'n galed. Ond gall prif fanteision iechyd ymarfer corff ddod yn sgil ymarfer cymharol ysgafn cyn belled â'ch bod yn ei wneud yn rheolaidd ac yn gwneud digon ohono.

Mae gen i goesau byr. A fyddaf yn llosgi mwy o galorïau am fy mod yn cymryd mwy o gamau? Na fyddwch, yn anffodus! Efallai eich bod yn cymryd mwy o



gamau ond mae pob cam yn fyrrach ac yn defnyddio llai o egni na chamau hirach person talach. Mae'n eithaf cyfartal yn y pen draw a dim ond gwahaniaeth bychan iawn y mae hyd coes yn ei wneud i'r egni sydd ei angen i gerdded.

Faint o ymarfer corff sydd ei angen arnaf? Mae'r dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf yn dangos y bydd manteision iechyd yn dechrau os ydych yn casglu gwerth o leiaf 2,000 kalori o ymarfer corff yr wythnos, neu'n gwneud 30 munud o rywbeth heini o leiaf pum gwaith yr wythnos.

A fyddaf yn llosgi mwy o galorïau trwy gerdded yn gynt? Na. Y pellter sy'n cyfri, nid yr amser. Os ydych yn cerdded yn gynt byddwch yn llosgi calorïau yn gyflymach ond ni fyddwch yn cerdded am gymaint o funudau.

**Mwynhewch y cerdded**