

# 9 Pan yn Rhufain: Llwybrau Rhedeg Sarn Helen

## When in Rome: The Sarn Helen Running Trails



**Lonc Sarn Helen**  
3m/4.5km  
40 munud



**Rhedfa Sarn Helen**  
5m/7.5km  
1 awr

**Dau lwybr dolennog** o'r ganolfan ymwelwyr sy'n dilyn rhannau o'r hen ffordd Rufeinig, "Sarn Helen", drwy'r goedwig (y ddau ar ffordd y goedwig yn bennaf er y ceir llwybr troed lleidiog mewn manau – dylid gwisgo esgidiau cerdded addas).

### Dechrau

O Faes Parcio'r Ganolfan Ymwelwyr

### A wyddoch chi?

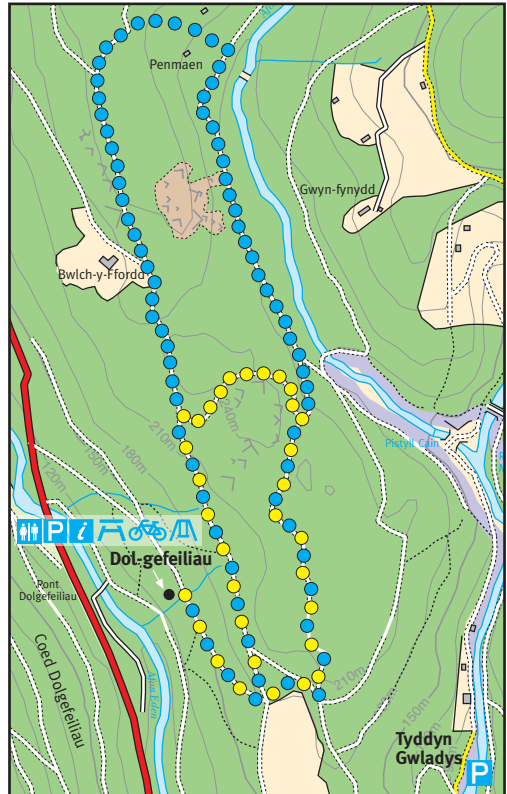
fod Sarn Helen yn ffordd bwysig ar gyrion yr Ymerodraeth Rufeinig a oedd yn cysylltu Gogledd a De Cymru? Mae'n debyg i Sarn Helen gael ei henwi ar ôl Elen Luyddog, un o arwresau'r Mabinogion. 'Ffordd' yw ystyr 'Sarn' yn y cyswllt hwn.



**The Sarn Helen Sprint**  
3m/4.5km  
40 mins



**The Sarn Helen Run**  
5m/7.5km  
1 hour



**Two looped trails** from the visitor centre following parts of the ancient Roman road, "the Sarn Helen", through the forest. (both mainly on forest track but with some sections of muddy footpath - trail shoes recommended.)

### Start

From the Visitor Centre Car Park

### Did you know?

Sarn Helen was a major imperial route on the edge of the Roman Empire linking North and South Wales? Sarn Helen was possibly named after 'Elen of the Hosts' a Mabinogion heroine, with 'Sarn', meaning 'road'.

# 9 Llwybr Rhedeg Sarn Helen - Y daith Sarn Helen Running Trails - The route



Dyma lwybrau rhedeg cyntaf  
Comisiwn Coedwigaeth  
Cymru.

Mae dau lwybr newydd, a  
gynlluniwyd gan aelodau o glwb  
rhedeg Meirionnydd, yn dilyn ffordd  
coed a llwybrau troed tawel (a  
lleidiog ambell waith!).

Dringwch hyd at grib Cefndeuddwr ac  
yna ewch i lawr at Afon Gain a  
dringo'n ôl dros y grib a dychwelyd  
ar hyd Sarn Helen.

Rydym yn cynnig taith fyrrach o  
4.5km i ddechreuwy'r rheiny  
nad ydynt yn gallu treulio cymaint o  
amser yma – mae'r ddolen hwy tua  
7.5km o hyd.

Gallai'r rhai hynny ohonoch sy'n  
dymuno cael her wirioneddol roi  
cynnig ar gyfuniadau dolennog o'r  
ddau lwybr.



These are Forestry  
Commission Wales's first  
running trails.

Two new routes, planned by  
members of the local Meirionnydd  
running club, follow quiet forest tracks  
and footpaths (sometimes muddy!).

Climb gently to the Cefndeuddwr ridge  
before descending to the Afon Gain and  
rising back over the ridge to return  
along the Sarn Helen.



We offer a shorter route of 4.5km for  
the beginner or those short of time  
while the longer loop is some 7.5km in  
length.

For those seeking a real challenge why  
not try looped combinations of both  
routes.