

Mae coetiroedd yn lleoedd gwych ar gyfer ymarfer corff – a does dim rhaid i chi fynd dros ben llestri i gadw'n ffit!

Mae'r Comisiwn Coedwigaeth, ar y cyd â Phrifysgol Cymru, Aberystwyth, wedi creu 'Mapiau Caloriau' ar gyfer nifer o lwybrau cerdded a seiclo ledled Cymru. Mae nifer y caloriau y byddwch yn eu defnyddio yn seiliedig ar eich pwysau, wyneb y llwybr a'r tir – gan ddibynnu a yw'r llwybr yn wastad, yn serth neu'n donnog.

Rhowch gynnig ar gerdded ar hyd y llwybrau a gweld faint o galoriau rydych chi wedi'u defnyddio!

Mae cerdded y llwybrau hyn yn gyson yn dda i'ch iechyd, hefyd!

Woodlands are great places for exercise – and you don't have to be a fitness fanatic!

The Forestry Commission has teamed up with the University of Wales, Aberystwyth to 'Calorie Map' a number of walking and cycling trails throughout Wales. The number of calories you use is based on your weight, the path surface and the terrain – whether the trail is flat, steep or undulating.

Have a go at walking the trails and see how many calories you've used!

Walked regularly, they are very good for your health, too!



AM FWY O WYBODAETH

Ar hyn o bryd, mae hwn yn brosiect rhagbrofol mewn nifer o safleoedd ledled Cymru. Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu sylwadau, a fydddech crystal â chysylltu â:-

Tim Coedwigaeth Cymdeithasol ar **01970 890 500** neu Yr Ardal Goedwig agosaf ar **01341 422 289**

Ymwelwch â'n gwefan www.forestry.gov.uk/wales

Ymwelwch â gwefan y DU ar gyfer y fenter, Dilyn Llwybr Iechyd, www.whi.org.uk

I gael gwybodaeth dechnegol ddibynadwy am chwaraeon, ymarfer corff ac iechyd, ymwelwch â www.acsm.org

Paratowyd gan Yr Athro Doust, Prifysgol Cymru, Aberystwyth a Sue Ginley, Comisiwn Coedwigaeth

Dyluniwyd ac argraffwyd gan Argraff 01970 611153

TO FIND OUT MORE

This is currently a pilot project at a number of sites throughout Wales. If you have any queries or comments please contact:

Social Forestry Team on **01970 890 500** or The local Forest District on **01341 422 289**

Visit our website at www.forestry.gov.uk/wales

UK's Walking the way to health initiative website www.whi.org.uk

For detailed, reliable technical science on sport, exercise and health visit www.acsm.org

Prepared by Professor Doust, University of Wales, Aberystwyth and Sue Ginley, Forestry Commission

Designed & printed by Argraff 01970 611153



Nant yr Arian



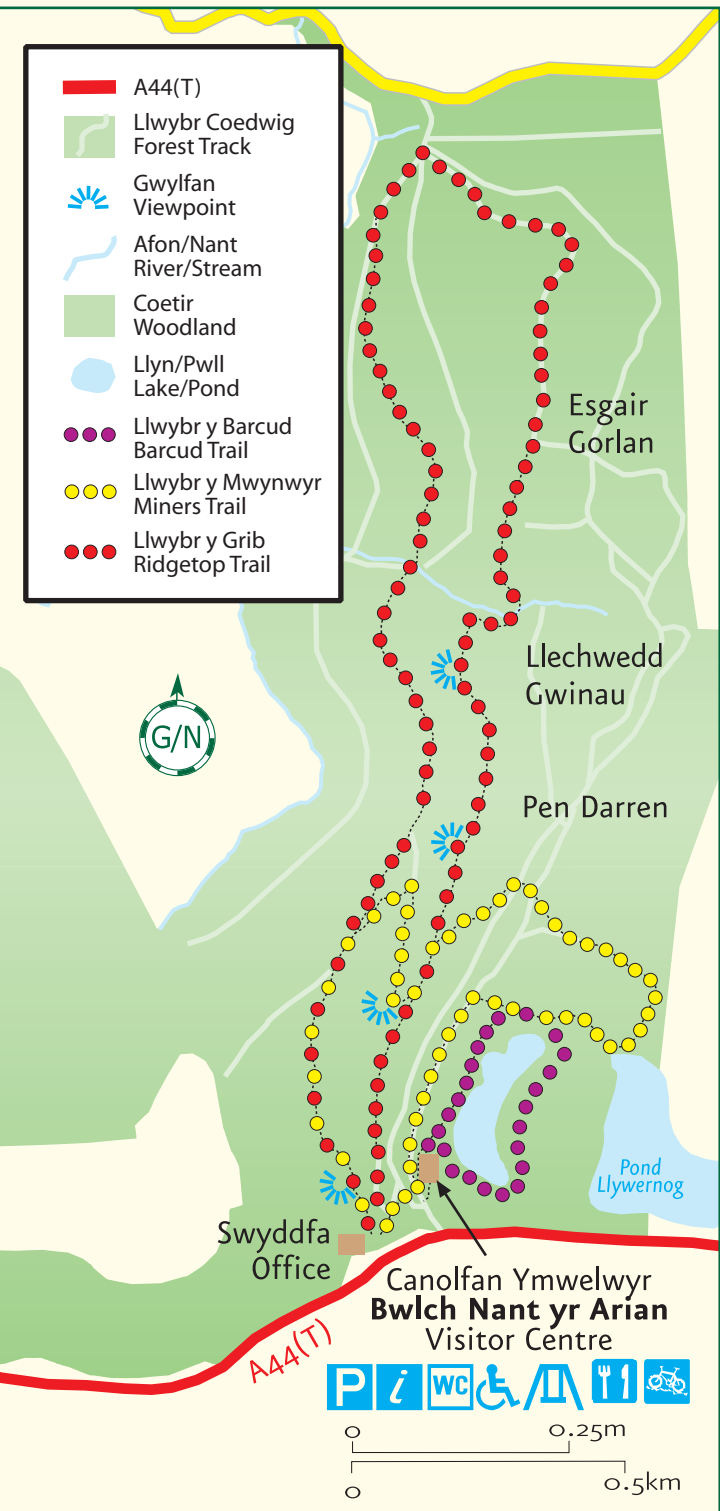
Rhifo'r CALORIAU

Teithiau Cerdded Fesul Calori yn y Coed

Counting the CALORIES

Calorie Counted Woodland Walks

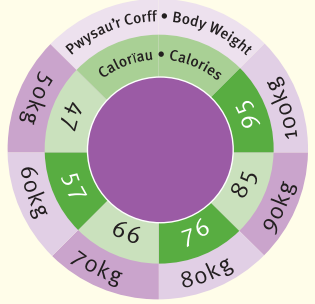




Llwyr y Barcud Barcud Trail

1.2 km (3/4 m)

Taith gerdded o amgylch y llyn gyda golygfeydd hyfryd, llawer o seddau a barcutiaid!
A walk around the lake with beautiful views, lots of seats and red kites!



Llwyr y Mwynwyr Miners Trail

2.5 km (1.6 m)

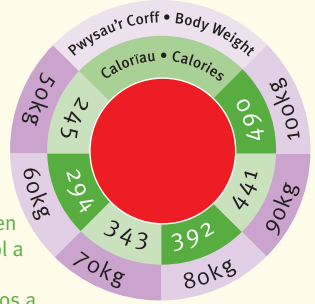
Taith gerdded drwy'r goedwig ac wrth ymyl y llyn. Yn ystod rhan o'r daith byddwch yn dilyn cafn a fu unwaith yn cario dŵr i'r gweithfeydd plwm yng Nghwmbwrwyo. A walk through the forest and alongside the lake, following in part a leat which once bought water to the lead mines of Cwmbwrwyo.



Llwyr y Grib Ridgetop Trail

5 km (3m)

Cychwynwch ar hyd y gefn uchel sydd yn edrych i lawr at Nant yr Arian, ac ymlaen i olygfannau, lle cewch weld cymoedd Rheidol a Melindŵr, Bae Ceredigion, Aberystwyth a Phumlumon. Dychwelwch ar hyd yr hen ffos a gariai ddŵr ar un adeg i weithfeydd plwm Cwmbwrwyo. Start out along the high ridge which looks down upon Nant yr Arian, and on to a stone viewpoint, where the panoramic scene takes in the Rheidol and Melindwr Valleys, Cardigan Bay beyond Aberystwyth, and Plynlimon. Return to Nant yr Arian along the old leat that once channelled water to the lead mines at Cwmbwrwyo.



50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
7st12lbs	9st6lbs	11st	12st8lbs	14st2lbs	15st10lbs

Mae'r llwybrau hyn yn hawdd-bydd angen esgidiau addas. These trails are easy-suitable footwear recommended.
Mae'r llwybrau hyn yn gymhedrol-bydd angen esgidiau atal dŵr. These trails are moderate-waterproof footwear recommended.

Argraffwyd ar bapur nad yw'n niweidiol i'r amgylchedd, heb glorin ac wedi ei gynhyrchu o ffynonellau hollol gynaliadwy. Printed on chlorine free environmentally friendly paper produced from fully sustainable sources.

Beth petai hi'n wyntog?
Ni ddylai awel ysgafn wneud unrhyw wahaniaeth. Gall gerdded i gyfeiriad awel gymhedrol (grym 5) ychwanegu tua 20% i nifer y calorïau a losgir. Ond cofiwch byddwch yn llosgi llai o galoriau bydd y cyfan yn gyfartal yn y pen draw.

What if it's windy?
A normal light breeze will make little difference. Walking into a fresh breeze (force 5) may add about 20% to the calorie burn. But remember that the calorie burn will be lower when the wind is on your back. The routes on this map are mainly loops so it will all balance out.

Oes raid i mi wneud y cyfan yr un pryd?
Na. Mae llosgi'r calorïau a'r manteision iechyd sy'n deillio o gerdded yn cronni. Gallech wneud un daith gerdded sy'n para am 20 munud neu ddwy daith 10-munud. Ceisiwch llosgi o leiaf 2,000 o Galoriau yr wythnos wrth ymarfer.

Do I have to do it all in one go?
No. The calorie burn and the health benefits of walking exercise can be added up. You could do one 20 minute walk or two 10 minute walks. Try to accumulate at least 2,000 calories of exercise every week.

Fyddda i'n llosgi mwy o galoriau wrth gerdded yn gyflym?
Na. Y pellter sy'n cyfrif, ac nid yr amser. Wrth gerdded yn gyflymach fe fyddwch chi'n llosgi Caloriau yn gyflymach, ond fyddwch chi ddim yn cerdded mor hir.

Will I burn more calories if I walk fast?
No. It is the distance that matters, not the time. If you walk faster you will burn calories faster but you won't be walking as long.

Beth petai hi'n fwdlyd?
Mae cerdded ar lwybrau cefn gwlad yn gofyn am fwy o egni na cerdded ar lwybrau caled. Mae'r siart calorïau yn cymryd i ystyriaeth y math o lwybr - coedwig, gwair, trac ac ati. Os ydyd i wedi bod yn wlyb iawn ac mae'r llwybr yn anarferol o fwdlyd, ychwanegwch 10% o galoriau.

What if it's muddy?
Walking along a country path requires more energy than walking along a hard pavement. The calorie charts take into account the type of path - forest, grass, track etc. If it has been very wet and the path is unusually muddy you can give yourself an extra 10% calories!