



Mewn argyfwng, yr ysbyty agosaf yw:  
In Emergency, the nearest A&E is:  
**Ysbyty Dolgellau**  
Dolgellau  
LL40 1NT  
Ffôn/Tel: 01341 422479

- Allwedd Key**
- Lwlybr MBR
  - - - MBR trail
  - - - Lôn Sengl
  - Single Track
  - Lôn Ddwbl
  - Double Track
  - Prifffordd
  - A Road
  - Ffordd Eilradd
  - Minor Road

<b>Gradd gyflawn</b>	<b>du/caled</b>
<b>Pellter</b>	18.4km
<b>Amser</b>	1.5 - 3 awr
<b>Dringo</b>	410m

<b>Overall grade</b>	<b>black/severe</b>
<b>Distance</b>	18.4km
<b>Time</b>	1.5 - 3 hours
<b>Climb</b>	410m

  
Dim beics dros  
Bont Aerial os  
gwelwch yn dda.  
No bikes over  
Aerial Bridge  
please

Alwynhychi'r map hwn o ddiarwydd yr Arolwg Ordnans gyda  
chariadad Arolwg Ordnans ar non Rheolwr Llyfrfa Ei Mawrthys  
© Y Goron. Mae alwynhychu heb ganiatod yn torri hawffrwynt y  
Goron a gall hyn arwain at erlyniad neu achos sifil. Comisiwn  
Coedwigaeth Cymru 100025498 2009.

This map is reproduced from Ordnance Survey material with  
the permission of Ordnance Survey on behalf of the Controller  
of Her Majesty's Stationery Office © Crown Copyright.  
Unauthorised reproduction infringes Crown copyright and may  
lead to prosecution or civil proceedings. Forestry Commission  
Wales 100025498 2009.

# Llwybr MBR



**Gradd gyflawn**

**du/caled**

**Pellter**

18.4km

**Amser**

1.5 - 3 awr

**Dringo**

410m

Llwybr technegol a chreigiog heriol drwyddi draw. Mae Cain yn cyflwyno disgyniad technegol, Abel disgyniadau cymhleth. Mae'r hwyl gyflym a llyfn ar hyd y 'false teeth' a 'pink heifer' yn ymddangos yn rhwyddach, ond dim ond yn flociau adeiladu ar gyfer y ddringfa fawr derfynol ac yna'r adrannau trawiadol iawn ar y diwedd.

## Dosbarth y Llwybr:

**Du/caled**

### Yn addas i

Beicwyr mynydd profiadol, sy'n gyfarwydd â llwybrau sy'n heriol gorfforol. Beiciau mynydd oddi ar y ffordd o ansawdd da.

### Mathau o lwybrau a arwyneb

Fel y 'Coch' ond gyda disgwiliad o fwy o sialens ac anhawster parhaus. Gall gynnwys unrhyw lwybr defnyddiol yn ogystal ag adrannau o fryniau agored digysgod.

### Nodweddion graddiant a thechnegol y llwybr

Disgwylwch ddod ar draws nodweddion llwybr technegol a graddiannau helaeth, caled ac anosgoadwy. Fe fydd adrannau'n heriol ac amrywiol. Yn ogystal gellir cael adrannau 'gwaeredol'.

### Lefel ffitrwydd awgrymiedig

Addas i bobl actif sy'n gyfarwydd gydag gweithio'n galed.

# MBR Trail



**Overall grade**

**black/severe**

**Distance**

18.4km

**Time**

1.5 - 3 hours

**Climb**

410m

A challenging, rocky and technical trail throughout. Cain gives rocky technical descent, Abel tricky drop offs. Fast and flowing fun along false teeth and pink heifer seem easier, but are only building blocks for the final big climb and then the big hitting sections at the finish.

## Bike Trail Grade

**Black/severe**

### Suitable for

Expert mountain bike users, used to physically demanding routes. Quality off-road mountain bikes.

### Trail & surface types

As "Red" but with an expectation of greater challenge and continuous difficulty. Can include any useable trail and may include exposed open hill sections.

### Gradients & technical trail features (TTFs)

Expect large, committing and unavoidable TTFs. Sections will be challenging and variable. May also have "downhill" style sections.

### Suggested fitness level

Suitable for very active people used to prolonged effort.