Maddach Estuary
Moryd Afon Mawddach

Lôn Las Cymru

Distance	>250 miles
Start	Port of Holyhead
Finish	The Oval Basin Piazza, Cardiff or Chepstow Castle

From Holyhead in the north to Cardiff or Chepstow in the south, the spectacular Lon Las Cymru runs the entire length of Wales.

With over 250 miles of quiet lanes, and family-friendly traffic free cycle paths that take you over three distinct mountain ranges and two national parks, Lon Las Cymru takes in some of the most stunning and diverse landscapes in the British Isles.

The northern half of the route connects Holyhead and Anglesey to the Severn Valley in the heart of Wales taking in the quiet rural lanes and pretty countryside of Anglesey; the stunning coastline of Cardigan Bay; the atmospheric Mawddach Estuary then crosses the Cambrian Mountains to take in the breath-taking scenery of mid Wales.

The southern half of the route connects Llanidloes to the finishing points of Cardiff or Chepstow. The route journeys through the stunning Elan Valley then heads south to the pretty market town of Brecon where the popular traffic-free Taff Trail begins. Continuing through the rich industrial heritage of the South Wales Valleys, Lon Las and the Taff Trail ends at the bustling Cardiff Bay resort. Minor roads link Hay-on-Wye to the historic town of Chepstow via Abergavenny.

Useful Links

Travelling to and from the route

View train stations located along the Celtic Trail on the map featured at the reverse of this leaflet.

For information on train times and public transport go to:

traveline-cymru.info

The Beacons Bus runs from Cardiff to Brecon on summer holidays and bank holidays, towing a 24 bike trailer. Find out more:

travelbreconbeacons.info

Tourism and accommodation

For further information on attractions, activities, eateries and accommodation providers go to:

visitwales.co.uk

Further reading

For hints, tips and advice on building walking and cycling into your daily routine sign up to Active Commuter:

sustrans.org.uk/activecommuter

Wales is full of glorious green lanes, quiet, safe and perfect for exploring by bike or on foot. For more information on the very best of the National Cycle Network in Wales go to:

routes2ride.org.uk/wales

Maps and guide books

Buy the official Lôn Las Cymru (North) or Lôn Las Cymru (South) cycle route maps, or the Lôn Las Cymru guide book. Both are available from the Sustrans shop:

sustransshop.co.uk

Sustrans and the National Cycle Network

Sustrans makes smarter travel choices possible, desirable and inevitable.

We're a leading UK charity enabling people to travel by foot, bike or public transport for more of the journeys we make every day. We work with families, communities, policy-makers and partner organisations so that people are able to choose healthier, cleaner and cheaper journeys, with better places and spaces to move through and live in.

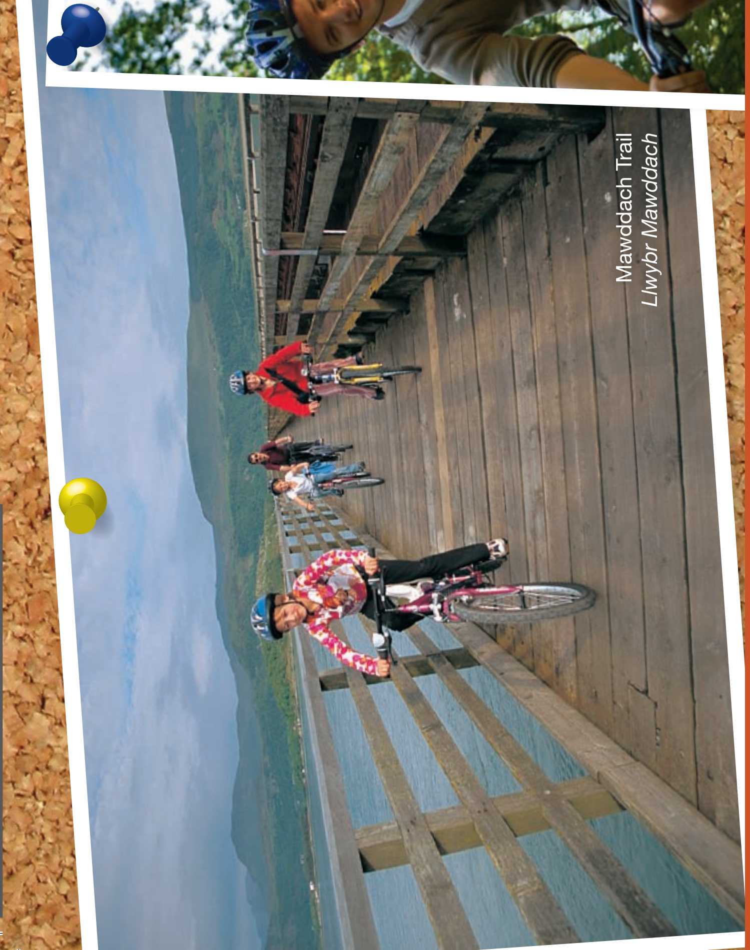
The charity is behind many ground-breaking projects including the National Cycle Network, over thirteen thousand miles of traffic-free, quiet lanes and on-road walking and cycling routes around the UK.

It's time we all began making smarter travel choices. Make your move and support Sustrans today.

www.sustrans.org.uk

Monmouthshire and Brecon Canal
Camlas Sir Fynwy ac Aberhonddu

Castle Coch
Castell Coch


Mawddach Trail
Llwybr Mawddach

ROUTE MAP

8 42 82

Lôn Las Cymru

Holyhead – Cardiff or Chepstow

YMUNWCH Â'R MUDIAD sustrans JOIN THE MOVEMENT

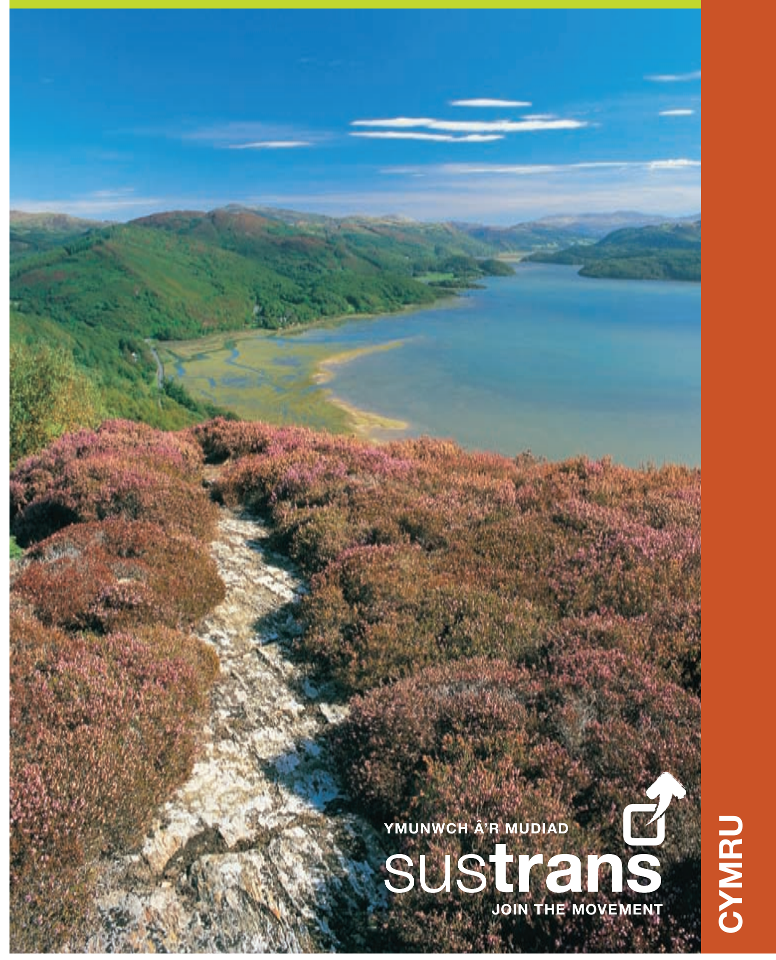
WALES

MAP TAITH

8 42 82

Lôn Las Cymru

Ynys Môn — Caerdydd neu Cas-gwent



YMUNWCH Â'R MUDIAD sustrans JOIN THE MOVEMENT

CYMRU

Lôn Las Cymru

Pellter	>250 miles
Dechrau	Porthladd Caergybi
Diwedd	Piazza Basn Hirgrwn, Caerdydd neu Gastell Cas-gwent

O Gaergybi yn y Gogledd i Gaerdydd neu Gas-gwent yn y de, mae Lôn Las Cymru ysblennydd yn rhedeg ar hyd Cymru yn gyfan.

Gyda dros 250 o lonydd tawel a llwybrau beicio di-draffig addas i deuluoedd, sy'n mynd â chi dros dair cadwyn o fynyddoedd amlwg a dau barc cenedlaethol, mae Lôn Las Cymru yn mynd drwy dirweddau mwyaf trawiadol ac amrywiol Ynysoedd Prydain.

Mae hanner gogleddol y daith yn cysylltu Caergybi ac Ynys Môn i Ddyffryn Hafren yng nghanol Cymru gan fynd ar hyd lonydd gwledig tawel a chefn gwlad prydferth Ynys Môn, arfordir trawiadol Bae Ceredigion, moryd llawn awyrgylch Afon Mawddach ac yna'n croesi Mynyddoedd Cambria i weld golygfeydd godidog canolbarth Cymru.

Mae hanner deheuol y daith yn cysylltu Llanidloes i'r mannau gorffen yng Nghaerdydd neu Gas-gwent. Mae'r daith yn mynd drwy Gwm Elan trawiadol ac yna'n anelu i'r de i dref farchnad hardd Aberhonddu, lle mae'r Daith Taf di-draffig boblogaidd yn dechrau. Gan barhau ar hyd treftadaeth ddiwydiannol gyfoethog Cymoedd De Cymru, mae Lôn Las Cymru a Thaith Taf yn gorffen yn ardal fywiog Bae Caerdydd. Mae ffyrdd bychan yn cysylltu'r Gelli Gandryll i dref hanesyddol Cas-gwent drwy'r Fenni.

Dolenni defnyddiol

Teithio i'r llwybr ac oddi yno

Mae nifer o orsafoedd trên wedi eu lleoli ar hyd Lôn Las Cymru. Edrychwch ar ein map ar gefn y daflen hon i weld lleoliadau'r gorsafoedd. I gael rhagor o wybodaeth am drafnidiaeth gyhoeddus ewch i:

traveline-cymru.info

Mae Bws y Bannau yn rhedeg o Gaerdydd i Aberhonddu yn ystod gwyliau'r haf ac ar Wyliau Banc, ac mae'n tynnu trelar sy'n cario 24 beic. Rhagor o wybodaeth:

travelbreconbeacons.info

Twristiaeth a llety

I gael rhagor o wybodaeth am atyniadau, gweithgareddau, mannau bwyta a darparwyr llety ewch i:

visitwales.co.uk

Darllen pellach

I gael syniadau, awgrymiadau a chynghorion ar gynnwys cerdded a beicio yn eich trefn arferol bob dydd cofrestrwch i dderbyn Cymudwr Egnïol:

sustrans.org.uk/activiecommuter

I gael rhagor o wybodaeth am y gorau o'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yng Nghymru ewch i:

routes2ride.org.uk/wales

Mapiau ac arweinlyfrau:

Prynwch fapiau swyddogol llwybrau beicio Lôn Las Cymru (Gogledd) neu Lôn Las Cymru (De), neu arweinlyfr Lôn Las Cymru. Maent i'w cael yn siop Sustrans:

sustransshop.co.uk

Sustrans a'r Rhwydwaith Beicio Genedlaethol

Mae Sustrans yn gwneud dewisiadau craffach yn bosibl, yn atyniadol ac yn anochel.

Rydym yn elusen flaenllaw yn y DU sy'n galluogi pobl i deithio ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau yr ydym yn eu gwneud bob dydd. Rydym yn gweithio gyda theuluoedd, cymunedau, llunwyr polisïau a sefydliadau partner fel y gall pobl ddewis siwrneiau iachach, glanach a rhatach, gyda gwell lleoedd a gofodau i symud trwyddynt a byw ynddynt

Mae'r elusen yn gyfrifol am lawer o brosiectau arloesol yn cynnwys y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol, dros tri ar ddeg mil o filltiroedd o lonydd tawel, di-draffig a llwybrau cerdded a beicio ar y ffordd o amgylch y DU

Mae'n bryd i ni gyd ddechrau gwneud dewisiadau teithio craffach. Camwch ymlaen a chefnogwch Sustrans heddiw.

www.sustrans.org.uk

Ewrop & Chymru: Buddsoddi yn eich Dyfodol
Cronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop
Europe & Wales: Investing in your Future
European Regional Development Fund
Llywodraeth Cynulliad Cymru / Welsh Assembly Government
Cyngor Cefn Gwlad Cymru / Countryside Council for Wales

Lon Las Layout.indd 1
04/05/2011 21:17:57

Lôn Las Cymru

If you're looking for a cycling challenge why not put aside a week and cycle this fabulous route in one go, or for families or less experienced cyclists there are many traffic-free sections that provide great day rides or walks. Here are some of our favourite sections of the Lon Las Cymru:

Get more detailed route information on Sustrans Routes2Ride website:

routes2ride.org.uk/wales

A Two-day loop from Dolgellau (54 miles)
Day one starts out in Dolgellau and ends in Penrhyndeudraeth, following Lon Las Cymru out to Barmouth along the Mawddach Trail. There are big climbs but you're in the Snowdonia National Park so you're rewarded with stunning views. Day two takes you through the stunning Coed y Brenin forest tracks back into Dolgellau.

B Holyhead to Porthmadog (58 or 66 miles depending on which route you take)
This is the start of Lôn Las Cymru that runs through the quiet lanes of Anglesey down to Porthmadog. It offers easy riding and uses two traffic-free railway paths Lon Eifion and Lon Las Menai. Great for nature lovers because Anglesey is brimming with wild flowers, wildlife and sea birds.

C Mawddach Trail: Dolgellau to Barmouth (9 miles)
The flat, traffic-free Mawddach Trail is one of the most scenic railway paths in the UK. Set in the Snowdonia National Park this section of the Lon Las Cymru runs along the spectacular Mawddach Estuary and is enormously popular with all sorts of cyclists.

D Lon Eifion (12 miles)
Starting near the atmospheric Caernarfon Castle, this traffic free route climbs south alongside the Welsh Highland Railway past Llanwnda and Penygroes to Bryncir with wonderful views west out to Caernarfon Bay and east to the foothills of Snowdonia.

E Lon Las Menai (4 miles)
An easy ride much of it along the coast, with fine views across the Menai Straits towards Anglesey, passing a number of local artworks as well as two famous bridges: the Menai Suspension Bridge and the Britania Bridge.

F The Taff Trail: Brecon to Cardiff Bay (55 miles)
A largely traffic-free route from the market town of Brecon the Taff Trail takes you alongside the stunning Talybont and Pontstill reservoirs, through the beautiful landscapes of the Merthyr and Taff Valleys before passing the fairy tale castle of Castell Coch and the Millennium Stadium near journeys end at Cardiff Bay's waterfront. Tackle the route in one go or experience sections of it at a leisurely pace.

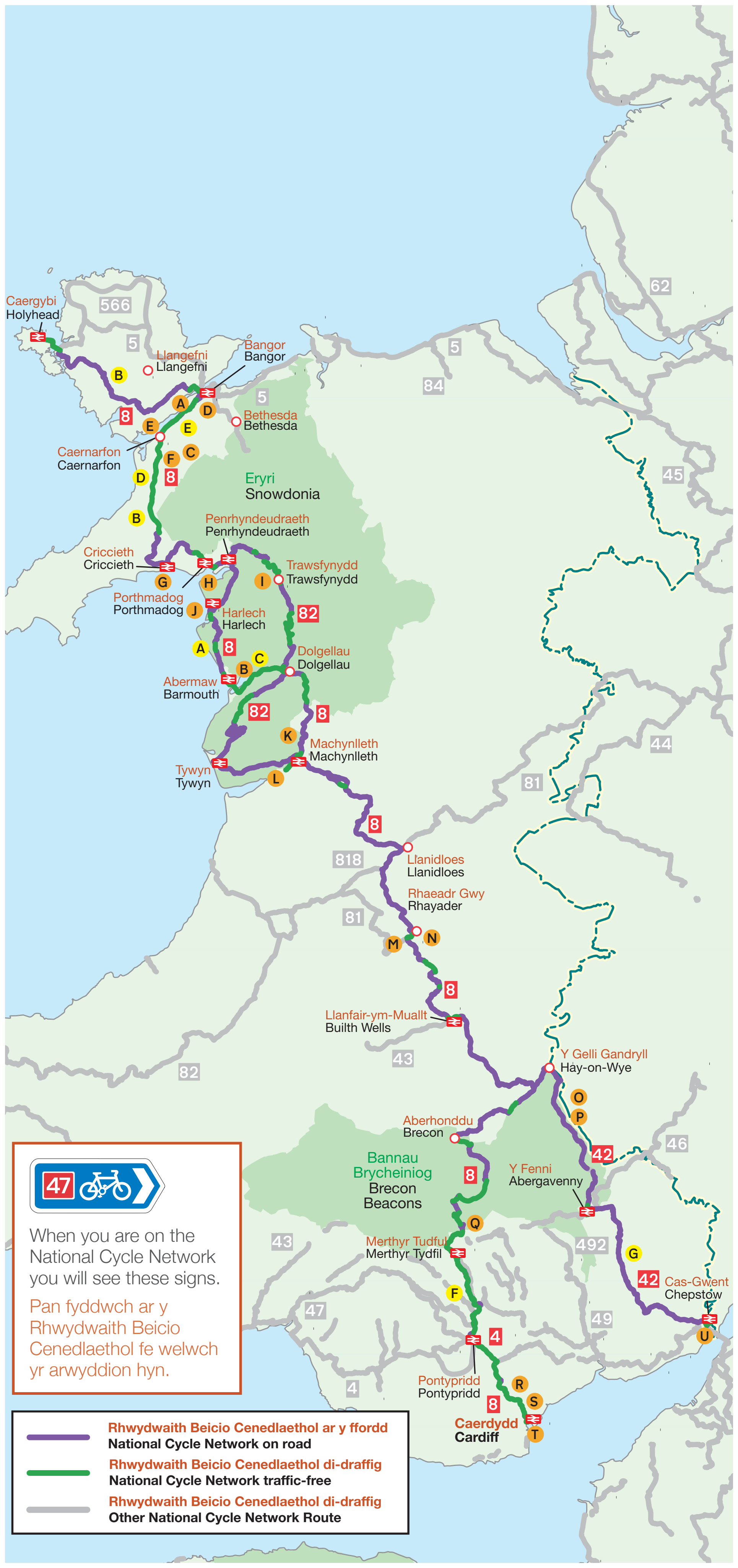
G Glasbury to Chepstow: Route 42
From Glasbury this is a challenging ride that runs through the historic town of Abergavenny to Chepstow taking in the spectacular Black Mountains and a wealth of history along the way.

Highlights and attractions

Make the most of your trip by visiting some of the many attractions along the way:

- A Plas Newydd, Anglesey
- B Mawddach Estuary
- C Views of Snowdonia
- D Bangor Cathedral
- E Caernarfon Castle
- F Inigo Jones Slateworks, Groeslon
- G Criccieth Castle
- H Portmeirion
- I Trawsfynydd Power Station
- J Harlech Castle
- K Centre for Alternative Technology, Machynlleth
- L River Dyfi, Machynlleth
- M Elan Valley
- N Red Kite feeding station
- O Brecon Black Mountains and Gospel Pass
- P Llanthony Priory
- Q Welsh Mountain Railway
- R Castell Coch
- S Cardiff Castle
- T Cardiff Bay
- U Chepstow Castle

Sustrans is a Registered Charity No. 326550 (England and Wales) SCO39263 (Scotland).



Lôn Las Cymru

Os ydych yn chwilio am her feicio beth am neilltuo wythnos a beicio'r llwybr gwych hwn mewn un cynnig, neu ar gyfer teuluoedd neu feicwyr llai profiadol mae nifer o adrannau di-draffig sy'n cynnig teithiau ardderchog ar feic neu ar droed. Dyma rai o'n hoff adrannau Lôn Las Cymru ni:

Gallwch gael gwybodaeth fwy manwl am y teithiau ar wefan Routes2Ride Sustrans:

routes2ride.org.uk/wales

A Dolen deuddydd o Ddolgellau (54 milltir)
Mae diwrnod un yn dechrau yn Nolgellau ac yn gorffen ym Mhenrhyndeudraeth, gan ddilyn Lôn Las Cymru allan i Abermaw ar hyd Llwybr Mawddach. Mae dringfeydd mawr ond rydych ym Mharc Cenedlaethol Eryri felly cewch olygfeydd bendigedig. Fe aiff yr ail ddiwrnod â chi ar hyd traciau coedwig drawiadol Coed y Brenin yn ôl i mewn i Ddolgellau.

B Caergybi i Borthmadog (58 neu 66 milltir yn dibynnu pa lwybr yr ydych yn ei ddewis)
Dyma ddechrau Lôn Las Cymru sy'n mynd ar hyd lonydd tawel Ynys Môn i Borthmadog. Mae'r beicio'n hawdd ac yn dilyn dau lwybr di-draffig ar lwybr hen reilffordd, Lôn Eifion a Lôn Las Menai. I'r dim ar gyfer y rheiny sydd â diddordeb mewn natur gan fod Ynys Môn yn llawn blodau gwyllt, bywyd gwyllt ac adar y môr.

C Llwybr Mawddach: Dolgellau i Abermaw (9 milltir)
Llwybr Mawddach gwastad a di-draffig yw un o lwybrau llinell rheilffordd prydferthaf y DU. Wedi ei leoli ym Mharc Cenedlaethol Eryri, mae'r adran hon o Lôn Las Cymru yn rhedeg ar hyd moryd ysblennydd Afon Mawddach ac mae'n boblogaidd dros ben gyda phob math o feicwyr.

D Lon Eifion (12 milltir)
Gan ddechrau wrth gastell llawn awyrgylch Caernarfon, mae'r daith ddi-draffig hon yn dringo i'r de ger Rheilffordd Ucheldir Cymru, heibio Llanwnda a Phenygroes i Fryncir gyda golygfeydd bendigedig dros Fae Caernarfon a godre Eryri i'r dwyrain.

E Lon Las Menai (4 milltir)
Taith hawdd, llawer ohoni ar hyd yr arfordir, gyda golygfeydd ardderchog dros Afon Menai tuag at Ynys Môn, gan fynd heibio nifer o weithiau celf lleol yn ogystal â dwy bont enwog: Pont Grog Menai a Phont Britania.

F Taith Taf: Aberhonddu i Fae Caerdydd (55 milltir)
Llwybr di-draffig yn bennaf. O dref farchnad Aberhonddu mae Taith Taf yn mynd â chi ar hyd cronfeydd d r trawiadol Talybont a Phontsticill, drwy dirweddau hardd Dyffrynnoedd Merthyr a Thaf cyn mynd heibio Castell Coch, gyda'i naws tylwyth teg, a Stadiwm y Mileniwm i ddiwedd y siwrnai ar lan y d r ym Mae Caerdydd. Gallwch deithio'r daith mewn un cynnig neu fesul adran yn hamddenol.

G Clas-ar-Wy i Gas-gwent: Llwybr 42
O Glas-ar-Wy mae hon yn daith heriol sy'n mynd trwy dref hanesyddol Y Fenni i Gas-gwent gan fynd dros y Mynyddoedd Du trawiadol a thrwy ardaloedd sy'n gyfoeth o hanes.

Uchafbwyntiau ac atyniadau

Manteisiwch i'r eithaf ar eich taith drwy ymweld â'r nifer o atyniadau sydd ar hyd y ffordd:

- A Plas Newydd, Ynys Môn
- B Moryd Afon Mawddach
- C Golygfeydd o Eryri
- D Cadeirlan Bangor
- E Castell Caernarfon
- F Gwaith Llechi Inigo Jones, Groeslon
- G Castell Cricieth
- H Portmeirion
- I Gorsaf B er Trawsfynydd
- J Castell Harlech
- K Canolfan Technoleg Amgen, Machynlleth
- L Afon Dyfi, Machynlleth
- M Cwm Elan
- N Gorsaf Fwydo'r Barcud Coch
- O Aberhonddu, Mynyddoedd Du a Bwlch yr Efengyl
- P Abaty Llanddewi Nant Honddu
- Q Rheilffordd Fynyddig Cymru
- R Castell Coch
- S Castell Caerdydd
- T Bae Caerdydd
- U Castell Cas-gwent

Mae Sustrans yn Elusen Gofrestredig Rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Yr Alban).

Elan Valley
Cwm Elan

Caernarfon Castle
Castell Caernarfon

Brecon Mountain Railway
Rheilffordd Mynydd Aberhonddu

Cardiff Bay
Bae Caerdydd