

# LLWYBR FFITRWDYDD TEULUOL

## FAMILY FITNESS TRAIL

LON LAS • BETHESDA • LL57 3NE

LLANBERIS • LL55 4TY

GLYNLLIFON • LL54 5DY

HEN LON • ABERERCH • LL53 6PQ

LON COB BACH • PWLLHELI • LL53 5NS

MANOD • LL41 4AF

LLWYBR AFON DYSYNNI  
LON GWALIA • TYWYN

LLWYBR MAWDACH  
DOLGELLAU • LL40 1YE

BALA • LL23 7YE

ENW • NAME



# GWYBODAETH

- Dilynwch yr arwyddion.
- Rhaid i blant fod o dan oruchwyliaeth oedolyn
- Gall y llwybrau fod yn llithrig / fwdlyd, cymerwch ofal a gwisgwch esgidiau addas.
- Parchwch ddefnyddwyr eraill y llwybrau.
- Cardiau cofnodi ar gael o'ch Canolfan hamdden Byw'n Iach lleol.
- Rhaid cael llofnod oedolyn ar y cerdyn ar ôl bob milltir.
- Tystysgrifau ar gael am 10, 20, 30, 40 a 50 milltir drwy gysylltu â Ffion Williams, Swyddog datblygu chwaraeon Gwynedd / [Ffionwilliams3@bywniach.cymru](mailto:Ffionwilliams3@bywniach.cymru)
- Gallwch hefyd lawrlwytho'r dystysgrif drwy'r cod QR.

LLWYBR  
FFITRWYDD  
TEULUOL



FAMILY  
FITNESS  
TRAIL



CHWARAEON AM OES  
SPORT FOR LIFE



DILYNWCH  
YR  
ARWYDDION  
YMA

# INFORMATION

- Follow the signs.
- Children must be supervised by a responsible adult.
- The trails may be slippery and / or muddy, please take care and wear appropriate footwear.
- Respect other path users.
- Recording cards available from your local Byw'n Iach Leisure Centre.
- Recording cards must be signed by a responsible adult after each mile.
- Certificates available for 10, 20, 30, 40 & 50 miles from Ffion Williams, Gwynedd Sport development officer / Ffionwilliams3@bywniach.cymru
- You can also download the certificate via the QR code.

**GORFFEN**  
LLWYBR FFITRWYDD  
TEULUOL



**FINISH**


**FAMILY  
FITNESS  
TRAIL**




**CHWARAZON AM OES**  
SPORT FOR LIFE



**FOLLOW  
THESE  
SIGNS**

<b>MILLTIR MILES</b>	<b>DYDDIAD DATE</b>	<b>SYLWADAU (fy nheimpladau) COMMENTS (how i felt)</b>	<b>LLOFNOD SIGNATURE</b>	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

<b>MILLTIR MILES</b>	<b>DYDDIAD DATE</b>	<b>SYLWADAU (fy nheimpladau) COMMENTS (how i felt)</b>	<b>LLOFNOD SIGNATURE</b>	
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

MILLTIR MILES	DYDDIAD DATE	SYLWADAU (fy nheimpladau) COMMENTS (how i felt)	LLOFNOD SIGNATURE	✓
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				

**Gall llwybrau fod yn llithrig,  
cymerwch ofal a gwisgwch esgidiau  
addas. Parchwch ddefnyddwyr  
eraill y parc.**



**Footpaths may be slippery,  
take care and wear appropriate  
footwear. Respect other park users.**

# LLWYBR FFITRWYDD TEULUOL FAMILY FITNESS TRAIL

LON LAS • BETHESDA • LL57 3NE



LLANBERIS • LL55 4TY



GLYNLLIFON • LL54 5DY



HEN LON • ABERERCH • LL53 6PQ



LON COB BACH • PWLLHELI • LL53 5NS



MANOD • LL41 4AF



LLWYBR AFON DYSYNNI  
LON GWALIA • TYWYN



LLWYBR MAWDDACH  
DOLGELLAU • LL40 1YE



BALA • LL23 7YE



DILYNWCH YR  
ARWYDDION YMA

LLWYBR  
FFITRWYDD  
TEULUOL

FAMILY  
FITNESS  
TRAIL

GORFFEN  
LLWYBR FFITRWYDD  
TEULUOL

FINISH  
FAMILY  
FITNESS  
TRAIL

FOLLOW  
THESE SIGNS



**ABERERCH**



**BALA**



**BETHESDA**



**DOLGELLAU**



**GLYNLLIFON**



**LLANBERIS**



**MANOD**



**PWLLHELI**



**TYWYN**

