

PWYNT GWIRIO CHECK POINT	DISGRIFIAD DESCRIPTION	CYFEIRNOD GRID REF	Pellter (cilomedr) Distance (km)	Cyfanswm (cilomedr) Total Distance (km)	Amser Terfynu Cut Off Time
Cychwyn Start	Coleg Crosskeys Crosskeys College	ST 224 916	0	0	
Cychwyn i 1 Start to 1	(1) Maes Parcio Twmbarlwm Twmbarlwm Car Park	ST 248 925	4.5	4.5km	11.00
1 - 2	(2) Pont y Rheilffordd Forestry Track (Cwmcarn)	ST 213 936	5	9.5km	12.30
2 - 3	(3) Y trac beicio uwchlaw'r Gwesty Ynys-ddu Cycle track above Ynysddu Hotel	ST 177 925	5	14.5km	14.30
3 - 4	(4) Cribyn Machen (uwchben Coed John Hywel) Machen Ridge (above Coed John Hywel)	ST 202 904	4	18.5km	15.30
4 - Diwedd 4 - Finish	Coleg Crosskeys Crosskeys College	ST 224 916	6	24km	

PWYNT GWIRIO CHECK POINT	DISGRIFIAD DESCRIPTION	CYFEIRNOD GRID REF	Pellter (cilomedr) Distance (km)	Pellter Cyfan (cilomedr) Total Distance (km)	Amser Terfynu Cut Off Time
Cychwyn Start	Coleg Crosskeys Crosskeys College	ST 224 916	0	0	
Cychwyn 1 Start to 1	(1) Maes Parcio Twmbarlwm Twmbarlwm Car Park	ST 248 925	4.5	4.5km	11.00
1 - 2	(2) Pont y Rheilffordd Forestry Track (Cwmcarn)	ST 213 936	5	9.5km	12.30
2 - 3	(3) Y trac beicio uwchlaw'r Gwesty Ynys-ddu Cycle track above Ynysddu Hotel	ST 177 925	5	14.5km	14.30
3 - 4	(4) Cribyn Machen (uwchben Coed John Hywel) Machen Ridge (above Coed John Hywel)	ST 202 904	4	18.5km	15.30
4 - Diwedd 4 - Finish	Coleg Crosskeys Crosskeys College	ST 224 916	6	24km	

Taith Twmbarlwm Trek 15 Milltir/Miles

NODWCH

- 1 Sicrhewch eich bod yn mynd at y mannau gwirio. Gwnewch yn siŵr eich bod yn sganio eich bandiau garddwrn ar bob pwynt gwirio.
- 2 Os ydych yn dymuno gorffen y daith gerdded yn gynnar neu os ydych yn cael anawsterau, arhoswch wrth fan gwirio. Bydd staff yn y man gwirio yn cysylltu â'r Pencadlys Cerdded am gymorth.
- 3 Os ydych yn mynd ar goll, os ydych chi'n cael anawsterau neu'n dymuno gorffen y daith yn gynnar ac yn methu mynd at fan gwirio â **gwasanaeth**, ffoniwch ni ar y rhif cyswilt ar gyfer y Pencadlys Cerdded a byddwn yn helpu.
- 4 Peidiwch â mynd adref heb adael i staff wybod yn y Pencadlys Cerdded yr ydych wedi cwblhau'r daith gerdded neu os ydych yn dymuno gorffen y daith gerdded yn gynnar.

Rhif cyswilt ar gyfer y Pencadlys Cerdded/Argyfyngau
07774 123484 (Pencadlys 1) 07770 735754 (Pencadlys 2)

PLEASE NOTE

- 1 Please ensure that you visit checkpoints. Make sure that you scan your wrist bands at each checkpoint.
- 2 If you wish to finish the walk early or are having difficulties wait at a checkpoint. Staff at the checkpoint will contact the Walk HQ for assistance.
- 3 If you are lost, are having difficulties or wish to finish the walk early and cannot get to a **manned** checkpoint, phone us on the contact number for the Walk HQ & we will help.
- 4 Please do not go home without letting staff at the Walk HQ know that you have completed the walk or that you wish to finish the walk early.

Contact number for Walk HQ/Emergencies
07774 123484 (HQ 1) 07770 735754 (HQ 2)



Taith Twmbarlwm Trek 15 Milltir/Miles

NODWCH

- 1 Sicrhewch eich bod yn mynd at y mannau gwirio. Gwnewch yn siŵr eich bod yn sganio eich bandiau garddwrn ar bob pwynt gwirio.
- 2 Os ydych yn dymuno gorffen y daith gerdded yn gynnar neu os ydych yn cael anawsterau, arhoswch wrth fan gwirio. Bydd staff yn y man gwirio yn cysylltu â'r Pencadlys Cerdded am gymorth.
- 3 Os ydych yn mynd ar goll, os ydych chi'n cael anawsterau neu'n dymuno gorffen y daith yn gynnar ac yn methu mynd at fan gwirio â **gwasanaeth**, ffoniwch ni ar y rhif cyswilt ar gyfer y Pencadlys Cerdded a byddwn yn helpu.
- 4 Peidiwch â mynd adref heb adael i staff wybod yn y Pencadlys Cerdded yr ydych wedi cwblhau'r daith gerdded neu os ydych yn dymuno gorffen y daith gerdded yn gynnar.

Rhif cyswilt ar gyfer y Pencadlys Cerdded/Argyfyngau
07774 123484 (Pencadlys 1) 07770 735754 (Pencadlys 2)

PLEASE NOTE

- 1 Please ensure that you visit checkpoints. Make sure that you scan your wrist bands at each checkpoint.
- 2 If you wish to finish the walk early or are having difficulties wait at a checkpoint. Staff at the checkpoint will contact the Walk HQ for assistance.
- 3 If you are lost, are having difficulties or wish to finish the walk early and cannot get to a **manned** checkpoint, phone us on the contact number for the Walk HQ & we will help.
- 4 Please do not go home without letting staff at the Walk HQ know that you have completed the walk or that you wish to finish the walk early.

Contact number for Walk HQ/Emergencies
07774 123484 (HQ 1) 07770 735754 (HQ 2)

