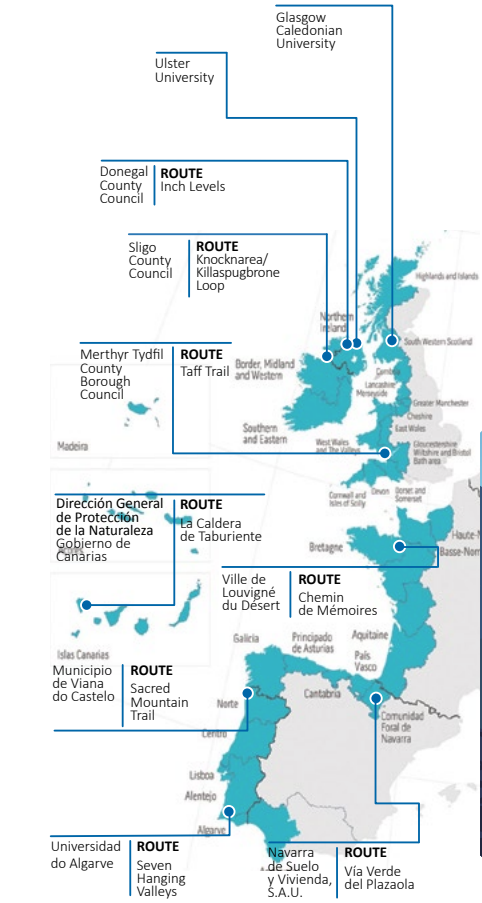


PARTNERS
AND
TRAILS



FOR FURTHER
INFORMATION

<http://www.trailgazers.eu>

TrailGazers Bid

TrailGazers Bid

Trail.Gazers



Partners:



Trailgazers is a European partnership project established with a common set of economic, social & environmental Key Performance Indicators; it will develop innovative technologies & systems to capture trails activity and develop plans to sustainably manage trails. Trailgazers will measure socio-economic impacts from investing & promoting trails in areas of rich natural heritage. The project aims to create a trails dashboard, utilise tools to digitally target visitors and boost Tourist numbers.

Mae Trail Gazers (TG) yn brosiect partneriaeth Ewropeaidd a sefydlwyd gyda set gyffredin o Ddangosyddion Perfformiad Allweddol ar gyfer ffactorau economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol. Y nod yw datblygu technolegau a systemau arloesol i groncio gweithgareddau'r llwybrau a datblygu cynlluniau i'w rheoli'n gynaliadwy. Bydd Trail Gazers yn mesur yr effeithiau economaidd-gymdeithasol a ddaw yn sgil buddsoddi a hyrwyddo llwybrau mewn ardaloedd sy'n meddu ar dreftadaeth naturiol gyfoethog. Gobaith y prosiect yw creu "dangosfwrdd llwybrau", defnyddio offer i dargedu ymwelwyr yn ddigidol, a hybu nifer y twristiaid sy'n mynd i ardaloedd yr Iwerydd.

TAFF TRAIL
MERTHYR TUDFUL



Ymarfer Corff y Llwybr

Trail Workout



Mae 55 milltir (88km) Taith Taf (Llwybr Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol 8 a 46) yn llwybr aml-bwrpas ar gyfer rhedwyr, cerddwyr, seiclwyr ac ar gyfer marchogaeth ceffylau.

Mae'n rhedeg rhwng Caerdydd (Prifddinas Cymru) yn y de, i dref farchnad dlos Aberhonddu yn y gogledd. Mae'r llwybr yn rhedeg yn syth trwy Ferthyr Tudful, a oedd unwaith yn brifddinas haearn y byd.

Gan ddefnyddio'r hen dramffyrdd, rheilffyrdd, camlesi a llwybrau tynnu, gallwch fwynhau popeth sydd gan Ferthyr i'w gynnig ac mae darnau helaeth o'r dref wedi'u dynodi'n rhydd o draffig.

Mae teithio i'r gogledd trwy Dref Merthyr yn mynd â chi ar draws Traphont ysbennedd Cefn Coed sy'n adeilad rhestredig Gradd II.

Byddwch yn pasio trwy goetiroedd a gwarchodfeydd natur ac yn croesi Traphont hanesyddol Pont-sarn wrth ichi ddringo'n hamddenol i Gronfa Ddŵr Pontsticill ac ymlaen i Aberhonddu.

Dim ond un o sawl llwybr sy'n rhedeg trwy'r Fwrdeistref Sirol yw Taith Taf. Felly, os ydych chi am gymryd amser i aros yn un o'n hatyniadau antur anhygoel, dysgu am ein hanes, siopa, bwyta, cysgu neu gymryd dim ond ennyn i ryfeddu at y golygfeydd syfrdanol - mae gan Ferthyr y cyfan!

© Copyright : Taith Taf Map

Trail Gazers Bid is co-financed by the Interreg Atlantic Area Programme through the European Regional Development Fund

The 55-mile (88km) Taff Trail (National Cycle Network Route 8 & 46) is a multi-purpose route for runners, walkers, cyclists and horse riders.

It runs between Cardiff (Wales's Capital City) in the south, to the pretty market town of Brecon in the north.

The route runs right through Merthyr Tydfil, once the iron capital of the world. Our section is around 14 miles long and is mainly traffic free.

Using the former tramways, railways, canals and towpaths you can enjoy all that Merthyr has to offer with large sections being designated traffic free.

Travelling north through Merthyr Town takes you across the spectacular Grade II listed Cefn Coed Viaduct.

You'll pass through woodlands and nature reserves crossing the historic Pontsarn Viaduct as you climb gently to Pontsticill Reservoir and onwards to Brecon.

The Taff Trail is just one of a series of trails running right through the County Borough. So if you want to take time to stop at one of our amazing adventure attractions, learn about our history, shop, eat, sleep or just take a moment to savour the breath-taking scenery - Merthyr has it all!



"An Endless Trail of Possibilities"

1

RUNNING | RHEDEG

"Dydw i ddim yn rhedeg er mwyn ychwanegu dyddiau i fy mywyd. Rwy'n rhedeg er mwyn ychwanegu bywyd i fy nyddiau." Ronald Rook

Mae digonedd o fannau agored a gwastadeddau hir o dirweddau amrywiol sydd yn gwneud Taith Taf yn ddelfrydol ar gyfer rhedwyr o bob gallu. Gallwch drio rhedeg i fyny'r brynau neu sbrintio er mwyn datblygu'ch cryfder. CYNGOR: Dewch o hyd i ddynodwyr coch milltiroedd, yn dechrau yng Nghefn Coed ac yn dod i ben yn Ffynnon Dwyn. Mae'n daith, yno ac yn ôl sydd yn 8k.

"I don't run to add days to my life, I run to add life to my days"- Ronald Rook

2

FITNESS | FFITRWYDD

"Y boen yr ydych yn ei deimlo heddiw fydd eich cryfder yfory." Arnold Schwarzenegger

Mae Taith Taf yn cynnig nifer o ffyrdd cyffrous i gadw'n heini – mae'n faes chwarae yn yr awyr agored! CYNGOR: Triwch sgipio. Mae'n wych ar gyfer iechyd eich calon a'ch ysgyfaint.

The Taff Trail offers many exciting and creative ways of getting fit - its an outdoor fitness playground! TIP: Try skipping, it's great for heart and lung fitness.

"The pain you feel today will be the strength you feel tomorrow" - Arnold Schwarzenegger

3

DOG WALKING | CERDDED Y CI

Nid lle yr ydych yn cerdded sy'n bwysig ond pwy sy'n cyd-gerdded â chi.

Eich ci yw'ch hyfforddwr personol perffaith. Nid oes angen mwy o symbyliad na mynd am dro gyda'ch cyfaill. CYNGOR: Cerddwch am 30 diwrnod, pob dydd. Peidiwch â phoeni. Bydd eich ci yn eich atgoffa o hynny!

Your dog is your perfect personal trainer. There's no stronger motivation than your loyal walking companion. TIP: Build a regular 30-minute walk into your day, don't worry about forgetting, your dog will remind you.

"Its not where you walk, it's who walks with you"

4

GOLF | GOLFF

"Nid yw'r un gêm arall yn cyfuno rhyferthedd natur â disgyblaeth chwaraeon mewn modd sydd wedi ei gynllunio mor ofalus." - Tom Watson

Mae dau gwrs golff gwyh gerllaw Taith Taf sydd felly'n cynnig y dewis gorau i chi. Mae angen cyhyrau cryf a hyblyg er mwyn chwarae golff. CYNGOR: Gall chwarae rownd a cherdded 5-8km ar gwrs golff fod yn ymarfer cardiofasgwlaidd da.

With two great golf courses just off the Taff Trail, you'll be spoilt for choice. Golfers need strong, pliable core muscles. TIP: Walking an average golf course for a round can be 5-8k, it's great cardiovascular exercise.

"No other game combines the wonder of nature with the discipline of sport in such carefully planned ways." - Tom Watson

10

CYCLING | SEICLO

Seiclo – Llesiant ar olwynion!

Mae rhan Merthyr o Daith Taf yn 15 milltir o hyd ond mae'n eich cysylltu â 1,000 yn rhagor o lwybrau ar hyd Rhwydwaith Llwybr Seiclo Sustrans. CYNGOR: Mae seiclo yn gwella'ch hwyliau, eich iechyd a'ch system imiwnedd.

The Merthyr section of the Taff Trail is 15 miles long but it links you to 1,000's more via the Sustrans Cycle Route Network. TIP: Cycling boosts your mood your health and your immune system.

"Cycling - It's wellbeing on wheels !"

9

WALKING | CERDDED

"Doedd unman i fynd ond bobman."- Jack Kerouac

Mae cymaint o wahanol fannau diddorol i ymweld â hwy wrth gerdded ar hyd Taith Taf. Beth am ddod i wybod rhagor am ein treftadaeth tra'ch bod yn cyfri'ch camau. CYNGOR: Ymgorfforwch gerdded yn eich ymarfer dyddiol. Anelwch am 10,000 cam y dydd.

There are so many interesting places to explore whilst walking the Taff Trail. So why not find out more about our heritage whilst counting your steps. TIP: Build walking into your daily routine to get more active. Aim towards 10,000 steps per day.

"There was nowhere to go but everywhere." Jack Kerouac

8

SCOOTERS | SGWTERI

"Chwarae yw'r dull gorau o ymchwilio." Albert Einstein

Mae nifer o'r rhannau'n ddi-draffig ac mae Taith Taf felly'n ddelfrydol ar gyfer plant sydd yn dysgu cydbwysedd a stamina wrth gael llawer o hwyl. CYNGOR: Cymrwch hoe er mwyn chwarae cuddio. Cyfnodau byr o egni uchel sydd yn ddelfrydol ar gyfer y teulu cyfan.

With large sections traffic-free, the Taff Trail is ideal for children learning balance and stamina whilst having loads of fun. TIP: Take time out and play leapfrog or hide-and-seek, with short bursts of intense energy it's ideal for the whole family.

"Play is the highest form of research" - Albert Einstein

7

HORSE RIDING | MARCHOGAETH

"Pan fyddwch ar geffyl gwyh, bydd gennych y sedd orau erioed." Syr Winston Churchill

Beth am wella'ch cryfder craidd a'ch stamina drwy farchogaeth ar hyd llwybr ceffylau Taith Taf. CYNGOR: Cyfunwch farchogaeth ag ymarferion symudiad eraill er mwyn gwella'ch sefydlogrwydd a'ch cryfder.

Improve your core strength and stamina riding the Taff Trail, it's a bridal way. TIP: Combine riding with other movement based exercises to help with posture, stability and strength.

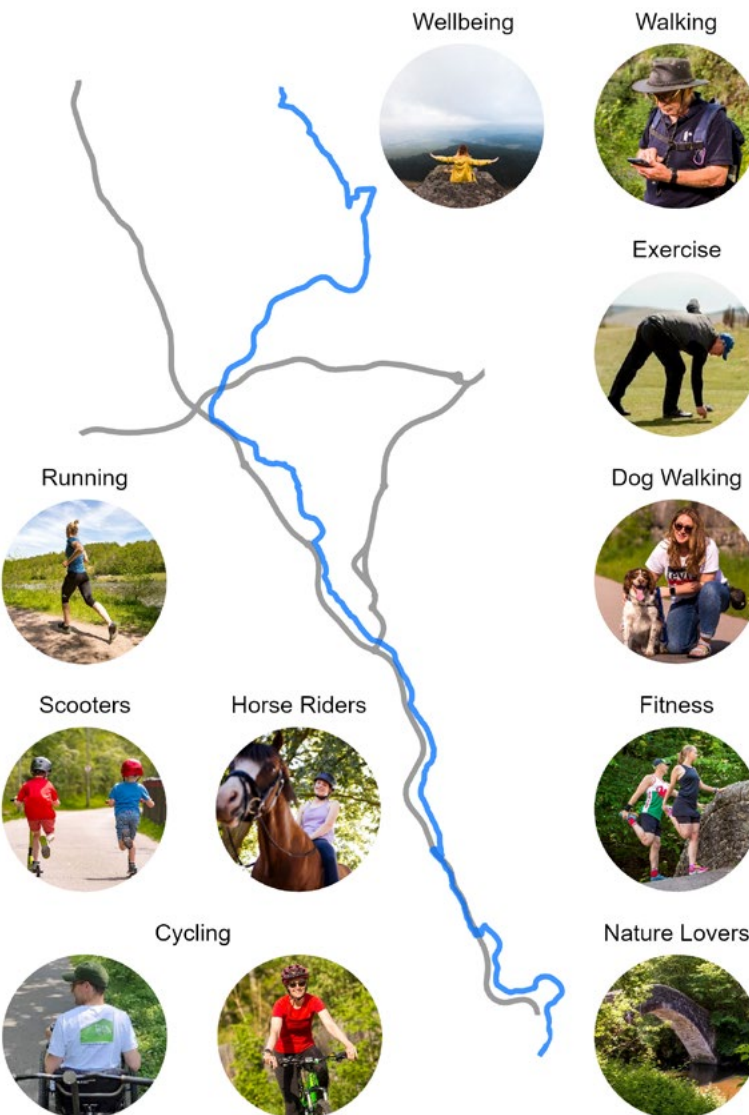
"When you are on a great horse, you have the best seat you will ever have." Sir Winston Churchill

NATURE LOVERS | CARU NATUR

"Tir ac awyr, coed a chaeau, llynnoedd, afonydd a'r môr. Maent yn athrawon gwyh sydd yn dysgu llawer rhagor i ni na'r hyn y gall unrhyw lyfr." - John Lubbock

Y byd naturiol yw'n maes chwarae; dyma le y byddwn yn darganfod ein hunain. Ymlwybrwch drwy goetiroedd trwchus, dringwch fynydoedd gosgeiddig neu cerddwch ar hyd ein llwybrau gerllaw'r afon. Mae ardaloedd bychan o fyd natur yn cynnig mwy na golygfeydd hardd.

"Earth and sky, woods and fields, lakes and rivers, the mountain and the sea, are excellent schoolmasters, and teach of us more than we can ever learn from books." John Lubbock



5

WELLBEING | LLESIAINT

"Mae taith o filoedd o filltiroedd yn dechrau ag un cam." Lao Tzu

Mae ymlwybro ar hyd Taith Taf, yn darganfod pethau bychan yn gymorth i ryddhau'ch meddwl ac yn ymgyfoethogi'r ysbryd. CYNGOR: Anadlwch yn ddwfn ac ewch yn ysgafn droed!

A bimble along the Taff Trail discovering the small things helps free our minds and enriches our spirit. TIP: Breath deeply, tread lightly!

"The journey if a thousand miles begins with a single step."- Lao Tzu