



Llwybrau Seiclo Cenedlaethol yn Sir Fynwy National Cycle Routes in Monmouthshire

Allwedd Map / Map Key

4 31 32 42 46 49 423 Llwybr Rhydwialth Seiclo Cenedlaethol
National Cycle Network route

 Gorsaf drên
Railway station

 Ffin genedlaethol
National boundary

Yn cynnwys data'r OS © Hawlfraint y Goron a Hwl Cronfa Ddata 2022
Contains OS data © Crown copyright and database right 2022



Oeddech chi'n gwybod...

Did you know...

...mae teithio llesol yn medru arbed costau teithio gan ddefnyddio cerbydau. Y gost flynyddol ar gyfer cymudo yn y DU yw £795.72.

...that active travel can save on costs of motorised transport. The average annual cost of commuting in UK is £795.72.



...mae cerdded am 1 funud yn hytrach na rhedeg eich car ac aros yn yr unfan am 1 funud yn creu tarthau sy'n gyferth â 150 balwn yn dianc i'r atmosffer?

...that a 1 minute walk instead of 1 minute of idling your car saves the atmosphere about 150 balloons worth of exhaust fumes?



...mae athrawon yn sylwi bod disgyblion sydd yn seiclo, cerdded neu sgwtio i'r ysgol yn fwy hawddgar effro a'n barod i ddechrau'r diwrnod o'u cymharu gyda'r plant hynny sydd yn cael eu cludo i'r ysgol mewn ceir.

...teachers find that pupils who cycle, walk or scoot arrive at school more relaxed, alert and ready to start the day than those who travel by car.

...mae cerdded o Burrium Gate i Rhadyr ac yn ôl yn medru ychwanegu hyd at 10,000 o gamau mewn diwrnod sydd yn cael ei argymhell ar gyfer arfer ffordd o fyw iachus.

...that walking from Burrium Gate to Rhadyr and back would add up to the 10,000 steps in a day recommended for an active lifestyle.



usk Brynbuga

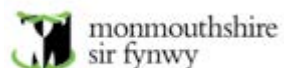
Dyma fap Teithio Llesol o Brynbuga. Mae Teithio Llesol yn golygu teithio mewn modd sydd yn golygu eich bod yn gorfforol egniol, boed yn cerdded, mynd ar olwynion (gan ddefnyddio sgwteri a chadeiriau olwyn) neu seiclo. O fewn Sir Fynwy, mae ein ffocws ar leihau'r nifer o deithiau byr a wneir yn y car bob dydd a defnyddio dulliau Teithio Llesol, a hynny er mwyn mynd i lefydd addysg, gwaith, hamdden neu iechyd. Mae yna nifer o fanteision i hyn gan gynnwys lleihau llygredd a thagfeydd traffig, gwelliannau o ran eich iechyd corfforol a meddylio, ac mae hefyd yn ffordd wych i arbed arian! Dewch i gael gweld sut y mae modd i chi deithio'n llesol heddiw.

This is an Active Travel map of Usk. Active Travel means getting about in a way that makes you physically active, whether walking, wheeling (using scooters and wheelchairs) or cycling. Within Monmouthshire, our focus is on cutting down short everyday car journeys and to replace these with Active Travel journeys, whether to places of education, work, leisure or health. This has multiple benefits, reduction in pollution and congestion, improvements in physical and mental health, it's also a great money saver! Take a look and see how you can actively travel today.

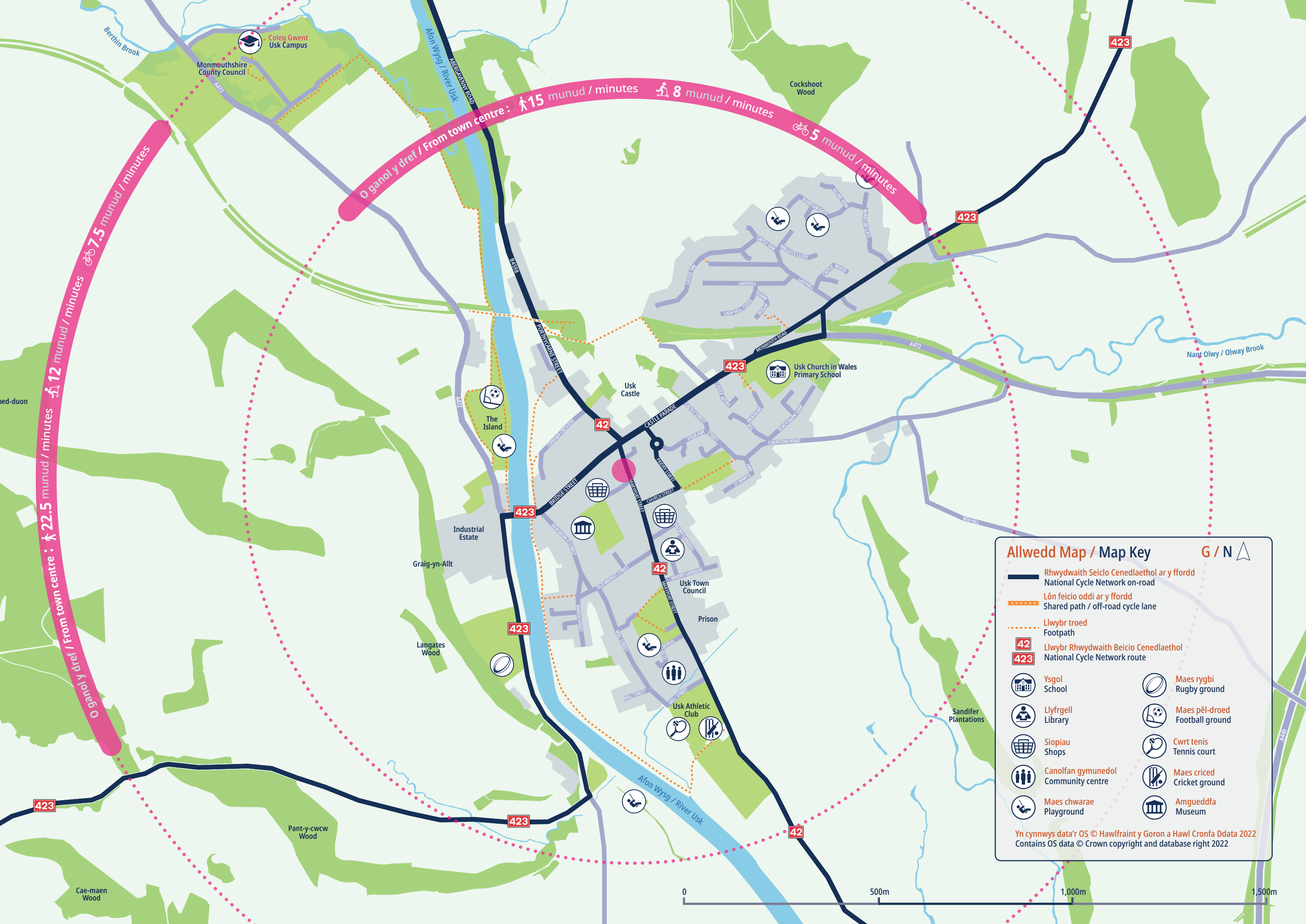
@ www.monlife.co.uk/outdoor/active-travel/

@MonLife.co.uk

@MonLifeOfficial



For the mind, body and soul of our community



O ganol y dref / From town centre : **22.5 munud / minutes** **12 munud / minutes** **7.5 munud / minutes**

O ganol y dref / From town centre : **15 munud / minutes** **8 munud / minutes** **5 munud / minutes**

Allwedd Map / Map Key

G / N

	Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol ar y ffordd		National Cycle Network on-road
	Lôn feicio oddi ar y ffordd		Shared path / off-road cycle lane
	Llwybr troed		Footpath
	Llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol		National Cycle Network route
	Ysgol		Maes rygbi
	Llyfrgell		Maes pêl-droed
	Siopiau		Cwrt tenis
	Canolfan gymunedol		Maes criced
	Maes chwarae		Amgueddfa
			Museum

Yn cynnwys data'r OS © Hawlfraint y Goron a Hawl Cronfa Ddata 2022
Contains OS data © Crown copyright and database right 2022

