

# Llwybrau Seiclo Cenedlaethol yn Sir Fynwy National Cycle Routes in Monmouthshire

Allwedd Map / Map Key

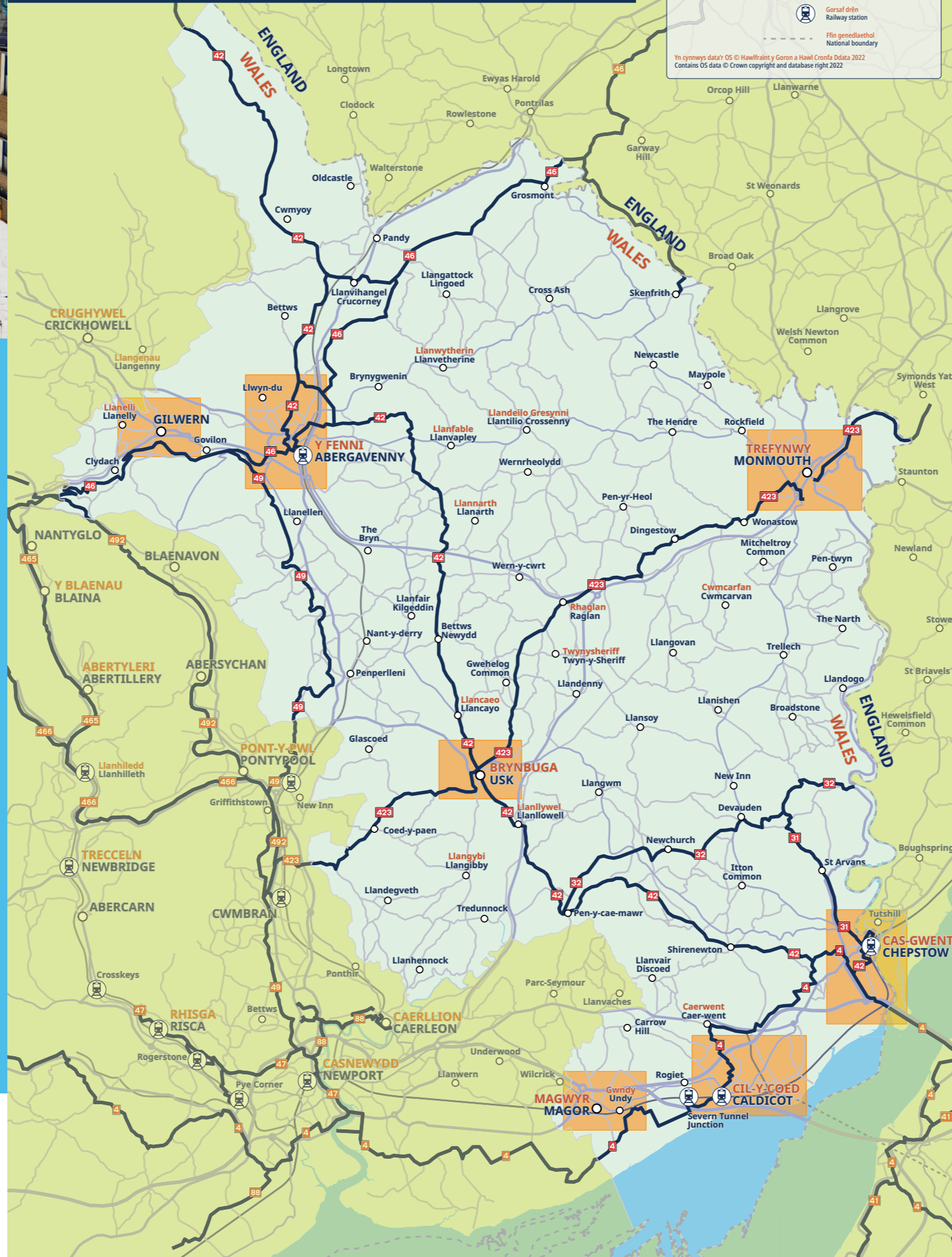
4 31 32 42 46 49 423

Lwybr Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol  
National Cycle Network route

Gorsaf drên  
Railway station

Fin genedlaethol  
National boundary

Yn cynnwys data'r OS © Hawlfraint y Goron a Hawl 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 gyfwerth 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 Wyesham i Overmonnow 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 Wyesham to Overmonnow and back would add up to the 10,000 steps in a day recommended for an active lifestyle.



# Trefynwy Monmouth

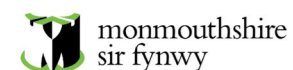
Dyma fap Teithio Llesol o Trefynwy. Mae Teithio Llesol yn golygu teithio mewn modd sydd yn golygu eich bod yn gorfforol egniol, boed yn cerdded, mynd ar olwynion (gan ddefnyddio sgwteri a chaderiau olwyn) neu seiclo. O fewn Sir Fynwy, mae ein ffocws ar leihau'r nifer o deithiau byr a wneir yn y car bob 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 Monmouth. 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/](http://www.monlife.co.uk/outdoor/active-travel/)

@MonLife.co.uk




@MonLifeOfficial



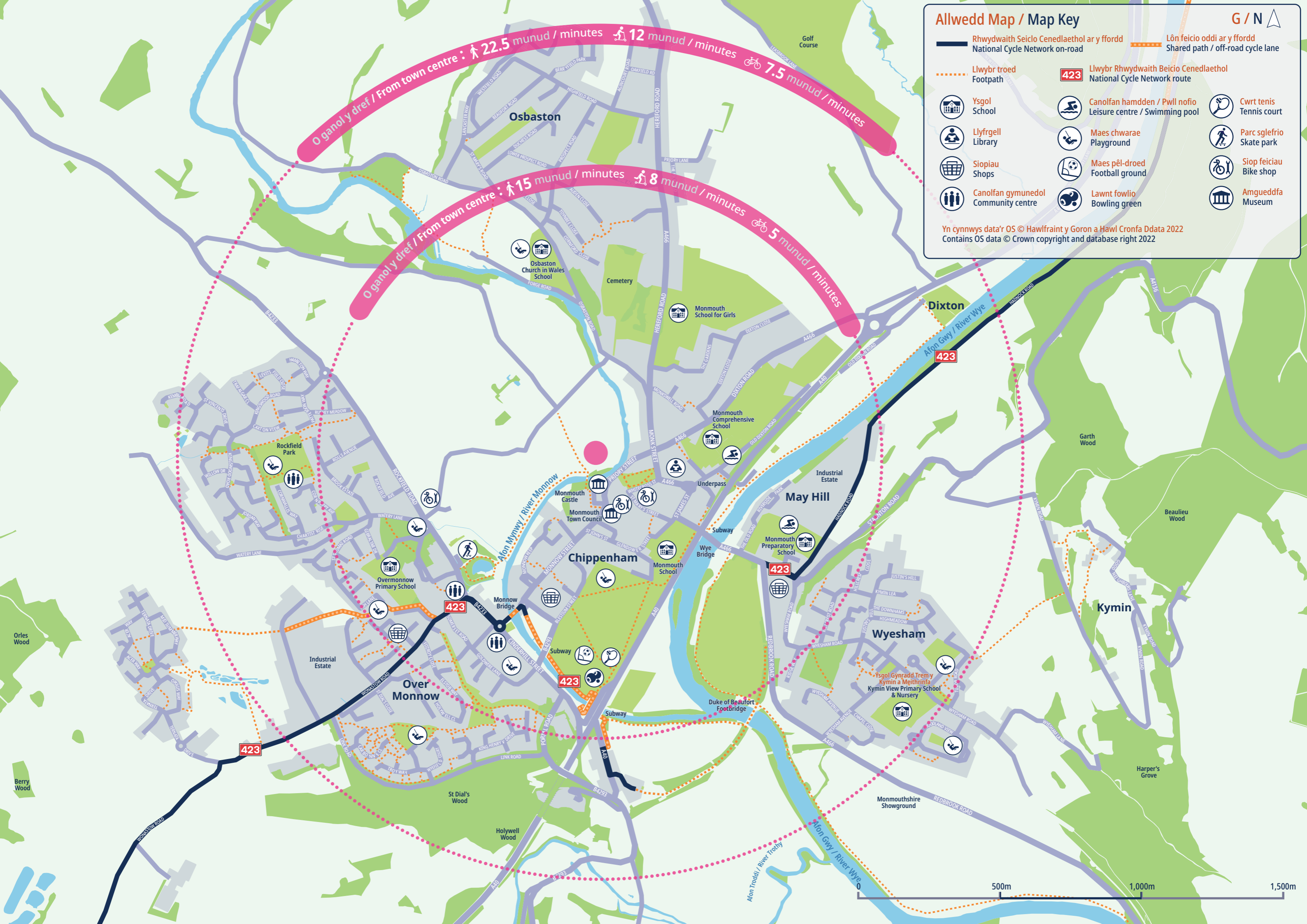


# Allwedd Map / Map Key

G / N 

-  Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol ar y ffordd  
National Cycle Network on-road
-  Llwybr troed  
Footpath
-  Ysgol  
School
-  Llyfrgell  
Library
-  Siopiau  
Shops
-  Canolfan gymunedol  
Community centre
-  Lôn feicio oddi ar y ffordd  
Shared path / off-road cycle lane
-  Llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol  
National Cycle Network route
-  Canolfan hamdden / Pwll nofio  
Leisure centre / Swimming pool
-  Maes chwarae  
Playground
-  Maes pêl-droed  
Football ground
-  Lawnt fowlio  
Bowling green
-  Cwrt tenis  
Tennis court
-  Parc sglefrïo  
Skate park
-  Siop feiciau  
Bike shop
-  Amgueddfa  
Museum

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



500m 1,000m 1,500m