



urbanwalks®



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



chwe taith drefol™

Canol Dinas Bangor
a Phrifysgol
Bangor



Croeso i Urbanwalks™

Mae Urbanwalks yn gyfrwng i gael cymunedau i symud unwaith eto. Mae gan y cwmni athroniaeth syml iawn, cael pobl i fwynhau mwy o weithgaredd yn amlach yn eu hamgylchedd bob dydd.

Mae Teithiau Trefol mewn partneriaeth gyda Chyngor Gwynedd a Llywodraeth Cynulliad Cymru yn hyrwyddo menter gerdded leol. Mae'r llyfryn Teithiau Trefol hwn yn gymorth i annog pobl ym Mangor i fynd allan a cherdded. Mae fformat unigryw y llyfryn yn hyrwyddo amrywiaeth o deithiau cylchol o wahanol hyd sy'n cynnwys siwrneiau nodweddiadol bob dydd yn yr ardal leol.

Mae Urbanwalks yn gweithio gyda'r Gyfarwyddiaeth Drafnidiaeth i gynorthwyo i gyflawni'r nodau a amlinellir yn y ddogfen Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru.

Manteision iechyd cerdded

Gellir cael manteision iechyd sylweddol drwy wneud digon o weithgaredd corfforol.

Yr argymhelliad presennol ar gyfer oedolion yw o leiaf 30 munud o weithgaredd cymedrol ar bum diwrnod neu ragor yr wythnos. Yr hyn sy'n peri pryder yw mai dim ond 37% o ddynion a 25% o fenywod sydd ar hyn o bryd yn cyrraedd y lefelau a argymhellir. Mae cerdded bywiog yn weithgaredd perffaith i'ch helpu i gyrraedd y lefelau a argymhellir.

Manteision ymarfer corff rheolaidd

Gostwng pwysau gwaed uchel – Mae gweithgaredd cymedrol, megis cerdded bywiog, yn ymddangos fel petai'r un mor effeithiol mewn gostwng pwysau gwaed â gweithgaredd mwy egnïol.

Atal Diabetes – Mae ymarfer corff yn lleihau'n fawr y perygl o ddatblygu Diabetes Math 2.

Helpu i gollu pwysau – Gall ymarfer corff, ar y cyd gyda deiet iach, helpu i gollu pwysau a chynnal y gollod pwysau.

Manteision iechyd meddwl – Gall gweithgaredd corfforol helpu i leihau pryder ac iselder. Mae hefyd yn helpu i wella hunan hyder.

Lleihau'r perygl o syrthio – Yn arbennig ymhlith yr henoed. Gall gweithgaredd corfforol wella cydbwysedd, cydsymud a hyblygrwydd y cymalau.

Rhwystro datblygiad Osteoarthritis ac Osteoporosis mewn grwpiau penodol.

Cynyddu cryfder yn eich calon, ysgyfaint ac esgyrn.

Gwella eich symudedd a'ch lles cyffredinol.

Rhoi mwy o egni a gwell noson o gwsg i chi.

Faint o gerdded ddylwn i ei wneud?

Bydd cerdded ond yn cyfrannu at gynnal a gwella iechyd os yw'n ddigon dwys, yn digwydd yn rheolaidd ac yn cael ei wneud am gyfnod digonol o amser. Fodd bynnag, mae unrhyw gerdded yn well na dim. Gallai fod angen i bobl adeiladu lefel eu gweithgaredd corfforol yn raddol, ac ar gyfer y bobl fwyaf segur bydd mynd am dro hamddenol yn ddechrau da.

Amllder – Rhan fwyaf o ddyddiau'r wythnos (o leiaf 5).

Dwyster – Ar gyflymder sy'n gynt na hamddenol (gwelwch yr adran Sut fyddai'n teimlo?)

Amser – Yn ddelfrydol dylai fod yn un sesiwn barhaus o weithgaredd am 30 munud, ond bydd 3 sesiwn o 10 munud neu ddwy sesiwn o 15 munud yn gweithio cystal.

Sut fyddai'n teimlo?

Wrth fod yn gorfforol weithgar efallai y byddwch yn gweld rhai newidiadau'n digwydd i'r corff, mae'r rhain yn gyffredin i bawb. Dyma restr i'ch helpu i ddeall.

Gallech deimlo: Ychydig allan o wynt, mae hyn yn iawn cyn belled â'ch bod yn gallu cynnal sgwrs heb orfod ymladd am eich gwynt.

Gallech deimlo: Ychydig yn boeth a llaith, oherwydd y cynnydd yn llif y gwaed o gwmpas y corff.

Gallech deimlo: Ychydig o boen yn eich cyhyrau (croth y goes, morddwyd ac ati). Bydd hyn oherwydd bod y corff yn gwneud mwy o weithgaredd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gweithio ar lefel gymedrol a pheidiwch â'i gorwneud hi.

Beth fydd ei angen arnaf?

Esgidiau da gyda chareiau i gynnal y droed. Nid oes yn rhaid i'ch esgidiau fod yn rhai drud, dim ond yn rhai synhwyrol. Peidiwch â gwisgo math digarrai o esgidiau neu rhai gyda sodlau uchel.

Ewch â dŵr gyda chi. Gwnewch yn siŵr nad fyddwch yn gadael i'ch hun fynd yn sychedig gan fod hyn yn dangos eich bod yn mynd yn ddadhydredig. Yfwrch lymeidiau bach yn aml, yn arbennig os byddwch yn chwysu.

Ym Mhrydain heddiw mae 70% o'r boblogaeth yn segur, gyda 1 o bob 5 oedolyn nawr yn dod i'r categori gordew. Mae anweithgaredd corfforol nawr yn cael ei gydnabod fel pwysau mawr ar iechyd ac ar gymdeithas gan gostio £8.2 biliwn i'r economi bob blwyddyn yn Lloegr yn unig.

Defnyddiwch y teithiau hyn i sicrhau eich 5 x 30 munud o weithgaredd pob wythnos. **Cofiwch**; mae pob cam yn cyfrif; mae gwneud y dewis '**corfforol weithgar**' yn gwneud y gwahaniaeth bob amser!

Byddwch iach, cadwch yn ddiogel a mwynhewch.

Strydoedd a phellteroedd ychwanegol ym Mangor

Gellir hwyhau nifer o'r teithiau a geir yma wrth i'r gallu cerdded wella.

Mae'r teithiau ychwanegol hyn yn darparu pellteroedd i gael mynediad i bob un o'r chwe prif daith a byddant ond yn cymryd 5-8 munud i gerdded bob ffordd.

1

FFORDD DEINIOL

(Gorsaf Drenau Bangor i Lôn Cariadon)

Pellter = Hanner milltir / 1200 cam

Dylai'r daith hon gymryd tua 8 munud

2

PWLL NOFIO I'R GOFEB RHYFEL

(Ffordd Garth / Ffordd Deiniol)

Pellter = Hanner milltir / 1200 cam

Dylai'r daith hon gymryd tua 8 munud

3

PWLL NOFIO I'R PIER NEWYDD

(Ffordd Garth)

Pellter = Chwarter milltir / 600 Cam

Dylai'r daith hon gymryd tua 5 munud

4

STRYD FAWR

(Canolfan Gymunedol Tŷ Gwydr i Gloc y Dref)

Pellter = Chwarter milltir / 600 Cam

Dylai'r daith hon gymryd tua 5 munud

PRIFYSGOL CYMRU **BANGOR**



- Dewis helaeth o gyrsiau
- Sicrwydd llety i holl fyfyrwyr y flwyddyn gyntaf
- Bywyd cymdeithasol sy'n fywiog ac yn wirioneddol gyfeillgar
- Dros £2.5m mewn bwrsariaethau ac ysgoloriaethau ar gael, gan gynnwys hyd at £500 y flwyddyn i'r rhai sy'n dewis astudio'u cwrs drwy gyfrwng y Gymraeg

AM RAGOR O WYBODAETH, CYSYLLTWCH Â'R
UNED RECRIWTIO MYFYRWYR
PRIFYSGOL CYMRU, BANGOR, GWYNEDD LL57 2DG
Ffôn: 01248 382005/382015
e-bost: marchnata@bangor.ac.uk

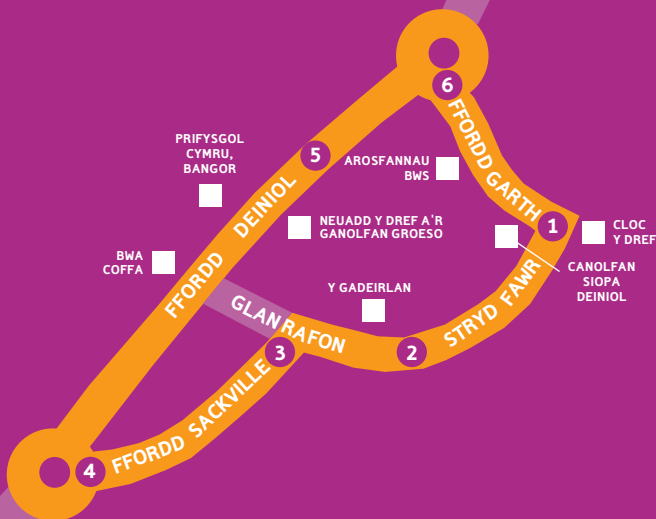
www.bangor.ac.uk



Mae Her Iechyd Cymru yn galw ar holl bobl a sefydliadau Cymru i gydweithio er mwyn gwell cenedl. Mae'r teithiau cerdded trefol a amlinellir yn y llyfryn hwn yn cynnig ffordd hawdd a phleserus o fod yn fwy egnïol.

Ewch amdani 

 **Be part of it**



1

Canol Dinas Bangor Cloc y Dref

1. Gan ddechrau wrth Gloc y Dref yn y Stryd Fawr, dilynwch y llwybr cerddwyr i'r Gadeirlan.
2. Wrth y Gadeirlan croeswch i ochr chwith Glanrafon gan ddefnyddio'r cyrbau isel a cherddwch i lawr Glanrafon.
3. Trowch i'r chwith i Ffordd Sackville a pharhewch i gerdded i'r gylchfan.
4. Wrth y gylchfan defnyddiwch y cyrbau isel i groesi i'r ochr dde ac yna trowch i'r dde i Ffordd Deiniol.
5. Cerddwch ar hyd Ffordd Deiniol gan basio Neuadd y Dref ar eich llaw dde nes y dowch i gylchfan Ffordd Garth.
6. Trowch i'r dde yn Ffordd Garth ac yna croeswch yn ofalus i'r ochr dde gan ddefnyddio'r cyrbau isel a cherddwch i fyny Ffordd Garth tuag at Gloc y Dref.

- **Pellter = Tri chwarter milltir / 1800 cam**
- **Dylai'r daith hon gymryd tua 10-12 munud**
- **Llyfr Coch Lleol, Tudalen 18, Cyfeirnod grid D3**

2

Canol Dinas Bangor Ffordd y Coleg a Pharc y Coleg

Noder. Ar gyfer y rheini sy'n ei chael hi'n anodd i gerdded i fyny grisiau gallwch dorri drwy erddi'r capel a'r maes parcio ym Mhwynt 2. Fodd bynnag, golyga hyn y byddwch ar Lôn Cariadon am bellter hwy lle nad oes llwybr.

1. Gan ddechrau wrth y gylchfan ar gyffordd Lôn Cariadon a Ffordd Garth, cerddwch ar hyd Ffordd Garth tuag at y pwll nofio.
2. Yn union wedi'r capel ar eich llaw chwith trowch i'r chwith a cherddwch i fyny grisiau serth a llwybr cul.
3. Ar ddiwedd y grisiau trowch i'r dde i Lôn Cariadon. Byddwch yn ofalus gan nad oes llwybr am ychydig. Pan fydd llwybr ar gael croeswch i'r ochr chwith a pharhewch i gerdded i ben Lôn Cariadon.
4. Trowch i'r chwith i Ffordd Garth Uchaf a pharhewch yn syth ymlaen i Ffordd y Coleg gan basio prif fynedfa'r Brifysgol.
5. Trowch i'r chwith i Lôn Penrallt a dilynwch y lôn i'r chwith ac yna cerddwch drwy gatiâu haearn y Brifysgol gan droi i'r dde i gerdded i lawr y grisiau.
6. Trowch i'r chwith a cherddwch i lawr ychydig risiau i'r llwybr sy'n rhedeg yn lletraws drwy barc y coleg nes y dychwelwch i'ch man cychwyn.

➤ **Pellter = Milltir a chwarter / 3000 cam**

➤ **Dylai'r daith hon gymryd tua 20 munud**

➤ **Llyfr Coch Lleol, Tudalen 18, Cyfeirnod grid D3**





3

Bangor Hirael a Glan y Dŵr

1. Gan ddechrau yng Nghanolfan Gymunedol Tŷ Gwydr, cerddwch ar hyd y Stryd Fawr tuag at Ganol y Dref yna trowch yn y troad cyntaf ar y dde i Ffordd Glynne.
2. Trowch yn yr ail droad ar y dde i Ffordd Islwyn, croeswch yn ofalus i'r ochr chwith a cherddwch ymlaen gan basio'r parc chwarae a'r caeau pump-bob-ochr ar y chwith.
3. Trowch i'r chwith yn y caeau pump-bob-ochr ac yna i'r chwith yn y maes parcio ac i'r dde wedi'r maes parcio. Cerddwch ar hyd y llwybr sy'n rhedeg rhwng y maes parcio a'r pwll nofio tuag ar Ffordd y Traeth.
4. Trowch i'r chwith i Ffordd y Traeth, defnyddiwch y goleuadau traffig i groesi Ffordd y Traeth ac yna trowch i'r dde. Wedi'r orsaf betrol trowch i'r chwith gan basio'r Clwb Crosville.
5. Cerddwch yn syth ymlaen heibio rhwystr ac ar hyd glan y dŵr, yn y maes parcio cerddwch drwy ei ganol tuag at reiliau ar y llaw dde. Defnyddiwch y groesfan cerddwyr i groesi Ffordd y Traeth.
6. Cadwch i'r chwith ac yna trowch yn union i'r dde i Stryd Ambrose. Cyn bod y ffordd yn gwyro i'r chwith croeswch i'r ochr chwith a pharhewch i gerdded i Ffordd Friars nes y cyrhaeddwch yn ôl i'ch man cychwyn.

➤ Pellter = Milltir / 2400 cam

➤ Dylai'r daith hon gymryd tua 15-20 munud

➤ Llyfr Coch Lleol, Tudalen 19, Cyfeirnod grid E3

4

Bangor Pier Bangor

Noder. I'r rheini sy'n ei chael hi'n anodd i gerdded i lawr grisiau gallwch barhau i lawr Lôn Cariadon ym Mhwynt 6 a cherdded drwy faes parcio a gerddi'r capel. Fodd bynnag, golyga hyn y byddwch yn cerdded ar Lôn Cariadon am bellter hwy lle nad oes llwybr.

1. Gan ddechrau wrth y capel ar Ffordd Garth, cerddwch ar hyd Ffordd Garth heibio'r pwll nofio ar eich llaw dde.
2. Wrth i'r ffordd ddechrau gwyro i'r dde parhewch ar y llwybr sydd ar y chwith yn syth ymlaen gan gadw ar Ffordd Garth.
3. Ar ben Ffordd Garth trowch i'r chwith (neu cerddwch ymlaen i'r Pier Newydd) ac yna i'r chwith eto i Ffordd Garth Uchaf, gan groesi'n ofalus i'r ochr dde.
4. Byddwch yn ofalus wrth groesi Ffordd Garth Uchaf i ochr dde Lôn Cariadon gan nad oes croesfannau.
5. Cerddwch i lawr Lôn Cariadon, cofiwch nad oes llwybr am ychydig, felly byddwch yn ofalus.
6. Wrth y capel trowch i'r chwith i lawr rhai grisiau a llwybr serth i ddod â chi yn ôl i'ch man cychwyn.

➤ **Pellter = Milltir / 2400 cam**

➤ **Dylai'r daith hon gymryd tua 15-20 munud**

➤ **Llyfr Coch Lleol, Tudalen 18, Cyfeirnod grid D3**

I gynnwys y Pier Newydd fel rhan o'r daith hon byddwch yn ychwanegu tua hanner milltir / 8-10 munud i'r daith. Codir tâl o £0.20 i fynd ar y Pier.





5

Canol Dinas Bangor Gorsaf Reilffordd

1. Gan ddechrau wrth y Gofeb Rhyfel ar Glanrafon, trowch i'r chwith a cherddwch ar hyd Ffordd Deiniol i'r gylchfan.
2. Defnyddiwch y cyrbau isel i groesi Ffordd Sackville a pharhewch ar hyd Ffordd Deiniol. Defnyddiwch y groesfan cerddwyr i groesi Ffordd Farrar.
3. Ar ben Ffordd Deiniol trwch i'r chwith i Heol yr Orsaf ac yna cadwch i'r chwith i lawr Ffordd Caernarfon tuag at y Stryd Fawr.
4. Parhewch ar hyd y Stryd Fawr nes y cyrhaeddwch y Gadeirlan. Yna defnyddiwch y cyrbau isel ar y chwith croeswch Glanrafon i erddi'r Gadeirlan.
5. Cadwch i'r chwith o amgylch y Gadeirlan a dilynwch y llwybr sydd yn syth o'ch blaen a throwch yn gyflym ar y chwith i fwa Gardd yr Esgob.
6. Cerddwch drwy Ardd yr Esgob, gadewch y Gerddi ar eich llaw dde a throwch i'r chwith i Lwybr yr Esgob a pharhewch yn syth ymlaen i'r Gofeb Rhyfel, sef eich man cyhwyn.

➤ **Pellter = Milltir / 2400 cam**

➤ **Dylai'r daith hon gymryd tua 15-20 munud**

➤ **Llyfr Coch Lleol, Tudalen 18, Cyfeirnod grid D4**

6

Bangor Uchaf Ffordd y Coleg

1. Gan ddechrau wrth brif fynedfa'r Brifysgol trowch i'r chwith a cherddwch ar hyd ochr dde Ffordd y Coleg.
2. Ar ben Ffordd y Coleg trowch i'r dde i Ffordd Caergybi a chroeswch i'r ochr chwith gan ddefnyddio'r groesfan cerddwyr.
3. Trowch i'r dde a cherddwch ar hyd Ffordd Caergybi gan gadw i'r chwith gyda'r ffordd ac yna trowch yn y troad nesaf ar y chwith a cherddwch i fyny Rhodfa Menai.
4. Trowch yn y troad cyntaf ar y chwith i Ffordd Fictoria a chadwch i'r dde i Barc Fictoria gan fod yn ofalus wrth groesi'r ffordd ochr.
5. Ar ddiwedd Parc Fictoria, trowch i'r chwith i Ffordd Ffriddoedd a cherddwch ymlaen gan basio cylchfan a defnyddio'r groesfan cerddwyr i groesi i ochr dde Ffordd Caergybi.
6. Trowch yn y trydydd troad ar y dde i Ffordd y Coleg a cherddwch yn ôl i'ch man cychwyn.

➤ Pellter = Milltir / 2400 cam

➤ Dylai'r daith hon gymryd tua 15-20 munud

➤ Llyfr Coch Lleol, Tudalen 18, Cyfeirnod grid C3



Urbanwalks™

Mae Urbanwalks, y cwmni, yn cynnig ystod eang o atebion i weithgaredd corfforol a gwasanaethau ymgynghoriaeth, am ragor o wybodaeth ewch i: www.urbanwalks.co.uk neu 0870 242 7507

Gwybodaeth iddefnyddiol

Cyngor Gwynedd

Am fwy o wybodaeth am wasanaethau Cyngor Gwynedd:

www.gwynedd.gov.uk neu galwch 01286 672255

Cymdeithas Ddinesig Bangor

Am ragor o wybodaeth ewch i:

www.bangorcivicsociety.org.uk or call 01248 713470

Prifysgol Cymru, Bangor

Am ragor o wybodaeth ewch i:

www.bangor.ac.uk or call 01248 351151

Cyngor Dinas Bangor

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

city.council@mail.com or call 01248 352421

Llywodraeth Cynulliad Cymru

I gael gwybodaeth am Lywodraeth Cynulliad Cymru:

www.wales.gov.uk neu ffoniwch 029 2082 5111

Traveline

Newyddion a gwybodaeth am deithio'n lleol a chenedlaethol ar fws

neu drên: www.traveline.org.uk neu ffoniwch 0870 608 2 608

Galw Iechyd Cymru ar-lein

I gael gwybodaeth feddygol gyffredinol ewch i:

www.nhsdirect.nhs.uk neu ffoniwch 0845 46 47

Heddlu Gogledd Cymru

Am gyngor heb fod brys am gadw'n ddiogel:

www.north-wales.police.uk neu galwch 0845 607 1002

Canolfan Groeso Bangor

Ar gyfer gwybodaeth leol i dwristiaid:

bangor.tic@gwynedd.gov.uk or call 01248 352786

Urbanwalks yng Ngwynedd

Am ragor o wybodaeth ynglŷn â theithiau trefol yng Ngwynedd cysylltwch â: Richard Glynne Jones, Swyddog Datblygu

Trafnidiaeth Werdd a Beicio, Cyngor Gwynedd ar 01286 679455

Neu ffoniwch Urbanwalks ar 0870 242 7507



National Public Health
Service for Wales
Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus
Cenedlaethol Cymru

Bangor Civic Society
Cymdeithas Ddinesig Bangor



Cyngor
Dinas
Bangor



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government