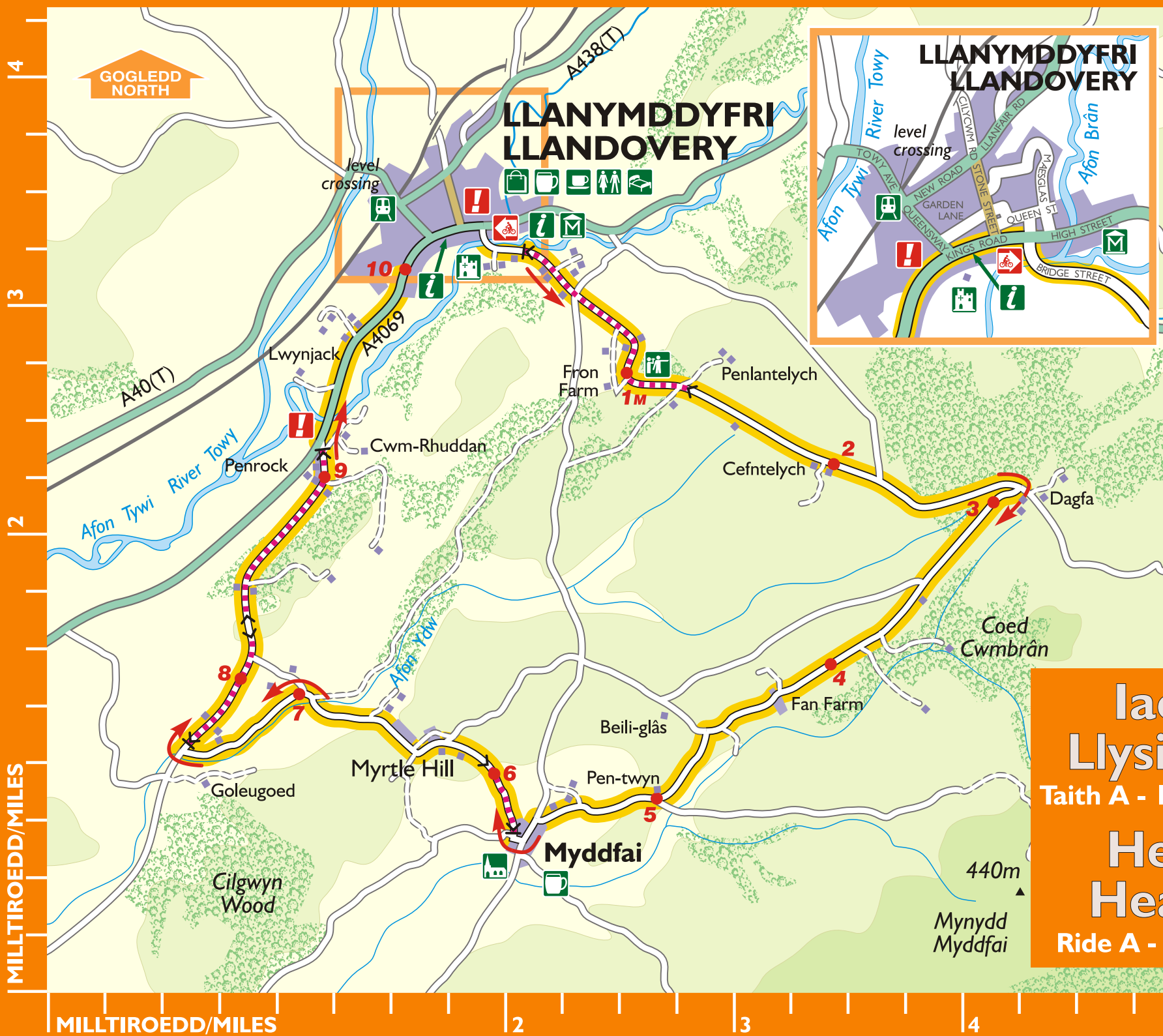


Sir Gaerfyrddin Carmarthenshire



**Iachau
Llysieuol**
Taith A - 10 milltir
**Herbal
Healing**
Ride A - 10 miles

Taith A - Iachau Llysieuol

- O'r Ganolfan Groeso trowch i'r dde a chymerwch y troad Iaf i'r dde i mewn i Waterloo St. a thros yr afon, gan ddilyn arwyddion "Myddfai". Ewch yn syth ymlaen wrth y groesffordd i fyny'r bryn am 1 milltir, taith ddringo anodd!
- Ewch yn syth ymlaen gan hwylio mynd, ac yna dringo rhywfaint drwy goedwig sy'n mynd â chi at droad sydyn i'r dde gan ddilyn arwyddion "Myddfai". Cadwch i'r chwith a dilynwch lôn droellog a phantiog. Trowch i'r chwith ar gyffordd T.
- Ewch yn syth ymlaen heibio Pen-twyn hyd at yr arwydd Ildiwch, trowch i'r chwith i mewn i Fyddfai. Yna trowch i'r dde rhwng y Plough Inn a'r Eglwys, gan fynd heibio hen ysgol a dringo'n serth allan o'r pentref.
- Dilynwch y ffordd hon gan anwybyddu pob troad am 2 filltir at droad i'r dde, gan ddilyn arwyddion "Llanymddyfri". Mae'r bryn olaf yn arwain at ffordd yn arwain yn ôl i'r A4069. Trowch i'r dde a dychwelyd i Llanymddyfri (1 milltir).

Ride A - Herbal Healing

- From TIC Turn Right then 1st Right into Waterloo St. and over the river, SP "Myddfai". Straight Ahead (SA) at crossroads uphill for 1 mile, a challenging climb!
- Freewheel straight on, then a short climb through forestry takes you to a sharp Right turn SP "Myddfai". Fork Left & follow undulating windy lane. Bear Left at T Junc.
- Straight on past Pen-twyn to Give Way, turn Left into Myddfai. Then turn Right between the Plough Inn and the Church, past old school and climb steeply out of village.
- Follow this road ignoring all side turns for 2 miles to a Right turn, SP "Llandovery". One last hill leads to a descent to the A4069. Turn Right and return to Llandovery (1 mile).