

Cil-y-coed Caldicot



Dyma fap Teithio Llesol o Cil-y-coed. 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 Caldicot. 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/
www.instagram.com/monmouthshirecc/
www.facebook.com/MonmouthshireCC
x.com/MonmouthshireCC

Llwybrau Seiclo Cenedlaethol yn Sir Fynwy National Cycle Routes in Monmouthshire

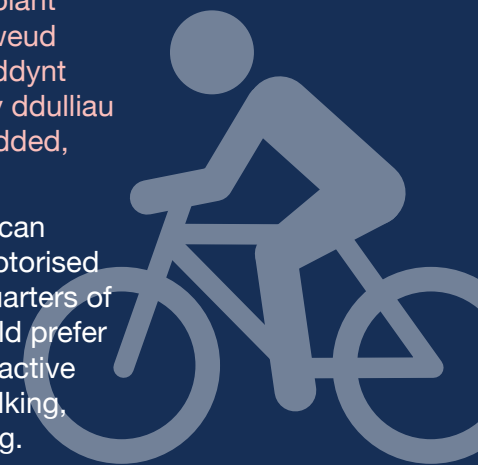


Oeddech chi'n gwybod...

Did you know...

...mae teithio llesol yn medru arbed costau teithio gan ddefnyddio cerbydau? Mae tri chwarter o blant yng Nghymru yn dweud eu bod yn well ganddynt gyrraedd ysgol trwy ddulliau gweithredol, fel cerdded, sgiwtio a beicio.

...that active travel can save on costs of motorised transport? Three quarters of Welsh children would prefer to get to school by active modes, such as walking, scooting and cycling.



...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 Caldicot Castle i Severn Tunnel Junction 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 Caldicot Castle to Severn Tunnel Junction and back would add up to the 10,000 steps in a day recommended for an active lifestyle.



Allwedd Map / Map Key

G / N

Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol ar y ffordd

National Cycle Network on-road

Lôn feicello oddi ar y ffordd

Shared path / off-road cycle lane

Llwybr troed

Footpath

Llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol

National Cycle Network route

Gorsaf drên

Railway station

Croesfan

Level crossing

Ysgol

School

Llyfrgell

Library

Siopiau

Shops

Canolfan hamdden / Pwll nofio

Leisure centre / Swimming pool

Maes chwarae

Playground

Maes rygbi

Rugby ground

Maes pêl-droed

Football ground

Lawnt fowlio

Bowling green

Maes criced

Cricket ground

Siop feiciau

Bike shop

Castell

Castle

Yn cynnwys data'r OS © Hawlfraint y Goron a Hawl Cronfa Ddata 2022

Contains OS data © Crown copyright and database right 2022

I Rogiet, Magwyr & Gwndy
To Rogiet, Undy and Magor

I Gas-gwent
To Chepstow