Dyma Sir Gâr
darganfodsirgar.com

This is Carmarthenshire
discovercarmarthenshire.com

Taith Gerdded Bannau Sir Gâr

Pam Cerdded?
Ar y daith hon byddwch yn troedio peth o fynydd-dir mwyaf trawiadol ac anghysbell Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog. Gorwedd Llyn y Fan Fach o dan grib ysblennydd Bannau Sir Gâr. Mae'n olygfa heb ei hail, ac mae gweddillion gorffennol rhewlifol y dirwedd yn amlwg i bob cyfeiriad. Mae'r llyn yn hafan go iawn i fywyd gwyllt. Cadwch lygad am y pysgod wrth iddynt ddod i wyneb y dŵr, a fyny fry rydych yn debygol o weld barcutiaid, bodaod, brain tyddyn a chudyllod coch. Wrth gerdded tuag at Lyn y Fan Fach, arhoswch am funud i weld y brithyll yn neidio yn y gored / deorfa. Y chwedl sy'n gysylltiedig â Llyn y Fan Fach yw 'Morwyn y Llyn'.

Pa mor Hir/Faint o Amser?
Mae'r daith fer hyd at Lyn y Fan Fach ac yn ôl yn 4.2 cilometr (2.6 milltir), gan ddringo 225 metr (738 troedfedd). Caniatewch 2 awr.
Mae'r daith fynyddig hirfaith yn 15 cilometr (9.3 milltir), gan ddringo 712 metr (2,335 troedfedd). Caniatewch 5 i 6 awr.

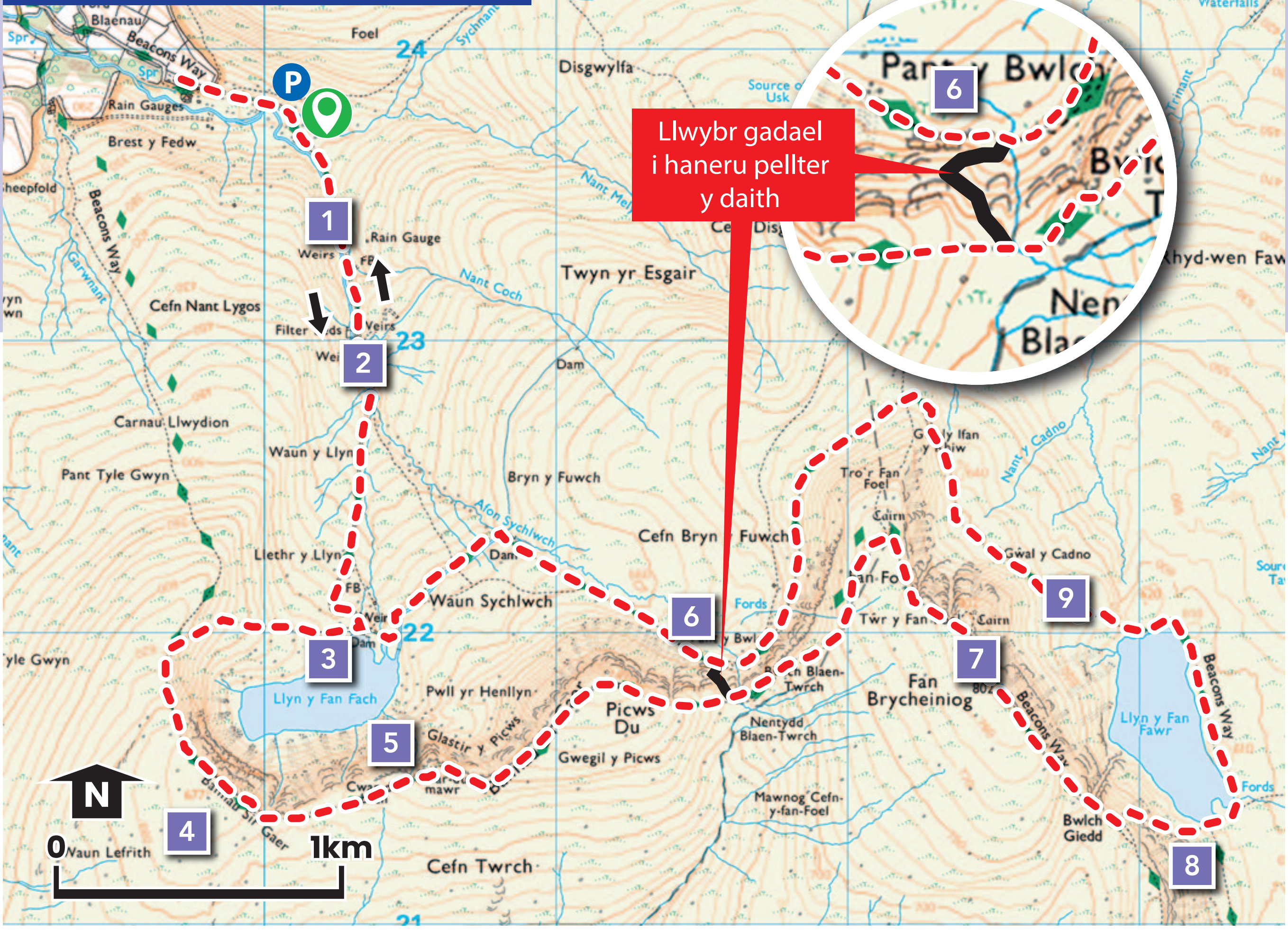
Pa mor Anodd?
Mae'r daith fer yn codi'n raddol i Lyn y Fan Fach ar drac graean, ac yn yr haf ni ddylai fod angen dillad nac esgidiau arbennig.
Ond **mae'r daith hir** ar y mynydd yn serth ac yn anodd mewn mannau, a cheir darnau digon creigiog, felly ni ddylid mynd ati ar chwarae bach. Wedi cyrraedd y mynydd, rydych ymhell o unrhyw gysgod a chymorth. Mae dillad ac esgidiau addas i gerdded ar dir mynyddig yn hanfodol, hyd yn oed yn yr haf. Bydd angen cadw llygad barcud ar blant.

Parcio / Y man cychwyn.
Dalier sylw: Mae'n bwysig mai dim ond maes parcio Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog (a ddangosir ar y map) y mae gyrwyr yn ei ddefnyddio - **Peidiwch â pharcio yn y lonydd gwledig cul neu'r mannau pasio.**

Lluniaeth - Llangadog a Llandeilo yw'r trefi agosaf lle mae siopau, tafarndai a chaffis. Fe'ch cynghorir i fynd â bwyd a diod gyda chi ar y daith.

#DymaSirGar
#ThisisCarmarthenshire

Mannau o ddiddordeb



1 Mae hanes diddorol i'r ardal. Gerllaw gwelir olion meini hirion hynafol, bryngaerau Oes Haearn, gwersylloedd Rhufeinig a chestyll canoloesol.

2 Mae'r nant fyrlymog yn denu'r Fronfraith Fach, y Siglen Fraith, a'r Siglen Felen. Yn ymyl y trac mae fferm frithyll, ac oddi yma ymlaen daw peiran rhewlifol trawiadol Bannau Sir Gâr i'r golwg, ac ymhen ychydig hyfrydwch Llyn y Fan Fach.

3 Pan fo'r tywydd yn braf, nid oes unman gwell i fwynhau picnic wrth edmygu'r olygfa, a dyma fan cychwyn un o deithiau mynydd gorau Cymru o bosibl.

4 Mae helaethdra'r glaswelltir ucheldirol, y grug a glaswellt y gweunydd yn denu nifer fawr o adar. Mae llawer ohonynt yma drwy gydol y flwyddyn fel Pibydd y Waun a'r Ehedydd, tra bo eraill fel y Gynffonwen i'w gweld yn yr haf yn unig. Golygfa gyfarwydd yw'r Barcud Coch a'r Boda.

5 Mae'r tarenni sy'n wynebu'r gogledd, sydd allan o gyrraedd y defaid mynydd, yn gartref i blanhigion prin ers diwedd yr oes iâ ddiwethaf.

6 Gellir defnyddio'r llwybr garw serth i dorri'r llwybr yn ei hanner ond mae angen cymryd gofal wrth ddod i lawr y llwybr hwn ac argymhellir mai dim ond cerddwyr profiadol sy'n ystyried gwneud hyn.

7 Mae cysgodfan gerrig i gelu rhag y gwyntoedd oer ger y piler triongli ar Fan Frycheiniog (y pwynt uchaf ar y daith gerdded sef 802 metr/2631 troedfedd).

8 Y disgyniad creigiog serth i Lyn y Fan Fawr.

9 Fe aiff llwybr cul ond amlwg islaw'r copaon â chi'r holl ffordd yn ôl i Lyn y Fan Fach a'r trac i'r maes parcio.

© Crown copyright and database rights 2020 Ordnance Survey 100023377

Cyngor **Sir Gâr**
Carmarthenshire
County Council

darganfodsirgar.com • discovercarmarthenshire.com

GD9300