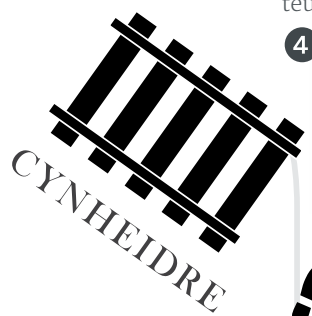




CROSS HANDS

LLWYBR DYFFRYN Y SWISTIR

Llwybr beicio di-draffig, addas i'r teulu cyfan, sy'n dilyn cwrs hen reilffordd y Mynydd Mawr am 22 cilometr trwy gefn gwlad toreithiog a fu unwaith yn ardal ddiwydiannol. Mae'r llwybr yn mynd heibio i gronfeydd dŵr, pontydd rheilffordd, coedwigoedd a dyffrynnoedd. Taith wych i'r teulu cyfan.



CRONFEYDD
DWR
DYFFRYN Y SWISTIR



SA15 4SR

HOREB



PARC ARFORDIROL
Y MILENIWM
A'R GANOLFAN
DDARGANFOD



Llanelli
Pen-y-fan



LLWYBR DYFFRYN Y SWISTIR

Gan ffurfio siâp S o'r arfordir yn Llanelli i Cross Hands, mae'r llwybr 13 milltir di-draffig hwn (sy'n rhan o Lwybr 47 y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol) yn dilyn trac hen Dramffordd Sir Gaerfyrddin – a agorwyd yn 1803, hon oedd rheilffordd gyhoeddus gyntaf Prydain. Gan fynd heibio i gronfeydd dwr a choetiroedd hardd, a mwynhau golygfeydd pert o'r dolydd bryniog a chyffiniau'r Bannau, mae'n ddiwrnod gwerth chweil beth bynnag eich oedran. Rhed hanner deheuol y llwybr am lan yn raddol o Lanelli, felly mae'n well bod beicwyr iau neu lai profiadol yn mynd o'r gogledd i'r de. <https://www.sustrans.org.uk/ncn/map/route/swiss-valley-cycle-route-llanelli>

1 CROSS HANDS

Ym mhen gogleddol y llwybr, mae Llwyr 47 y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn parhau i'r gogledd-orllewin tuag at Gaerfyrddin. Mae gan dref brysur Cross Hands ganolfan feicio boblogaidd sef County Cycles, sy'n siop feiciau fawr a gweithdy â chaffi prysur. Mae coffi gwych ar gael yn 'Bean on a Bike', prydau twym ac oer, ynghyd â dewis amheuthun o gacennau cartref. Mae'n fan cyfeillgar i gael sgwrs ag eraill sy'n frwdfrydig ynghylch beicio neu i gael byrbryd blasus neu ddôs o gaffin.

www.county-cycles.com

2 Y TYMBL

Os byddwch yn llwglyd ar y daith, mae gan y Tymbl rai siopau a manau cludfwdy i lawr y brif stryd o'r llwybr. Arhoswch am funud i edmygu'r postyn milltir wrth y gyffordd â'r heol, a osodwyd fel rhan o ddathliad ledled y wlad o'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn 1999. Mae'r postyn milltir du hwn, sy'n dwyn y teitl Tracks, ac arno gerdd sy'n peri i rywun feddwl gan yr artist o Belfast, David Dudgeon, yn dechrau: "Down a wandering path I have travelled, where the setting sun lies upon the ground..."

3 TAITH DRWY'R COED

I'r de o'r Tymbl, mae'r trac yn croesi coedwig gonwydd drwchus, cyn cyrraedd bryncyn lle mae'r golygfeydd yn ymestyn am filltiroedd i'r gogledd-orllewin ar draws y dyffryn ac i'r de i aber afon Lluchwr yn Llanelli. Cymerwch gip tua'r coed i'r dwyrain ac fe welwch hen sliperi rheilffordd o bren a gweddillion traciau segur.

4 CYNHEIDRE

Ar ôl i Lofa Cynheidre orffen cynhyrchu, yn 1989 caewyd Rheilffordd Llanelli a'r Mynydd Mawr, a oedd wedi dod yn lle Tramffordd Sir Gaerfyrddin ar y traciau i'r goled o Lanelli. Bellach mae selogion prosiect treftadaeth Rheilffordd Llanelli a'r Mynydd Mawr yn gweithio i adfer y llinell yng Nghynheidre.

Maent eisoes wedi cael hen locos disel i weithio, ynghyd â choets bwffe o'r radd flaenaf a 'bubble car' o'r 1950au. Edmygwch y locos o'r trac beicio neu teithiwch ar y rheilffordd ar un o'r diwrnodau agored poblogaidd i deuluoedd ar wyliau banc penodedig.

www.llanellirailway.co.uk

5 HOREB

150 metr yn unig o'r llwybr beicio, tafarn o'r ddeunawfed ganrif yw'r Waun Wyllt ym mhentref bach Horeb, sydd wedi cael ei hadnewyddu'n llawn steil. Mae yno lety gwely a brecwast cyffyrddus, lleiniau i garafannau, raciau beiciau a bwydlenni tymhorol o fwyd wedi'i goginio'n ffres, felly mae'n demtasiwn i feicwyr amser cinio ac amser brecwast (ar agor i rai nad ydynt yn aros yno). Ceir golygfeydd ysblennydd draw tua'r brynau uchel yn y dwyrain o'r darn hwn o'r llwybr beicio. Ychydig i'r de mae simdde uchel o frics, sy'n atgoffa rhywun o'r gwaith brics ffyniannus oedd yn bodoli yn Horeb yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg.

6 CRONFHEYDD DWY DYFFRYN Y SWISTIR

Rhwng Horeb a Llanelli, gorwedd dwy gronfa ddŵr brydferth yn y dyffryn islaw'r llwybr beicio. Cwblhawyd y gyntaf, cronfa ddŵr Cwm Lliedi Isaf, yn 1878 a'r gronfa ddŵr uchaf yn 1905. Beth am gael saib wrth y fordydd picnic uwchlaw'r cronfeydd? Mae bwydwr adar yn denu rhywogaethau coetir, neu dilynwch un o'r llwybrau troed i lawr o'r llwybr beiciau a cherdded o amgylch y pyllau hardd hyn. Yna mae'r llwybr yn disgyn drwy geunant artiffisial atmosfferig, gan dorri drwy'r graig sy'n llaith dan fwsogl a rhedyn.

7 PARC HOWARD

Wrth i'r llwybr gyrraedd cyrion Llanelli, i'r dwyrain mae bragdy enwog Felin-foel, sydd wedi bod yn cynhyrchu cwrw ers 1878; mae'n debyg taw hwn oedd y bragdy cyntaf yn y byd i werthu cwrw mewn can, mor bell yn ôl ag 1935 (www.felinfoel.com). Milltir i'r de, mae

llwybrau sy'n gadael y llwybr beicio yn dringo i'r de i Barc Howard, lle mae'r plasty Edwardaidd Eidalaid ei arddull bellach yn amgueddfa treftadaeth leol. Mae'r parc o amgylch y plasty yn fan gwych i gael picnic teuluol, ac mae yno bwll hwyaid, man chwarae i blant, digwyddiadau rheolaidd a golygfeydd o'r bae.

www.parchoward.org.uk

8 PARC DWYR Y SANDY

Mae llyn hirsgwâr mawr yng nghanol y parc deniadol hwn, ac yn wreiddiol roedd yn gysylltiedig â gwaith dur Llanelli (Duport yn ddiweddarach) a gaeodd yn 1981. Erbyn heddiw mae'r llyn yn gartref i hwyaid, elyrch a rhydwr eraill, ac yn yr haf mae tegeirianau a blodau gwylt eraill i'w gweld wrth bedlo o gwmpas y parc gwyrdilas.

9 PARC ARFORDIROL Y MILENIWM A'R GANOLFAN DDARGANFOD

Cafodd y parc hwn, sydd wedi'i dirwedd mewn modd dychmygus dros ben, ei agor gan y Frenhines yn 2002 ac mae'n cynnwys llwybr eang, troellog sy'n mynd rhwng ardaloedd picnic a meinciau, ac mae mynediad oddi yno i draeth euraidd lle mae barcud-syrffwyr yn mentro i'r tonnau. Yng nghanol y parc, ger meysydd parcio Doc y Gogledd, mae Canolfan Ddarganfod drawiadol Llanelli, sy'n fan gwybodaeth i dwristiaid ac mae toiledau yno. I fyny'r grisiau, mae caffi arfordir Flanagan yn cynnig coffi gwych, cacennau, prydau poeth ac oer a chan fod y ffenestri'n ymestyn o'r llawr i'r nenfwd mae panorama eang o aber afon Lluchwr – man da i ddathlu diwedd eich taith neu i borthi'r injan cyn cychwyn arni.

