



Pentywyn i Amroth



Edrych tuag at Drwyn Gilman



Golwg o'r awyr ar Forfa Bychan



Traeth Marros



Pam Cerdded?

Taith ac iddi ddarnau heriol weithiau ar hyd rhan ddeniadol dros ben o Fae Caerfyrddin a Llwybr Arfordir Cymru.



Pa mor Hir?

Mae'r llwybr tua 8.5 cilometr (5.3 milltir), gan ddringo 374 metr (1,227 troedfedd).



Pa mor Anodd?

Mae rhai rhannau serth iawn a allai fod yn anodd i ambell gerddwr, a dilynir llwybrau glaswelltog garw am lawer o'r ffordd. Ceir siopau, tafarndai a chaffis yn y pentrefi sydd ar gychwyn ac ar ddiwedd y daith, ond does dim byd rhyngddynt na chysgod ychwaith. **Bydd angen i gerddwyr wisgo dillad ac esgidiau priodol.**



Man Cychwyn - Maes Parcio, Pentywyn



Trafnidiaeth Gyhoeddus - ✓



Lluniaeth - ✓

- 1 Mae'r golygfeydd godidog o'r arfordir a chefn gwlad yn gwneud y ddringfa heriol i gopa'r bryn yn werth chweil.
- 2 Yn yr haf mae blodau melyn llachar y garnedd felen yn amlwg ar ochr y llwybr. Mae'r planhigyn hwn yn wenwynig i geffylau a gwartheg, ond mae'n fwyd i'r gwyfyn claergoch, sydd yntau'n wenwynig wedyn i adar (ond mae'r rheiny'n dysgu i adael llonydd iddynt yn fuan iawn).
- 3 Gellir gweld cloddiau a ffosydd amddiffynnol bryngaer Oes Haearn o hyd yn Nhrwyn Gilman. Roedd criw o smyglwyr yn arfer byw yn agos i fan hyn, a defnyddient ogofâu'r ardal i gadw eu nwyddau gwaharddedig.

#DymaSirGar

#ThisisCarmarthenshire

Mannau o Ddiddordeb



- 4 Adeiladwyd y slab o goncrit wrth geg **cwm Morfa Bychan** ar gyfer ymarfer hyfforddi cyfrinachol adeg yr Ail Ryfel Byd, sef "Exercise Jantzen". Defnyddiwyd y traeth gan filwyr yn eu hawyrennau a'u tanciau er mwyn ymarfer ar gyfer glaniadau Normandi.
- 5 "Bydd llawer o lapswcho pan fydd yr eithin yn blodeuo" yw'r hen ddywediad. Yn aml mae Eithin Cyffredin ac Eithin Gorllewinol yn tyfu gyda'i gilydd, a rhyngddynt maent yn eu blodau drwy gydol y flwyddyn. Arferid defnyddio'r eithin i gynhesu ffyrnau bara a'i felino i wneud porthiant i'r ceffylau, a châi'r blodau eu casglu fel confetti neu eu berwi i wneud moddion i leddfu poen tonsilitis.
- 6 Mae'r **gwelyau mawn 5000 oed** ar draeth Marros yn rhan o Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig. Gofalwch nad ydych yn eu niweidio.
- 7 Olion wal a godwyd o gerrig bach y traeth a phwll melin sydd wedi gordyfu yw'r unig bethau sy'n weddill o **Felin Marros** erbyn hyn. Crybwyllir y felin mewn arolwg o'r ystâd sy'n dyddio'n ôl i 1307.
- 8 Yng **Nghastell Top** gwelir olion helaeth Bryngaer Oes Haearn.
- 9 **Coed Teague** - Dywed chwedloniaeth leol mai yma lladdwyd y blaidd gwyllt olaf yng Nghymru.
- 10 **Bae Caerfyrddin** yw un o'r safleoedd pwysicaf ym Mhrydain i'r Fôr-hwyaden Ddu, y gellir ei gweld o ddiwedd yr haf drwy gydol y gaeaf, cyn gadael i fridio yn Sgandinafia a Rwsia.