

Dyma
Sir Gâr
darganfodsirgar.com

This is
Carmarthenshire
discovercarmarthenshire.com

I feicwyr ffordd profiadol sy'n chwilio am her, mae rhannau gogleddol a dwyreiniol Sir Gaerfyrddin yn cynnig rhiwiau uchel a golygfeydd trawiadol.

Cyfunwch ddau o'n llwybrau mwyaf heriol ond gwerth chweil – ceir mapiau hwylus ar eu cyfer ar-lein, gyda phroffiliau uchder a

chyfarwyddiadau – ar gyfer gwyliau antur byr ar gefn beic, gan gynnwys dringo llethrau dramatig y Mynydd Du ar ymyl orllewinol Bannau Brycheiniog. I'ch helpu i gynllunio, yma cewch syniadau ar gyfer llefydd i aros, bwyta, yfed ac ymweld â hwy yn ystod eich antur yn yr ucheldir.

Diwrnod 1: **Gwyltir y Gorllewin**
Pellter: 105km/65 milltir
Amcangyfrif o'r Amser: 4 i 7 awr

Conero'r Mynyddoedd

Mae'r ddolen heriol hon, sy'n llawn drama a thirweddau gwyltir, yn mynd ar hyd ffyrdd tawel cefn gwlad i ben deheuol mynyddoedd Cambria, ac yn rhoi gwir deimlad o ddianc ac antur. Paciwcw ddigon o gyflenwadau cyn gadael **Llanymddyfri** – prin yw'r cyfleoedd i brynu bwyd a diod ar y gylchdaith anghysbell hon, ac mae gan y dref farchnad lewyrchus hon, a gaiff ei gwarchod gan adfeilion Castell canoloesol, nifer o gaffis, bwytai a siopau gwyh. Wrth ddolennu i gyfeiriad y gogledd ochr yn ochr ag Afon Tywi tuag at **Randirmwyn**, mae'r ffordd yn dechrau dringo gan bwyll cyn i ochrau'r dyffryn a'r ffordd yn ei thro fynd yn fwy serth, gan esgyn heibio i **Warchodfa Gwenffrwd-Dinas yr RSPB, i gronfa ddŵr Llyn Brienne**. Mae'n daith ysblennydd ar hyd y lan ddwyreiniol, gan wyro o gwmpas amrywiol ganghennau'r llyn a mwynhau'r golygfeydd godidog ar draws y dyfroedd disglair, cyn i chi groesi Afon Tywi ar ben mwyaf gogleddol y gronfa ac anelu tua'r gorllewin. Cadwch lygad ar agor am adeilad gwyn isel ar ochr y ffordd – **Capel Soar-y-Mynydd** ar lwybr y porthmyn, sef y capel mwyaf anghysbell yng Nghymru yn ôl y sôn, filltiroedd lawer o'r pentref agosaf.

Mae'r darn hwn trwy **Fynyddoedd Cambria** yn hardd iawn ac yn ddiarffordd, ac ychydig o dai sydd i'w gweld o'r ffordd fryniog i **Dregaron**, lle rydych yn troi i'r chwith i Ddyffryn Teifi sy'n fwy poblog. Heibio i **Llanddewi-Brefi** – yn ôl y sôn codwyd yr eglwys ganoloesol ar ei bryncyn bychan ar safle gwrth o'r chweched ganrif sy'n gysylltiedig â



Dewi Sant – ac ewch yn eich blaen drwy gyfres o drefi a phentrefi ar hyd ffin ogledd-orllewinol Sir Gaerfyrddin, gan oedi o bosibl i brynu rhagor o fwyd a diod yn **Llanbydder**, sef yr anheddiad sylweddol olaf ar y llwybr.



Gan droi i'r dwyrain unwaith yn rhagor, byddwch yn dringo rhiw hir (ond ar hyd ffordd gyda choed braf ar ei hyd) i gefn gwlad mwy coediog, cyn disgyn i bentrefi Rhydcymerau a **Llansawel**. Rydym ar y darn olaf yn awr, gan fynd heibio i **Bumsaint** – safle cyfareddol **Mwyngloddiau Aur Rhufeinig Dolaucothi** – ac yna ymuno â'r A482 am ychydig cyn mynd dros y twmpathau olaf wrth nesáu at Llanymddyfri, ac ar ddiwrnodau clir bydd golygfeydd i'w gweld draw i gopa uchaf Sir Gaerfyrddin, **Bannau Sir Gâr** neu'r Mynydd Du. Parciwch eich beic, a setlwcw i lawr am goffi neu rywbeth cryfach, efallai yn **Ystafelloedd Te Penygawse, Caffi'r West End** neu'r Bear Inn.

darganfodsirgar.com/crwydro/llwybrau-beicio-ar-y-ffordd/gwyltir-y-gorllewin/

Hyd: Dau i dri diwrnod
Cyfanswm Pellter: 206km/128 milltir neu 158.5 km/98.5 milltir (fersiwn fer)
Man cychwyn: Llandeilo/Llanymddyfri
Lefel Anhawster: 8/10 (neu 7/10 ar gyfer y fersiwn fer)



Diwrnod 2:

Rhiwiau Hirion, Beiciwr Bodlon

Pellter: 101km/62 milltir
(fersiwn fer: 53km/33.5 milltir)
Amcangyfrif o'r Amser: 5 i 9 awr



Mae'r enw yn dweud y gwir: mae hwn yn llwybr i feicwyr profiadol a heini, sy'n cynnwys 2000 metr/6560 troedfedd o ddringo gan ddod â chyfres o olygfeydd ysblennydd – ond gyda rhai mannau gwych i fwyta ac yfed ar y ffordd, fydd dim prinder cymhellion i'ch annog i gadw i fynd. Os yw'r ddringfa fawr drwy'r Mynydd Du yn un ymdrech yn ormod, mae opsiwn byrrach ar gael sy'n cwmpasu ychydig dros hanner y pellter ond sy'n dal i gynnig digon o olygfeydd hardd.

Dechreuwch o Rydaman – ar ôl cael siot o gaffein ym **Mar Espresso Coaltown Coffee Roasters** (mae Ffreutur y Rhostfa ychydig i'r dwyrain o'r dref yn gweini bwyd da hefyd). Mae'r dref yn ymfalchïo yn ei threftadaeth lofaol ac mae hyn i'w weld yn amlwg wrth fynd ar y darn cychwynnol i'r gogledd-ddwyrain ar hyd Dyffryn Aman, ond cyn hir byddwch chi'n dringo i'r gogledd ar hyd ffordd Wern Ddu. Wrth i'r llwybr droi'n raddol i'r gorllewin, rydych o fewn cyrraedd i **Gastell Carreg Cennen**, un o gestyll mwyaf godidog y rhanbarth, er yn adfail - mae'n golygu taith fer oddi ar y llwybr os oes gennych egni yn sbâr. Cadwch ddigon wrth gefn, er hynny: o droi i'r gogledd yn Derwydd, mae gennych rihw hir, syth o'ch blaen, o ddringo hwn cewch olygfeydd gwych o Llandeilo (a chyfle i wneud taith fer arall i **Ddinefwr** a'r castell trawiadol). Mae'r dref farchnad liwgar hon ar ochr y bryn yn lle da i oedi am beth o goffi gorau Cymru yn **The Hangout**, ac mae bwydydd picnic gwych i'w cael yn Ginhaus Deli.

Sut i gyrraedd yma

Mae Llandeilo 19km/12 milltir o ben gorllewinol yr M4 ger Abertawe; mae'r A40 a'r A483 yn darparu mynediad da. Mae trenau uniongyrchol ar reilffordd Calon Cymru, sy'n cludo beiciau, yn cysylltu Llandeilo â Llanymddyfri (20 munud), Abertawe (1 awr) ac Amwythig (3 awr), gyda chysylltiadau ar draws y DU.

Cycle repairs

County Cycles, Cross Hands
Excellent, friendly bike shop
20km/12.5 miles east of
Carmarthen, housing a
wonderful café, Bean on a Bike.
county-cycles.com

Beiciau Hobbs,

Caerfyrddin.
Siop feiciau hwylus sy'n
cynnig trwsio a
gwasanaethau.
facebook.com/BeiciauHobbsBikes/

Ewch yn eich blaen tua'r gogledd, ar y ffordd droellog, i fyny ac i lawr trwy **Dalyllychau** – rhaid aros am lun wrth yr Abaty o'r 12fed ganrif - i ymuno â darn olaf taith ddod tua'r dwyrain i

Lanymddyfri, lle

byddwch yn dod o

hyd i fwy o lefydd da am goffi.

Byddwch chi'n ddiolchgar am yr hwb

yna: oddi yma, wedi teithio ar hyd ychydig filltiroedd o ffyrdd gwledig esmwyth i **Langadog**, mae'n bryd wynebu eich her fwyaf. Mae'r daith i fyny'r **Mynydd Du**, ar ffordd igam-ogam sy'n codi hyd at 502m, yn un o'r dringfeydd mwyaf cyfareddol ar ffyrdd Prydain gyda golygfeydd dramatig i'w gweld tua'r gogledd a'r de, ac yna ar ôl mynd i lawr rhiw am ychydig i **Frynman** mae llethrau Mynydd Betws yn eich wynebu. Fydd dim angen unrhyw esgus arnoch i gymryd pethau gan bwyll wrth ddilyn y ffordd droellog yn ôl lawr i Rydaman.



darganfodsirgar.com/crwydro/llwybrau-beicio-ar-y-ffordd/
rhiwiau-hirion-beiciwr-bodlon/

Ble i aros

Mae gan feicwyr ddigon o ddewis yn Sir Gaerfyrddin, gydag amrywiaeth o opsiynau llety addas i feicwyr ar draws y Sir, o westai a thafarndai croesawgar mewn trefi marchnad bywiog i fflatiau hunanarlwyo a bythynnod clyd, sydd i gyd â llefydd storio beiciau diogel, rhai yn cynnig cyfleusterau golchi beiciau, ystafelloedd sychu a gwybodaeth am y llwybrau lleol gorau. Chwiliwch yr ystod lawn o lety ar-lein trwy fynd i:

darganfodsirgar.com/aros/

Beth i'w weld a'i wneud

Gwarchodfa Gwenffrwd-Dinas yr RSPB

Coetir hyfryd a chynefin afonol gyda bywyd adar helaeth.
rspb.org.uk/reserves-and-events/reserves-a-z/gwenffrwd-dinas/

Parc Dinefwr, Llandeilo

Parc ceirw wedi'i dirlunio'n hardd a chastell adeiliedig o amgylch Plas Dinefwr (Tŷ Newton) o'r 17eg ganrif gyda chaffi deniadol.
nationaltrust.org.uk/cy_gb/dinefwr

Abaty Tallyllychau

Adeilion prydferth Abaty o'r 12fed ganrif a sefydlwyd gan urdd fynachaidd y Premonstratsiaid, neu'r Canoniaid Gwyn.
cadw.llyw.cymru/ymweld/lleoedd-i-ymweld/abaty-tallyllychau

Carreg Cennen (tro oddi ar y llwybr)

Un o gestyll adeiliedig mwyaf dramatig Cymru, 4km oddi ar y llwybr ger Trap.
cadw.llyw.cymru/ymweld/lleoedd-i-ymweld/carreg-cennen

Mwyngloddiau Aur Dolaucothi, Pumsaint (dargyfeiriad)

Mwyngloddiau aur cyfareddol yn dyddio o oes y Rhufeiniaid, 4km oddi ar y llwybr ger Crug-y-bar.
nationaltrust.org.uk/cy_gb/mwyngloddiau-aur-dolaucothi

Gorsaf Fwydo Barcutiaid Coch Llanddeusant (tro oddi ar y llwybr)

Gwylwch ddwsinau o'r adar ysglyfaethus hardd hyn, 5km oddi ar y llwybr.
redkiteswales.co.uk/