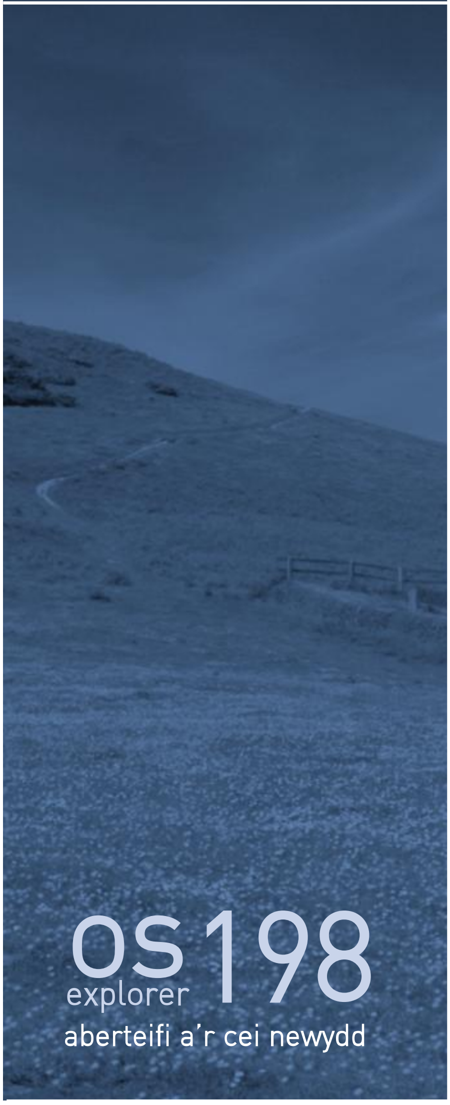
CYMRU · WALES · PAYS DE GALLES
CEREDIGION

Cerdded Aber y Teifi



OS explorer 198
aberteifi a'r cei newydd

Aber y Teifi The Teifi Estuary

cynnwys

taith 1	Cylchdaith Aberteifi i Gilgerran	5
taith 2	Cylchdaith Llandudoch i Ben Cemaes	9
taith 3	Cilgerran i Genarth	13
taith 4	Cylchdaith Llechryd i Benyparc	17
taith 5	Cylchdaith Aberteifi i Foel Y Mwnt	21

gradd

Mae'r teithiau wedi eu graddio fel a ganlyn:

Caled:
Gallu cerdded ar dir garw am hyd at 6 awr gydag ysgrepan ysgafn

Cymedrol:
Gallu cerdded ar dir garw am hyd at 4 awr gydag ysgrepan ysgafn

Rhwydd:
Gallu cerdded ar dir garw am hyd at 2 awr gydag ysgrepan ysgafn

Aber y Teifi

Mae Aber y Teifi yn gyfuniad o dirluniau gwledig ysblenydd a golygfyedd morol bendigedig. Mae dyffryn y Teifi a Bae Ceredigion ill dau wedi eu dynodi yn Ardaloedd Cadwraeth Arbennig. I'r gogledd, ymestyn Arfordir Treftadaeth Ceredigion i bentrefi bach glan môr hudolus megis Tresaith, Aberporth a Llangrannog cyn mynd yn ei flaen tuag at y Cei Newydd, Aberaeron ac Aberystwyth. I'r de, ceir mynediad i Lwybr Arfordir Parc Cenedlaethol Sir Benfro.

Mae'r ardal yn frith o atyniadau hanesyddol megis Castell Cilgerran sydd wedi ei leoli'n urddasol fry uwchben Ceunant y Teifi. Gerllaw, yng nghanol Gwarchodfa Natur Cenedlaethol, mae'r Ganolfan Bywyd Gwyllt Cymreig sy'n drysorfa o wybodaeth am flodau ac anifeiliad yr ardal. Gellir cerdded i'r Ganolfan o ganol tref Aberteifi ar hyd llwybr pwrpasol.

Gŵyl Gerdded Aberteifi

Cynhelir gŵyl gerdded boblogaidd Aberteifi yn flynyddol yn ystod penwythnos cyntaf mis Hydref. Gellir cysylltu â Menter Aberteifi am fanylion pellach ar **01239 615554** neu ebost **matthew@menter-aberteifi.co.uk**

Llwybrau eraill

Am fanylion am lwybrau cerdded eraill a gwyliau cerdded yn ardal Ceredigion, anfonwch ebost at **brochure@ceredigion.gov.uk**

Canolfan Croeso Aberteifi
Theatr Mwldan
Aberteifi
Ceredigion
Cymru
SA43 2JY

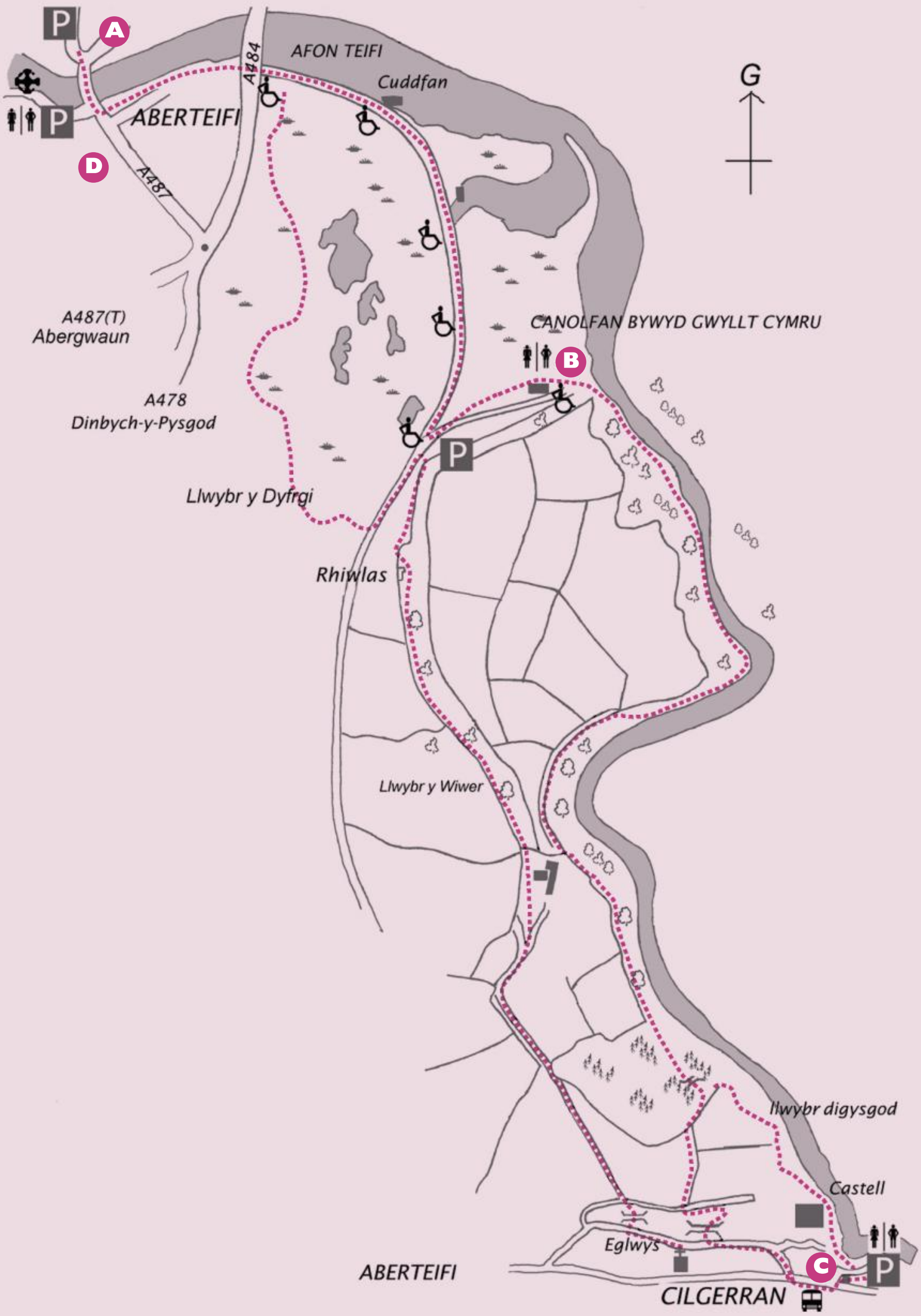
01239 613230

CardiganTIC@ceredigion.gov.uk

Am fanylion am lety gwyliau yn ardal Aber y Teifi ewch i **www.Croeso.Ceredigion.gov.uk** neu **www.AberyTeifi.com**

Taith 1

Cylchdaith Aberteifi i Gilgerran



© Hawlfraint y Goron. Cedwir pob hawl. Cyngor Sir Ceredigion,100024419, 2007.

Trafnidiaeth Cyhoeddus: Cysylltwch â Chanolfan Croeso Aberteifi neu Traveline Cymru ar 0870 608 2608.

Cylchdaith Aberteifi i Gilgerran

OS 198 explorer
aberteifi a'r cei newydd

Pellter:	Aberteifi i Gilgerran $7\frac{1}{2}$km ($4\frac{1}{2}$ milltir)
Amser:	$1\frac{1}{2}$ i 2 awr Cyfanswm yr amser gan ddychwelyd i Aberteifi $3\frac{1}{2}$ i 4 awr
Tirwedd:	Mae'r daith hon yn eich harwain trwy dirwedd hynod brydferth corsydd y Teifi, ceunentydd coediog godidog ac ar hyd glannau aber y Teifi. 'Does dim tir garw, ond gall rhai o'r llwybrau fod yn fwdlyd a cheir grisiau serth i fyny ac i lawr. Dylid cadw cŵn ar dennyn.
Addas ar gyfer:	Cerddwyr gweddol heini. Mae'r rhan gyntaf, o Aberteifi at Ganolfan Bywyd Gwyllt Cymru, yn hygyrch i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn.
Cychwyn:	Mae'r maes parcio cyhoeddus agosaf yn Aberteifi gerllaw archfarchnad Somerfield ar OS 176459 a cheir meysydd parcio cyhoeddus eraill y tu hwnt. Byddai'n bosibl byrhau rhagor ar y daith trwy barcio ger Canolfan Bywyd Gwyllt Cymru, Cilgerran.
Lluniaeth:	Aberteifi a Chilgerran
Toiledau Cyhoeddus:	Aberteifi a Chilgerran

A B **Cychwyn o Aberteifi:** O faes parcio yn nhref Aberteifi dilynwch yr A487 i'r de allan o Aberteifi – croeswch y bont dros y Teifi ac ar yr ochr ddeheuol trowch i'r chwith (arwyddbost Llwybr Yr Afon a Llwybr Beicio) i mewn i lôn gul gan gerdded heibio'r adeiladau diwydiannol hyd nes y dewch at gât (dechrau'r hen reilffordd). Dyma fynediad Gwarchodfa Natur Corsydd Teifi. Dilynwch y llwybr tarmac am 1km nes iddo ymuno â ffordd. Trowch i'r chwith ac ar ôl 75m trowch i'r chwith ar y llwybr (gât mochyn ac arwyddbost Canolfan Bywyd Gwyllt). **30 munud.**

B C **O Ganolfan Bywyd Gwyllt Cymru i Gilgerran:** Cerddwch heibio i Ganolfan Bywyd Gwyllt Cymru am 30m a throwch i'r dde ar y llwybr glas (arwyddbost Llwybr Mochyn Daear). Pan fo'r llwybr hwn yn ymuno â'r llwybr tarmac, trowch i'r dde ar unwaith ar y llwybr tarmac cul. Pan ddewch at y ffordd, dylech ei chroesi a dilyn y llwybr gyferbyn (arwyddbost Llwybr Ceunant – byddwch yn ofalus - gall y llwybr fod yn slic mewn mannau). Ar ôl tua 15 munud bydd y llwybr yn rhannu'n ddau – dilynwch y fforch dde i mewn i'r tir ac i fyny'r grisiau i ben ceunant Teifi. Ewch dros y gamfa a throi i'r chwith ar lôn fferm ac ewch trwy'r gât. Ger y fferm, trowch i'r dde i ddychwelyd at Ganolfan Bywyd Gwyllt Cymru ac Aberteifi ar hyd y llwybrau Gwiwer a Dwrgi.

I barhau â'r daith i Gilgerran, trowch i'r chwith dros y gamfa.

Dilynwch y llwybr trwy'r coed a phan ddewch at wal/gae ar ôl pont droed, trowch i'r dde. Mae'n bosibl parhau i ddilyn yr afon, ond mae'r llwybr yn beryglus mewn mannau gyda disgynfeydd serth ac nid yw'n lwybr i'r gwangalon.

Ewch dros y gamfa a throi i'r dde i mewn i gaeau agored. Croeswch y caeau tuag at Cilgerran (eglwys ar y dde). Trowch i'r chwith ar y ffordd ac ar ôl 20m trowch i'r dde i lawr dyffryn braf ag afon yn llifo trwyddo (Cwm Plysgog). Croeswch y bont gan droi i'r chwith ger y briffordd (Stryd yr Eglwys). Wrth y gyffordd nesaf trowch i'r dde i ganol Cilgerran. I alw yn y castell trowch i'r chwith gan ddilyn yr arwyddbost. Mae'n bosibl dal y bws yng Nghilgerran er mwyn dychwelyd i Aberteifi. **$1\frac{1}{2}$ awr** (2 awr o Aberteifi).

C D **Dychwelyd i Aberteifi:** Ewch yn ôl ar hyd Stryd yr Eglwys, heibio'r eglwys a throwch i'r dde ar y llwybr sydd ag arwyddbost, dros y bont a rhwng y tai. Ger y ffordd trowch i'r chwith ac yna i'r dde ar unwaith ar lôn y fferm. Pan ddewch i'r fforch amlwg yn y lôn, ewch trwy y gât yng nghanol y fforch (arwyddbost ymlaen). Gall y llwybr ymlaen fod yn fwdlyd ac mae'n pasio chwarel i mewn i goetir prydferth - Llwybr Gwiwer. Yn union ar ôl y tŷ gwyn amlwg (Rhiwlas Cottage) trowch i'r chwith (arwyddbost Llwybr Dwrgi) ac at lwybr islaw (neu yn syth ymlaen i ganolfan ymwelwyr Canolfan Bywyd Gwyllt Cymru).

Yn y maes parcio trowch i'r chwith ar y ffordd. Ar ôl tua 250m, gyferbyn â'r troad am Rhiwlas Cottage, trowch i'r dde ar y Llwybr Dwrgi (neu gallwch groesi'r ffordd ac ail-ymuno â'r hen reilffordd ar hyd Llwybr Corsydd Teifi, sydd hefyd wedi ei nodi ag arwyddbost Llwybr Dwrgi). Ble mae'r Llwybr Dwrgi yn ymuno â'r hen reilffordd, trowch i'r chwith a dychwelyd i'r man cychwyn yn Aberteifi. **1 1/2 awr.**

Ymlaen i Lechryd: Mae'n bosibl parhau ymhellach ar hyd glannau'r afon Teifi i Llechryd. Am ragor o fanylion, darllenwch ddisgrifiad taith Cilgerran i Genarth.

Gwybodaeth ychwanegol: Mae i Aber y Teifi hanes hynod ddiddorol a chyfoeth o fywyd gwyllt. Mae'n debyg mai dyma'r man gorau yng Nghymru i weld dwrgwn a chofnodwyd 130 math o adar, 15 math o was y neidr a mursennod, 25 math o ieir bach yr haf, 250 math o wyfynod, 350 math o blanhigion a gwelwyd ceirw yma hefyd! Mae cuddfannau gwylio ar gael ac mae'n hygyrch i gadeiriau olwyn cyn belled â Chanolfan Bywyd Gwyllt Cymru.

O fewn munudau cewch eich cludo ymhell o brysurdeb tref Aberteifi i dawelwch Corsydd Teifi ac o'r fan honno i goetir ceunant Teifi ac yn olaf at gastell rhamantus Cilgerran.

Bu Aber y Teifi yn borthladd strategol ers y canol oesoedd. Erbyn y 19eg ganrif 'roedd yno ymhell dros 300 o longau yn cyflogi 1,000 o ddynion. 'Roedd diwydiant pysgota masnachol iach yma a bu'n ganolfan i ddiwydiant adeiladu llongau llewyrchus tan ddyfodiad rheilffordd Hendy-gwyn i Aberteifi yn 1885. 'Roedd hefyd yn un o'r prif borthladdoedd ar gyfer ymfudwyr i'r America i ddianc rhag tlodi.

Pan ewch i mewn i Warchodfa Natur Corsydd Teifi byddwch yn dilyn gwely'r hen reilffordd - y 'Cardi Bach'. Mae arglawdd y rheilffordd yn rhwystro'r llanw rhag boddi'r gors bob dydd ac mae'n ei rhannu'n gors dŵr croyw a dŵr hallt gan greu dau gynefin gwahanol ar gyfer planhigion ac anifeiliaid.

Taith 1

Cylchdaith Aberteifi i Gilgerran

Mae'r Warchodfa yn rhan o un o'r ardaloedd mwyaf o gyrs cyffredin yng Nghymru - y ddolen gyffredin rhwng y corsydd dŵr croyw a dŵr hallt. Yn y gaeaf bydd degau o filoedd o ddrudwy yn ymgasglu i dreulio'r nos. Mae'r cyrs hefyd yn cynnig bwyd a lloches i las y dorlan ac mae'n gartref i fras y cyrs - ac mae'r pyllau bas yn gartref i lysywod, brogaod, llyffantod a madfallod. Mae'r telor hefyd yn nythu yn y prysgwydd ar eu glannau.

Un o asedau economaidd eraill y ceunant, a ddefnyddiwyd ers y canol oesoedd, oedd llechfaen cadarn Dyffryn Teifi sy'n elfen nodweddiadol ar nifer o adeiladau lleol ac a ddefnyddiwyd i adeiladu Castell Cilgerran. Cloddiwyd am lechi to tan 1938 ac 'roedd y gwaith ar ei anterth yng nghanol y 19eg ganrif. Cludwyd y llechi i Aberteifi ar fadau cyn cael eu cludo dramor.

Mae ymylon coediog y ceunant yn aml yn gartref i ystod ehangach o blanhigion ac anifeiliaid na'r coedydd eu hunain, yn enwedig ble byddant yn wynebu'r haul. Yma, mae coetir derw ar y llethr wedi ildio ei le i brysgwydd drain duon - y mae eu cyfnod blodeuo'n arwydd o gyfnod deor wyau y gwaswyfyn a heidiau o'u lindys glas a melyn rhesog. Mae bysedd y cŵn yn ffynnu yma a bydd blodau y llwyni mafon duon yn denu ieir bach yr haf a phryfed eraill.

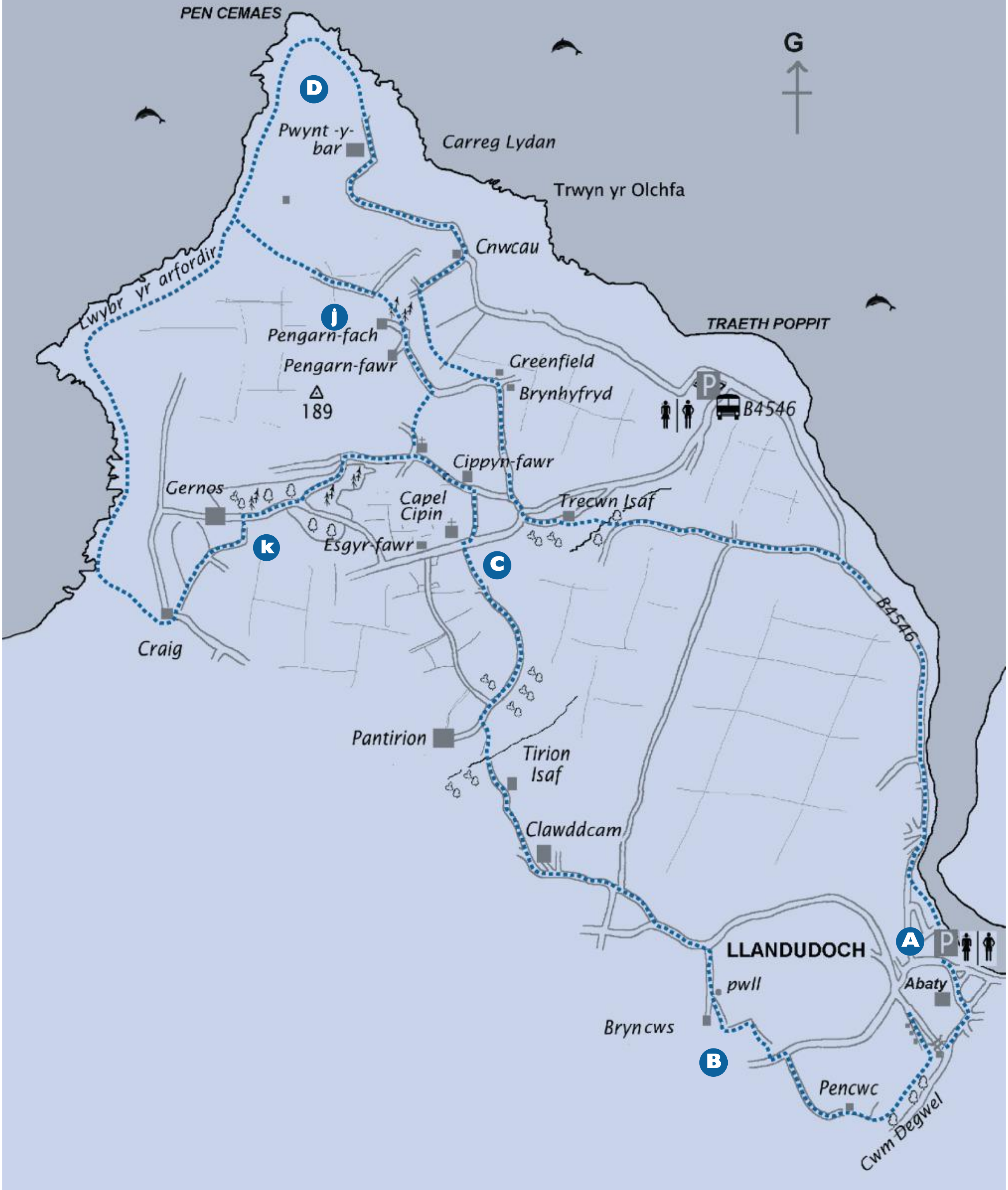
Er gwaethaf holl weithgarwch diwydiannol y gorffennol, mae'r dyffryn wedi cadw ei elfen wledig gyda'i lethrau coediog yn creu lleoliad rhamantus ar gyfer y castell Normanaidd sy'n sefyll ar glogwyn uchel yng Nghilgerran ac a ddaeth yn ffefryn gyda thwristiaid ac artistiaid Sioraidd ac yn destun darlun enwog o waith J.M. Turner. Bellach yn gartref i gorystlumod, 'roedd lleoliad Castell Cilgerran yn safle amlwg ar gyfer caer yn ystod y 13eg ganrif waedlyd.

Islaw Castell Cilgerran, mae ceunant Teifi yn adnabyddus am ei gwryglau a physgota eog. Yn 1270, 'roedd chwe trap yng ngored eog Arglwydd Cilgerran ond fe'u gwaredwyd gan eu bod yn rhwystro cychod rhag cludo cerrig i lawr i waith adeiladu'r brenin yng Nghastell Aberteifi. Cewch ragor o wybodaeth yn Nghanolfan y Cwrwgl yng Nghilgerran. Cynhelir rasus cyryglau yma ar y trydydd Sadwrn ym mis Awst.

Ar y daith yn ôl, fe ewch heibio Eglwys y Bedyddwyr Cilgerran ble y mae ysgrifen Ogam ar y garreg yn dangos bod ymsefydlwyr o'r Iwerddon yma cyn belled yn ôl â'r bumed ganrif neu ddechrau'r chweched ganrif.

Wrth i chi ail-ymuno â'r Llwybr Dwrgi, mae'r ardal o goetir gwlyb (ffen) yn gartref i goed helyg, derw ac ynn. Mae'r ffen yma'n anarferol gan ei fod wedi datblygu o fewn ardal lanw ac ar rai o'r coed gwelir esiamplau o gen deiliog mawr iawn.

Taith 2 Cylchdaith Llandudoch i Ben Cemaes



© Hawlfraint y Goron. Cedwir pob hawl. Cyngor Sir Ceredigion,100024419, 2007.

Trafnidiaeth Cyhoeddus: Cysylltwch â Chanolfan Croeso Aberteifi neu Traveline Cymru ar 0870 608 2608.

Cylchdaith Llandudoch i Ben Cemaes

OS 198 explorer
aberteifi a'r cei newydd

Pellter:	19 km (12milltir) ar y mwyaf / 10.5 km (6½milltir) ar y ffordd fyrraf
Amser:	6½ awr ar y mwyaf / 3½ i 4 awr ar y ffordd fyrraf
Tirwedd:	Cymysgedd o gaeau agored, lonydd â choed ar eu hyd a rhan o Lwybr Arfordir Penfro, gyda golygfeydd godidog ar draws aber yr afon Teifi, Arfordir Gogleddol Penfro ac Ynys Aberteifi. Dim tir garw, ond gall ambell ran fer o'r lonydd fod yn fwdlyd wedi iddi lawio a cheir ambell i ddringfa a disgynfa serth ar lwybr yr arfordir.
Addas ar gyfer:	Cerddwyr heini i weddol heini yn dibynnu ar y man dechrau a gorffen. Caiff cŵn eu gwahardd o draeth Poppit yn flynyddol rhwng y 1af o Fai a'r 30ain o Fedi. Nid yw'r gwaharddiad yn cyfeirio at gi tywys sydd gyda pherson sydd wedi ei gofrestru'n ddall. Dylid cadw cŵn ar dennyn byr trwy bob cae agored.
Cychwyn:	Mae'r maes parcio cyhoeddus agosaf yn Aberteifi gerllaw archfarchnad Somerfield ar OS 176459 a cheir meysydd parcio cyhoeddus eraill y tu hwnt.
Lluniaeth:	Aberteifi, Llandudoch a thraeth Poppit
Toiledau Cyhoeddus:	Aberteifi, Llandudoch a thraeth Poppit

A – B O faes parcio yn Aberteifi dilynwch yr A487 sy'n arwain i'r de allan o Aberteifi - croeswch y bont dros yr afon Teifi ac ar yr ochr ddeheuol, trowch i'r dde ar hyd y B4546 i Landudoch neu dalwch fws o Aberteifi i Landudoch. O'r maes parcio yn Llandudoch trowch i'r chwith ar y briffordd ac i'r dde wedi'r Swyddfa Bost. Cerddwch heibio'r Abaty a'r pwll hwyaid/llyn y felin ar y chwith. Dilynwch y ffordd at gyffordd a throwch i'r dde i lawr Cwm Degwel. Trowch i'r dde ar y gyffordd nesaf (Gefail yr Abaty) ac ewch dros y bont fechan. Trowch i'r dde ac ewch i fyny'r bryn, yna trowch i'r chwith ar hyd lôn sy'n dyblu'n ôl (dim ffordd drwodd) at lwybr troed (arwyddbost). Dilynwch y lôn las trwy'r coed i mewn i'r coetir sydd â disgynfeydd serth i lawr i'r chwith (Cwm Degwel).

Ar ôl 750m trowch i'r dde (arwyddbost a gât mochyn) a dilynwch y clawdd trwy gât mochyn arall ac at lwybr glas cul a choed ar ei hyd. Ewch ymlaen at y gât mochyn nesaf a dilynwch y ffensys y tu ôl i Fferm Pencnwc. Ewch trwy'r gât ac i'r chwith ar hyd lôn y fferm. Ar ôl 300m, trowch i'r chwith ger y lôn wledig. Ar ôl 12m trowch i'r dde (arwyddbost) ar y lôn las sy'n arwain at gamfa. Dilynwch y clawdd, ewch dros gamfa arall a, gan gadw at ffin y cae, ewch at y gât yn y gornel chwith bellaf. Dilynwch y lôn lydan trwy gât y cae (pwll) ymlaen at y ffordd i Fferm Bryncws. **1 awr.**

B – C **Fferm Bryncws at Gapel Cipin:** Trowch i'r dde a dilynwch y lôn fferm. Trowch i'r chwith wrth y ffordd ac ar ôl 200m, trowch i'r dde i lawr lôn y fferm. Ar ôl 200m cadwch i'r dde ar hyd y brif lôn (ag arwyddbost llwybr ceffylau - peidiwch â throi i'r dde ar hyd y llwybr troed arall cyn y gyffordd). Dilynwch y lôn ac ewch i'r chwith cyn mynedfa Fferm Clawddcam. Dilynwch y lôn i lawr y bryn (peidiwch â chymryd y troad i'r chwith oddi ar y lôn). Cerddwch heibio fferm arall at gât ar y chwith i ymuno â llwybr mwdlyd. Wrth waelod y bryn, ewch trwy gât ar y chwith a chroeswch y nant. Ewch i fyny'r bryn heibio'r gât a dilynwch y clawdd terfyn ar y chwith tuag at gât arall. Ewch trwy'r gât ar y chwith (o'r ddwy gât sydd yno) (arwyddbost) i'r lôn fferm. Ar ôl 50m trowch i'r chwith a dilynwch lôn arw - yn gyntaf trwy'r coed, ac yna trwy gaeau agored, i gyrraedd lôn wledig a Fferm Esgyr-fawr. Trowch i'r dde a dilynwch y ffordd at Gapel Cipin. **1 awr.**

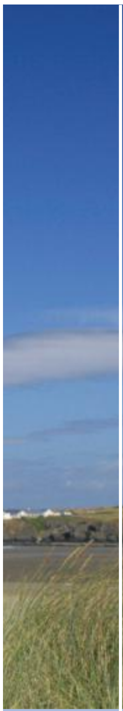
C – D **Capel Cipin at Ben Cemaes:** Ar ôl tywydd sych bydd modd troi i'r chwith i lawr llwybr mwdlyd ar ôl pasio Capel Cipin. Mae'r llwybr hwn yn mynd i lawr ac yna i fyny'r bryn cyn gadael trwy gât ger Fferm Cippyn-fawr. Neu, pan fo'r llwybr yn rhy fwdlyd, ewch ymlaen ar hyd y ffordd ac ar ôl 300m cymerwch y troad cyntaf i'r chwith (ffordd bengaead). Ar ôl 30m trowch i'r chwith i lawr lôn (arwyddbost llwybr ceffylau) gan basio Fferm Cippyn-fawr ac ar ôl 150m dewch at gapel sy'n dadfeilio.

j **Ffordd fyrrach at Ben Cemaes:** Trowch i'r dde ger y capel sy'n dadfeilio ac ar ôl ychydig ewch trwy'r gât i ymuno â'r llwybr ceffylau (arwyddbost). Ger lôn fferm lân trowch i'r chwith a'i dilyn dros y grid gwartheg. Dilynwch lwybr troed yn syth ymlaen (arwyddbost) i ochr dde y cae (camfa). Cerddwch trwy'r coed, croeswch y gamfa, ewch dros gamfa arall a throwch i'r chwith i lawr y lôn wledig Ewch trwy'r gât a throwch i'r dde i lawr lôn wledig arall (arwyddbost). Dilynwch y lôn hon gan groesi nifer o gamfeydd cyn cyrraedd llwybr yr arfordir. Trowch i'r dde ac ewch heibio hen orsaf gwylwyr y glannau ac ymlaen at Ben Cemaes. **1 awr.**

k **Ffordd hwy at Ben Cemaes:** Ewch heibio'r capel a throwch i'r chwith ger y gât (arwydd Lôn Breifat), ewch dros y gamfa ac i lawr llwybr trwy fwa coniffer. Croeswch y gamfa a throwch i'r dde ar y ffordd wledig. Ar ôl 50m trowch i'r chwith, ewch dros gamfa (arwyddbost) a thrwy gât. Ewch ymlaen ar hyd y lôn fydd yn eich harwain uwchlaw Fferm Gernos a heibio cyffordd llwybr ceffylau, dros gamfa ac i mewn i gae. Dilynwch y clawdd ar y chwith at gât ac ymlaen yn yr un cyfeiriad, dros gamfa arall. Croeswch lôn y fferm tua'r chwith at gamfa arall ac ewch dros gamfa arall ac i lawr gyda'r clawdd ar y dde at gamfa dan goeden fawr. Ewch dros hon a dilynwch lwybr cul ger yr afon. Mae grisiau pren yn arwain i lawr ac yna i fyny eto i mewn i gwm a thros bont bren. Ger arwyddbost 'Gernos' trowch i'r dde a dilynwch Lwybr Arfordir Penfro i Ben Cemaes. **2 awr.**

D A **Pen Cemaes i Landudoch (neu i Poppit i ddal y bws):** Ble fo llwybr yr arfordir yn ymuno â'r lôn (camfa) trowch i'r chwith i lawr y llwybr ac ewch trwy gât ar y chwith. Dilynwch y llwybr yn syth ymlaen o dan wal derfyn Fferm Pwynt-y-bar. Ewch trwy'r adeiladau fferm ac at y lôn/ffordd fferm lydan. Dilynwch y ffordd am 200m gan groesi grid gwartheg i ymuno â ffordd darmac ger y tŷ gwyn (Cnwcau). I fynd i Poppit a dal bws Roced Poppit yn ôl i Landudoch neu Aberteifi, ewch yn syth i lawr y lôn am tua 1.5km.

I barhau â'r daith, trowch i'r dde ger tŷ Cnwcau ac at yr hen lôn. Ar ei diwedd, trowch i'r chwith dros y gamfa a, gan gadw'r clawdd ar y dde, croeswch y cae, ewch dros y grisiau a dwy gamfa. Trowch i'r chwith ger y ffordd a'i dilyn heibio Greenfield, Brynhyfryd House a Cippyn Cottage. Wrth y briffordd, trowch i'r dde ac yn fuan trowch i'r chwith ar y llwybr troed (arwyddbost) ac i lawr lôn lydan â choed ar ei hyd. Ger Fferm Trecwn, trowch i'r dde dros gamfa ac i'r chwith y tu cefn i'r fferm. Ewch trwy'r gât, trowch i'r dde ac i lawr y bryn tua'r chwith i groesi pont dros yr afon. Ewch i'r chwith trwy goedwig fechan a thrwy gae, ymlaen at lwybr llydan. Dilynwch y llwybr a ger yr arwyddbost, trowch i'r dde ac ewch trwy gât fetal wrth ymyl gât mwy o faint. Trowch i'r chwith ar ffordd fferm. Ewch heibio'r adeiladau fferm a'r pwll ar eich chwith ac ymlaen trwy Fferm Tŷ Newydd (nid i'r dde) at y ffordd. Trowch i'r dde tua Llandudoch. Ychydig ar ôl Tafarn y Fferi, trowch i'r chwith i lawr y llwybr rhwng y tai - mae'n agor allan yn fuan, uwchben a gerllaw yr aber. Cerddwch heibio Tafarn y Netpwl, ar draws y cae pêl-droed i'r maes parcio. **2 awr.**



Taith 2

Cylchdaith Llandudoch i Ben Cemaes

Gwybodaeth ychwanegol: Wrth i chi groesi pont Aberteifi, fe welwch i'r dde adeiladau cerrig hen warws ar Gei Teifi, cei prysuraf porthladd Aberteifi ar un adeg. 'Roedd Bae Ceredigion ei hun yn cynnal pysgodfa ysgadan sylweddol rhwng y 14eg ganrif a'r 19eg ganrif ond ers hynny canolbwyntiwyd ar forgwn a morgathod. Mae'r traddodiad o osod cewyll cimychiaid a chrancod yn y Bae wedi arallgyfeirio'n ddiweddar i gynnwys gwichiaid môr a chorgimychiaid.

Yn Llandudoch â'i Abaty Normanaidd, gellir olrhain pwysigrwydd economaidd Aber y Teifi yn ôl ymhellach. 'Roedd Llandudoch yn aneddle mynachaidd o bwys yn ystod y cyfnod Celtaidd a Normanaidd. 'Roedd Sant Dogmael yn fab i Ithael, mab Ceredig - y tywysog a orchfygodd ardal Tyno Goch, gan roi iddo ei enw hanesyddol *Ceredigion*. Tyfodd yr Abaty yn fawr ei ddylanwad ar yr ardal gyfagos a'i economi. Mae'r Felin Flawd gyfagos yn dyddio'n ôl i'r 1600'au ac yn wreiddiol 'roedd yn perthyn i'r Abaty. Mae bellach wedi cael ei hadfer yn llawn a'r felin ddŵr yn cynhyrchu ei blawd ei hun.

I mewn i'r tir o Landudoch mae Cwm Degwel - enghraifft wych o hafn rhewlifol - ac ymlaen i goetir a chaeau agored. Gwrandewch am grawc y ffesant a chadwch olwg am foda, adar hirgoes fel pibydd y traeth a'r pibydd coesgoch yn ystod y gaeaf. Ar hyd y glannau efallai y gwelwch grëyr bach copog ac adar hirgoes fel yr wystrysWr, y gylfinir, y rhostog a'r pibydd. Edrychwch am gigfrain, cudyllod coch, cudyllod gleision, clochdarod y graig a'r jac-dos doniol.

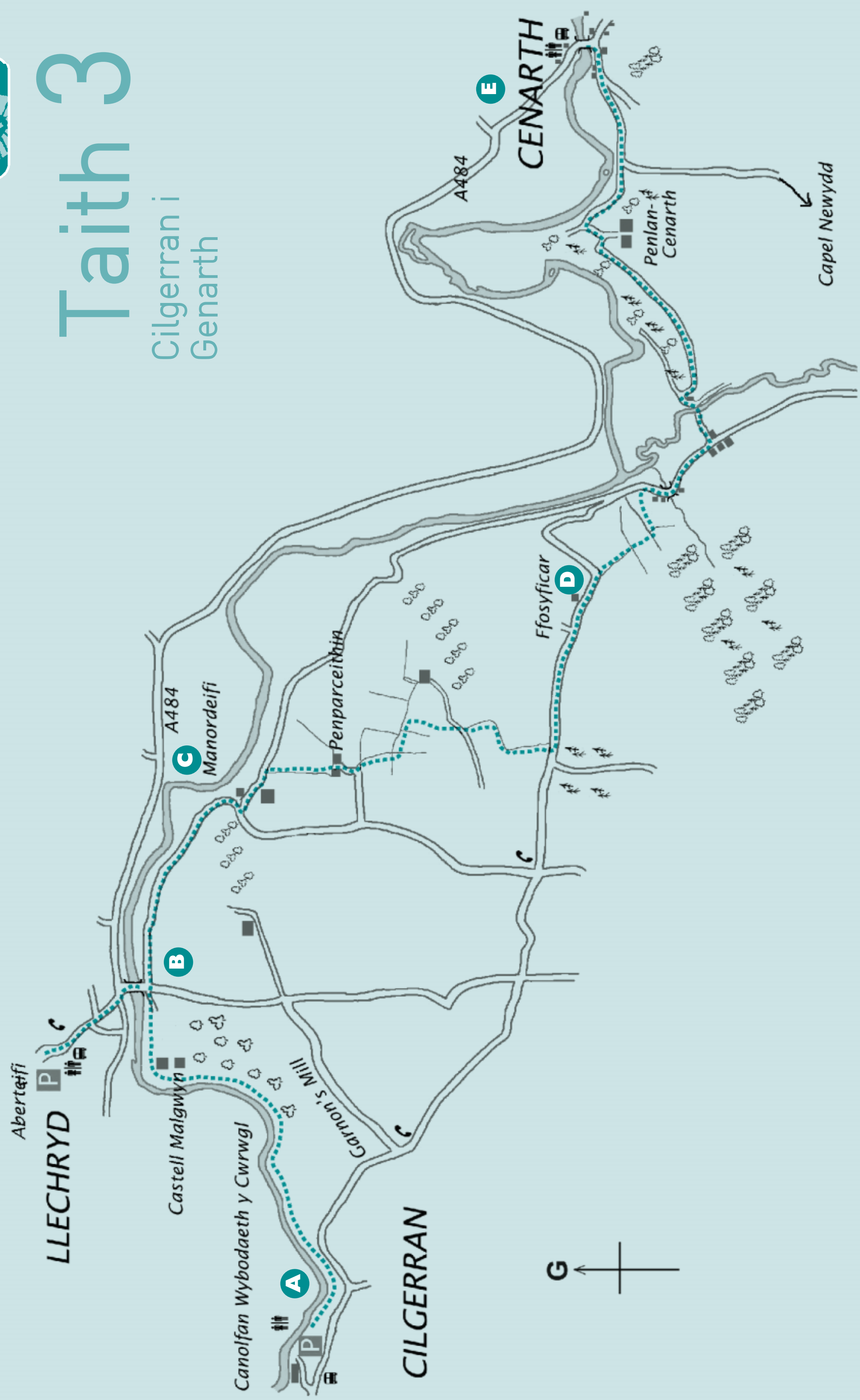
O ran blodau, gwelir fioledau a gludlys yn y coetir sy'n arwain allan o Landudoch yn y gwanwyn. Ymhellach ymlaen mae waliau cerrig sychion yn noddfa i flodau gwyllt a ger yr arfordir gwelir grug clochog, rhedyn, eithin, clustog Fair a seren y gwanwyn ar y llethrau. Yn nes at Ben Cemaes ceir golygfeydd anhygoel ar draws arfordir gogleddol Penfro, Aber y Teifi, Bae Ceredigion ac Ynys Aberteifi - ar ddiwrnod clir gallwch weld mynyddoedd Eryri! Gwelir rhai o glogwyni uchaf arfordir Penfro ym Mhen Cemaes ac wrth fynd heibio'r trwyn, daw traethau Poppit i'r golwg ac yn y pellter mae Foel y Mwnt. Gellir gweld dolffiniaid trwynbwl a llamhidyddion ym Mae Ceredigion ynghyd â morloi llwydion a'u rhai bychan yn y baeau ac ar draethau diarffordd rhwng Awst a Hydref.

Bydd adar y môr, yn enwedig gwylanod fel yr wylan gefnddu, gwylan y graig, y fulfran, a'r gwylog yn nythu'n uchel ar y clogwyni rhwng mis Mawrth a mis Awst. Cadwch lygad dros y môr am fulfrain llwydion a'u hadenydd anferth a'u blaenau duon. Dyma'r aderyn plymio gorau un, sy'n gallu plymio o 100 troedfedd ar gyflymder o 60 milltir yr awr!

Wrth ddychwelyd ar hyd yr aber tuag at Llandudoch ac Aberteifi efallai y gwelwch bysgotwyr yn pysgota am eog gyda rhwydi sân a gyflwynwyd gan y mynachod. Mae hwn yn ddull pysgota dyfn gan ddefnyddio rhwyd syth 200m o hyd a gosodir y rhwyd mewn hanner cylch o gwch bychan. Wrth i'r rhaffau gael eu tynnu i mewn, caiff y pysgod eu casglu yn y rhwyd. Ceir tystiolaeth bellach o'r diwydiant pysgota cynnar wrth i chi ddychwelyd i Landudoch ble y gwelir, ger y 'Netpwl', y Garreg Ateb ble y byddai'r Abad yn bendithio'r pysgotwyr ar ddechrau'r tymor. Mae'r traddodiad yn parhau hyd heddiw gyda bendithio'r cychod pysgota a'r badau achub.

Taith 3

Cilgerran i Genarth



© Hawlfraint y Goron. Cedwir pob hawl. Cyngor Sir Ceredigion,100024419, 2007.

Trafnidiaeth Cyhoeddus: Cysylltwch â Chanolfan Croeso Aberteifi neu Traveline Cymru ar 0870 608 2608.

Cilgerran i Genarth

OS 198
explorer
aberteifi a'r cei newydd

Pellter:	10km (6.2 milltir) o Gilgerran i Genarth
Amser:	3½ awr
Tirwedd:	Bydd rhan gyntaf y daith hon yn eich harwain ar hyd y Teifi a bydd yr ail ran yn eich harwain ar draws dir amaeth, lonydd gwledig a thrwy goedwig. Dim tir garw, ond gall rhai o'r llwybrau fod yn fwdlyd wedi iddi lawio.
Addas ar gyfer:	Cerddwyr gweddol heini. Dylid cadw cŵn ar dennyn.
Cychwyn:	Canolfan y Cwrwgl Cilgerran, Dolbedau, neu Canolfan Gymunedol Llechryd
Lluniaeth:	Cilgerran, Cenarth
Toiledau Cyhoeddus:	Cilgerran, Llechryd, Cenarth

A–B **Cilgerran i Bont Llechryd:** O faes parcio Dolbedau (Canolfan y Cwrwgl) yng Nghilgerran, dilynwch y llwybr (arwyddbost Llechryd) gyda glan dde y Teifi (gwir lan chwith). Anwybyddwch unrhyw lwybrau sy'n troi i ffwrdd i'r dde. Wrth i'r llwybr ddynesu at Llechryd, fe ewch heibio Gwesty Castell Malgwyn cyn cyrraedd y bont sy'n croesi'r Teifi i mewn i Lechryd.

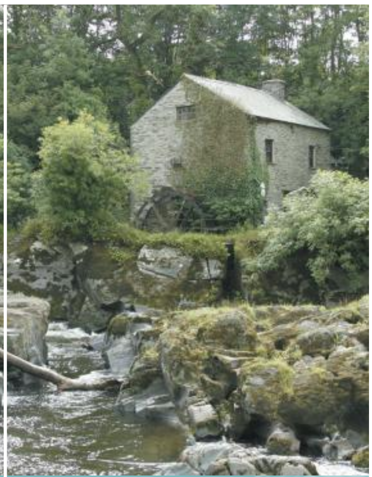
Dewis byrrach gan ddechrau yn Llechryd: Parciwch ger y Ganolfan Gymunedol yn Llechryd a cherddwch i lawr at yr afon a chroesi pont Llechryd, i ymuno â'r daith.

B–C **Pont Llechryd i Maenordeifi:** Ger y ffordd, trowch i'r dde ac yna i'r chwith. Ar ôl 1km bydd y ffordd yn gwyro i'r dde (tua'r de) ac fe welwch gapel bychan Maenordeifi o'ch blaen.

C–D **Maenordeifi i Ffosyficar:** Dilynwch y ffordd sy'n gwyro'n ôl y tu ôl i'r capel ac ewch heibio yr Hen Ficerdy. Yn fuan wedi'r Hen Ficerdy, trowch i'r dde (arwyddbost), ewch dros y gamfa ac i mewn i'r cae. Dilynwch y clawdd ar y dde - i fyny'r bryn tuag at Fferm Penparceithin ac ewch trwy gât i mewn i'r fferm. Dilynwch y ffordd ymlaen ac allan o'r fferm cyn belled â'r troad siarp ac ewch i mewn i'r cae ar y chwith (arwyddbost). Dilynwch y clawdd terfyn ar y chwith trwy gât at arwyddbost, trowch i'r dde a cherddwch ar draws canol y cae at gamfa ddwbwl. Cerddwch yn syth ymlaen at gamfa sy'n arwain at lôn. Trowch i'r dde ac i'r chwith yn syth wedyn dros gamfa (arwyddbost). Gan anelu am yr ochr dde, cerddwch i lawr y bryn ac yna i fyny'r ochr arall at gamfa sy'n arwain at ffordd.

Trowch i'r chwith a dilynwch y llwybr heibio bwthyn Ffosyficar at droad siarp i'r chwith yn y ffordd.

D–E **Ffosyficar i Genarth:** Ewch trwy'r gât yn syth o'ch blaen a dilynwch y clawdd terfyn at gât arall (cafn dŵr ar y dde). Dilynwch y llwybr i lawr y bryn at gât fechan ar y chwith (anwybyddwch yr hen gamfa). Cerddwch i lawr y bryn ar letgroes tua'r chwith i adael y cae trwy gât ac at y ffordd i'r chwith o'r tai yn Abercych. Trowch i'r dde a dilynwch y ffordd dros y bont i Abercych. Yn fuan wedi'r ardd gymunedol cymerwch y troad cyntaf ar y chwith at dŷ Glynwell (arwyddbost).



Dilynwch y ffordd i lawr at yr Afon Cych a throwch i'r dde ar hyd llwybr cul at bont dros yr afon. Ar yr ochr draw, trowch i'r chwith o flaen y bythynnod ac ewch ar hyd y lôn fferm/coetir. Ar ôl 100m, trowch i'r dde ar lwybr sy'n arwain i mewn i'r coed ac thu ôl i'r bythynnod. Dilynwch y ffordd trwy'r coed, gan anwybyddu'r ffyrdd at Fferm Penlan-Cenarth a throad i'r chwith yn fuan wedyn (y ddau ag arwydd ffordd breifat). Ar ddarn tarmac o'r ffordd, ewch ymlaen heibio'r tai at gyffordd a throwch i'r chwith i ddilyn y ffordd i Genarth. Mae'r rhaeadrau dros y bont ar yr ochr dde.

Gwybodaeth Ychwanegol: Mae'r daith hyfryd hon, trwy rannau o Geredigion, Sir Benfro a Sir Gâr, yn dilyn yn ôl traed y pysgotwyr cwrwgl. Mae nifer o leoliadau ar hyd glannau'r Teifi yn gysylltiedig â'r Mabinogi ac mae'r daith hon yn llawn o'r hud cyfrin hwnnw.

Gyda chastell Normanaidd Cilgerran y tu ôl i chi, cerddwch ar hyd glannau cul, caregog a choediog y Teifi i gyfeiliant cân yr adar - swigw hirgwt pinc a gwyn, llinosod ac eurbennau. Mae'n bosibl hefyd y gwelwch grychyddion, trochwyr, siglennod llwyd, glas y dorlan, hwyaid a chnoc y coed a'ch os ydych yma'n gynnar, efallai y gwelwch ddwrgi hyd yn oed.

Mae tarddle taith 75 milltir afon Teifi yn Llynnoedd Teifi ar lethrau gorllewinol Mynyddoedd y Cambria ac mae'r rhan fwyaf o'i hyd yn cynrychioli ffin dwyreiniol a deheuol Ceredigion. Mae'n gartref i nifer o rywogaethau o fwsoglau, rhedyn a blodau gwylltion. Gwelir anemoni gwyn, un o flodau cynharaf a phertaf y goedwig, yn addurno ei glannau. Wrth i'r llwybr agor allan, daw olion trawiadol y man ble y cloddiwyd llechi yn y ceunant i'r golwg.

Gerllaw pont Llechryd saif adeiladau stablau Ystâd Castell Malgwyn, o ganol y 19eg ganrif, sy'n hawdd i'w hadnabod wrth y cloc a'r clochdy. 'Roedd Syr Benjamin Hammet, a adeiladodd blas Castell Malgwyn, mor hoff o'r lleoliad fel y bu iddo roi'r gorau i fod yn Arglwydd Faer Llundain i aros yma a bu'n rheoli ei weithiau haearn a thunplat ym Mhenygored oddi yno.

Yn yr afon gyferbyn ceir cyfres o drapiau eog carreg oedd yn rhan o'r Ystâd. Achosodd y trapiau gryn anghydfod rhwng y bobl leol newynog, gan fod yma ffynhonnell digonedd o fwyd, a'r bobl fawr oedd yn ei gymryd i gyd! Chwalwyd y trapiau yn ystod Helyntion Beca. Saif ogof fechan islaw'r llwybr ble y byddai'r helfa bysgod yn cael ei storio.

Yr ochr draw i bont Llechryd mae'r daith yn dilyn hen gamlas gafodd ei chreu i osgoi y cerrig gwastad yn yr afon ger pont Llechryd. Defnyddiwyd y gamlas i gludo dŵr a thanwydd i'r gweithiau haearn a thunplat gerllaw ac i gludo'r cynnyrch oddi yno.

Taith 3

Cilgerran i Genarth

Wrth ddilyn yr hen gamlas tuag at Maenordeifi, fe welwch Fferm Castell Malgwyn i fyny'r bryn ar y dde. Er i'r fferm gael ei hystyried yn safle castell canol oesol, mae hyn yn annhebygol. Fodd bynnag, yn ôl traddodiad dywedir iddo fod yn dŷ o statws uchel i Dywysogion Cymru yn ystod y canol oesoedd, ac mae'r cofnod cyntaf amdano tua 1400, yn nodi ei fod yn berchen i un o ddisgynyddion Cadifor Fawr o Flaen Cych.

Bydd y daith o Lechryd i Genarth yn eich harwain ar hyd lonydd a llwybrau gwledig, trwy wlad agored a rhannau coediog i bentrefi prydferth. Yn ystod y gwanwyn, mae'r perthi'n orlawn o flodau fel cegiden fenyw, clychau gleision a gludlys coch. Mae hen eglwys hardd Maenordeifi yn sicr yn haeddu mwy na chipolwg wrth basio yn ogystal â phentref pert Abercych.

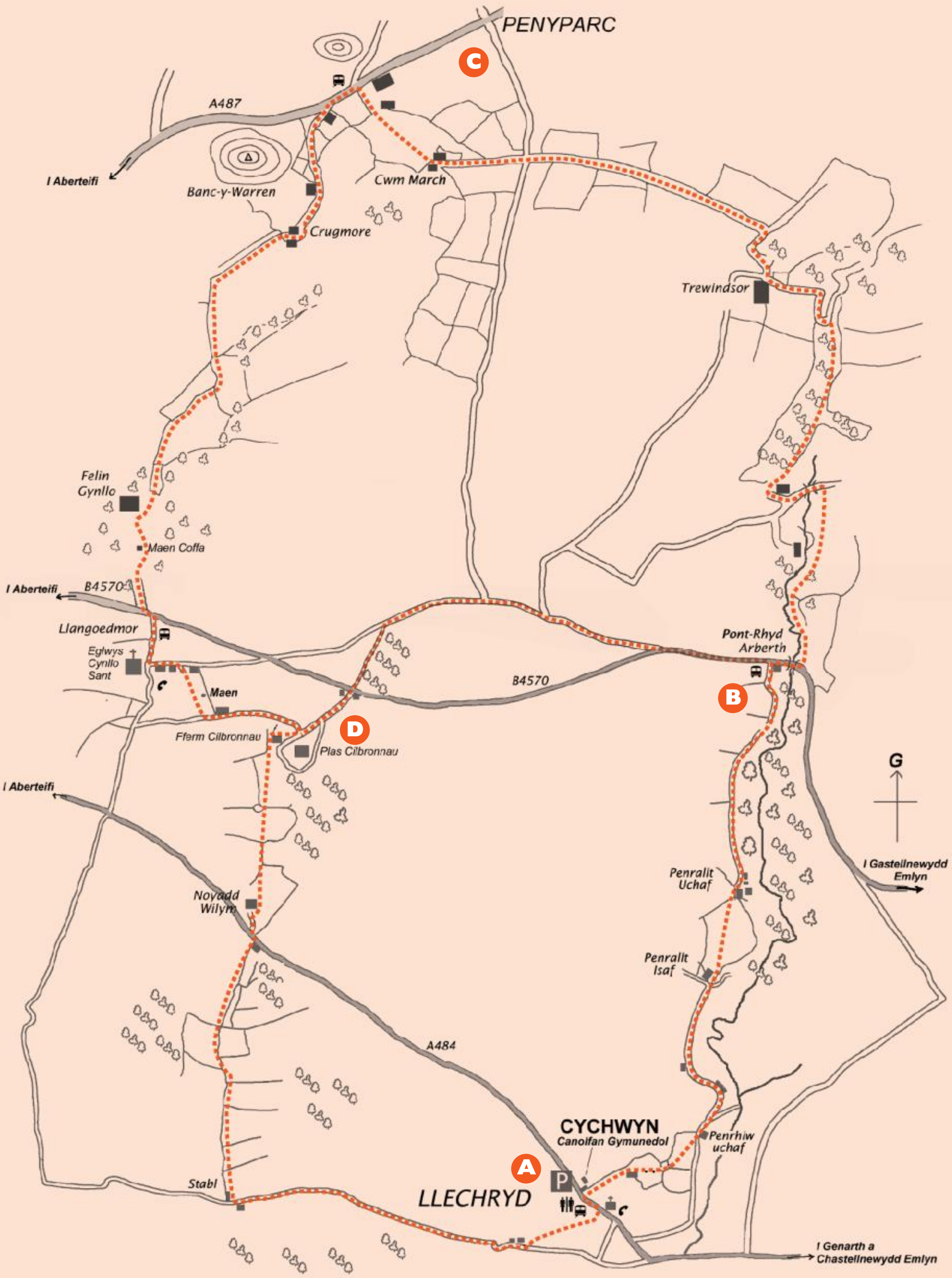
Wedi Abercych ail-ymunwn â'r Teifi a'i chyfoeth o fwyd gwyllt. Yn hanesyddol, byddai pysgota â rhwydi o gwrwgl Teifi yn darparu bwyd ar gyfer y cymunedau oedd yn byw ar hyd yr afon, gyda brithyll y môr (sewin) ac eog yn brif ran o'r helfa, er bod yr afon yn enwog hefyd am ei brithyll a'i phenllwydion. Defnyddiwyd cwryglau trwy Ynysoedd Prydain ers cyn oes y Rhufeiniaid. Tra mai cludo nwyddau a physgota oedd eu prif ddefnydd, ceir tystiolaeth hefyd iddynt gael eu defnyddio at ddibenion milwrol. Daw'r cofnod cyntaf am ddefnyddio cwryglau o gyfnod Iwl Cesar. Dywedir hefyd i Wellington eu defnyddio yn ystod ei ymgyrchoedd yn India ac mae'r Mabinogi hefyd yn cyfeirio at gwch fel "bag lledr".

Erbyn y 19eg ganrif 'roedd cwryglau Teifi yn dal i gael eu gwneuthuro trwy blethu ffrâm o goed cyll a helyg a gasglwyd o brysglwyni ar hyd lannau'r afon ond, yn hytrach na defnyddio crwyn, byddai'r fframiau'n cael eu gorchuddio â gwlanen o felinoedd ardal Castellnewydd Emlyn. Yna byddid yn diddosi'r wlanen gyda thar neu byg. Mae cwryglau Teifi yn dal i gael eu cynhyrchu, er eu bod bellach yn cael eu gorchuddio â chalico neu ganfas, a gellir eu gweld yng Nghanolfan Genedlaethol y Cwrwgl ger rhaeadrau Cenarth. Heddiw, dim ond ar dair afon yng Nghymru y defnyddir cwryglau i bysgota, sef ar y Tywi, Taf a'r Teifi, er mai deuddeg o bobl yn unig sydd bellach â thrwydded i ddefnyddio cwryglau i bysgota ar y Teifi.

Yn y 1970'au cyflawnodd Bernard Thomas o Lechryd yr orchest anhygoel o rwyfo ei gwrwgl ar draws y Sianel i Ffrainc. Cafodd y cwrwgl a ddefnyddiodd Bernard ei gadw yn eglwys y pentref i ddal y llyfrau emynau - er mwyn eu cadw'n sych pan fyddai llifogydd yn golchi trwy'r eglwys!

Bydd rhan olaf y daith yn eich arwain at raeadrau Cenarth ble gwelir eog a sewin yn ymdrechu i lamu i fyny'r afon. Bydd yr eog yn "mynd lan yr afon" yn ystod y gwanwyn a'r hydref tra bo'r sewin yn mynd lan yn yr haf, rhwng Mehefin ac Awst.

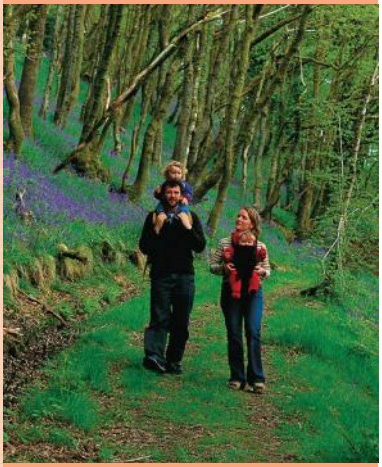
Taith 4 Cylchdaith Llechryd i Benyparc



© Hawlfraint y Goron. Cedwir pob hawl. Cyngor Sir Ceredigion,100024419, 2007.

Trafnidiaeth Cyhoeddus: Cysylltwch â Chanolfan Croeso Aberteifi neu Traveline Cymru ar 0870 608 2608.

Cylchdaith Llechryd i Benyparc



Pellter:	13km (8 milltir) ar y mwyaf, mae'n bosibl byrhau'r daith i 6½km (4 milltir)
Amser:	6 awr ar y mwyaf, 3 awr ar y daith fer
Tirwedd:	Taith amrywiol iawn ar hyd lonydd fferm, trwy ddyffryn yr afon, llwybrau coedwig a chaeau agored gyda golygfeydd gwych - gyda'r dewis i'w rhannu'n ddau hanner.
Addas ar gyfer:	Cerddwyr heini i weddol heini yn dibynnu ar y llwybr y byddwch yn ei ddewis. Dylid cadw cŵn ar dennyn byr trwy bob cae agored.
Cychwyn:	Canolfan Gymunedol Llechryd (gyferbyn â'r orsaf betrol) Llechryd OS 215449
Lluniaeth:	Llechryd - Tafarndai a siopau. Penyparc - Siop, swyddfa bost, caffi a gorsaf betrol.
Toiledau Cyhoeddus:	Canolfan Gymunedol Llechryd

A B **Llechryd i Bont Rhyd Arberth:** Parciwch ger Canolfan Gymunedol Llechryd. Ewch dros y gamfa (arwyddbost) ger y toiledau cyhoeddus. Gan gadw'r ffens ar y chwith, ewch heibio'r hen chwarel a'r hen adeiladau fferm ac i mewn i'r cae gyda dau bolyn telegraff. Dilynwch y polion trwy'r gât gan gadw i'r dde ac i mewn i'r cae (peidiwch mynd i mewn i'r cae ar y dde na'r chwith). Anelwch am y tŷ gwyn (Penrhiw Uchaf) a welir ym mhen pellaf y cae ac ewch dros y gamfa ac i'r lôn wledig. Trowch i'r chwith ac ar ôl tua 125m i'r chwith eto ar y lôn fferm arw â choed ar ei hyd (dim ffordd drwodd). Mae'r lôn hon yn arwain heibio bythynnod ac ymlaen i ffordd darmac. Cerddwch i fyny'r bryn, heibio Penwalk Cottage ac i'r lôn eto. Ger y groesffordd nesaf, cadwch i'r dde gan aros ar y lôn hon.

Ger Fferm Penrallt Uchaf ewch trwy gât fferm (mae'r brif lôn yn mynd ymlaen i'r chwith) gydag ymyl yr ysgubor, ac ewch trwy ddwy gât arall sy'n creu corlan. Yna croeswch y cae tuag at Fferm Penrallt Uchaf ac ewch trwy gât ar ochr chwith y fferm. Ar ôl 100m trowch i'r dde trwy gât mochyn haearn ac i'r ffordd fferm sy'n arwain heibio adeiladau'r fferm. Dylech aros ar y ffordd fferm trwy'r coed a gydag ymyl ceunant dwfn i ymuno â'r B4570 ym Mhont Rhyd Arberth.

B D **Taith fyrrach:** Trowch i'r chwith a dilynwch y ffordd am tua 100m. Cymerwch y fforch i'r dde a dilynwch y ffordd i fyny'r bryn nes ei bod yn dechrau anelu i lawr rhiw serth. Mae llwybr ceffylau wedi ei arwyddo ar y chwith (mynedfa darmac) yn rhedeg gydag ymyl adeiladau ac at lwybr garw byr a'r B4570. Croeswch y ffordd a dilynwch y ffordd at Blas Cilbronnau (cynhordai bob ochr). Ewch heibio'r fynedfa i'r plas a dilynwch yr arwyddion i Fferm Cilbronnau. Ewch trwy'r gât fferm ar y dde ac ymunwch â gweddill y daith (gweler isod).

B C **Pont Rhyd Arberth i Benyparc:** Trowch i'r dde, croeswch y bont ac ewch i'r chwith trwy gât fferm. Cadwch yn agos at yr afon ar y chwith ac anelwch tuag at y gât mochyn yn y coed. Dilynwch yr afon, ond cadwch i'r dde o amgylch y chwarel lechi er mwyn osgoi y ceunant serth. Ar ben y bryn, ewch i lawr at gamfa i'r dde o'r adeilad mawr carreg. Trowch i'r chwith dros y bont ac at y ffordd/lôn ac yn fuan wedyn, trowch i'r dde. Cerddwch rhwng y tŷ a'r ysgubor at lwybr ar y dde (arwyddbost) sy'n arwain i mewn i'r goedwig. Pan ddewch at fforch yn y llwybr, ewch i'r dde, ac i lawr y rhiw. Cadwch ar y llwybr hwn gan gadw'r afon ar y llaw dde. Pan fo'r goedwig yn dod at 'dro pedol' yn y ffordd, trowch i'r chwith (i fyny'r bryn) ac o flaen Fferm Trewindsor. Ble fo'r ffordd yn arwain i'r chwith allan o'r fferm, cymerwch y fforch dde ar lôn lydan y fferm (arwyddbost llwybr ceffylau).

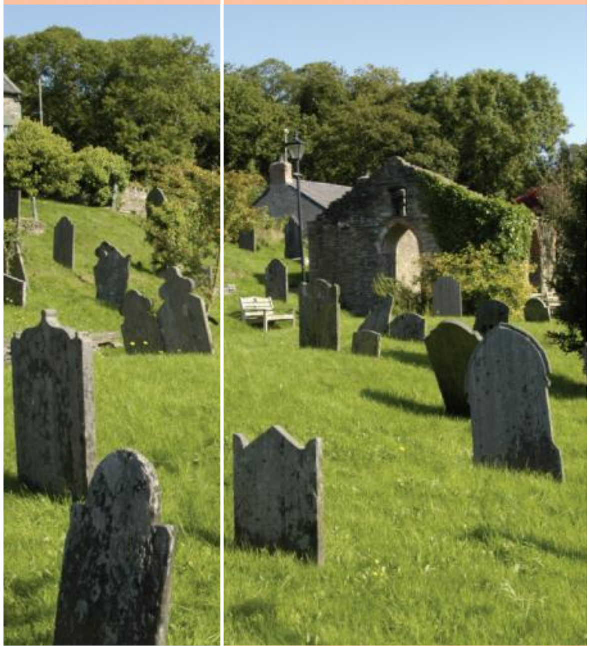
Dilynwch y llwybr hwn at y ffordd - peidiwch â dilyn yr hen lwybr at droad siarp i'r chwith - ac ewch yn syth ymlaen dros y grid gwartheg i Fferm Cwm-march (Pen Cemaes yn syth ymlaen). Ewch i mewn i fuarth y fferm a thrwy'r ddwy gât sydd i'r chwith o'r adeilad fferm yn syth o'ch blaen. Anelwch ar draws y cae at gât ar ochr chwith y tŷ mawr ac at lôn las fer sy'n arwain at yr A487 a Phenyparc.

C D **Penyparc i Blas Cilbronnau:** Trowch i'r chwith ar yr A487 a chymerwch y tro cyntaf i'r chwith ger Glenmor a Nyth y Wennol. Dilynwch y lôn sy'n anelu i'r dde trwy fuarth y fferm. Ewch trwy'r gât gyferbyn a throwch i'r chwith ar y llwybr trwy'r coed sy'n gwahanu dau gae. Ar y gwaelod, dilynwch y cae i'r chwith, gan fynd trwy gât yn y gornel chwith isaf. Ewch ymlaen ar draws y cae nesaf i fynd trwy gât fferm a chroesi pont fechan. Trowch i'r dde ac i'r chwith ar unwaith dros bont lletchwith! Yna ewch yn syth ymlaen at gornel dde y cae. Croeswch y cae nesaf at gât yn y gornel chwith a, gan gadw'r nant ar y dde, dilynwch y llwybr at gât fferm a'r lôn sy'n arwain heibio Felin Gynllo. Ar ddiwedd y lôn, trowch i'r dde ar hyd llwybr ag eithin a choed ar ei hyd.

Dringwch i lawr y grisiau trwy'r coed at y bont a dilynwch y llwybr wrth iddo anelu i'r dde heibio'r garreg goffa. Gadewch y llwybr trwy gât ger Sunnydale a dilynwch y lôn lydan nes dod at y B4570. Trowch i'r chwith a chymerwch y troad cyntaf i'r dde. Ger eglwys Blaenbarthen, trowch i'r chwith ac ar ôl 200m trowch i'r dde ar lôn gul gydag ymyl gardd. Ewch dros y gamfa a cherddwch yn syth ar draws y cae (maen hir ar y chwith a phwll ar y dde) at y gamfa yng nghornel chwith uchaf y cae.

Trowch i'r chwith ar y lôn ac ewch heibio'r bwthyn gyda maen hir arall. Ewch trwy'r gât ac i'r lôn â choed ar ei hyd a throwch i'r dde ble mae'n cwrdd â lôn arw ac i'r dde eto yn fuan wedyn trwy gât/ffens y tu ôl i Fferm Cilbronnau. **(Mae'r dewis byrrach yn ail-ymuno â'r daith yma).**

D A **Fferm Cilbronnau i Lechryd:** Cadwch yr adeiladau fferm ar y chwith ac ewch trwy gât a thros gamfa lechen. Cadwch i'r chwith ar draws y cae at gamfa gyferbyn â pholyn telegraff. Anelwch yn syth ar draws y cae at gât ger y gornel chwith. Cadwch y clawdd ar eich ochr dde ac ewch trwy agoriad i'r cae nesaf. Ewch o amgylch yr adeiladau fferm at gât ym mhen uchaf y cae ac ewch dros gamfa gudd ar ochr chwith y gât. Trowch i'r chwith ar y ffordd ac i'r chwith yn syth wedyn ar y gyffordd (A484). Ar ôl tua 20m, croeswch y ffordd ac ewch trwy'r gât fferm ar ochr dde y byngalo cyntaf. Dilynwch y ffens ar y chwith i waelod y cae a thros y gamfa. Dilynwch y clawdd ar y chwith at gamfa arall yng nghornel chwith uchaf y cae. Dilynwch y clawdd ar y dde at gamfa ac ewch ymlaen yn yr un cyfeiriad at gamfa arall, yna heibio'r stabl, trwy'r gât ac i'r lôn wledig. Trowch i'r chwith yma a dilynwch y ffordd i Lechryd.



Taith 4

Cylchdaith Llechryd i Benyparc

Gwybodaeth ychwanegol: Taith bert iawn trwy goetir collddail, heibio ffermydd a bythynnod ac ar hyd glannau afonydd a nentydd sy'n cynnig golygfeydd hyfryd, llonyddwch cefn gwlad digyffwrdd, pentrefi bychan gwledig a chyfle i fwynhau toreth o flodau a bywyd gwyllt.

'Roedd yn bosibl i gychod mawr deithio i fyny'r Teifi cyn belled â Llechryd tan yr 1860'au. Byddai 400 o gwryglwyr ar y Teifi ar yr adeg yma a gellid dadlau mai'r Teifi oedd un o'r pysgodfeydd mwyaf cynhyrchiol o ran eog a brithyll môr yng Nghymru. Mae rheolau llymach bellach wedi lleihau pysgota masnachol i lond dwrn o drwyddedau rhwydi sân a chwrwgl.

Tyfodd diwydiannau eraill ar hyd y Teifi yn y 18fed a'r 19fed ganrif gan gynnwys un o'r gweithfeydd haearn cyntaf yng Nghymru, yn Llechryd. Mewnforiwyd mwyn haearn i Aberteifi a'i gludo i fyny'r afon i'w brosesu. Fe'u addaswyd yn ddiweddarach yn waith tunplat yn cyflogi 300 o ddynion. Bellach, mae'r clwb canŵio lleol yn defnyddio'r afon ac mae'r pysgotwyr cwrwgl wedi cael eu disodli gan bysgotwyr eog a sewin. Mae pysgotwr arall hefyd, sef y dwrgi, wedi ymgartrefu yn rhai o dorlannau yr afon.

Byddai pobl leol yn defnyddio'r llwybr heibio Fferm Penrallt Uchaf fel llwybr llygad i'r capel yn Llechryd. Ger Pont Rhyd Arberth cadwch olwg am grychyddion ond yn ystod gaeafau caled, pan fo'r dŵr yn rhewi a physgod yn anodd eu dal, gall poblogaeth y crychydd gael ei daro'n galed. Efallai y gwelwch anifail gwarchodedig arall, sef y mochyn daear swil.

Mae'r llwybr hyfryd trwy'r coetir sy'n dilyn Nant Arberth yn llawn adar gwyllt a gwelir ambell ffesant a chadno ymysg y coed celyn, y rhedyn a'r briallu. Mae cennau a mwsoglau yn ffynnu yn y coedydd ac ar ddechrau Mai, bydd yn fôr o glychau gleision. Wrth ddod allan o'r coed dewch at Fferm Trewindsor, fu'n gartref i John Vaughan, Uchel Siryf Sir Aberteifi yn 1788. Mae golygfeydd godidog o'r llwybr ceffylau sy'n gadael y fferm ar draws caeau agored at fynyddoedd y Preseli.

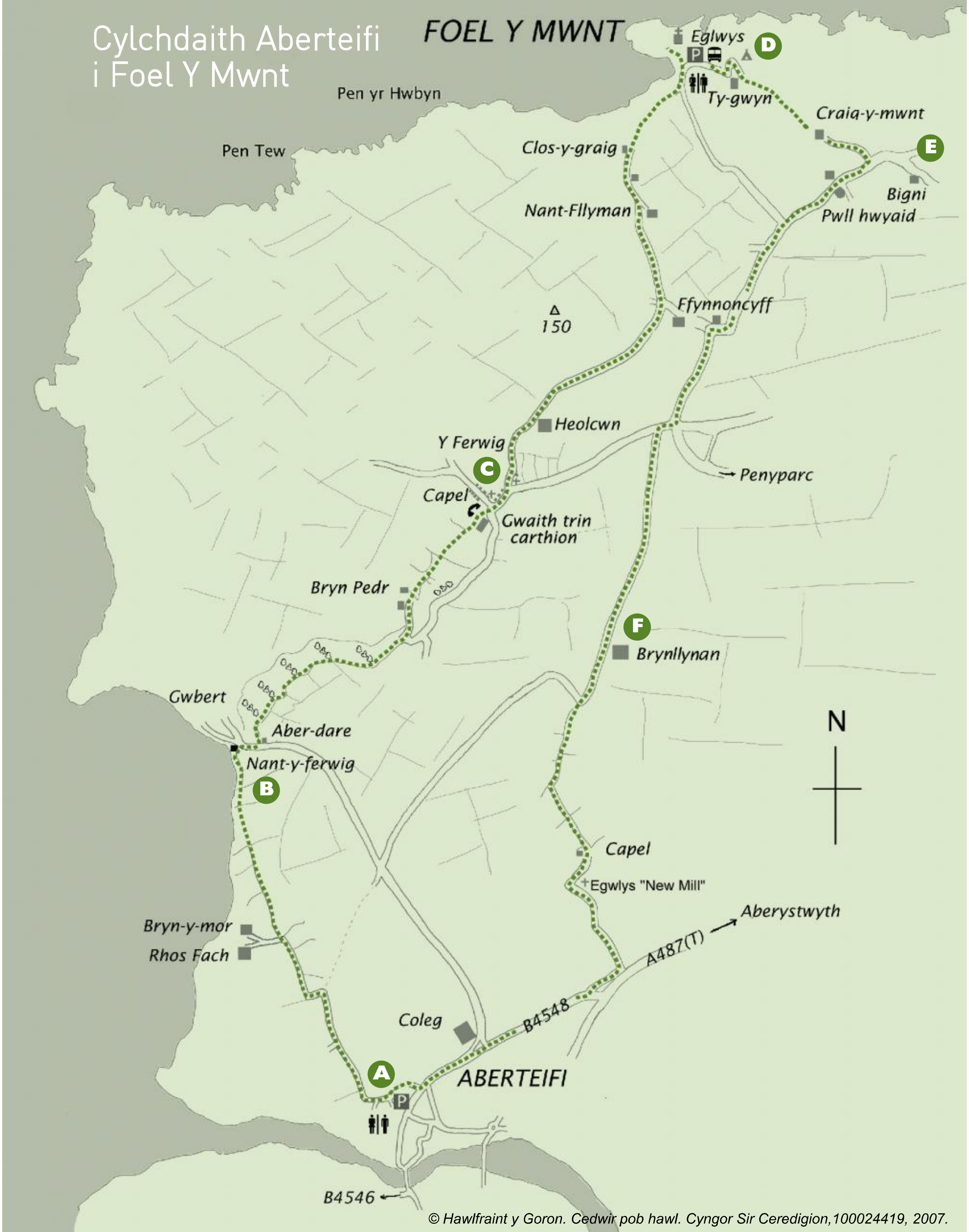
Penyparc oedd lleoliad brwydr nodedig Crug Mawr rhwng y Cymry a'r Saeson yn 1136, pan gurodd y fyddin Gymreig, o dan Gruffydd ap Rhys ap Tewdwr, y Normaniaid. Yn ystod y frwydr lladdwyd llawer a chwalwyd hen bont Aberteifi dan bwysau'r Normaniaid wrth iddynt ffoi. Boddwyd cannoedd nes i'w cyrff greu 'pont' i'r lleill ei chroesi. Ni orchfygwyd y castell, fodd bynnag, ac arhosodd yn nwylo'r Normaniaid am 29 mlynedd arall.

Saif eglwys Cynllo Sant ar gyffordd y lôn sy'n arwain i mewn i Blaen Barthen ac mae'n werth ei gweld. Enw'r plwyf yw Llangoedmor - enw sy'n tarddu, yn ôl y sôn, o'r coedwigoedd deri urddasol a'r coedydd eraill yn yr ardal. Dywedir bod ôl penliniau Cynllo Sant, sant o'r 5ed ganrif, i'w gweld ar graig ger fferm Felin Gynllo a ger Treforgan, gwelir ffynnon Cynllo Sant, y dywedwyd fod iddi rinweddau iachusol flynyddoedd yn ôl.

Efallai'n safle brwydr gynharach, cafodd Llechryd ei led-gysylltu â'r man o'r enw 'Llech-y-crau' a gofnodwyd yn 1088 fel maes brwydr ac mae'n amlwg ei fod yn leoliad adnabyddus. Mae'n swatio ar gyrion siroedd Caerfyrddin, Ceredigion a Phenfro uwchlaw gorlifdir golygfaol, cyfoethog gwaelod y Teifi.

Taith 5

Cylchdaith Aberteifi i Foel Y Mwnt



© Hawlfraint y Goron. Cedwir pob hawl. Cyngor Sir Ceredigion,100024419, 2007.

Trafnidiaeth Cyhoeddus: Cysylltwch â Chanolfan Croeso Aberteifi neu Traveline Cymru ar 0870 608 2608.

OS 198 explorer
aberteifi a'r cei newydd

Cylchdaith Aberteifi i Foel Y Mwnt

Pellter:	7.5km (4.7 milltir) i Foel y Mwnt, a 8.5km (5.3 milltir) ar y ffordd 'nôl i Aberteifi
Amser:	3 awr i'r Mwnt a 2 awr o daith yn ôl. Nodir ei bod yn bosibl, yn dymhorol, dal bws yn ôl naill ai o ardal y Mwnt neu'r Ferwig.
Tirwedd:	Cymysgedd o gaeau a ffyrdd agored gyda golygfeydd godidog ar draws aber yr Afon Teifi a, ger Foel y Mwnt, arfordir gogleddol Ceredigion a Phen Llŷn. Dim tir garw ond gall rhai llwybrau fod yn fwdlyd.
Addas ar gyfer:	Cerddwyr gweddol heini. Caiff cŵn eu gwahardd o draeth y Mwnt rhwng y 1af Mai a'r 30ain Medi. Nid yw'r gwaharddiad yn cyfeirio at gi tywys sydd gyda pherson sydd wedi ei gofrestru'n ddall. Dylid cadw cŵn ar dennyn byr trwy bob cae agored.
Cychwyn:	Maes Parcio Sgwâr Maesglas y tu ôl i Neuadd y Farchnad, Aberteifi. OS177462
Lluniaeth:	Aberteifi ac, yn dymhorol, ger y Mwnt
Toiledau Cyhoeddus:	Aberteifi ac, yn dymhorol, ger y Mwnt

A–B Aberteifi i Nant y Ferwig: Dilynwch y ffordd (Rhes Cae Glas) o Faes Parcio Maesglas. Wrth godi i fyny'r bryn, bydd y ffordd yn gwyro i'r dde ar ôl 200m. Ar gopa'r bryn (800m) ceir golygfeydd godidog dros yr aber at Ben Cemaes. Dilynwch y ffordd i'r chwith (gan anwybyddu'r arwydd llwybr troed trwy'r cae) at ei therfyn, ble y mae'n ymuno â throadau ar gyfer Bryn-y-Môr House a Rhosfach (1.2km).

Ewch i mewn i'r cae yn union o'ch blaen (gât mochyn) a, gan gadw'r clawdd a'r aber ar eich chwith, cerddwch trwy tair gât mochyn arall. Mae'r gât mochyn olaf o'r golwg yn y clawdd ond ceir hen arwyddbost yno i'ch helpu. Cadwch yr aber ar eich chwith nes dod at y ffordd a thŷ (Nant-y-Ferwig).
Ewch trwy gât y cae i ymuno â'r ffordd. **45 munud.**

B–C Nant y Ferwig i'r Ferwig: Trowch i'r dde ar hyd y palmant ac ar ôl 100m chwiliwch am arwydd llwybr ceffylau. Croeswch y ffordd ac ewch trwy gât sy'n arwain o flaen tŷ mawr (Aber-dare). Croeswch y nant, ewch trwy gât fechan a chadwch i'r dde i fyny llethr, gan basio ychydig o dai, i ymuno â llwybr glas trwy goed. Dilynwch y llwybr am 800m trwy gwpwl o gatiau (golygfeydd hyfryd yn ôl dros yr aber) at lôn fferm. Trowch i'r chwith a dilynwch y ffordd i fyny'r bryn i mewn i Fferm Bryn-Pedr. Trowch i'r dde (arwyddbost) o flaen y ffermdy a'r ysgubor, ewch dros y gamfa ac i mewn i'r cae. Anelwch tuag at y gât (bydd nant ar y dde) ac ymlaen trwy'r caeau dros gamfeydd nes dod at gefnau'r tai ym mhentref Y Ferwig (blwch ffôn). Mae'r gamfa wedi ei chuddio yng nghornel dde isaf y cae. **45 munud.**

C–D Y Ferwig i Foel y Mwnt: Trowch i'r chwith ac i'r ffordd ac yna cadwch i'r dde gan basio o flaen y capel. Ar ôl 125m trowch i'r chwith (capel Siloam ar y gornel) ac ar lôn wledig (bythynnod ar y dde). Ar ben y bryn ceir golygfeydd gwych dros fynyddoedd y Preseli, Llandudoch a Phen Cemaes. Ar ôl tua 1.4km daw golygfeydd godidog o'r arfordir i'r golwg ac ar ddiwrnod clir bydd Pen Llŷn ac Ynys Enlli i'w gweld. Ewch ymlaen heibio Fferm Ffynnoncyff am tua 500m at Fferm Nant Fflyman. Cymerwch y ffordd i'r chwith tua'r môr (arwyddbost ffordd bengaead). Ewch heibio'r tŷ bychan ar y dde ac ar ddiwedd y lôn ewch i mewn i'r cae ar y dde ger Clos-y-Graig (golygfeydd o'r eglwys a Foel y Mwnt). Dilynwch y llwybr i lawr y bryn tuag at yr eglwys a'r penrhyn. Dringwch Foel y Mwnt i fwynhau golygfeydd gwych yn ôl am Ynys Aberteifi cyn dychwelyd i Aberteifi. **1 ½ awr.**

DYCHWELYD I ABERTEIFI

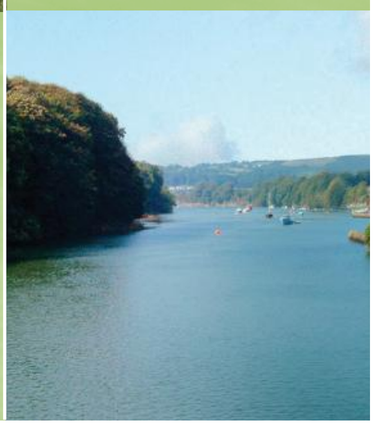
D E **Foel y Mwnt i Fferm Craig-y-Mwnt:** Dilynwch y ffordd heibio'r eglwys, tuag at y fferm (Tŷ-Gwyn) a pharc carafannau. Yn union cyn mynedfa'r parc, cadwch i'r dde gan basio o flaen y ffermdy at gât yr ardd. Ar ddiwedd yr ardd, cerddwch ymlaen gydag ymyl clawdd eithin at gât cae arall a llwybr mwdlyd at Fferm Craig-y-Mwnt. Mae'r llwybr troed wedi ei arwyddo'n glir trwy'r fferm.

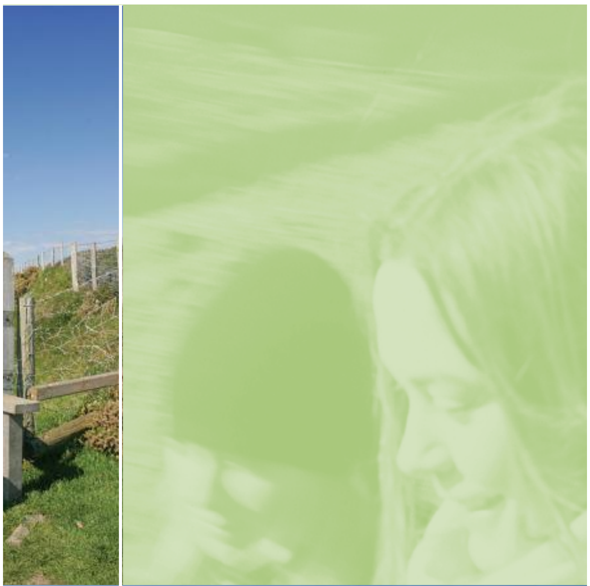
E F **Fferm Craig-y-Mwnt i Fferm Brynllynan:** Ar ddiwedd y ffordd trowch i'r dde a'i dilyn heibio'r pwll hwyaid. Ar ôl 1.25km dilynwch y ffordd yn siarp i'r dde ac yna i'r chwith ger Fferm Penwaun (nid y ffordd at Fferm Ffynnoncyff). Cariwch ymlaen ar hyd y ffordd am 600m arall at groesffordd. Trowch i'r dde ac ar ôl 100m trowch i'r chwith. Dilynwch y ffordd am 1.6km nes ei bod yn troi'n siarp i'r dde (arwydd ceibrau du a gwyn) yn union wedi'r fynedfa i Fferm Brynllynan.

F A **Fferm Brynllynan i Aberteifi:** Gadewch y ffordd ar y troad siarp trwy gât i'r cae o'ch blaen (arwyddbost llwybr ceffylau). Cadwch y clawdd terfyn ar y dde. Cerddwch yn yr un cyfeiriad, trwy gwpwl o gaeau (gatiau) gan ddod at lôn fferm lydan lle daw Aberteifi i'r golwg. Dilynwch y lôn at y Tŷ Capel a dilynwch y llwybr cul gydag ochr y tŷ trwy ddarn byr o'r ardd ac i'r ffordd. Dilynwch y ffordd heibio Eglwys Gospel 'New Mill' a'r bythynnod pert. Ble mae'r ffordd yma'n cwrdd â'r B4548 i mewn i Aberteifi (Tesco o'ch blaen) trowch i'r dde ac anelwch am ganol tref Aberteifi, trowch i'r dde ger siop 'Aladdin's Cave' i faes parcio Maesglas.

Gwybodaeth ychwanegol: Bydd y llwybr hwn yn eich harwain ar hyd aber y Teifi, trwy lonydd gwledig a choedydd dirgel at un o berlau Arfordir Ceredigion yn Foel y Mwnt. Mae'r daith yn ôl yn dilyn lonydd gwledig a meysydd agored, gyda golygfeydd panoramig o fynyddoedd y Preseli ac un o'r golygfeydd gorau o Aberteifi. Caiff ymdrech y ddringfa ar ddechrau'r daith ei gwobrwyo gyda golygfeydd trawiadol dros aber y Teifi at Ben Cemaes. Yn fuan ar ôl troi i mewn tua'r tir mae coetir collddail Allt y Bryn yn llawn blodau fel llygadlys, briallu a chlychau gleision yn y gwanwyn.

Mae'r Mwnt yn llawn i'r ymylon o flodau arfordirol fel clustog Fair â'i flodau pinc a'r eithin â'i arogl cneuen goco cryf. Byddai'r eithin, sy'n blodeuo bron trwy'r flwyddyn, yn cael ei ddefnyddio at amryw ddibenion - byddai dynion yn ennill pum swllt yr acer am ei dorri fel bwyd i wartheg a cheffylau ac fe'i defnyddiwyd fel coed tân ar gyfer ffyrnau bara ag odynau calch. Dywedir i'r hen odyn galch ar benrhyn Mwnt, losgi â fflam las dryloyw gan ryddhau mwg melyn, trwchus ac mae'n sicr y gellid gweld y golau gyda'r nos ac y byddai'n dirnod defnyddiol i longau.





Taith 5

Cylchdaith Aberteifi i Foel Y Mwnt

Gallwch gerdded o adeilad yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol ar y Mwnt i lawr i'r traeth a'i byllau trai. Mae'r bae pedol, tywodlyd hwn yn leoliad hyfryd ar gyfer picnic ac i wylio morloi llwydion a dolffiniaid trwynbwl. Mae Bae Ceredigion yn gartref i un o ddim ond dau grŵp sefydlog o ddolffiniaid trwynbwl yn y DU. Oherwydd pwysigrwydd anifeiliaid, planhigion a chynefinoedd morol Bae Ceredigion cafodd ei glustnodi'n Ardal Cadwraeth Arbennig, fydd yn helpu i sicrhau y caiff yr ardal a'i bywyd gwyllt eu diogelu ar gyfer y cenedlaethau a ddaw.

Bydd gwylwyr adar yn siŵr o weld cudyllod gleision a clochdarod y graig ar y Mwnt a sgrechod y coed a bodaod ar y ffordd yno. Yn aml gwelir y frân goesgoch brin yn perfformio campau hedfan trawiadol neu'n chwilio am lindys yn y gwair byr ar ben y clogwyni. Dywedir i'r Brenin Arthur ddychwelyd fel brân goesgoch ar ôl ei farwolaeth - gyda'r coesau a'r pig cochion yn cynrychioli ei waed mewn brwydrau.

Lluniwyd ffurf pigfain Foel y Mwnt gan yr Oes yr Iâ diwethaf ac mae bryniau, dyffrynnoedd ac arfordir ardal Aberteifi yn arddangos ystod eang o nodweddion ffisegol sy'n datgelu ei hanes daearegol cymhleth. Carreg laid yw rhan helaeth creigiau'r ardal hon. Cafodd mwd a thywod ei adael ar wely'r môr a'u claddu yno, a 410 o filiynau o flynyddoedd yn ôl cawsant eu gwasgu a'u plygu gan symudiadau sylweddol yn y ddaear, gan eu troi'n llechi.

O gopa Foel y Mwnt, ar ddiwrnod clir cewch olygfeydd o Ynys Aberteifi, mynyddoedd gogledd Cymru, Pen Llŷn ac Ynys Enlli. Unwaith, safai croes fawr garreg ar y copa ac mae'n dal i gysgodi Eglwys y Grog rhag y gwyntoedd cryfion. Mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn gwarchod y capel a chynhelir gwasanaethau yma hyd heddiw.

Bu'r Eglwys unwaith yn orffwysfan i bererinion oedd yn teithio i'r cysegr yn Nhy Ddewi ac i Ynys Enlli. Safodd eglwys ar y safle hwn ers y chweched ganrif, ond credir bod yr adeilad presennol yn dyddio'n ôl i'r 13edd ganrif neu'r 14eg ganrif. Mae hanes gweddol waedlyd i'r ardal - cafodd gorchfygiad y Ffleminiaid, a laniodd yma yn 1155, ei goffáu gyda chwrdd ar gyfer gemau seciwlar ar y Sul cyntaf ym mis Ionawr - sef 'Sul Coch y Mwnt'.

Mae'r daith yn ôl yn fwy agored gyda golygfeydd panoramig o fynyddoedd y Preseli a'u cysylltiadau â Myrddin a'r Brenin Arthur. Yn ôl y chwedl, cludodd Myrddin gerrig oddi yma i adeiladu Camlod a Bord Gron y Brenin Arthur. Dyma hefyd darddle'r Mabinogi ac Annwn, yr isfyd mytholegol Cymreig. Codwyd pumed cylch a phedol fewnol Côr y Cewri o Garreg Las y Preseli. 'Does neb yn siŵr pam y bu i Bobl y Biceri eu symud i lawr i Wastatir Caersallog yn ystod yr Oes Efydd ond o ystyried eu bod yn pwyso pedair tunnell byddai'n orchest aruthrol heddiw, heb sôn am yn y flwyddyn 2150 CC!

Tra bo Cyngor Sir Ceredigion wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau cywirdeb cynnwys y cyhoeddiad hwn, ni all y Cyngor Sir dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau, manylion anghywir neu amryfusedd nac ychwaith am unrhyw fater yn gysylltiedig â neu'n deillio o gyhoeddi'r daflen hon.

CYHOEDDWYD gan Gwasanaeth Twristiaeth Ceredigion,
Ty Lisburne, Ffordd y Môr, Aberystwyth, Cymru SY23 2AG
Ffôn 01970 633063, Ffacs 01970 626566

© Cyngor Sir Ceredigion 2007. Cedwir pob hawl. Ni ddylid atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn mewn unrhyw ffurf nac mewn unrhyw fodd, gan gynnwys ffotocopïo a recordio. Ni ddylid chwaith storio'r wybodaeth mewn ffurf electroneg neu arall heb dderbyn caniatad ysgrifenedig daliwr yr hawlfraint. Dylid cyfeirio ceisiadau at y cyhoeddwr.

FFOTOGRAFFIAETH *© Janet Baxter; © Hugh Oliff; © Hawlfraint y Goron 2007*
DYLUNIWYD YNG NGHEREDIGION, CYMRU gan: www.fbagroup.co.uk
FBA, 4 Y Parc Gwyddoniaeth, Cefn Llan, Aberystwyth SY23 2AH 01970 636400
ARGRAFFWYD gan Haven Colourprint UK