



**Cyfoeth
Naturiol
Cymru
Natural
Resources
Wales**

Canolbarth Cymru



Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol a Choetiroedd

// Cerdded / rhedeg / beicio mynydd
a mwy yng Nghanolbarth Cymru



www.cyfoethnaturiol.cymru
www.naturalresources.wales



**Cymru
Wales**



NATUI31 03/22

CAU LLWYBRAU A DARGYFEIRIO

Roedd yr wybodaeth am ymweld â'n coetiroedd a'n gwarchodfeydd yn gywir pan gafodd y daflen hon ei chyhoeddi. Os ydych chi'n cynllunio i ymweld a dilyn llwybr penodol, edrychwch ar ein gwefan am y manylion diweddaraf.

Noder:

- Weithiau bydd angen i ni gau neu ddargyfeirio llwybrau i'ch cadw'n ddiogel wrth i ni ymgymryd â gwaith cynnal a chadw neu weithgareddau eraill.
- Yn achlysurol, mae'n bosib y bydd angen i ni gau safle mewn tywydd eithafol, fel gwyntoedd cryfion neu eira a rhew, oherwydd y perygl o anaf i ymwelwyr neu staff.
- A fydddechystal â dilyn unrhyw gyfarwyddiadau ar y safle bob amser, a sicrhau eich bod yn dilyn unrhyw arwyddion dargyfeirio dros dro a welwch.
- Ni chaniateir parcio dros nos yn ein meysydd parcio.

Y gwasanaeth trafniadaeth gyhoeddus i Gymru

Cliciwch neu ffoniwch i gynllunio eich taith a chael yr wybodaeth ddiweddaraf am amserlenni

www.traveline.cymru

ADWCH MEWN CYSYLLTIAD

Ap am ddim!

Rhadffôn

0800 464 0000

Trên nesaf 13:24

Bysiau nesaf

11:06
12:16
12:47
13:19

TravelineCymru

DYSGU MWY

www.cyfoethnaturaol.cymru
ymholiadau@cyfoethnaturaolcymru.gov.uk
 0300 065 3000 (Llun-Gwener 9am-5pm)

Os hoffech gael y wybodaeth hon mewn fformat arall, cysylltwch â ni.

Clawr blaen: Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian



CROESO

Bydd y daflen hon yn eich helpu i drefnu ymweliad â'r nifer o goetiroedd a Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol y gofalwn amdanynt yng Nghanolbarth Cymru.

Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol sydd â'r esiamplau gorau o gynefinoedd bywyd gwyllt a nodweddion daearegol. Dau o'r goreuon i ymweld â hwy yn y Canolbarth yw Cors Caron ger Tregaron, lle ceir llwybr pren dros y gors enfawr, a Dyfi gyda'i aber trawiadol a'i dwyni tywod enfawr ger Aberystwyth.

Amrywia ein llwybrau cerdded ag arwyddbyst o lwybrau hygyrch a throeon bach glan afon i ymdeithiau mwy egniol. Gallwch gerdded i darddiad Afon Hafren o Goedwig Hafren neu fwynhau golygfeydd ysbennedd yng Nghoedwig Maesyfed.

Mae'r Canolbarth hefyd yn gartref i lwybrau beicio

mynydd i feicwyr o bob lefel o'r llwybr sy'n addas i deuluoedd drwy goetir derw yng Nghoedwig Brechfa i lwybrau heriol i feicwyr mynydd profiadol yng Nghanolbarth Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian.

Mae rhai o'n coetiroedd yn rhan o Goedwig Genedlaethol Cymru. Bydd y Goedwig Genedlaethol yn creu ardaloedd o goetiroedd newydd, yn gwella coetiroedd presennol ac yn adfer coetiroedd hynafol anadferadwy Cymru. Mewn amser, bydd yn ffurfio rhwydwaith cysylltiedig o goetiroedd ledled Cymru ac yn dod â manteision cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol.

CYNLLUNIO EICH YMWELIAD

Ar **dudalennau rhestru'r** coetiroedd a'r Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol ceir cod lliw er mwyn dangos lleoliad pob un.

- Ardal Llanidloes**
- Ardal Aberystwyth**
- Ardal Llanandras**
- Ardal Llanymddyfri**

Yn yr **adran sy'n plygu allan** cewch allwedd i'r symbolau a ddefnyddir ar y tudalennau rhestru ynghyd â chanllaw yn nodi sut rydym yn graddio ein llwybrau i'ch helpu i ddewis un sy'n addas i chi.

Mae'r **map yn y tudalennau canol** yn dangos lleoliad pob coetir a gwarchodfa sydd yn y daflen hon ac yn cynnwys rhestr gyflawn ynghyd â chrynodeb o'r cyfleusterau ym mhob un. Gweler yr **wybodaeth hygyrchedd** ar y tudalennau rhestru am lwybrau sy'n addas i bobl â chadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio, a chyfleusterau hygyrch eraill.



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



1 **Coedwig Hafren**
Llwybrau at y rhaeadrau
y gall pawb eu mwynhau



**Plannwyd Coedwig Hafren
gan y Comisiwn Coedwigaeth
yn ystod y 1930au. Mae wedi
ei henwi ar ôl Afon Hafren.**

Mae tarddle Afon Hafren
mewn gorgors fawn dwfn ar
lethrau Pumlumon. Wrth iddi
lifo trwy'r goedwig, daw'r afon
yn ffrydlif cyflym gyda sgwdiau
a rhaeadrau.

Mae cerdded ar hyd un o'r
llwybrau sydd ag arwyddbyst
yn ffordd wych o fwynhau'r
afon hyfryd hon. Mae'r
llwybr hiraf yn mynd â chi
at darddle'r Hafren. Mae'r
llwybrau byrrach yn mynd at
raeadrau yn y goedwig, gan
gynnwys y rhaeadr "Dŵr Torri
Gwddf" enwog. Mae llwybrau
pren a man i wyllo'r rhaeadr
ar y llwybr sy'n addas i bawb
o bob gallu.



Mae Coedwig Hafren hefyd
yn gartref i nifer o llwybrau
troed a llwybrau ceffyl, a
dyma'r man cychwyn ar gyfer
dwy daith gerdded hir. Mae
mannau picnic dymunol ger y
maes parcio a llwybr hygyrch
glan yr afon i lwyfan gwyllo
dros y rhaeadrau.

Gwybodaeth hygyrchedd

Mae Llwybr y Rhaeadrau yn llwybr hygyrch a gynlluniwyd
mewn partneriaeth â chymdeithasau lleol i'r anabl. Ceir
bwrdd picnic hygyrch ar y lwyfan gwyllo sy'n edrych dros
y rhaeadrau. Yn y maes parcio ceir mannau arbennig i
ddeiliaid Bathodyn Glas yn ogystal â thoiledau i'r anabl.

Llwybrau cerdded

Mae gan y llwybrau cerdded
hyn i gyd arwyddbyst ac
maent yn dechrau o faes
parcio Rhyd-y-benwch.

**Llwybr y Rhaeadrau
(½ milltir/0.9 km, hygyrch)**

Mae Llwybr y Rhaeadrau yn
mynd i lawr at lwybr pren ar
hyd glan ar afon at Raeadr
Hafren. Mae llwyfan wedi
ei godi yma i fwynhau'r
olygfa cyn dychwelyd trwy'r
goedwig.

**Llwybr Hafren-Torri-Gwddf
(1¼ milltir/2.8 km, cymedrol)**

Mae Llwybr Hafren-Torri-
Gwddf yn cychwyn wrth ochr
yr afon cyn mynd drwy ddôl
blodau gwyllt gyda llwybr
pren. Croesa bompren lle mae
Afon Hafren yn taranu i raeadr
enwog Hafren-Torri-Gwddf.
Dychwela'r llwybr ar ffordd
goedwig.

**Llwybr Rhaeadr Blaen Hafren
(3¼ milltir/6 km, cymedrol)**

Dyma lwybr hynod o hardd
trwy ganol y goedwig ar hyd
glan Afon Hafren i Raeadr
Blaen Hafren.

**Llwybr Tarddiad Hafren
(8 milltir/13 km, anodd)**

Mae Llwybr Tarddiad Hafren
yn arwain trwy'r goedwig
at lwybr carreg trwy rostir
corsiog i darddle Hafren.
Mae'r llwybr yn ôl yn mynd
heibio i raeadr a gweddillion
hen waith copr o'r Oes Efydd.



Llwybrau eraill

Mae **Llwybr Cerdded Bro Gwy**
yn llwybr cerdded 136 milltir
o hyd ar hyd Afon Gwy o
Goedwig Hafren i Gas-gwent.

Mae **Llwybr Hafren** yn llwybr
cerdded 210 milltir o hyd o
Goedwig Hafren i Fryste, a
dyma'r daith gerdded hiraf
ar lan afon ym Mhrydain.



Mae rhan o **Sarn Sabrina**,
llwybr cerdded cylchol 25
milltir, yn mynd trwy Goedwig
Hafren.

Mae **llwybr 8 Rhwydwaith
Beicio Cenedlaethol Sustrans**
(Lôn Las Cymru) yn dilyn yr
isffordd drwy Goedwig Hafren.



Sut i gyrraedd yma

Mae Coedwig Hafren 6 milltir i'r gorllewin o Lanidloes.

Dilynwch Stryd y Bont Fer allan o Lanidloes – ceir arwydd
brown a gwyn Coedwig Hafren ar ochr neuadd y dref.
Croeswch yr afon a chadw i'r chwith. Dilynwch y ffordd gul
hon am 6½ milltir, heibio'r Hen Neuadd, ac mae maes parcio
Rhyd-y-benwch ar y chwith.

Cyfeirnod grid OS: SN 857 869 / rhif map OS: 214

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



2 Gwarchodfa Natur Genedlaethol Dyfi a Chanolfan Ymwelwyr Ynyslas

Tirwedd aber drawiadol a thwyni tywod symudol



Canolfan Ymwelwyr Ynyslas yw'r prif bwynt mynediad i Warchodfa Natur Genedlaethol Dyfi. Mae'r ganolfan ymwelwyr ar gyrion twyni Ynyslas, y twyni tywod mwyaf yng Ngheredigion.

Yn y ganolfan ymwelwyr, mae arddangosfa am yr hyn i'w weld yn y warchodfa, a siop sy'n gwerthu diodydd, byrbrydau, llyfrau a chynnyrch lleol. Gallwch archwilio'r twyni a glan y môr ar y llwybrau cerdded o faes parcio'r traeth.

Mwynhewch eich ymweliad yn ddiogel

Mae'r maes parcio ar y traeth ac mae'n dioddef llifogydd adeg llanw uchel. Sylwch ar amseroedd y llanw ar yr arwydd wrth fynedfa'r maes parcio.

Gwybodaeth hygyrchedd

Mae maes parcio'r ganolfan ymwelwyr ar gyfer deiliaid Bathodyn Glas wrth ymyl y trac mynediad i'r prif faes parcio. Mae'r ganolfan ymwelwyr a'r toiledau yn hygyrch. Mae rhan 300m o'r Llwybr Twyni sy'n arwain o'r ganolfan ymwelwyr i'r prif lac twyni yn hygyrch. Nid yw gweddill y llwybrau yn hygyrch oherwydd tywod meddal a mwd.

Gwarchodfa Natur Genedlaethol Dyfi

Mae tair prif ran i Warchodfa Natur Genedlaethol Dyfi.

Mae **aber Dyfi** yn cynnwys fflatiau llaid, banciau tywod a morfa heli sy'n bwysig yn rhyngwladol sy'n darparu mannau bwydo i adar dŵr.

Mae **twyni tywod Ynyslas** ar ochr ddeheuol ceg y foryd ac yn gartref i lawer

o rywogaethau prin, a rhai ohonynt yn anhysbys mewn mannau eraill ym Mhrydain.

Gorwedda **Cors Fochno** i'r de-ddwyrain o'r twyni a hi yw un o'r enghreifftiau mwyaf o gyforgors fawn ym Mhrydain. Erydwyd y rhan fwyaf gorllewinol o'r gors gan y môr ond, adeg llanw isel, gellir gweld bonion coed sydd wedi hir farw ar y traeth ger Borth.

Llwybrau cerdded

Llwybr Twyni (1¼ milltir/2.1 km, hawdd)

Camwch drwy'r twyni sy'n newid o hyd ac ar hyd glan y môr, gydag arddangosfeydd trawiadol o flodau yn y gwanwyn a'r haf a ffyngau lliwgar yn yr hydref.

Llwybr Ynyslas (2¼ milltir/4.3 km, hawdd)

Cewch weld amrywiaeth helaeth o gynefinoedd gan gynnwys twyni tywod, glan y môr, tir fferm a morfa heli, gyda golygfeydd godidog o'r aber.



Sut i gyrraedd yma

Mae Ynyslas 14 milltir i'r gogledd o Aberystwyth. Cymerwch yr A487 o Aberystwyth tuag at Fachynlleth. Yn Nhref-ddôl trowch i'r chwith i'r B4353. Ar ôl 3½ milltir, trowch i'r dde a dilynwch yr isffordd wrth ochr y twyni a'r cwrs golff i'r maes parcio. Mae'r maes parcio ar y traeth ac mae'n dioddef llifogydd adeg llanw uchel. Sylwch ar amseroedd y llanw ar arwydd mynedfa'r maes parcio.

Cyfeirnod grid OS: SN 609 941 / rhif map OS: OL 23

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



A photograph of two children, a girl and a boy, swinging happily on a large green tire swing. The girl is on the left, wearing a black tank top and dark pants, and the boy is on the right, wearing a blue patterned shirt and dark pants. They are both smiling and have their arms raised. The swing is made of a large green tire with metal chains. The background shows a grassy field with trees and a wooden fence.

Llwybrau beicio mynydd

Mae'r llwybrau beicio mynydd yn cychwyn o faes parcio y ganolfan ymwelwyr. Mae ganddynt arwyddbyst ac maent wedi'u graddio am anhawster. Trowch at dudalen 32 am wybodaeth raddio a darllenwch y panel gwybodaeth ar ddechrau'r llwybrau.

Llwybr Arian (7.9 km, gradd ffordd goedwig a thebyg)

Mae Llwybr Arian yn mynd at Lyn Blaenmelindwr ac mae'n addas i'r teulu i gyd. Mae'n dilyn ffyrdd coedwig lefel isel a rhan o ffordd gyhoeddus o amgylch y llyn.

Llwybr Melindwr (dolen 1: 1.85 km, dolen 1 a 2: 5 km, gradd las)

Cynlluniwyd Llwybr Melindwr mewn dwy ddolen er mwyn i feicwyr cymwys y llwybrau gradd las wella eu sgiliau cyn symud ymlaen i'r radd nesaf.

Llwybr Pendam (10.2 km, gradd goch)

Mae Llwybr Pendam yn tynnu ynghyd rai o'r rhannau sy'n llifo orau ym Mwlch Nant yr Arian gyda dringfeydd cymharol fyr.

Llwybr Summit (18.5 km, gradd goch)

Mae'r llwybr heriol hwn yn gwau ei ffordd drwy'r goedwig ac yn mynd â chi allan i'r rhosir agored.

Llwybr Syfydrin (36 km, gradd ddu)

Mae'r daith hir a heriol hon yn cynnwys holl Llwybr Summit gyda'i drac sengl sy'n plymio a llifo, ac yn ychwanegu ato drwy eich arwain allan i'r bryniau agored uchel gyda golygfeydd godidog.



Parc sgiliau

Mae'r parc sgiliau yn drac pwrpasol i feicwyr mynydd ymarfer eu techneg neu gynhesu. Mae'r nodweddion yn cynnwys rholeri, camau i fynd, ysgafellau, pennau bwrdd, ymylon main a phowlenni.

Amseroedd agor

Mae'r maes parcio a'r llwybrau ar agor drwy gydol y flwyddyn.

Mae'r ganolfan ymwelwyr a'r caffi ar agor saith diwrnod yr wythnos (heblaw Dydd Nadolig, Gŵyl San Steffan a Dydd Calan). Gweler ein gwefan neu ein tudalen Facebook am oriau agor cyfredol.

Mae'r barcutiaid coch yn cael eu bwydo'n ddyddiol am 2pm yn y gaeaf (GMT) a 3pm yn yr haf (BST).

Cysylltu â ni

01970 890453
bnya@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk



Ardal Aberystwyth



4

Coed Gogerddan

Llwybr cerdded drwy'r coetir lle ceir môr o glychau'r gog yn y gwanwyn



Nid yw Coed Gogerddan yn bell o Aberystwyth mewn car ac mae'n hawdd dod o hyd iddi. Ceir arddangosfa drawiadol o glychau'r gog a blodau gwylt eraill yn y gwanwyn, a lluo o liwiau tymhorol yn yr hydref. Mae gan y coetir hen goed hardd gan gynnwys derw, castanau a phisgwydd. Caiff ei enw o Blas Gogerddan gerllaw, hen blasty a oedd yn eiddo i deulu Pryse sef perchnogion mwynglawdd arian a phlwm enwog. Mae'r safle picnic bach mewn man cysgodol ger Nant Clarach.

Llwybr cerdded

Llwybr Gogerddan
(1½ milltir/2.4 km, cymedrol)

Gyda chyfeirbwyntiau o'r maes parcio, mae Llwybr Gogerddan yn dringo drwy'r coetir. Mae'r llwybr yn mynd heibio i hen goed hardd. Mae nifer o ddringfeydd a disgyniadau serth ar hyd y ffordd, ynghyd â chipolwg o Fae Ceredigion.



Sut i gyrraedd yma

Mae Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian 9 milltir i'r dwyrain o Aberystwyth. Cymerwch yr A44 o Aberystwyth tuag at Langurig. Ar ôl 9 milltir, mae arwyddbyst at faes parcio'r ganolfan ymwelwyr ar y chwith.

Cod post ar gyfer sat nav SY23 3AB

Cyfeirnod grid OS: SN 717 813 / rhif map OS: 213

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau

Sut i gyrraedd yma

Mae Coed Gogerddan 3 milltir i'r gogledd ddwyrain o Aberystwyth. Dilynwch ffordd A487 o Aberystwyth i gyfeiriad Machynlleth. Ar ôl 2½ milltir, trowch i'r dde am Benrhynoch ac ewch yn syth ymlaen pan ddewch at y groesffordd. Mae'r maes parcio ar y chwith mewn ½ milltir, ar ôl mynd heibio'r tai gwydr mawr.

Cyfeirnod grid OS: SN 633 836 / rhif map OS: 213

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



5 **Ystâd Hafod**
Tirwedd hanesyddol gyda
llwybrau cerdded, rhaeadrau
a golygfeydd



Dyluniwyd Ystâd yr Hafod tua diwedd y ddeunawfed ganrif gan Thomas Johnes a adeiladodd blasty newydd yn y lleoliad anghysbell hwn. Gosododd y tir helaeth yn yr arddull Bictiwrêsg a oedd yn ffasiynol ar y pryd a buan y daeth Hafod yn gyrchfan hanfodol i ymwelwyr yn teithio Cymru. Mae'r plasty wedi mynd ond gallwch archwilio'r tiroedd a mwynhau'r rhaeadrau dramatig a'r nodweddion hanesyddol.

Ymweld ag Ystâd yr Hafod

Ceir llwybrau cerdded drwy dirwedd sy'n amrywio o barcdir i goetir a glannau afonydd i geunentydd creigiog cul. Maent yn cynnwys dau lwybr cylchol clasurol Johnes, sef Rhodfa'r Bonheddwr a Rhodfa'r Foneddigos, a ddyluniwyd i ymwelwyr gael cyfres o olygfeydd sy'n newid o hyd. Mae rhai cwmpau serth yn agos at y llwybr, a rhai rhannau'n agos at ddŵr sy'n llifo'n gyflym. Gall y llwybrau fod yn llithrig ac argymhellir gwisgo esgidiau cryf.

Dysgwch fwy

Mae *The Hafod Landscape: an illustrated history and guide* ar gael gan Ymddiriedolaeth yr Hafod (www.hafod.org).



Sut i gyrraedd yma

Mae Ystâd yr Hafod 15 milltir i'r de ddwyrain o Aberystwyth. Cymerwch yr A4120 o Aberystwyth tuag at Bontarfynach. Dilynwch yr arwyddion brown a gwyn o Bontarfynach drwy'r B4574 i'r maes parcio.
Cyfeirnod grid OS: SN 768 736 / rhif map OS: 213
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



6 **Y Bwa**
Llwybrau cerdded drwy
goed ffawydd enfawr gyda
golygfeydd dros fryniau



Mae maes parcio a safle picnic Y Bwa wedi'u henwi ar ôl hen fwa maen ysblennydd sy'n sefyll wrth ymyl y ffordd o Bontarfynach. Fe'i hadeiladwyd yn 1810 i nodi Jiwibili Aur Brenin Siôr III ac ar un adeg roedd y ffordd yn mynd oddi tano. Roedd y bwa ar un adeg yn borth i Ystâd yr Hafod. Mae yma dri llwybr cerdded byr sy'n arwain drwy goed ffawydd enfawr gafodd eu plannu dros 200 mlynedd yn ôl gan Thomas Johnes a gynlluniodd blasty a thiroedd Hafod gerllaw. Mae byrddau picnic ar y llethr porfa wrth ymyl y maes parcio sy'n edrych dros y bwa.

Llwybrau cerdded

Llwybr Ffawydd Hynafol
(½ milltir/0.7 km cymedrol)
Llwybr byr heibio coed 200 mlwydd oed a blannwyd gan Thomas Johnes, dylunydd Ystâd yr Hafod.

Llwybr Coetir y Bwa
(1 filltir/1.5 km, cymedrol)
Mae'r llwybr hwn yn ymlwybro'i ffordd i fyny'r bryn trwy goed llydanddail. Mae yma olygfeydd o'r brynau cyfagos, yn enwedig yn yr ardaloedd hynny lle cafodd coed eu torri'n ddiweddar.

Llwybr y Panorama
(1¼ milltir/2.1 km, cymedrol)
Ar ôl ychydig o ddringo byr ond serth drwy'r grug a llus, byddwch yn cyrraedd yr olygfan lle gwelwch fainc a golygfeydd panoramig mor bell â Pharc Cenedlaethol Eryri. Mae'r llwybr yn mynd yn ei flaen ac yn dychwelyd i'r maes parcio trwy ardaloedd o goed ffawydd enfawr.

Sut i gyrraedd yma

Mae'r Bwa 13 milltir i'r de ddwyrain o Aberystwyth. Dilynwch yr A4120 o Aberystwyth i Bontarfynach, yna dilynwch ffordd B4574 i gyfeiriad Cwmystwyth. Ar ôl 2 filltir, byddwch yn mynd heibio bwa maen ac mae'r maes parcio ar y chwith.
Cyfeirnod grid OS: SN 765 756 / rhif map OS: 213
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



7 **Coed Ty'n y Bedw**
Llwybrau coetir a
man picnic bach



Mae Coed Ty'n y Bedw yn eistedd ar lechwedd serth ger Afon Ystwyth. Mae'r ddau lwybr cerdded drwy'r coetir yn cychwyn dros y ffordd o'r maes parcio. Wrth ymyl y maes parcio mae llwybr pren i Warchodfa Natur Grogwynion lle mae llwybr byr ar hyd yr afon. Mae Gelli Ddu, maes parcio gyda thaith gerdded glan afon a safle picnic bach, ychydig filltiroedd oddi yma tuag at Aberystwyth (cyfeirnod grid OS: SN 667 729).

Llwybrau cerdded

Llwybr Craig yr Ogof
(1 filltir/1.8 km, hawdd)

Ar y llwybr hwn mae golygfeydd hyfryd ar draws y llechweddau coediog serth a mainc tua hanner ffordd ar hyd y llwybr.

Llwybr Ty'n y Bedw
(3 milltir/5 km, cymedrol)

Dringr'r llwybr hirach hwn drwy ffynidwydd Douglas enfawr cyn troelli o amgylch y llechwedd ar ffyrdd goedwig a llwybrau cul.



Sut i gyrraedd yma

Mae Coed Ty'n y Bedw 10 milltir i'r de ddwyrain o Aberystwyth. Cymerwch y B4340 o Aberystwyth a pharhau drwy Drawsgoed. Ar ôl 1½ milltir, trowch i'r chwith yn syth ar ôl y bont. Mae'r maes parcio ar ôl ½ milltir ar y chwith.

Cyfeirnod grid OS: SN 694 716 / rhif map OS: 213
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



8 **Coed y Bont**
Coetir cymunedol i bawb ei fwynhau
gyda chyfleusterau i ymwelwyr



Mae Coed y Bont yn goetir llydanddail gyda hen goed derw ar y llethr cyfagos a charped o glychau'r gog yn y gwanwyn. Abaty Ystrad Fflur oedd berchen yr ardal hon ar un adeg ac mae adfeilion yr abaty gerllaw. Mae llawer o adar gwahanol wedi'u gweld yma a gellir gweld gloŷnnod byw, gwyfynod a gweision y neidr o amgylch y pyllau. Mae'r ddau lwybr cerdded yn mynd drwy'r coetir is - cadwch lygad am y pyst adnabod bywyd gwyllt. Mae ardal bicnic ger y maes parcio ac mae meinciau ar hyd y llwybrau cerdded. Mae Cymdeithas Coetir Cymunedol Coed y Bont yn helpu i ofalu am y coetir ac yn trefnu digwyddiadau yno.

Llwybrau cerdded

Llwybr Coed Aethnen
(¼ milltir/0.4 km, hawdd)

Llwybr byr drwy goetir ifanc a heibio pwll. Mae'r pwll yn aml yn sychu dros yr haf, ond mae'r meinciau o'i gwmpas yn le heddychlon i ymlacio.

Llwybr Coed Bedw
(½ milltir/0.9 km, hawdd)

Gallwch grwydro'n hamddenol drwy'r coed bedw a dilyn y llwybr sy'n mynd rhwng y ddau bwl bychan - mae mainc bicnic fan hyn. Mae'r llwybr yn dychwelyd ar hyd ffordd y goedwig o ble ceir golygfeydd o fryn Pen-y-Bannau.

Gwybodaeth hygyrchedd

Mae'r ddau lwybr cerdded graean, gwastad o amgylch y coetir isaf yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio mwy cadarn. Ceir nifer o feinciau ar hyd y llwybrau.

Sut i gyrraedd yma

Mae Coed y Bont 15 milltir i'r de ddwyrain o Aberystwyth. Dilynwch ffordd B4340 o Aberystwyth i Bontrhydfendigaid. Ar ôl cyrraedd Pontrhydfendigaid, trowch i'r chwith a dilyn yr arwydd brown a gwyn ar gyfer Abaty Ystrad Fflur. Ar ôl ½ milltir mae maes parcio Coed y Bont ar y dde.

Cyfeirnod grid OS: SN 737 659 / rhif map OS: 187
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



9 **Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors Caron**

Llwybr pren hygyrch ar draws cyforgors eang a llwybr glan yr afon



Gwlyptir helaeth yw Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors Caron yn nyffryn eang Afon ger Tregaron. O amgylch y corysdd o fawn dwfn mae gwelyau cyrs, ffenïau, glaswelltir gwlyb, coetir, afonydd a phyllau. Mae'r amrywiaeth hon o gynefinoedd yn cynnal cyfoeth o fywyd gwyllt. Cwch gerdded ar y gors ar y llwybr pren sy'n ffordd wych o weld y dirwedd arbennig hon.

Llwybrau cerdded

Llwybr Cors Caron
(1¼ milltir/2.6 km, hygyrch)
Dilynwch y llwybr pren cylchol dros y gors i adeilad gwyllo, sy'n lle delfrydol i wyllo adar. Rhaid cadw cŵn ar dennyn.

Llwybr Glan yr Afon
(4¾ milltir/7.4 km, cymedrol)
Mae'r llwybr cylchol hwn yn dilyn glan yr afon. Mae ar gau ar adegau o achos gorlifo, ac yn ystod yr haf ar gyfer pori. Ni chaniateir cŵn.

Llwybr aml-ddefnyddiwr

Llwybr yr Hen Reilffordd
(6¼ milltir/10.2 km yno ac yn ôl, hawdd)
Gall cerddwyr, beicwyr a marchogwyr ddefnyddio'r llwybr hwn ar hyd hen reilffordd.
Mae llwybr 82 Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol Sustrans (rhan o Llwybr Beicio Ystwyth o Dregaron i Aberystwyth) yn dilyn y llwybr hwn.

Gwybodaeth hygyrchedd

Mae'r llwybr pren cylchol oddeutu 1 filltir (1.5 km) o hyd gyda lleoedd eistedd a lleoedd pasio. Mae'n dechrau 400 metr o'r maes parcio ar hyd llwybr hygyrch. Mae'r adeilad gwyllo yn hygyrch.

Sut i gyrraedd yma

Mae Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors Caron 19 milltir i'r de ddwyrain o Aberystwyth. Cymerwch yr A485 o Aberystwyth i Dregaron. Dilynwch yr arwydd brown a gwyn at ffordd B4343 i gyfeiriad Pontrhydfendigaid ac, ar ôl 2 filltir, mae'r maes parcio ar y chwith.

Cyfeirnod grid OS: SN 692 625 / rhif map OS: 187 a 199

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



10 **Coedwig Maesyfed - Fishpools**

Llwybr cerdded drwy goetir â golygfeydd dros y dyffryn



Mae Fishpools wedi'i leoli yn yr ardal elwir yn Goedwig Maesyfed a ddefnyddiwyd fel tir hela brenhinol am ganrifoedd.

Yn yr oesoedd canol, nid coedwig ydoedd ond ardal heb fod yn gaeedig a ddefnyddiwyd i hela ceirw. Heddiw, mae'n dir ffermio mynydd gyda gweundir, dyffrynnoedd culion a serth a brynïau. Mae'r llwybr cerdded gydag arwyddbyst o faes parcio Fishpools yn arwain at olygfau dros bentref Bleddfa a'r wlad gyfagos. Ystyr Bleddfa yw "lle'r blaidd" ac yn ôl y traddodiad, gyrrwyd y bleiddiaid olaf yng Nghymru allan o Goedwig Maesyfed i'r dyffryn yma a'u lladd.

Llwybr cerdded

Llwybr Fishpools
(2½ milltir/3.8 km, cymedrol)
Yn gyntaf mae'r llwybr yn mynd heibio hen dŵr canfod dŵr a ddefnyddid i arolygu'r biblinell sy'n ymestyn o Ddyffryn Elan i gronfa ddŵr yng Nghanolbarth Lloegr. Ym mhellach ymlaen, ceir golygfeydd hyfryd ar draws y dyffryn a'r brynïau cyfagos. Mae'r llwybr dolen opsiynol yn mynd o amgylch y rhostir lle'r oedd gan bobl leol ar un adeg

yr hawl i dorri mawn ar gyfer tanwydd (hawl hynafol o'r enw "mawnog").



Sut i gyrraedd yma

Mae maes parcio Fishpools 10 milltir i'r gorllewin o Lanandras. Dilynwch ffordd B4356 o Lanandras i gyfeiriad Llanbister. Ar ôl 6 milltir, trowch i'r chwith i'r A488 i gyfeiriad Pen-y-bont. Ar ôl 3½ milltir mae mynedfa'r maes parcio ar y chwith.

Cyfeirnod grid OS: SO 188 681 / rhif map OS: 200

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



11 **Coed Nash**
Coedwig ar y gororau
rhwng Cymru a Lloegr



Y tu allan i dref hanesyddol Llanandras, mae'r coetir hynafol hwn yn rhan o Goedwig Maesyfed, a'r naill hanner ohono yng Nghymru a'r llall yn Lloegr. Mae'r llwybr cerdded cylchol yn mynd i olygfau uwchben un o'r nifer o fryngaerau ar hyd y rhan hon o'r ffin. Mae'r cynefin coetir yma'n ddelfrydol i fwncathod a gosogion, wrth i bilaod gwyrddion a chroesbigau ffynnu ar gonau'r ffynidwydd Douglas a llwydlas. Efallai y gwelwch hefyd un o'r lluo o iyrchod sy'n byw yma.

Llwybr cerdded

Llwybr Nash
(2 filltir/3.5 km, cymedrol)
Ar ôl dringo'n serth drwy'r coetir, mae'r llwybr yn cyrraedd ffordd goedwig ac yna'n dringo o hyd i'r olygfau gyda mainc. Mae'r olygfau yn edrych dros fryngaer Oes Haearn Clawdd Burfa, ac mae golygfeydd dros ddyffryn Maesyfed ac i Swydd Henffordd.



Sut i gyrraedd yma
Mae Coed Nash 1 filltir i'r de o Lanandras.
Yn Llanandras, trowch oddi ar ffordd B4356 gyferbyn â'r ganolfan hamdden a dilynwch yr is-ffordd gul. Cadwch i'r dde ger yr arwydd parcio Cyfoeth Naturiol Cymru a dilynwch y lôn i'r maes parcio.
Cyfeirnod grid OS: SO 314 635 / rhif map OS: 201
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



12 **Coed Cwningar**
Rhaeadr enwog a
thri llwybr cerdded



Mae Coed Cwningar yn boblogaidd ymysg twristiaid ers dros 200 mlynedd oherwydd y rhaeadr a elwir Dŵr-Torri-Gwddf. Mae'n dipyn o olygfa ar ôl glaw ond gall fod yn ddiferiad ar ôl cyfnod sych hir. Mae'r rhan hon o Goedwig Maesyfed wedi newid yn aruthrol dros y canrifoedd. Creodd y tîrfeiddianwyr Fictoriaidd goedwig yn yr arddull Bictiwresg boblogaidd drwy blannu coed ar y rhostir. Gallwch weld llawer o'r coed hyn, sydd bellach yn enfawr, ar ein llwybrau cerdded.

Llwybrau cerdded

Llwybr Rhaeadr
(½ milltir/0.9 km yna ac yn ôl, hawdd)
Mae'r llwybr byr hwn yn mynd ar hyd ceunant llethrog tuag at y rhaeadr, cyrchfan boblogaidd gan ymwelwyr Oes Fictoria. Mae'n dychwelyd ar hyd yr un ffordd.
Llwybr Dŵr Torri Gwddf
(½ milltir/1 km yna ac yn ôl, cymedrol)
Gyda golygfeydd i lawr i geunant mae'r llwybr hwn drwy'r coed yn eich arwain uwchlaw'r rhaeadr enwog.



Llwybr Cwningar
(1½ milltir/2.3 km, anodd)
Mae'r llwybr hwn yn grwydr egniol gydag ambell fan serth. Mae'r llwybr yn cynnig golygfeydd ysgubol o rai o goed mwyaf sir Faesyfed, llawer ohonynt wedi'u plannu yn Oes Fictoria. Edrychwch allan am y coed cas gan fwnci!

Sut i gyrraedd yma
Mae Coed Cwningar 11 milltir i'r de orllewin o Lanandras.
Dilynwch ffordd B4362 o Lanandras i Walton ac yna dilynwch yr A44 i gyfeiriad Rhaeadr Gwy. Ar ôl 4½ milltir, trowch i'r dde ger yr arwydd gwybodaeth i ymwelwyr. Ewch heibio'r ardal barcio fechan a dilynwch ffordd y goedwig i'r maes parcio.
Cyfeirnod grid OS: SO 186 597 / rhif map OS: 200
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



13

Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors y Llyn

Dôl flodau gwyllt, coetir corsiog a chor-goed

P

Yng ngwarchodfa heddychlon Cors y Llyn ceir un o'r dolydd blodau gwyllt gorau yng Nghanolbarth Cymru ac mae rhai o goed y warchodfa dros 100 mlwydd oed, er nad ydynt ond ychydig droedfeddi o uchder. Cafodd Cors y Llyn ei enw am fod ehangder y gors a'r corstir unwaith yn llyn. Dros filoedd o flynyddoedd, cafodd y llyn ei lenwi'n raddol â llystyfiant, cerrig a phridd i greu'r cynefinoedd cyfoethog a chymysg sydd yma heddiw. Daw'r ddôl yn fyw yn y gwanwyn a'r haf pan fydd llw o flodau gwyllt, gan gynnwys tegeirian a melynog y waun yn denu gloynnod lliwgar.

Llwybr cerdded

Llwybr Cors y Llyn
(¾ milltir/1.3 km, hygyrch)
Mae'r llwybr y dilyn dôl o flodau gwyllt ac yna'n mynd o amgylch pwll lle ceir mainc. Mae'r llwybr pren wedyn yn troelli trwy goetir corsiog a heibio'r goedwig fach, cyn dod at lethr graddol sy'n eich arwain yn ôl i'r maes parcio. Awgrymir eich bod yn gwisgo esgidiau sy'n dal dŵr rhwng yr hydref a'r gwanwyn cynnar gan fod dŵr yn gallu codi trwy'r llwybr pren.

Gwybodaeth hygyrchedd

Mae'r llwybrau'n wastad ac wedi'u gorchuddio â rhwyll, ac mae'r llwybr pren yn hygyrch. Mae seddi a manau pasio ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn.

Sut i gyrraedd yma

Mae Cors y Llyn 27 milltir i'r gogledd ddwyrain o Lanymddyfri. Dilynwch yr A483 o Lanymddyfri i Lanfair-ym-Muallt ac oddi yno, ffordd A470 i gyfeiriad Rhaeadr Gwy. Ar ôl 3¼ milltir, trowch i'r chwith i'r is-ffordd, sydd wedi'i harwyddo Cwm-bach Llechryd. Cymerwch yr ail droad ar y chwith a dilynwch y lôn gul hon drwy fuarth preifat ac i mewn i'r maes parcio.

Cyfeirnod grid OS: SO 016 556 / rhif map OS: 200

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



14

Coedwig Irfon - Pont Wen

Dau lwybr byr ar lan afon gyda man picnic glaswelltlog

P

Mewn rhan ddiaffordd o Ganolbarth Cymru, sydd serch hynny'n hawdd dod o hyd iddo, mae maes parcio ac ardal bicnic Pont Wen yn fan cychwyn ar gyfer dau lwybr byr yng Nghoedwig Irfon. Ceir arwyddbyst ar y ddau lwybr sy'n dilyn Arfon Irfon ar ei thaith i lawr o Fynyddoedd y Cambria i ymuno ag Afon Gwy yn Llanfair-ym-Muallt. Peidiwch ag anghofio am y pwll golchi i lawr y ffordd tuag at Lanwrtyd ble roedd y ffermwyr yn arfer golchi eu defaid cyn eu cnefio. Mae'r rhaeadrau uwchben y pwll yn gallu bod yn ddramatig ar ôl llawer o law.

Llwybrau cerdded

Llwybr Afon Irfon

(1¼ milltir/1.9 km yna ac yn ôl, hawdd)

Mae'r llwybr gwastad hwn yn dilyn glan Afon Irfon. Mae'n troelli rhwng coed sbrîws gan ddychwelyd ar hyd yr un ffordd. Mae nifer o feini mawr ar hyd y llwybr er mwyn i chi eistedd a mwynhau synau'r afon.

Llwybr Cwm Irfon

(1½ milltir/2.2 km, cymedrol)

Mae'r llwybr cylchynol hwn yn dilyn yr un ffordd ar hyd glan yr afon â Llwybr Afon Irfon, ond pan ddaw'r arwyneb caled i ben, bydd yn mynd i fyny ychydig o allt cyn dychwelyd ar hyd ffordd dawel drwy'r goedwig.

Sut i gyrraedd yma

Mae maes parcio Pont Wen 14 milltir i'r gogledd orllewin o Lanymddyfri. Dilynwch yr A483 o Lanymddyfri i Lanwrtyd. Oddi yno, dilynwch arwyddion Abergwesyn. Ar ôl 3½ milltir, mae maes parcio Pont Wen ar y dde.

Cyfeirnod grid OS: SN 856 507 / rhif map OS: 187

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



15 **Coedwig Crychan**
Dewis o lwybrau cerdded
drwy goedwig heddychlon



Mewn cefn gwlad hardd
rhwng Bannau Brycheiniog
a Mynyddoedd Cambria,
mae Coedwig Crychan yn
frith o hen draciau niferus
a gysylltai'r ffermydd a oedd
yma ar un adeg.

Yn y 1930au prynodd y
Comisiwn Coedwigaeth y
ffermydd a'r tir, a phlannu coed
yma'n rhan o'r ymdrechion
i ailgyflenwi stociau pren ar ôl y Rhyfel Byd Cyntaf. Mae'r
goedwig yn cynnwys derw, onn, ffawydd, cyll a chonwydd ac
mae'r lliwiau'n amrywio o glychau'r gog yn y gwanwyn i wawriau
euraidd yr hydref. Ceir lwybrau cerdded a byrddau picnic yn ein
pedwar maes parcio.



Marchogaeth

Ceir mynediad agored i
farchogaeth drwy Goedwig
Crychan, heblaw'r ardal
hyfforddi milwrol ar yr Epynt
ac o amgylch Pontsenni lle
mae'n rhaid i ymwelwyr ddilyn
arwyddion perygl lleol.

Ymhlith y cyfleusterau i
farchogion yn ein meysydd
parcio mae corllannau a rheiliau
clymu. I gael gwybod rhagor am
farchogaeth yng Nghoedwig
Crychan, trowch at wefan
Cymdeithas Coedwig Crychan.



Lwybrau cerdded

Llwybr Nant y Dresglen
(1¼ milltir/2.1 km, hawdd,
o faes parcio Halfway)
Mwynhewch lwybr ysgafn, heb
fod yn bell o Nant y Dresglen
o gwbl.

Llwybr Melin y Glyn
(2¼ milltir/3.6 km, cymedrol,
o faes parcio Halfway)

Dilynwch hen ffordd sirol ar
hyd y cwm cyn cyrraedd y
bont ym Melin y Glyn lle safai
melin unwaith.

Llwybr Fferm Cefn
(2½ milltir/4.3 km, cymedrol,
o faes parcio Fferm Cefn)

Ewch heibio i adfeilion ffermdy
o'r 19eg ganrif cyn disgyn i'r
nant yng Nghwm Dulas.

Llwybr Brynffo
(3½ milltir/5.4 km, cymedrol,
o faes parcio Brynffo)

Mwynhewch olygfeydd o
Fynyddoedd Cambria, cyn
disgyn i ddyffryn cysgodol
Cwm Crychan i ddilyn y nant.



Llwybr Esgair Fwyog
(4 milltir/6.4 km, cymedrol,
o faes parcio Esgair Fwyog)

Mwynhewch olygfeydd hir i
lawr dyffryn Tywi cyn cyrraedd
y nant ddiaffordd yng Nghwm
Crychan.



Sut i gyrraedd yma

Mae maes parcio Halfway 5 milltir i'r dwyrain o Lanymddyfri.
Cymerwch yr A40 o Lanymddyfri tuag at Aberhonddu. Ar ôl
5 milltir, trowch i'r chwith gan ddilyn yr arwydd brown a gwyn
am Lwybrau Coedwig Crychan. Dilynwch y trac cerrig byr
di-ddosbarth i'r maes parcio.

Mae maes parcio Fferm Cefn 6 milltir i'r gogledd ddwyrain o Lanymddyfri.
Cymerwch yr A483 o Lanymddyfri tuag
at Lanfair-ym-Muallt. Ar ôl 4½ milltir trowch i'r dde wrth yr
arwydd brown a gwyn am Lwybrau Coedwig Crychan. Ar ôl
50 llath, ewch i'r dde i fyny'r allt a dilyn ffordd gul y trac sengl.
Mae'r maes parcio ar y chwith ar ôl 1¼ milltir.

Mae maes parcio Esgair Fwyog 6½ milltir i'r gogledd ddwyrain o Lanymddyfri.
Cymerwch yr A483 o Lanymddyfri
tuag at Lanfair-ym-Muallt. Ar ôl 4½ milltir trowch i'r dde wrth
yr arwydd brown a gwyn am Lwybrau Coedwig Crychan.
Dilynwch yr isffordd tuag at Dirabad ac ar ôl 2 filltir mae'r
maes parcio ar y dde.

Mae maes parcio Brynffo 7½ milltir i'r gogledd ddwyrain o Lanymddyfri.
Dilynwch y cyfarwyddiadau i faes parcio Esgair
Fwyog, yna parhau am 1 filltir ac mae maes parcio Brynffo ar
y dde.

Cyfeirnod grid OS: SN 835 330 (Halfway), SN 813 386 (Fferm Cefn), SN 837 412 (Esgair Fwyog), SN 848 409 (Brynffo)

Rhif map OS: 187 (pob safle) a OL 12 (Halfway yn unig)

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



16 **Cwm Rhaeadr**
Llwybr cerdded hygyrch a
llwybr beicio mynydd byr



Coetir heddychol gyda safle picnic yng Nghwm Tywi yw Cwm Rhaeadr. Uchafbwynt y coetir yw'r olygfa o'r rhaeadr, sef y rhaeadr uchaf yn Sir Gaerfyrddin, wrth iddi arllwys oddi ar fynydd. Gallwch gael cip arni ar hyd Llwybr y Rhaeadr.

Llwybrau cerdded **Llwybr beicio mynydd**

Llwybr Hygyrch Cwm Rhaeadr
(1 filltir/1.6 km, hygyrch)

Mae'r llwybr coetir hwn yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn a chadeiriau gwrthio. Mae'n mynd heibio i ddau bwl ac ar hyd llwybr pren.

Llwybr y Rhaeadr
(2½ milltir/4.2 km, cymedrol)

Ceir cip bob hyn a hyn drwy'r coed ar y rhaeadr wrth ddilyn y llwybr hwn drwy'r cwm. Mae pompren yn croesi'r ffrwd a mae'r llwybr yn mynd ar hyd glan yr afon.

Llwybr Cwm Rhaeadr
(6.7 km, gradd goch)

Llwybr byr i feicwyr profiadol yw hwn. Mae'n cynnig reidid un trac, disgyniad dros gefn greigiog a golygfeydd godidog dros y dyffryn a'r rhaeadr.

Trowch at dudalen 32 am wybodaeth raddio a darllenwch y panel gwybodaeth ar ddechrau'r llwybrau.

Gwybodaeth hygyrchedd

Mae'r rhan fwyaf serth ar Llwybr Hygyrch Cwm Rhaeadr yn 1/20.

Sut i gyrraedd yma

Mae Cwm Rhaeadr 6 milltir i'r gogledd o Lanymddyfri. O Lanymddyfri dilynwch yr arwyddion i Gilycwm. Yna dilynwch yr arwydd i gyfeiriad Cronfa Ddŵr Llyn Brianne am 2 filltir ac mae'r maes parcio ar y chwith.

Cyfeirnod grid OS: SN 765 422 / rhif map OS: 187

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



17 **Coedwig Caio**
Llwybrau cerdded hawdd
mewn ardal sy'n llawn hanes



Mae Coedwig Caio yn cynnwys nifer o goetiroedd conifferaidd sy'n ymestyn dros yr ucheldir fry uwchben pentref hanesyddol Caio. Mae nifer o deithiau cerdded cylchol wedi'u harwyddo o'r maes parcio a milltiroedd lawer o ffordd a llwybrau drwy'r goedwig. Mae'r llecyn picnic bychan mewn llannerch yn union dros yr afon o'r maes parcio. Gerllaw mae Ystâd Dolaucothi yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol lle ceir llwybrau cerdded a gwaith aur Rhufeinig sy'n agored i ymwelwyr.

Llwybrau cerdded

Rhodfa Pont Anell
(1 filltir/1.6 km, hawdd)

Mae'r llwybr hyfryd hwn drwy'r goedwig yn croesi pont dros nant ble ceir bwrdd picnic mewn dŵl ddi-goed.

Rhodfa Glyn Anell
(2¼ milltir/3.7 km, hawdd)

Er mai dyma'r llwybr ag arwyddbyst hiraf, mae'n llwybr hawdd a chymharol wastad ar ffordd y goedwig.

Rhodfa Rhiw Goch
(1¼ milltir/2.1 km, cymedrol)

Mae'r llwybr yn dilyn rhodfeydd glaswelltrog a ffordd coedwig wrth ddringo drwy amrywiaeth o goed. Eich gwobr am ddringo yw'r golygfeydd gwych.

Llwybrau eraill

Mae rhwydwaith o llwybrau o wahanol hydoedd o amgylch ystâd Dolaucothi gerllaw. Mae'r llwybrau'n mynd drwy goetir a thiroedd yr hen blasty. Ewch i wefan yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol am fanylion.

Sut i gyrraedd yma

Mae Coedwig Caio 10 milltir i'r gogledd orllewin o Lanymddyfri. Cymerwch yr A40 o Lanymddyfri i gyfeiriad Llandeilo. Yn Llanwrda, dilynwch yr A482 i gyfeiriad Llanbedr Pont Steffan. Ar ôl 8 milltir, trowch i'r dde a dilyn is-ffordd i Gaio. Ewch drwy bentref Caio, heibio'r eglwys ac yn eich blaen ar hyd ffordd 'dim ffordd'. Cadwch i'r chwith a dilyn lôn goedwig i faes parcio Coedwig Caio.

Cyfeirnod grid OS: SN 679 405 / rhif map OS: 187

Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



18 **Coed Cilgwyn**
Ardal fechan o goetir ar
gyrion Parc Cenedlaethol
Bannau Brycheiniog



Yn swatio yng nghefn gwlad Sir Gaerfyrddin, nid yw Coed Cilgwyn ymhell o dref Llanymddyfri. Mae gan y coetir tawel hwn gymysgedd o wahanol goed, gan gynnwys ffynidwydd Douglas mawr, coed ffawydd hen a sbriws. Yn y gwanwyn, mae'r llethrau wrth ymyl y llwybr cerdded wedi'u carpedu gan glychau'r gog. Ar ddiwrnod poeth o haf ceir rhywfaint o gysgod brith ac yn yr hydref, bydd y coetir yn llawn cysgod tymhorol wrth i ddail y coed ffawydd droi eu lliw.

Llwybr cerdded

Llwybr Cilgwyn
(2 filltir/3.4 km, cymedrol)

Llwybr cylchol ag arwyddbyst yw Llwybr Cilgwyn, ac er ei fod yn weddol fyr, mae rhai darnau serth. Mae'n cychwyn ar ffordd y goedwig sy'n dringo'n gyson at y pwll dŵr, lle y ceir maenc yn y llannerch gysgodol. Mae'r llwybr wedyn yn croesi ffordd y goedwig ac yn dilyn llethr o hen goed ffawydd, sy'n llawn o glychau'r gog yn y gwanwyn.

Sut i gyrraedd yma

Mae Coed Cilgwyn 3 milltir i'r de o Lanymddyfri. Ewch ar hyd yr A4069 o Lanymddyfri i Langadog. Ar ôl 1 filltir trowch i'r chwith ar hyd ffordd ddi-ddosbarth sydd wedi'i harwyddo Myddfai, ac ewch yn eich blaen am filltir arall. Ar ôl cyrraedd y gyffordd, ewch yn syth ymlaen ac ar ôl 1¼ milltir, gellir gweld mynedfa Coed Cilgwyn a'r ardal parcio bach ar y chwith yn union ar ôl i chi fynd heibio Fferm Maenordy Cilgwyn.

Cyfeirnod grid OS: SN 744 297 / rhif map OS: OL 12
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



19 **Coetiroedd Talylychau**
Dringfa serth i fyni bryn
coediog, lle ceir golygfeydd
o adfeilion hen abaty



Mae Coetiroedd Talylychau yn edrych dros bentref hanesyddol yn Sir Gaerfyrddin a dyfodd o gwmpas abaty. Ceir golygfeydd o adfeilion yr abaty o'r llwybrau cerdded sydd i gyd yn mynd i'r un olygfian gyda maenc bicnic. Mae'r golygfeydd yn werth eu gweld ar ôl dringo'n serth ond gwisgwch esgidiau addas! Cadw sy'n gofalu am yr abaty ac mae'n agored i ymwelwyr.

Llwybrau cerdded

Llwybr Coed Mawr
(1¼ milltir/2.7 km, anodd)

Dringwch yn serth drwy hen ardd goed sy'n gartref i goed derw, onn, pinwydd a phyrwydd enfawr.

Llwybr Golygfa Talylychau
(2 filltir/2.9 km, anodd)

Dringwch fryn wedi'i orchuddio ag eithin ar lwybr igam-ogam gyda golygfeydd dros bentref Talylychau.

Llwybr Cwm yr Efall
(2½ milltir/4.2 km, anodd)

Dringwch y ffyrdd coedwig serth a mwynhau'r golygfeydd cyn i'r llwybr fynd i'r coetir.



Sut i gyrraedd yma

Mae Coetiroedd Talylychau 12 milltir i'r gorllewin o Lanymddyfri. Dilynwch yr A40 o Lanymddyfri i Lanwrda. Trowch i'r dde i'r A482 i gyfeiriad Llanbedr Pont Steffan ac ar ôl 6½ milltir dilynwch ffordd B4302 i Talylychau. Dilynwch arwydd brown a gwyn i'r abaty yn Nhalylychau. Ewch heibio'r abaty ac mae'r maes parcio ar y chwith.

Cyfeirnod grid OS: SN 631 328 / rhif map OS: 186
Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



20 **Coedwig Brechfa**
Coedwig enfawr yn Sir
Gaerfyrddin gyda llwybrau
cerdded a beicio mynydd



Coedwig Brechfa yw'r enw modern ar ran o goedwig hynafol Glyn Cothi a ddarparai i bobl leol ddeunyddiau adeiladu, tanwydd pren a phorfa ar gyfer da byw. Fe'i hailblannwyd â chonwydd gan y Comisiwn Coedwigaeth yn y 1920au i roi hwb i gronfa bren wrth gefn Prydain ar ôl y Rhyfel Byd Cyntaf. Mae nifer o dyddynnod adfeilliedig yn ein hatgoffa o'r gorffennol ac mae'r ardd goedwig yn gartref i goed o bedwar ban.

Mae yna llwybrau cerdded a llwybrau beicio mynydd ag arwyddbyst i ddechreuwyr i feicwyr arbenigol o'n dau brif faes parcio (Byrgwm ac Abergorlech). Mae llwybrau cerdded ag arwyddbyst hefyd yn cychwyn o feysydd parcio Keepers a Gwarallt, ac mae croeso i farchogion ar ffyrdd goedwig. Bydd dau lwybr cerdded newydd yn agor yn 2022 (gweler ein gwefan am fwy o wybodaeth).

Mae byrddau picnic a tholedau portaloos ym meysydd parcio Abergorlech a Byrgwm, ac ardal chwarae i blant ym maes parcio Abergorlech.



Gwybodaeth hygyrchedd

Nid oes grisiau i Lwybr Gwarallt. Fe'i dyluniwyd ar gyfer cadeiriau olwyn ond mae'n dringo'n raddol.

Llwybrau cerdded

Llwybr Gwarallt
(½ milltir/1 km, hawdd,
o faes parcio Gwarallt)
Dringwch drwy goetiroedd ffawydd i fwynhau golygfeydd dros gymoedd a rhan orllewinol Coedwig Brechfa.

Llwybr ar Lan yr Afon
(1 filltir/1.8 km, hawdd,
o faes parcio Abergorlech)
Mae'r rhodfa goetir hon, sy'n wastad gan mwyaf, yn dilyn ochr Afon Gorlech.

Llwybr Keepers
(1¼ milltir/2.9 km, cymedrol,
o faes parcio Keepers)
Nid yw'r llwybr coetir deniadol hwn byth yn bell o'r dŵr.

Llwybr Gorlech
(3½ milltir/5.7 km, cymedrol,
o faes parcio Abergorlech)
Dilynwch Afon Gorlech ac yna dringo i fyny'r allt drwy amrywiaeth o goetiroedd.

Llwybr Byrgwm
(4½ milltir/7 km, cymedrol,
o faes parcio Byrgwm)
Mwynhewch olygfeydd o Ddyffryn Cothi, ffynidwydd Douglas enfawr a thyddyn adfeilliedig.

Taith Gardd y Goedwig
(5½ milltir/9.1 km, anodd,
o faes parcio Abergorlech)
Dilynwch y llwybr hwn i'r ardd goedwig, lle plannodd staff y Comisiwn Coedwigaeth amrywiaeth o goed ar ddiwedd y 1950au i weld pa mor dda y tyfent.

Llwybrau beicio mynydd

Mae'r llwybrau beicio mynydd wedi'u graddio am anhawster. Trowch at dudalen 32 am wybodaeth raddio a darllenwch y panel gwybodaeth ar ddechrau'r llwybrau.

Llwybr Derwen
(9.7 km, gradd werdd;
3.9 km o estyniad gradd las,
o faes parcio Byrgwm)
Yn llifo drwy goetir derw mae'r llwybr hwn yn gyflwyniad gwych i feicio mynydd. Mae'r estyniad dewisol yn dringo clawdd ac yn disgyn yn gyflymach a hirach.

Llwybr Gorlech
(20.1 km, gradd goch,
o faes parcio Abergorlech)
Ar y llwybr hwn mae arwynebedd pob tywydd, caled, cyflym, ag ysgafellau wedi'u cerfio'n berffaith, darnau igam-ogam enfawr, neidiau a phennau bwrdd.

Llwybr Cigfran
(19.1 km, gradd ddu,
o faes parcio Byrgwm)
Llwybr caled sy'n cyfuno traciau sengl coetir cul traddodiadol a disgyniadau eofn i greu taith gyflym, donnog gydag ysgafellau a neidiau.

Sut i gyrraedd yma

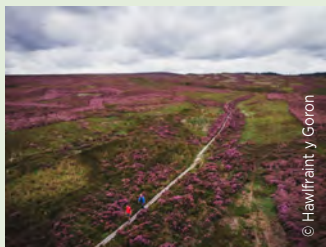
Mae Coedwig Brechfa 16 milltir i'r gorllewin o Llanymddyfri. Gellir cyrraedd y goedwig o'r A40, yr A482 neu'r A485. Mae **maes parcio Abergorlech** ar gyrion pentref Abergorlech ar y B4310 tuag at Lansawel. Ar gyfer **maes parcio Byrgwm** cymerwch y B4310 o bentref Abergorlech tuag at bentref Brechfa ac ar ôl 3 milltir mae'r maes parcio ar y dde. Ar gyfer **meysydd parcio Keepers a Gwarallt**, dilynwch gyfarwyddiadau i faes parcio Byrgwm. Ewch ymlaen ar y B4310 am 1½ milltir a throwch i'r dde wrth arwydd New Inn. Mae'r ddau faes parcio tua 1½ milltir ar hyd yr isffordd hon. **Cyfeirnod grid OS: SN 586 337 (Abergorlech), SN 544 315 (Byrgwm), SN 522 319 (Keepers), SN 520 322 (Gwarallt)** **Rhif map OS: 186** Gweler y map canolog sy'n plygu allan i gael allwedd i'r symbolau



Llwybrau pellter hir yng Nghanolbarth Cymru

Mae tri llwybr hir yn mynd trwy Ganolbarth Cymru ac mae modd mwynhau pob un mewn rhannau bach. Maent i gyd yn agored i gerddwyr ac mae rhai rhannau ar agor i feicwyr a rhai sy'n marchogaeth ceffylau.

Yn 870 milltir o hyd, mae **Llwybr Arfordir Cymru** yn un o ychydig o'r llwybrau troed yn y byd i ddilyn arfordir cenedl gyfan. Mae ganddi fannau dechrau neu orffen yn Sir y Fflint yn y gogledd ac yng Nghas-gwent yn y de. Mae'r llwybr ar hyd clogwyni Canolbarth Cymru o Fachynlleth i Aberteifi yn un o'r rhannau mwyaf dramatig a phoblogaidd. Mae golygfeydd godidog a thraethau hardd ar hyd arfordir amrywiol Bae Ceredigion, cartref yr haid fwyaf o ddolffiniaid yn y DU.



© Hawffraint y Goron

Llwybr Glyndŵr yw'r Llwybr Cenedlaethol 135 milltir o hyd o Drefyclawdd i'r Trallwng. Mae'n mynd trwy rostir agored, tir fferm fryniog a choetir. Mae'r llwybr yn ymdroelli drwy Ganolbarth Cymru ar ffurf pedol, gan fynd heibio i drefi marchnad bychain a phentrefi tawel. Ar ôl cyrraedd Machynlleth ger aber afon Dyfi, mae'n troi yn ôl i'r dwyrain i'r Trallwng trwy Lyn Efyrynwy.

Mae **Llwybr Clawdd Offa** yn rhedeg am 177 milltir o Gas-gwent i Brestatyn. Mae'r Llwybr Cenedlaethol hwn yn dilyn y ffin â Lloegr a'r gwrthglawdd trawiadol a godwyd gan y Brenin Offa yn yr 8fed ganrif. Mae'r rhan ganolog yn addo rhai o'r teithiau cerdded mwyaf amrywiol wrth iddi wau trwy'r ffin dawel a elwir y Gororau.





PARCHU. DIOGELU. MWYNHAU.

Parchwch bawb

- byddwch yn ystyriol o'r rhai sy'n byw yng nghefn gwlad, yn gweithio ynddo ac yn ei fwynhau
- gadewch giataiau ac eiddo fel yr oeddent
- peidiwch â rhwystro mynediad i giataiau neu dramwyfeydd wrth barcio
- byddwch yn gyfeillgar, dywedwch helo, rhannwch y gofod
- dilynwch arwyddion lleol a chadwch at lwybrau wedi'u marcio oni bai bod mynediad ehangach ar gael

Diogelwch yr amgylchedd

- ewch â'ch sbwriel adref – peidiwch â gadael unrhyw ôl o'ch ymweliad
- peidiwch â chynnuau tân - barbeciws yn unig os bydd arwyddion yn caniatáu hynny
- cadwch gŵn dan reolaeth ac yn y golwg bob amser
- baw cŵn – bagiwch a biniwch mewn unrhyw fin gwastraff cyhoeddus neu ewch ag ef adref
- gofalu am natur – peidiwch ag achosi difrod nac aflonyddwch

Mwynhewch yr awyr agored

- cadarnhewch eich llwybr a'r amodau lleol
- cynlluniwch eich antur – dylech wybod beth i'w ddisgwyl a beth allwch chi ei wneud
- mwynhewch eich ymweliad, gan gael hwyl a chreu atgofion

Mae **teulu'r Cod Cefn Gwlad** yn cynnwys codau i'w dilyn pan fyddwch yn gwneud gwahanol weithgareddau - mynd â chŵn am dro, defnyddio llwybrau, gweithgareddau ar y glannau, nofio gwyllt, pysgota a chanwio.

www.cyfoethnaturiol.cymru/codcefn gwlad



Peidiwch
â rhoi cyfle
i bla a haint

Chi yw'r amddiffyniad gorau yn erbyn clefyd sydd gan ein coed.
Gallai mwdd, planhigion a dail fod yn cario clefyd. Gadewch ddeunyddiau naturiol ar y safle a glanhewch eich esgidiau, beic, unrhyw deganau neu offer, a'ch ci ar ôl ymweld â'r goedwig.

DEWISWCH LLWYBR SY'N ADDAS I CHI

Graddau llwybrau cerdded

Rydym wedi nodi pellter a gradd pob taith gerdded yn y daflen hon er mwyn eich helpu i benderfynu os yw'r daith honno'n addas ar eich cyfer chi. Darllenwch isod i weld beth yw ystyr pob gradd.

GRADD	BETH MAE'N EI OLYGU
Hygyrch	Teithiau cerdded ar gyfer pawb, yn cynnwys pobl â chadeiriau olwyn a bygis, sy'n defnyddio llwybrau hygyrch. Gellir gwisgo esgidiau neu dreinrys cyfforddus. Efallai y bydd angen cymorth i wthio cadeiriau olwyn ar rai rhannau o'r llwybr.
Hawdd	Teithiau cerdded ar gyfer unrhyw un sydd am wella eu lefel ffitrwydd ar lwybrau sy'n gyffredinol wastad ond all fod â rhywfaint o rannau garw, anwastad. Addas ar gyfer bygis, os gellir eu codi dros ambell i rwystr. Gellir gwisgo esgidiau neu dreinrys cyfforddus.
Cymedrol	Teithiau cerdded ar gyfer pobl sydd â lefel ffitrwydd cymharol dda. O bosibl, gall gynnwys rhywfaint o lwybrau heb wyneb, a thir agored a serth. Argymhellir gwisgo esgidiau cryfion a dillad cynnes sy'n dal dŵr.
Anodd	Teithiau cerdded ar gyfer cerddwyr profiadol sydd â lefel ffitrwydd da. Gall gynnwys brynau serth iawn a thir garw. Mae esgidiau cerdded a dillad cynnes sy'n dal dŵr yn hanfodol.

Dylech hefyd ddarllen y panel ar ddechrau'r llwybr cerdded ac yna dilyn yr arwyddion ar y llwybr.

Graddau llwybrau beiciau mynydd

Rydym wedi nodi pellter a gradd pob llwybr beiciau mynydd yn y daflen hon. Darllenwch y wybodaeth graddio isod i wneud yn siŵr eich bod yn dewis llwybr beiciau mynydd sydd o fewn eich gallu. Ceir mwy o fanylion am nodweddion technegol, graddiant ac wynebau'r llwybrau ar ein gwefan.

GRADD	ADDAS AR GYFER
Ffordd Goedwig a thebyg	Ystod eang o feicwyr. Y mwyafrif o feiciau a hybridiau. Y gallu i ddarllen map o gymorth. Efallai y bydd, neu na fydd, arwyddbyst ar y llwybrau hyn.
Gwyrdd Hawdd	Beicwyr ifanc/newydd. Sgiliau beicio sylfaenol yn angenrheidiol. Y mwyafrif o feiciau a hybridiau. Gellir mynd â threlars ar rai llwybrau gwyrdd.
Glas Cymedrol	Beicwyr/beicwyr mynydd canolradd gyda sgiliau beicio oddi ar y ffordd sylfaenol. Beiciau mynydd neu hybridiau.
Coch Anodd	Beicwyr mynydd medrus gyda sgiliau beicio oddi ar y ffordd da. Addas ar gyfer beiciau mynydd oddi ar y ffordd o safon dda.
Du Difrifol	Beicwyr mynydd arbenigol sydd wedi hen arfer â llwybrau corfforol, anodd. Beiciau mynydd oddi ar y ffordd o safon uchel.

Dylech hefyd ddarllen y panel ar ddechrau pob llwybr beic mynydd am fwy o fanylion ac yna dilyn yr arwyddion ar y llwybr.

- 1

Coedwig Hafren

Hafren Forest

P

2

Gwarchodfa Natur

Genedlaethol Dyfi a Chanolfan

Ymwelwyr Ynyslas

Dyfi National Nature Reserve

and Ynyslas Visitor Centre

P

VC

3

Canolfan Ymwelwyr

Bwlch Nant yr Arian

Bwlch Nant yr Arian

Visitor Centre

P

VC

4

Coed Gogerddan

Gogerddan Wood

P

5

Ystâd Hafod

Hafod Estate

P

6

Y Bwa

The Arch

P

7

Coed Ty'n y Bedw

Ty'n y Bedw Wood

P

8

Coed y Bont

P

9

Gwarchodfa Natur

Genedlaethol Cors Caron

Cors Caron National

Nature Reserve

P

10

Coedwig Maesyfed - Fishpools

Radnor Forest - Fishpools

P

11

Coed Nash

Nash Wood

P

12

Coed Cwningar

Warren Wood

P

13

Gwarchodfa Natur

Genedlaethol Cors y Llyn

Cors y Llyn National

Nature Reserve

P

14

Coedwig Irfon - Pont Wen

Irfon Forest - White Bridge

P

15

Coedwig Crychan

Crychan Forest

P

16

Cwm Rhaeadr

P

17

Coedwig Caio

Caio Forest

P

18

Coed Cilgwyn

Cilgwyn Wood

19

Coetiroedd Talyllychau

Talley Woodlands

20

Coedwig Brechfa

Brechfa Forest

P

North Wales

National Nature Reserves and Woodlands

// Walking / ryming / mountain biking

and much more in North Wales

www.naturalresources.wales

South Wales

National Nature Reserves and Woodlands

// Walking / cycling / mountain biking

and much more in South Wales

www.naturalresources.wales

Ymweld â Gogledd neu Dde Cymru?

Cymrwch ein taflenni am leoedd i ymweld â nhw yn yr ardal, neu lawrlwythwch gopi o www.cyfoethnaturiol.cymru

Visiting North or South Wales?

Pick up our leaflets about places to visit in the area, or download a copy from www.naturalresources.wales

Atgynhyrchwyd a chaniatad yr Arolwg Ordnans ar ran Llyfrfa ei Mawrhydi. © Hawlfraint a hawliau cronfa ddata'r Goron 2022. Cedwir pob hawl. Rhif Trwydded yr Arolwg Ordnans 100019741.

Reproduced by Permission of Ordnance Survey on behalf of HMSO. © Crown copyright and database right 2022. Ordnance Survey Licence number 100019741.

Allwedd Key

P

Parcio

Parking

P

Parcio (tâl)

Parking (charge)

VC

Canolfan Ymwelwyr

Visitor Centre

Toileddau

Toilets

Toileddau hygrych

Accessible toilets

Caffi

Café

Lluniaeth

Refreshments

Llwybr cerdded

Walking trail

Llwybr hygrych

Accessible trail

Llwybr darganfod

Discovery trail

Llwybr rhedeg

Running trail

Llwybr seiclo

Cycling trail

Llwybr beicio mynydd

Mountain bike trail

Llwybr marchogaeth

Horse riding trail

Cyfeiriannu

Orienteering

Cuddfan bywyd gwyllt

Wildlife hide

Ardal chwarae

Play area

Lle picnic

Picnic area

Cyfyngiadau cŵn

Dog restrictions

Llwybr Arfordir Cymru

Wales Coast Path

Coedwig Genedlaethol i Gymru

National Forest for Wales