



Bae'r Tri Chlogwyn

Bae Caerfyrddin a Phenrhyn Gŵyr

"Ym mhenrhyn Gŵyr y mae rhai o'r tirweddau harddaf a mwyaf diddorol ar hyd morlin Cymru. Ceir digonedd o faeau a childraethau ac, mewn mannau, gall y traethau tywodlyd ymestyn am filltiroedd gan ddenu llawer o bobl leol, syrffwyr a thwristiaid. Mae'r ardal hefyd yn gyforiog o nodweddion naturiol a bywyd gwyllt, sy'n rheswm arall eto dros ymweld."

Swyddog Llwybr Arfordir Cymru.

O Abertawe i Rosili

Mae Penrhyn Gŵyr yn ardal o harddwch naturiol eithriadol, gyda'i gildraethau creigiog, ei dywod gwyn, ei foroedd grymus ac ymdeimlad bythol o hanes hynafol.

Mwynhewch y tridiau hyn o antur drwy aros dros nos yn Abertawe, neu gallech aros ar hyd y ffordd ger yr anheddiad ar ddiwedd pob dydd.

Cyrraedd

Mae gan Abertawe gysylltiadau trên ardderchog gyda llwybrau uniongyrchol o Lundain Paddington, Bryste, Manceinion, Canol Caerdydd a Chasnewydd.

Aros dros nôs

Dinas fywiog yw Abertawe a chanddi gysylltiadau cludiant ardderchog a mannau diddorol i ymweld â hwy, felly dyna'r lle delfrydol i archwilio paradwys wledig Penrhyn Gŵyr.

Llety

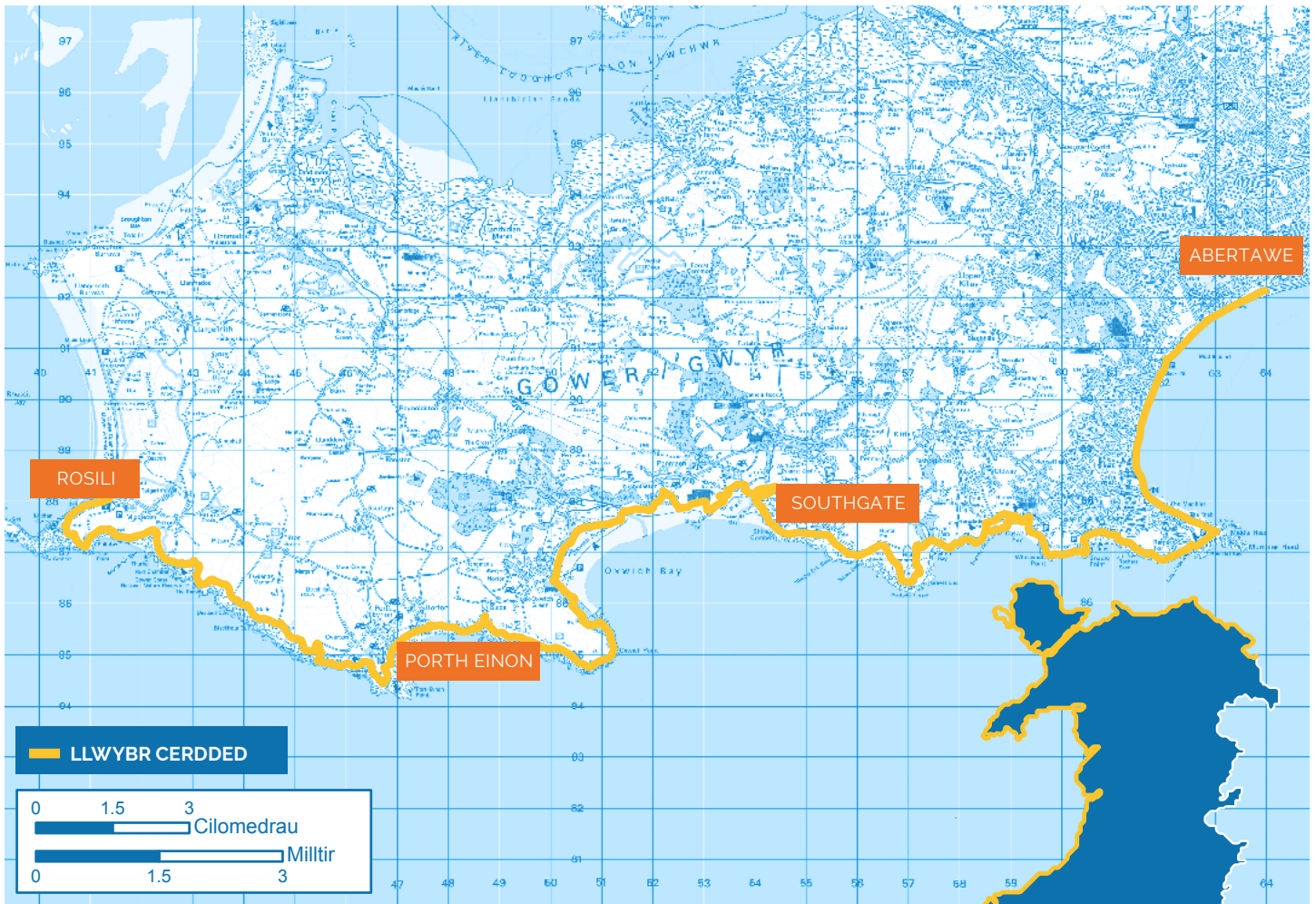
Gellir dod o hyd i bob math o lety yma:

croesobaeabertawe.com/listings/where-to-stay/

Bwyta Allan

Mae gan Abertawe ddewis helaeth ac amrywiol o gaffis, bwyta a chludfwyd:

visitswanseabay.com/listings/food-drink/



Bae Caerfyrddin a Phenrhyn Gŵyr

Cyngor ar y Tir

Am fod Llwybr Arfordir Cymru'n dilyn y morlin yn agos, mae'n anochel y dewch chi ar draws erydiad, clogwyni serth a llwybrau creigiog. Cymerwch ofal, a chofiwch ddewis esgidiau a dillad sy'n briodol i'r amodau hyn ac sy'n addas i ragolygon y tywydd:

walescoastpath.gov.uk/plan-your-visit/wales-coast-path-safety-advice/?lang=cy

Anhawster

Mae gan y rhan hon o Arfordir Cymru rai rhiwiau serth ac felly mae gofyn lefel dda o ffitrwydd.

Cludiant Cyhoeddus

Daw manylion cludiant gyda phob taith gerdded, ond cofiwch fwrw golwg ar amseroedd yma cyn ichi gychwyn: Travel Line Cymru traveline.cymru neu National Rail nationalrail.co.uk neu Trafnidiaeth Cymru tfwrail.wales

Cludo Bagiau

Os ydych am aros mewn llety ar hyd y ffordd, gwnewch y siwrnai'n rhwyddach drwy ddefnyddio gwasanaeth cludo i drosglwyddo'ch bagiau i'ch cyrchfan nesaf.

walescoastpath.gov.uk/plan-your-visit/planning-carrying-help/?lang=cy



Abertawe i Southgate 10.5 milltir

Cefnwch ar y ddinas a throedio'ch ffordd i ardal o harddwch naturiol eithriadol lle mae tarmac yn ildio i lwybrau eithin a Bae Abertawe yn arwain at foroedd nerthol oddi ar bentiroedd creigiog.

Dechrau

Dechreuwch gerdded unrhyw le ar broenenâd eang Abertawe. Bydd ffordd brysur yr A4067 y tu ôl i chi, ac o'ch blaenau banorama bendigedig o Fae Abertawe.

Dilynwch y llwybr glan môr tuag at y Mwmwls, y pentref bywiog lle gwelwch Gastell Ystumllwynarth, Pier Fictoraidd a Goleudy sy'n dyddio'n ôl i'r 18fed ganrif. Er na fyddwch wedi cerdded am hir, byddai'n drueni peidio ag aros a mwynhau awryglch y rhan hyfryd hon o Abertawe.

Gan gychwyn eto, bydd y llwybr yn mynd â chi o gwmpas creigiau Pen y Mwmwls a chyfres o faeau tlws gan gynnwys Bae Langland gyda'i gytiau traeth lliwgar o'r 1920au (mae yma doiledau os bydd eu hangen arnoch). Mae'n gyffredin gweld morloi llwyd ar hyd y darn hwn, felly cadwch lygad am eu pennau yn y môr. Ceir yma ffurfiannau craig o bwysigrwydd daearegol ac fe'u dynodwyd yn Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig.

Ar hyd y llwybr tarmac, ni fyddwch yn hir cyn cyrraedd llecyn poblogaidd Bae Caswell. Os yw'r llanw'n uchel yma, rhaid ichi gerdded ychydig bach ar yr heol oherwydd ni allwch fentro ar draws y bae.

Ailymuna'r gwyriad â'r llwybr ar ochr arall y bae, uwchben Brandy Cove, ac fe groeswch gaeau agored a mentro i lawr i'r cwm hyfryd hwn a fydd, ar yr adeg gywir o'r flwyddyn, yn llawn o bersawr bwtsias y gog a garlleg gwyllt.

O Brandy Cove, dilyna'r llwybr lethrau'r clogwyni ac mae'n fwy anwastad nag o'r blaen. Os byddwch yn ffodus, bydd yr eithin yn eu blodau i gyd ar y darn hwn wrth ichi ddisgyn i fae anghysbell Pwlldu, sydd yn aml yn wag o bobl. Yma fe welwch ryd ddofn a chlr ond, na phoenwch, ceir hefyd hen brenpen draddodiadol i gadw'ch traed yn sych! Dringa ochr arall y bae drwy goetir a llwybrau nant sych nes ichi gyrraedd y brig. Yma, yn y llannerch, cewch olygfeydd i fynd â'ch gwynt unwaith eto.

Ymlaen â'r llwybr yn awr ar hyd llwybrau naturiol o gwmpas Pen Pwlldu cyn mynd o gwmpas powlen helaeth Deep Slade; o'ch blaenau mae aneddiadau East Cliff a West Cliff yn y golwg sy'n eistedd ar waelod pentref Southgate. Darganfyddwch y caffis niferus yma yn ddiweddglo gwych i daith gerdded fendigedig. Byddwch yn mynd ar y bws yn ôl i Abertawe ychydig i fyny'r brif ffordd i bentref Southgate.

Cludiant ar ddiwedd y daith

Ewch ar fws rhif 14 –Pennard – Abertawe o Southgate Road ychydig cyn y Swyddfa Bost. Mae'n hanner awr o siwrnai, a'r bws yn gadael tua phob awr. Cofiwch fwrw golwg ar yr amseroedd cyn cychwyn.



Southgate i Borth Einon 9 milltir

Drwy dwyni tywod a gwarchodfeydd natur, heibio i gestyll a thros gerrig sarn, mae'r llwybr hwn yn archwilio'r arfordir ar ei orau.

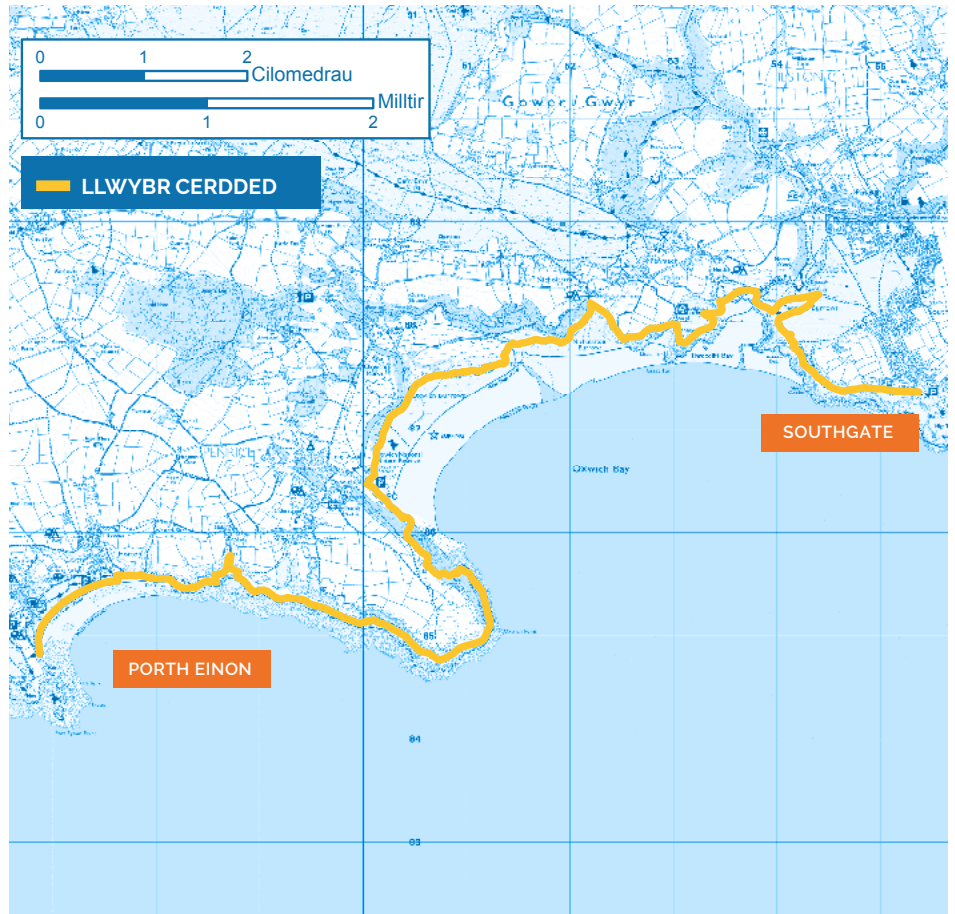
Dechrau

Ewch o'r safle bws i Faes Parcio'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol ar ben y clogwyn. A Southgate y tu ôl ichi, trowch i'r dde ar hyd y llwybr pen clogwyn agored a gwyntog. O'ch blaenau, datgelir ehangder ysblennydd Bae'r Tri Chlogwyn, wedi'i wahanu gan nant a brigiad o graig. Dilynwch arwyddion Llwybr Arfordir Cymru i lawr drwy'r ddrysa o dwyni a llinellau dymuniad. Wrth i'r llwybr ddisgyn i'r cwm, mae'n cyrraedd Pennard Pill - y nant ar draws y bae. Dyma obeithio eich bod yn gallu sefyll yn syth wrth ichi groesi'r cerrig sarn i'r ochr arall. Peidiwch â phoeni, mae'r cerrig gwastad yn fawr, a byddai'n dipyn o gamp ichi gwympto i mewn!

Tua'r gorllewin, mae'r twyni tywod yn ei gwneud yn llafurus am i fyny ond dim ond am ychydig ac, ar y brig, byddwch yn anghofio'r gwaith caled wrth edrych yn ôl ar draws harddwch Tyrchfeydd Pennard, y nant ystumiol ac adfeilion hen Gastell Pennard fry.

Yma y gellir gwir werthfawrogi prydferthwch Llwybr Arfordir Cymru; y tu ôl i chi ac o'ch blaenau ceir moroedd disglair, traethau difrycheulyd ac eithin euraid yn cydio'n dynn mewn brigiadau creigiog.

I mewn tua'r tir ychydig yn awr, drwy goedwigoedd o gwmpas twyni Tyrchfeydd Nicholaston ac ymlaen, dros bompren i Dyrchfeydd Oxwich. Bae Oxwich sydd wedi'i enwi ddwywaith yn draeth y flwyddyn y DU ac sy'n cysgodi Gwarchodfa Natur Genedlaethol Oxwich y tu ôl iddo. Ai gynefin yn cynnwys twyni tywod, llynnoedd, coetiroedd, clogwyni a morfeydd heli a dŵr croyw, nid yw'n syndod bod y warchodfa'n cynnal llond gwlad o fywyd gwyllt diddorol; o degeirianau gwyllt ac Adar y Bwn i ddyfrgwn a Gweision Neidr Blewog - mae'n dirwedd ddiddorol iawn sy'n llawn werth ymweld â hi.



Ym mhentref prydferth Oxwich ceir dau gastell, llawer o fythynnod to gwellt a chaffi glan môr croesawgar lle byddwch efallai'n hoffi hoe.

Gan adael Oxwich y tu ôl ichi, rydych ar y darn olaf i Borth Einon wrth ichi ddechrau dringo'r tir coediog serth heibio i Eglwys Illtud Sant o'r 14eg ganrif. Yn Nhrwyn Oxwich, sef pen y penrhyn bychan, mae'r llwybr yn gadael y goedwig a'r eithin yn dychwelyd. Mewn bae bychan o'r enw The Sands mae gwyrriad byr, rhyfedd ei siâp ar waith ar hyn o bryd oherwydd erydu'r clogwyn ond buan yr ymuna â llinell wreiddiol y llwybr.

Ewch heibio i Horton a'r Orsaf Bad Achub i gyrraedd ym Mhorth Einon, y man mwyaf deheuol ar Benrhyn Gŵyr. Ar un adeg roedd Porth Einon yn ganolfan pysgota wystrys ac amheuyd mai canolfan smyglo ydoedd - rhaid y bu'r amheuon yn rhai cryf iawn oherwydd credir bod 8 o ddynton tollau'n gweithio oddi yma ar un adeg.

Erbyn hyn, traeth baner las arobryn sydd yma heb arwydd o gontraband, diolch byth!

Ym Mhorth Einon, ger yr Hostel leuenctid daliwch eich bws yn ôl i Abertawe.

Cludiant ar ddiwedd y daith Bws

Ewch ar fws rhif 118 - Rhosili-Abertawe. Mae rhwng awr ac awr a chwarter o siwrnai. Dim ond pedwar bws y dydd sydd ar gael, felly cofiwch amseru'ch taith yn ofalus ac yn briodol a bwrw golwg ar yr amseroedd cyn cychwyn.



Porth Einon i Rosili

6.5 milltir

Nid yw hanes hynafol byth yn bell i ffwrdd ar y llwybr pen clogwyn hwn.

Dechrau

Gan wynebu'r môr ym Mhorth Einon, trowch i'r dde a dilyn y bae o gwmpas nes ychydig cyn yr Hostel Ieuenctid lle byddwch yn troi i'r dde i fyny llwybr coediog.

Serth yw Llwybr Arfordir Cymru o'ch blaenau, wrth fynd heibio i adeiladau hen chwarel. Ar y brig, fe gewch chi olygfeydd bendedig o'r warchodfa natur islaw yn Nhrwyn Porth Einon. Mae'r warchodfa'n safle gwyllo môr pwysig ac mae yma adar nodedig yn bresennol drwy gydol y flwyddyn. Ar ddechrau'r flwyddyn, daw'r Trochyddion Gyddf-Goch a'r Trochyddion Mawr. Tua diwedd yr haf, yn aml gwelir Palod Manaw a Mulfrain Gwynion yn eu heidiau.

Nesaf ar hyd pen y clogwyn byddwch yn cyrraedd Overton Mere, sef bae eang o greigiau calchfaen, pyllau glan môr, graean bras a darnau o dywod. Byddwch yn clywed y môr yn chwalu'r blaendraeth creigiog islaw os yw'r llanw i mewn.

Ar yr ochr agos o Overton Mere, mae Culver Hole, sef ogof rhwng dau wyneb craig a thu blaen o waith maen. Y tu mewn mae grisiau sy'n arwain i fyny at bedwar llawr. Yn ôl y sôn, arferai fod yn gysylltiedig â'r castell a saif uwchlaw a byddai'n guddfan ddiogel i smyglwyr - dywed eraill mai dim ond colomendy oedd yno; os byddwch yn ymweld, gallwch gadarnhau mai dim ond adar sy'n cael lloches yno! Os penderfynwch ymweld, cofiwch gael gwybod am amseroedd y llanw.

Dilynwch y llwybr eithin ar draws Overton a Long Hole Cliff, lle ceir ogof arall yn ochr y clogwyn. Pan gloddiwyd yma ym 1861, canfuwyd tystiolaeth o udflod ogof, ceirw Llychlyn, rhinoserosod gwlanog, mamothiaid,



eliffantod cornsyth a cheffylau gwyllt. Ond peidiwch â phoeni am na ddewch ar draws yr un o'r rhain ar eich siwrnai heddiw! Ewch ymlaen ar hyd y llwybr lle mae enwau'r cildraethau mor ddi-ddorol â'r dirwedd ei hun: Common Cliff, Blackhole Gut, Foxhole Slade a Horse Cliff.

Ychydig bach cyn Horse Cliff byddwch yn dod agos i ogof Paviland lle canfuwyd rhan o benglog dynol wedi'i liwio'n ocr coch ym 1823; yn wreiddiol, y Ddynes Goch oedd yr enw a roddwyd iddo ond, fel mae'n digwydd, penglog dyn ifanc ydoedd a gladdwyd 33,000 o flynyddoedd yn ôl. Anodd iawn yw cyrraedd yr ogof oddi uchod ac nid yw'n ddoeth ceisio gwneud hynny. Dim ond yn ystod llanw isel iawn y gellir gwneud hynny oddi isod.

Byddwch yn parhau i'r Knave, sef triogl o lechfaen yn pwyntio tua'r awyr ac ymlaen i Fae Mewslade, lle gallwch fentro i lawr i'r traeth adeg distyll, er efallai bydd angen dringo dros y creigiau.

Yn dod i'r golwg, yn y pellter, fydd Pen Pyrod, sef brigiad creigiog ac ynys lanw fechan a gafodd ei henw am fod ei siâp fel draig enfawr (mae'r hen air Saesneg Wurm yn golygu Draig). Hwn yw man mwyaf gorllewinol Gŵyr. Mae Rhosili hefyd ar y gorwel ond cyn ichi gyrraedd yno, ymlaen â'r llwybr o gwmpas yr arfordir er mwyn ichi gwrdd â'r ddraig!

Adeg distyll, gellir croesi'r sarn i Ben Pyrod ac mae mynediad ar agor am 2.5 awr y naill ochr i ddistyll. Os byddwch yn ffodus, a bod amser a'ch coesau'n caniatáu, efallai y cewch grwydro oddi ar y llwybr.

Erbyn hyn, nid yw pentref glan môr bywiog Rosili, a thair milltir o dywod gwyn arobryn, yn bell iawn i ffwrdd. Ond nid ydych wedi cefnu'n llwyr ar hanes oherwydd wrth ichi ddechrau'r darn olaf i'r pentref ac antur y syrffio a'r siopau, daw olion Caer Oes Haearn i'r golwg ar y chwith i'ch atgoffa bod gorffennol a phresennol Gŵyr yn cerdded law yn llaw ar hyd y darn hwn o'r llwybr.

Gwnewch eich ffordd i'r pentref i gael lluniaeth a'ch bws yn ôl i'ch llety.

Cludiant ar ddiwedd y daith

Ewch ar fws rhif 118- Rhosili - Abertawe o'r safle sy'n agos i'r Worm Head Inn. Mae'r bws yn mynd rhwng bob awr a phob awr a hanner. Rhwng awr ac awr ac ugain munud o siwrnai yw hi. Cofiwch fwrw golwg ar yr amseroedd cyn cychwyn.



Bae Caerfyrddin a Phenrhyn Gŵyr Atyniadau

Castell Ystumllwynarth

Eistedda Castell Ystumllwynarth ar safle ysblennydd ar y bryn yn y Mwmbwls gyda golygfeydd rhyfeddol ar draws Bae Abertawe. Archwiliwch rannau o'r castell a guddiwyd am ganrifoedd a dysgwch am ei hanes cyffrous. Ymhlith ei nodweddion mae celf graffiti hynafol o'r 14eg ganrif, grisiau preifat yn arwain o gromgelloedd i neuaddau gwledda cynt a phont wydr 30 troedfedd o uchder. Cynhelir digwyddiadau drwy gydol y flwyddyn.

swansea.gov.uk/oystermouthcastle



Bae'r Tri Chlogwyn

Taith Cwch o Fae Oxwich i Ben Pyrod

Cewch weld bywyd gwyllt bendigedig ar daith gylchol o harddwch Bae Oxwich i wychder Pen Pyrod, yr ynys lanw ym mhen gorllewinol Gŵyr.

Ar y ffordd bydd golygfeydd godidog o arfordir Gŵyr o safbwynt unigryw. Gwrandewch ar straeon am ogofâu hanesyddol a chyrchfeydd smyglwyr.

Cadwch lygad am y llamidyddion a welir yn rheolaidd yn yr harbwr a dolffiniaid chwareus ymhlith mulfrain gwynion sy'n plymio. Ym Mhen Pyrod rhyfeddwch at olwg a synau cannoedd o adar môr yn ystod y tymor nythu, morlo'n torheulo ar y creigiau neu'n pendwmpian yn y dŵr, a'r cyfle i weld y chwythdwl rhyfeddol adeg penllanw. Cynghorir ichi gadw lle ymlaen llaw.

gowercoastadventures.co.uk



Oxwich



Sied sgrifennu, 'Boathouse', Dylan Thomas

Amgueddfa Genedlaethol y Glannau

Yn Amgueddfa Genedlaethol y Glannau yn Abertawe, adroddir stori ddynol diwydiant ac arloesedd Cymru heddiw, a thros y 300 mlynedd ddiwethaf. Gan ddefnyddio cymysgedd o dechnoleg ryngweithiol fodern a gwrthrychau go iawn, daw'r Amgueddfa â'r gorffennol yn fyw yn y presennol. A phymtheg o orielau thema i'w harchwilio, sydd oll yn dweud gwahanol stori am hanes Cymru, mae'r arddangosfeydd yn fodd ichi brofi a deall drosoch chi'ch hunain stori ddiddorol y Gymru ddiwydiannol.

amgueddfa.cymru/

Gwarchodfa Natur Genedlaethol Oxwich

Dim ond 11 milltir o Abertawe, mae Gwarchodfa Natur Genedlaethol Oxwich ar arfordir deheuol Gŵyr. Ceir yn y warchodfa gymysgedd gyfareddol o draeth, twyni tywod, llynnoedd, coetiroedd, clogwyni a morfeydd heli a dŵr croyw – a dweud y gwir, prin yw cael cynifer o wahanol gynefinoedd mewn ardal mor gymharol fechan yn y DU. Denir llawer o ymwelwyr gan y traeth hyfryd, ond mae gwerddon o fywyd gwyllt yn disgwyl cael ei harchwilio i mewn ychydig tua'r tir.

naturalresources.wales/days-out/ places-to-visit/south-west-wales/oxwich-national-nature-reserve/?lang=en

Sied sgrifennu, 'Boathouse', Dylan Thomas

Mae'r 'Boathouse' yn cynnig golygfeydd godidog dros aber afon Taf a Bro Gŵyr y tu hwnt. Dylan Thomas, fodd bynnag, a wnaeth y Boathouse yn eicon. Dyma'r adeilad sy'n cael ei gysylltu'n agosaf gydag ef, a diolch i sefydlogrwydd ei gartref parhaol yno cafodd adfywiad creadigol. Byddai'n gweithio yn y Sied Ysgrifennu uwchben y Boathouse gyda'i golygfeydd hynod dros dair aber, a gynigiai ysbrydoliaeth iddo.

cartrefdylanthomas.com/