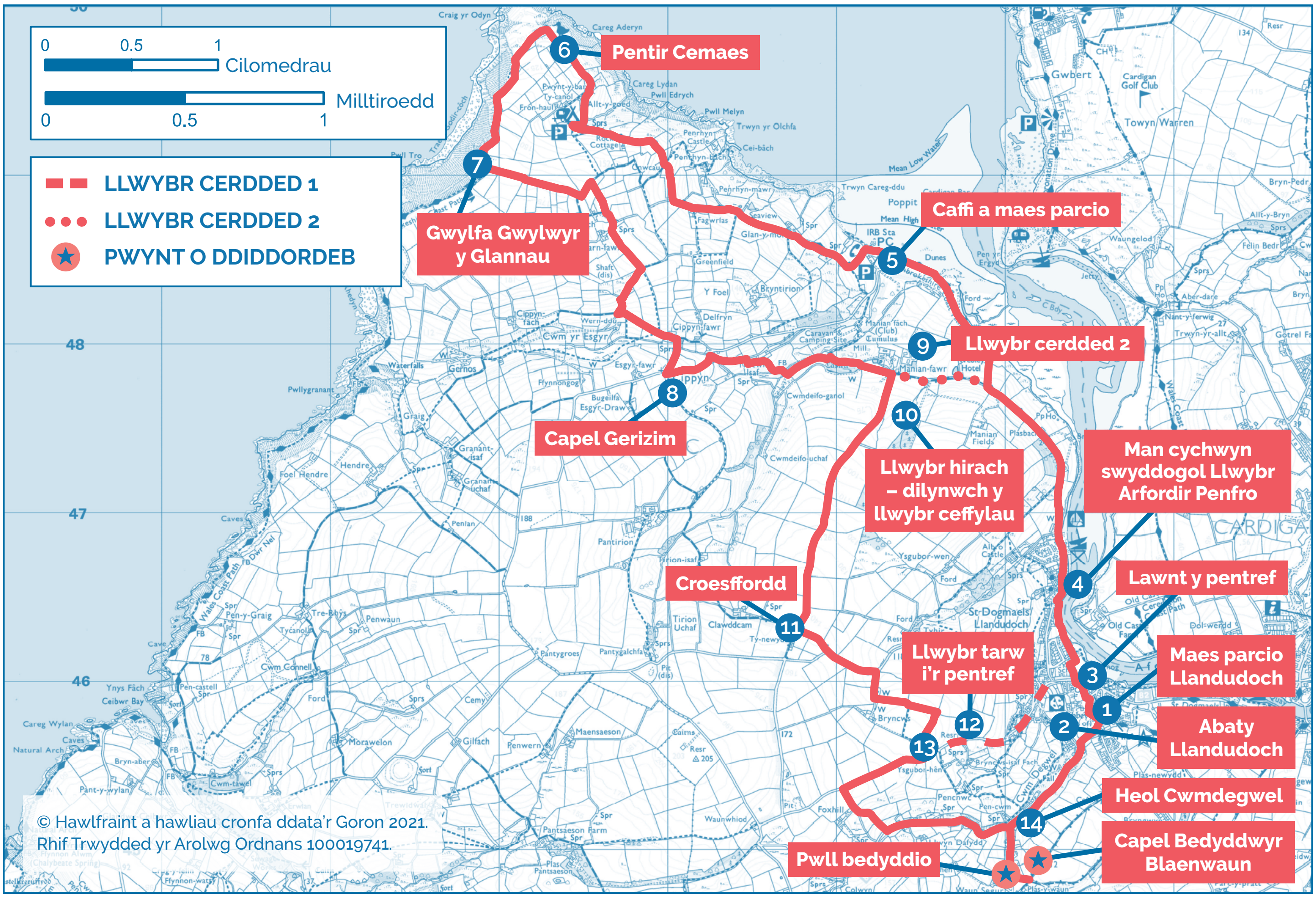
Llwybr Arfordir Cymru
Wales Coast Path

@llwybrarfordircymru
llwybrarfordircymru.gov.uk



Teithiau cerdded cylchol Abaty Llandudoch, Sir Benfro

Ymgollwch ac archwiliwch lawer o safleoedd crefyddol o bwys lleol ochr yn ochr â golygfeydd godidog o'r aber a thaith gerdded adfywiol o amgylch un o gopaon clogwyni mwyaf ysblennydd Sir Benfro.

"Dewch i ymgolli'ch hun wrth chwilota o amgylch yr amrywiaeth helaeth o safleoedd crefyddol o bwys a mwynhau golygfeydd godidog dros yr aber a mynd am dro egnïol ar rai o glogwyni mwyaf mawreddog Sir Benfro."

GILL WISLOCKA, YSGRIFENNYDD CYMDEITHAS LLWYBRAU CERDDED LLANDUDOCH

Dechrau a gorffen:
Abaty Llandudoch, Llandudoch.

Pellter:
Llwybr cerdded 1: 11 milltir neu 17 km
Llwybr cerdded 2: 8.5 milltir neu 14 km.

Abaty Llandudoch, Llandudoch

Ar hyd y ffordd...

1. Maes parcio Llandudoch: Cyn cychwyn ar eich taith gerdded o'r maes parcio yn Llandudoch, treuliwch amser yn archwilio'r pentref, yr Abaty gyda'i Gaffi a'i Ganolfan Ymwelwyr a melin ddŵr Y Felin. Croeswch y ffordd tuag at y swyddfa bost gan ddilyn arwydd Llwybr Arfordir Cymru (LlAC) i Stryd yr Eglwys. Cyn bo hir, byddwch yn cyrraedd y gatiau mynediad i eglwys Sant Tomos yr Apostol.
2. Abaty Llandudoch: Mae llwybr i'r chwith ym mynwent yr eglwys yn arwain trwy ddrws bwaog i Abaty Llandudoch. Wedi'i leoli ger Afon Teifi, roedd yr Abaty yn dibynnu ar incwm o erddi, perllannau, hawliau angori, melinau, rhent a physgota (yn enwedig ar gyfer penwaig).

   Ar draws y ffordd o'r Abaty mae'r Felin, melin ddŵr a chanddi sylfeini canoloesol. Mae llythrennau V sy'n gorgyffwrdd wedi'u cerfio i mewn i'r drysau o'r unfed ganrif ar bymtheg - 'marciau Marïaidd' defodol y credir eu bod yn alwadau ar y Forwyn Fair i'w hamddiffyn.
3. Lawnt y pentref: Dychwelwch i faes parcio'r Stryd Fawr ac ewch i fyny'r allt, gan droi i'r dde wrth arwydd LlAC ar hyd Feidr Fach i lety Gwely a Brecwast Teifi Netpool Inn, lle arferai pysgotwr dynnu tocynnau i benderfynu pa byllau y byddent yn eu pysgota ar gyfer eogiaid a brithyllod môr (siwin).

   Ar un adeg roedd lawnt y pentref wedi'i llenwi â dros 200 o byst pren a ddefnyddid gan bysgotwyr i sychu a thrwsio rhwydi, er mai dim ond dwsin sydd ar ôl erbyn hyn.
4. Man cychwyn swyddogol adran Llwybr Cenedlaethol Llwybr Arfordir Sir Benfro. Dilynwch arwyddion Llwybr Arfordir Cymru i'r gogledd ar hyd llwybr concrit sy'n arwain at ffordd y B4546, edrychwch i'r chwith i weld Capel Annibynnol Degwel cyn mynd i lawr yr allt tuag at yr Angorfeydd a'r arwydd ar gyfer man cychwyn swyddogol adran Llwybr Cenedlaethol Llwybr Arfordir Sir Benfro o Lwybr Arfordir Cymru.
5. Caffi a maes parcio: Dilynwch ffordd y B4546 am 1.4 milltir neu 2.2 km i Gaffi Poppit. Nid oes unrhyw ymylon ar hyd llawer o'r adran hon, felly cymerwch ofal arbennig. (Ar lanw isel, mae'n bosibl dilyn llwybr troed dros gerrig camu i'r traeth gan ddechrau o'r fainc goffa ar gyfer yr Ail Ryfel Byd).

   Y tu ôl i Gaffi Poppit dilynwch y ffordd i'r gogledd i fyny'r allt. Mae golygfeydd gwych o warchodfa natur Ynys Aberteifi. Yn Allt y Coed mae'r ffordd yn dod yn drac caregog, dilynwch ef i lawr yr allt gan wyro dipyn i'r dde, ewch trwy fuarth fferm Allt y Coed gan ddilyn arwyddion LlAC heibio'r adeiladau i bentir Cemaes.
6. O Warchodfa Natur Pen Cemaes, wrth edrych i'r gogledd-ddwyrain ar ddiwrnod da mae'n bosib gweld Pumlumon, Eryri, Pen Llŷn ac Ynys Enlli (44 milltir neu 71km i ffwrdd).

   Mae clogwyni Pen Cemaes yn codi i dros 574 troedfedd neu 175 metr, yr uchaf yn Sir Benfro. Cafodd cerrig o rai lleoliadau yma eu defnyddio ar gyfer adeiladu Abaty Llandudoch ac fe'u cludwyd mewn cychod.
7. Wrth Bostyn Gwylfa Gwylwyr y Glannau o'r Ail Ryfel Byd, Pen Strwmbl a'i oleudy sydd i'w gweld i'r de, yn estyn allan tuag at Iwerddon. Dilynwch yr arwydd llwybr troed cyntaf i mewn i'r tir dros dair camfa, yna dilynwch y llwybr ceffylau i'r chwith i lawr yr allt rhwng waliau cerrig sych. Cadwch lygad am gamfa mewn wal i'r dde lle mae grisiau sy'n ymestyn allan o'r wal gerrig sych yn arwain i fyny at y llwybr troed a'r gamfa bren ar ben y wal.

   Dilynwch y llwybr troed hwn trwy goed, ar hyd trac fferm am 400 llath neu 340m at lwybr ceffylau i'r dde sy'n arwain at adfeilion Capel Annibynnol Bryn Salem. Trowch i'r chwith. Yn Fferm Cippyn Fawr trowch i'r dde ar hyd y llwybr ceffylau i Gapel Bedyddwyr Gerizim a gaewyd yn ddiweddar.
8. O Gapel Gerizim dilynwch y ffordd i'r chwith, i lawr yr allt. Wrth y tro sydyn, dilynwch y llwybr troed i'r dde ar hyd trac, i lawr ar draws caeau, pont droed bren ac ymlaen tuag at Fferm Manian Fawr.
9. Ar gyfer taith gerdded fyrrach, ewch ymlaen trwy'r fferm a dilynwch Lwybr Arfordir Cymru yn ôl i Landudoch, sy'n nodi diwedd llwybr cerdded 2 (llwybr cylchol byrrach).
10. Os ydych am dro hirach, ar Fferm Manian Fawr ewch ar hyd y llwybr ceffylau i fyny'r bryn gan fwynhau golygfeydd o'r môr cyn mynd i mewn i goetir.
11. Croesffordd: Dilynwch y llwybr ceffylau nes i chi gyrraedd croesffordd. Trowch i'r chwith ar groesffordd trac y fferm ar hyd y ffordd wledig. Trowch i'r chwith a dilynwch y ffordd tuag at Fferm Bryncws.

    Yma, trowch i'r dde ar drac fferm Bryncws, trowch i'r chwith wrth y pwll trwy gatiau i mewn i lôn sydd wedi'i ffinio â gwrychoedd. Dilynwch saethau'r llwybr troed dros gaeau, i mewn i goetir ac ymlaen i'r ffordd.
12. Am lwybr tarw (gweler y llinell goch doredig ar y map), trowch i'r chwith i lawr yr allt i Landudoch heibio i Gapel Bedyddwyr trawiadol Bethsaida, sydd mewn arddull Art Deco, ac sydd bellach wedi'i droi'n lety gwely a brecwast. Mae'r llwybr byr oddeutu hanner milltir neu bron i 1 km.
13. Os oes gennych amser i ymweld â Chapel Bedyddwyr a phwll Bedyddio Blaunwaun, trowch i'r dde. Dilynwch y llwybr troed nesaf i'r chwith a phasio i lawr yr allt ger Fferm Foxhill i Ffordd Cwmdegwel. Ewch i'r chwith a chymryd y troad nesaf i'r dde i Bwll Bedydd Capel Blaenwaun, Y Fedyddfa, gyda'i amffitheatr o seddi teras i gynulleidfaoedd fod yn dyst i fedydd trochi llawn. Ychydig ymhellach i fyny'r bryn mae Capel Bedyddwyr Blaenwaun.

    Mae mynwent Blaenwaun yn atgof ingol o fywydau a gafodd eu byw a'u colli ar y môr, gyda llawer o gerrig beddi yn dwyn cerfiadau o angorau, clymau ac enwau llongau.
14. Cerddwch i lawr Ffordd Cwmdegwel dawel gan fwynhau sŵn y nant, yr unig beth a erys yn dilyn all-lif rhewlifol enfawr a gafniodd y ceunant dwfn hwn. Dilynwch arwyddion LlAC, heibio Caffi Canolfan Ymwelwyr yr Abaty yn ôl i'ch man cychwyn yn Llandudoch.

Man Treftadaeth Gysegredig:

Wedi'i enwi ar ôl sant o'r bumed ganrif , adeiladwyd Abaty Llandudoch tua 170 metr o safle'r 'clas' a sefydlodd (mynachlog a chanolfan addysgu Gristnogol gynnar Gymreig bwysig).

Fe'i sefydlwyd fel Priordy gan Robert fitz Martin ym 1113, ac fe'i dynodwyd yn ffurfiol fel Abaty ym 1121; ychydig iawn o adeilad y cyfnod hwnnw sydd wedi goroesi.

Cadwch lygad am y gwaith cerrig nodedig o'r drydedd ganrif ar ddeg gyda bandiau bob yn ail o rwbel llechi a thywodfaen lleol - techneg a ddyluniwyd i greu bondiau cryf a ysbrydolwyd gan waliau Caergystennin.

Er iddo gael ei gau a'i ddymchwel ym 1537 yn ystod Diddymiad Mynachlogydd Harri'r VIII, mae'n dal i gynnig cipolwg hynod ddiddorol ar fywydau'r mynachod Tironaidd a oedd yn byw, yn addoli ac yn gweithio yma.

Wrth ymyl yr Abaty, fe welwch eglwys Sant Tomos. Wedi'i hadeiladu ym 1847, mae hefyd yn gartref i Garreg Sagranus. Yn sefyll 7 troedfedd neu 2.1 metr o uchder, mae'r garreg biler hon o'r bumed ganrif wedi'i harysgrifio ag ysgrifen Ladin ac Ogam (system lythrennu gynnar yng Ngaeleg Iwerddon) a chredir iddi darddu o eglwys mynachlog gyntaf Llandudoch.

Gwybodaeth ddefnyddiol:

Mae'r llwybr i Draeth Poppit yn mynd ar hyd ffordd lydan heb balmant am oddeutu milltir. Mae'n brysur ar brydiau, yn enwedig pan mae galwadau am y bad achub.

Safleoedd aros ar gyfer gwasanaeth bws yr arfordir, Roced Poppit (sy'n mynd o Aberteifi i Abergwaun ac yn ôl deirgwaith y dydd).

Mae Llandudoch yn bentref mawr gydag amrywiaeth o siopau bach, tafarndai a lleoedd i aros.