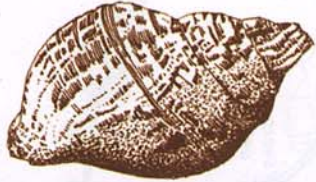


# Y Côt Cefn Gwlad

## Dilynwch y Côt Cefn Gwlad

- Defnyddiwch glwydi a chamfeydd i groesi perthi, ffensys a muriau
- Mwynhewch gefn gwlad, a pharchu bywyd a gwaith cefn gwlad
- Gadewch lonyddi a anifeiliaid fferm, cynydau a pheiriannau
- Dilynwch lwybrau cyhoeddus ar draws tir amaeth
- Gofalwch fod gennych reolaeth lym ar eich ci
- Cymerwch ofal arbennig ar ffyrdd cefn gwlad
- Diogelwch fywyd gwyllt, planhigion a choed
- Cefnogwch fusnesau a gwasanaethau lleol
- Peidiwch â gwneud sŵn diangen
- Helpwch i gadw pob dwr yn lân
- Ewch â'ch sbwriel adref
- Ceuwch bob clwyd

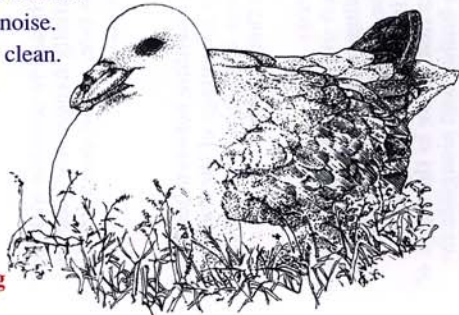


Gwichiad Mor  
Common Whelk

# The Country Code

Please follow the country code.

- Use gates and stiles to cross hedges, fences and walls.
- Enjoy the countryside and respect its life and work.
- Leave livestock, crops and machinery alone.
- Support local businesses and services.
- Keep to public paths across farmland.
- Take special care on country roads.
- Protect wildlife plants and trees.
- Keep dogs under close control.
- Make no unnecessary noise.
- Help to keep all water clean.
- Take your litter home.
- Fasten all gates.



Aderyn-drycin y Graig  
Fulmar

# Mwy o wybodaeth

Mae'r orsaf drên agosaf yn Hendy-gwyn-ar-dâf. Mae gwasanaethau bysiau rheolaidd i Bentywyn o Gaerfyrddin a Hendy-gwyn-ar-dâf, ac mae gwasanaeth lleol rhwng Amroth a Pentywyn. Cysylltwch â Llinell Gymorth Trafnidiaeth Gyhoeddus Cymru drwy ffonio 0870 6082 608 i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Mae'r llwybr hwn yn un o gyfres Llwybrau Sir Gaerfyrddin. I gael rhagor o wybodaeth am y llwybrau yn y gyfres cysylltwch a'r: Uned Hamdden Cefn Gwlad. Ty'r Nant, Parc Busnes Trostre, Llanelli. SA14 9UT. Ffon: (01554) 747500

Gan eich bod wedi mwynhau mynd am dro ar hyd un o'n llwybrau, efallai yr hoffech wybod bod tri Pharc Gwledig yn Sir Gaerfyrddin - sef Parc Gwledig Pen-bre, Parc Gwledig Gelli Aur ger Llandeilo, a Pharc Gwledig Llyn Llech Owain ger Gors-las - a bod gan y rhain rywbeth at ddant pob un sydd yn mwynhau cefn gwlad.

# More information

The nearest train station is Whitland. Regular bus services run to Pendine from Carmarthen and Whitland whilst a local service runs between Amroth and Pendine. Phone the All Wales Public Transport Information Helpline on 0870 6082 608 for up to date information.

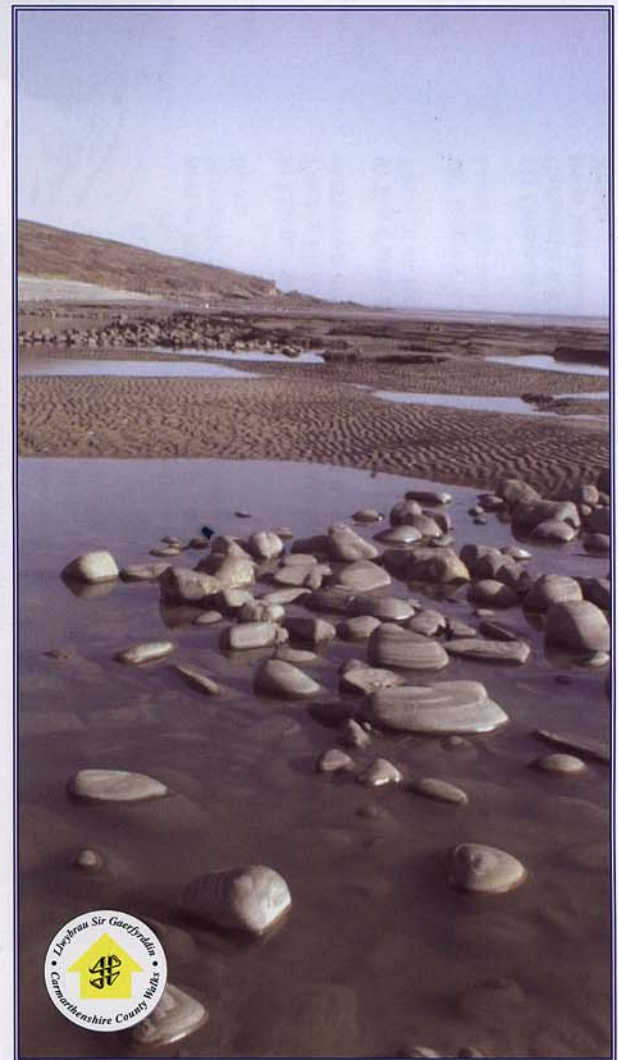
This is one of a series of country walks in Carmarthenshire. For further information on walks in this series contact: Countryside Recreation Unit, Ty'r Nant, Trostre Business Park, Llanelli, SA14 9UT. Phone: (01554) 747500.

Now that you have enjoyed one of our walks you may like to know there are three Country Parks in Carmarthenshire - Pembrey (Llanelli), Gelli Aur (Llandeilo) and Llyn Llech Owain (Gorslas), all offering excellent opportunities for enjoying the countryside.



Noddwyd gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru, Asiantaeth yr Amgylchedd, BTCV Cymru, UNA Cyfnewid, Y Cerddwyr Llanelli. Supported by the Countryside Council for Wales, Environment Agency, BTCV Cymru, UNA Exchange and Llanelli Ramblers. Ymchwil i'r cefndir hanesyddol gan Archaeoleg Cambria. Historic background research by Cambria Archaeology

# Teithiau Cerdded Sir Gaerfyrddin Pentywyn



# Carmarthenshire County Walks Pendine

Cyngor Sir Gaerfyrddin  
Carmarthenshire County Council

## Llwybr yr Arfordir o Bentywyn i Delpyn.

Rhwng Pentywyn ac Amroth, lle mae miloedd lawer o ymwelwyr yn heidio bob haf, mae arfordir diarffordd a phrydferth sydd yn gyfngio o bethau naturiol a hanesyddol diddorol.

Go brin y byddai ein hynafiaid o Oes y Cerrig yn adnabod y rhan hon o'r arfordir erbyn hyn. Yn ystod yr oes iâ ddiwethaf, yr oedd rhewlifoedd wedi symud tua'r de gan gyrraedd llinell ychydig i'r gogledd o Bentywyn. Petaech yn edrych tua'r gogledd o Bentywyn byddech yn gweld gwlad oedd dan drwch o iâ, ac yna petaech yn troi tua'r de, tuag at y man lle mae Bae Caerfyrddin bellach, byddech yn gweld tir sych.

Mae profion radio-carbon wedi eu cynnal ar olion y mawndiroedd sydd i'w gweld ychydig yn is na'r llinell benllanw yn ein hoes ni, ac mae'r profion hyn wedi dangos eu bod yn dyddio o ryw 3000CC pryd yr oedd y bae yn gors lle tyfai coed gwern a derw.

Pobl Oes Newydd y Cerrig oedd trigolion y fro bryd hynny, ac yr oeddynt wedi gadael eu hól ar y dirwedd ar ffurf siambrau claddu a safoddu eu codi o feini. Yn ddiweddarach yn Oes yr Efydd bu'r bobl yn codi claddfeydd defodol ar ffurf beddrodau a charneddau cylchog. Yn ystod Oes yr Haearn cafodd gwrthgloddiau trawiadol a bryngaerau helaeth eu codi gan y cymunedau lleol megis y rhai ar Gastell Top a Thrwyn Gilman. Bryngaerau pentir yw'r rhain (sef math sydd yn nodweddiadol o arfordir gorllewin Cymru) sydd wedi eu lleoli mewn mannau hawdd eu hamddiffyn lle mae tir serth iawn ar dair ochr.

Yn yr oesoedd canol yr oedd pentref Pentywyn ymhellach o'r môr ac yn uwch lan y rhiw na'r pentref glan y môr presennol, ac wedi ei leoli o amgylch eglwys y plwyf. Hyd heddiw mae modd gweld olion terfynau'r hen gaeau canoloesol ar y llethrau wrth i chi agosau at draeth Marros. Gwaetha'r modd cafodd llawer o olion eraill, y mae'n bosibl fod rhai ohonynt yn dyddio o Oes yr Efydd, eu dinistrio yn yr 1980au er mwyn codi adeiladau fferm ieir.

O ganol y ddeunawfed ganrif ymlaen bu Pentywyn yn tyfu fel pentref gwyliau, gan fod diddordeb cynyddol yr adeg honno mewn ymdrochi yn nôr y môr er lles eich iechyd. Yn ystod y rhyfeloedd hirfaith â Napoleon, bu'n rhaid i bobl gyfoethog grwydro Cymro a Lloegr yn hytrach na'r cyfandir, ac yr oedd hynny yn hwb i'r cychfannau gwyliau.

Pibydd Coesgoch  
Redshank



## Pendine to Telpyn Coastal path.

Between Pendine and Amroth, with their throngs of summer visitors, lies an isolated coastline of rugged beauty with a wealth of natural and historical interest.

To our Stone Age ancestors, this section of coastline would be virtually unrecognisable. During the last Ice Age the glaciers advanced south, to a line just short of Pendine. Looking north the land lay under a deep cover of ice, whilst to the south, what is now Carmarthen Bay was dry land.

The remains of peat beds that can be found below the present day high tide level have been radiocarbon dated to around 3000BC and tell of a time when the bay was marshy ground cloaked by a forest of alder and oak.

At this time Neolithic peoples lived in the area and left their mark in the form of stone chambered tombs. Later Bronze Age remains include ritual burial monuments such as barrows and ring cairns. More impressive earthworks were left by Iron Age communities who built hill forts at Top Castle and Gilman Point. They are promontory hill-forts (a type common to the west coast of Wales) situated on naturally defensible positions where the land drops away steeply on three sides.

The mediaeval settlement at Pendine was inland and uphill of the present day beach resort, centred on the Parish church. Relic field boundaries dating back to this time can still be seen on the slopes leading down to Marros beach. Unfortunately many others, some of which may have been Bonze Age, were destroyed in the 1980s.

Pendine emerged as a holiday resort from the mid-18th century onwards when there was a growing interest in sea bathing as a health cure. The long period of the Napoleonic Wars forced many of the well-to-do to travel within England and Wales and this gave a boost to the seaside resorts.

Piod y Mor yn hedfan  
Oystercatchers Flying

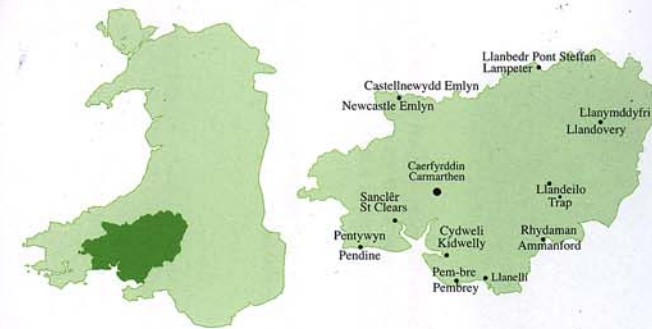


## Y DAITH

Mae'r daith yn rhyw 4.5 milltir (7.3 cilomedr) o hyd, ac mae'n rhan o Llwybr Arfordir Bae Caerfyrddin.

Cyn gynted ag y byddwch yn cefnu ar Bentywyn, sy'n denu trwstiaid o bedwar ban, ac yn cychwyn ar y daith brydferth hon ar hyd yr arfordir byddwch yn camu i fyd arall - yn wir mae yna ymwybyddiaeth ryfeddol o unigedd a thawelwch yn perthyn i ran ganol y daith. Mae golygfeydd gwych o ben y brynau - sydd wedi eu britho â bryngaerau o Oes yr Haearn. O'ch blaenau mae Bae Caerfyrddin yn ei holl ogoniant, gyda Dinbych-y-pysgod ac arfordir creigiog Sir Benfro tua'r gorllewin, a Phen Pyrod a Bro Gwyr tua'r dwyrain - a Dyfnaint a Chernyw y tu hwnt ar y gorwel.

Dylai unrhyw un sydd am gerdded o naill ben y llwybr i'r llall fod yn eithaf heini. Er eich bod yn mynd ar hyd brig y brynau neu'n cerdded ar hyd traeth Marros am gryn dipyn o'r llwybr, mae'r rhiw gyntaf o Bentywyn yn serth iawn ac mae angen mynd lan a lawr manau serth eraill hefyd, yn enwedig ym Morfa Bychan ac yng Nghoed Teague.



## THE WALK

The walk is approximately 4.5 miles (7.3km) long and forms part of the Carmarthenshire Bay coastal path.

Once away from the tourist "honey pot" of Pendine, this beautiful coastal walk quickly takes on an air of quiet solitude, the central section in particular having a wonderful sense of isolation. The hilltops with their Iron Age forts provide panoramic views. The full sweep of Carmarthen Bay, with Tenby and Pembrokeshire's craggy coastline, can be seen in the west, whilst to the east lies Worms Head and the Gower Peninsula with Devon and Cornwall beyond. Anyone wishing to enjoy the entire length of this walk must prepare themselves for some effort. Although much of the walk traverses the hillside or follows Marros beach, the initial pull up the hill from Pendine and the steep ascents and descents, particularly at Morfa Bychan and Teagues Wood may prove strenuous.

# O BENTYWYN I AMROTH PENDINE TO AMROTH

Eithin  
Gorse

Os oes modd, amserwch eich taith ar hyd traeth Marros fel eich bod yn cerdded pan fo'r llanw mas er mwyn gallu osgoi'r peryglon posibl sydd ynghwm wrth y broc môr sydd yn cyrraedd gyda phob llanw, gan fod y broc môr yn gallu cynnwys estyll â hocielion neu boteli gwyrdd wedi torri, ac yn y blaen.

1) Y traeth a'r clogwyni  
Mae cannoedd o adar y môr yn defnyddio'r arfordir rhwng Pentwyn ac Amroth. Ym Mhentywyn mae'r adar yn manteisio ar y dŵr croyw sydd yn tarddu o ffynhonnau yn y clogwyni calchfaen mandyllog, er mwyn ymdrochi a thrwsio eu plu.

2) Golygfeydd gwych  
Mae'r golygfeydd gwych dros y traeth eang a'r wlad gyfagos yn wobwr haeddiannol am y gwaith llafurus i gyrraedd pen y bryn. Mae chwilio am blanhigion diddorol a phrydferth sydd yn ffynnu yng nghysgod y llwyni drain duon ac ar hyd y llwybr serth, yn ddigon o esgus i oedi a gorffwys ar eich ffordd i ben y bryn. Ymysg y planhigion yr ydych yn debygol o'u gweld y mae Gwreiddrudd Gwylt, sef aelod o deulu'r Friwdd sydd yn bigog ac sydd â theimlad garw, ac a arferai gael ei ddefnyddio fel llwyr coch, a Suran, sydd â dail ar ffurf saethau - mae i'r dail flas siarp sydd braidd yn sur ac mae modd eu defnyddio naill ai mewn salad neu mewn cawl.

3) Trwyn Gilman  
Mae'n haws gweld olion gwrthgloddiau a ffosydd y fryngaer o Oes yr Haearn yn ystod misoedd y gaeaf ar ôl i'r llystyfiant gilio. Ar un adeg arferai cived o smygwyr fyw gerllaw ar Fferm Napps sydd yn adfail bellach, gan ddefnyddio'r ogofeydd yn y cyffiniau i gadw eu nwyddau contraband. Yn ôl pob sôn ni lwyddwyd i gael digon o dystiolaeth i ddal neb ohonynt.

4) 'Exercise Jantzen'  
Dim ond y slabiâu hyl o goncritd yng ngheg cwm Morfa Bychan a rhai blociau 'dannedd dreigiau' ar ffurf pyramidiau er mwyn atal tanciau, sydd ar ôl bellach o'r ymarfer hyfforddiant cudd a gynhaliwyd yn y cyffiniau yn ystod yr Ail Ryfel Byd, ac a oedd yn dwyn yr enw cōd "Exercise Jantzen". Bu milwyr mewn cychod glanio, ynghyd â'u tanciau a'u holl offer, yn ymosod ar y traeth er mwyn glanio yno, gan ymarfer ar gyfer glanio yn Normandi.

5) Gwirfoddolwyr Rhyngwladol  
Wrth ddringo'r llwybr serth o Fae Morfa meddyliwch am y gwirfoddolwyr lu o bob cwr o'r byd a fu'n helpu i glirio lle i gerdded, ynghyd â chodi grisiau a gosod arwyddion ar gyfer dangos y ffordd, ar hyd y llwybr hwn.

6) Eithin  
Eithin ac Eithin y Mynydd yw'r rhan fwyaf o glystrau o lwyni eithin sydd yn y gofwg, a rhyngddynt maent yn eu blodau drwy'r flwyddyn gan roi lliw digon derbyniol hyd yn oed yn mherfedd gaeaf. Arferai poblyddion ddefnyddio eithin i dwymo eu ffyrnau er mwyn pobi bara, gan fod y brigau yn llosgi'n rhwydd â ffiam aruthrol; hefyd byddai'n cael ei falu i gael porthiant ar gyfer ceffylau, a byddai'r blodau yn cael eu casglu fel confetti neu i'w berwi i wneud moddion i drin poenau ysbinaegi (neu donsilitis).

7) Y Mawndiroedd  
Mae'r mawndiroedd 5000 oed yn rhan o "Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig" traeth Marros. A fyddwch chi gystal â chymryd gofai i beidio â'u difrodi.



Blaidd  
Wolf

8) Melin Marros  
Wrth fynd heibio'r tŷ ar yr ochr sydd yn wynebu'r môr, byddwch yn gweld olion wal a godwyd o fân gerrig o'r traeth. Dim ond y wal hon, a'r pwl melin sydd wedi ei orchuddio â thyfiant, sydd ar ôl bellach o Felin Marros. Mae'r cyfeiriad cynharaf y gwyddom amdano at y felin mewn arolwg ystad yn dyddio o 1307.

9) Castell Top - Bryngaer o Oes yr Haearn  
Mae bwrdd gwybodaeth yn y man hwn sydd yn disgrifio'r fryngaer o Oes yr Haearn, a'r bobl oedd yn byw ynddi.

10) Coed Teague  
Yn ôl chwedl leol yng Nghoed Teague y lladdwyd y blaidd olaf yng Nghymru.

11) Môr-hwyaid Du  
Mae Bae Caerfyrddin yn cael ei gydnabod fel un o'r safleoedd pwysicaf ym Mhrydain i'r môr-hwyaid hyn. Gellir gweld y môr-hwyaid du o ddiwedd yr haf ymlaen tan ddiwedd y gaeaf pryd y byddant yn dychwelyd i'w tiroedd magu yn Sgandinafia a Rwsia.



Claddfa o Oes Newydd y Cerrig  
Neolithic Burial Tomb

If possible, time your walk along Marros beach to coincide with low to mid-tide so you can avoid the potentially dangerous "flotsam and jetsam" that comes in with each tide, as this may include planks with nails or broken bottles etc.

1) The beach and cliffs  
Hundreds of sea birds use the coastline between here and Amroth. At Pendine they take advantage of the fresh water that pours from springs in the porous limestone cliffs to bathe and preen their feathers.

2) Panoramic views  
A stunning view over the expansive beach and surrounding countryside is a fitting reward for the strenuous climb to the hilltop. Looking for interesting and beautiful plants that thrive in the shade of the blackthorn bushes and alongside the steep path, gives ample excuse to stop and rest on your way to the top. Amongst the plants you are likely to find are madder (a member of the bedstraw family, prickly and rasp-like to the touch, once used as a red dye) and common sorrel (with its arrow-shaped leaves and a sharp, slightly sour taste, used in either salads and soups).

3) Gilman Point  
The remains of the defensive banks and ditches of the Iron Age fort can be seen better during the winter months when the vegetation dies back. A gang of smugglers once lived near here in the now abandoned Napps Farm and used the caves in the area to store their contraband goods. Apparently they were never caught.

4) Exercise Jantzen  
The battered slab of concrete at the mouth of Morfa Bychan valley and a few pyramid-shaped "dragon's teeth" tank-buster blocks are all that now remain of the secret Second World War training exercise, code named "Exercise Jantzen". Troops in landing craft with tanks and all supplies stormed the beach in practise for the Normandy landings.

5) International volunteers  
On the steep ascent from Morfa Bay spare a thought for the many volunteers from all over the world who helped to clear a path, construct the steps and waymark this County Walk.

6) Gorse  
"When gorse is in flower kissing is in season" is a romantic saying known throughout Britain. Most stands of gorse are made up of common gorse and western gorse. Between them they flower through all four seasons and provide welcome colour even in the depths of winter. Bakers used gorse to heat their bread ovens, as it burns readily with an intense flame. It was also milled to make fodder for horses, and the flowers were collected as confetti or boiled to make a medicine to ease the pains of quinsy (tonsillitis).

7) Peat beds  
The peat beds are 5000 years old and form part of the Marros beach Site of Special Scientific Interest. Please take care not to damage them.

8) Marros Mill  
Passing the house on its seaward side you will see the remains of a wall built from beach pebbles. This and an overgrown mill pond is all that now remains of Marros Mill, mentioned in an estate survey dating back to 1307.

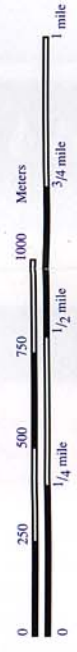
9) Top Castle Iron Age hill-fort  
There is an information board here that describes the Iron Age hill-fort and the lives of its people.

10) Teagues Wood  
Local legend has it that Teagues Wood was the place where the last wild wolf in Wales was killed.

11) Common scoter  
Carmarthen Bay is recognised as one of the most important sites in Britain for this sea duck. They can be seen from late summer and throughout the winter before they leave for their breeding grounds in Scandinavia and Russia



Môr - hwyaden ddu  
Common Scoter



Llwybrau Argymhellir ..... Recommended Route  
Hawliau Tramwy Eraill ..... Other Rights Of Way  
Maes Parcïo P Car Park  
Panel Gwybodaeth ⓘ Information Panel



Gwendon Lefn  
Heath Bedstraw