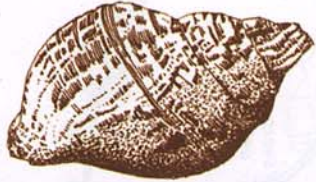


# Y Côt Cefn Gwlad

## 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

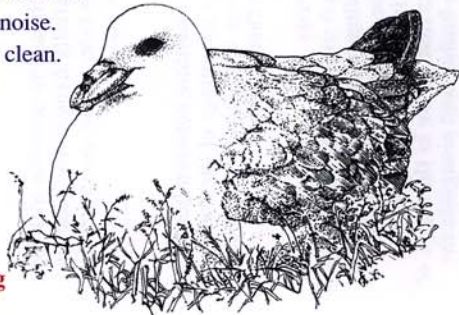


Gwichiad Mor  
Common Whelk

# 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.

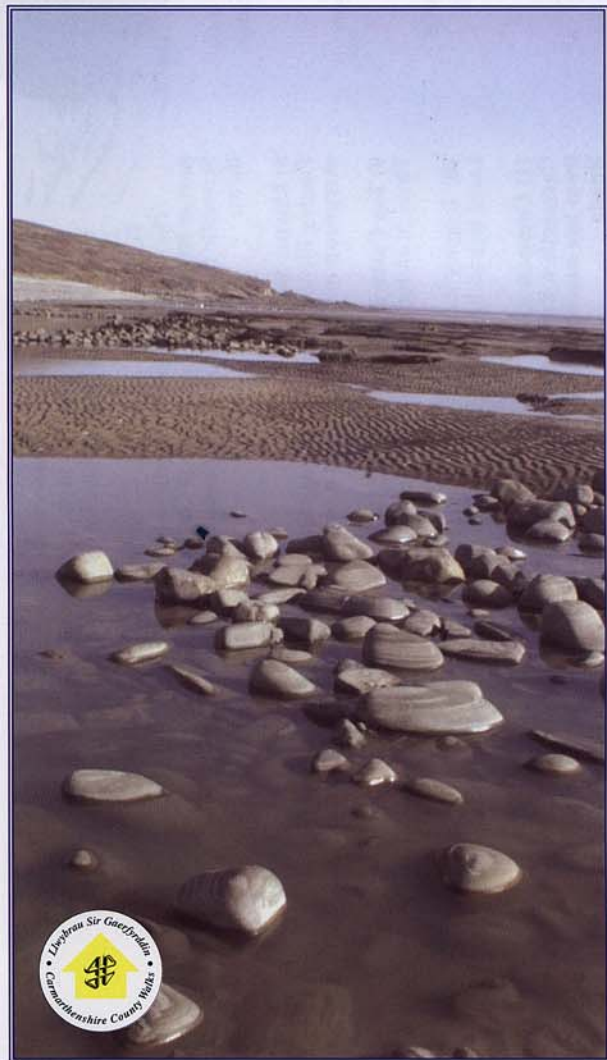
This is one of a series of country walks in Carmarthenshire. For further information on walks in this series contact: Countryside Recreation Unit, Ty'r Nant, Trostre Business Park, Llanelli, SA14 9UT. Phone: (01554) 747500.

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

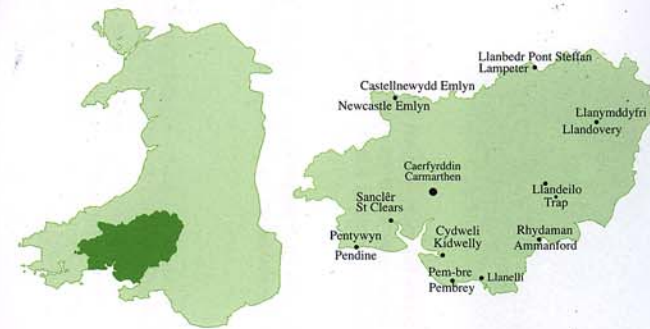


## Y DAITH

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 Peninsular 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.

