

Parc Gwledig Pen-bre

Llwybrau Natur



Mae gan Barc Gwledig Pen-bre 500 erw o barc a choetir i archwilio ac o fewn y gofod hwn mae gennym 3 llwybr sydd wedi'u nodi allan a fydd yn eich galluogi i archwilio a dysgu am ein coetiroedd, pyllau a phlanhigion. Rydym wedi nodi meysydd o ddiddordeb isod ar hyd pob llwybr y gallwch chi edrych amdano yn ystod eich teithiau cerdded.

Gallwch lawrlwytho ac argraffu taflen wybodaeth ar gyfer pob llwybr ynghyd â map a ddangosodd leoliadau a llwybrau'r llwybr.





**Mynedfa'r Parc
Park Entrance**

**Cerddeddiad Planhigol
Plant Walk**

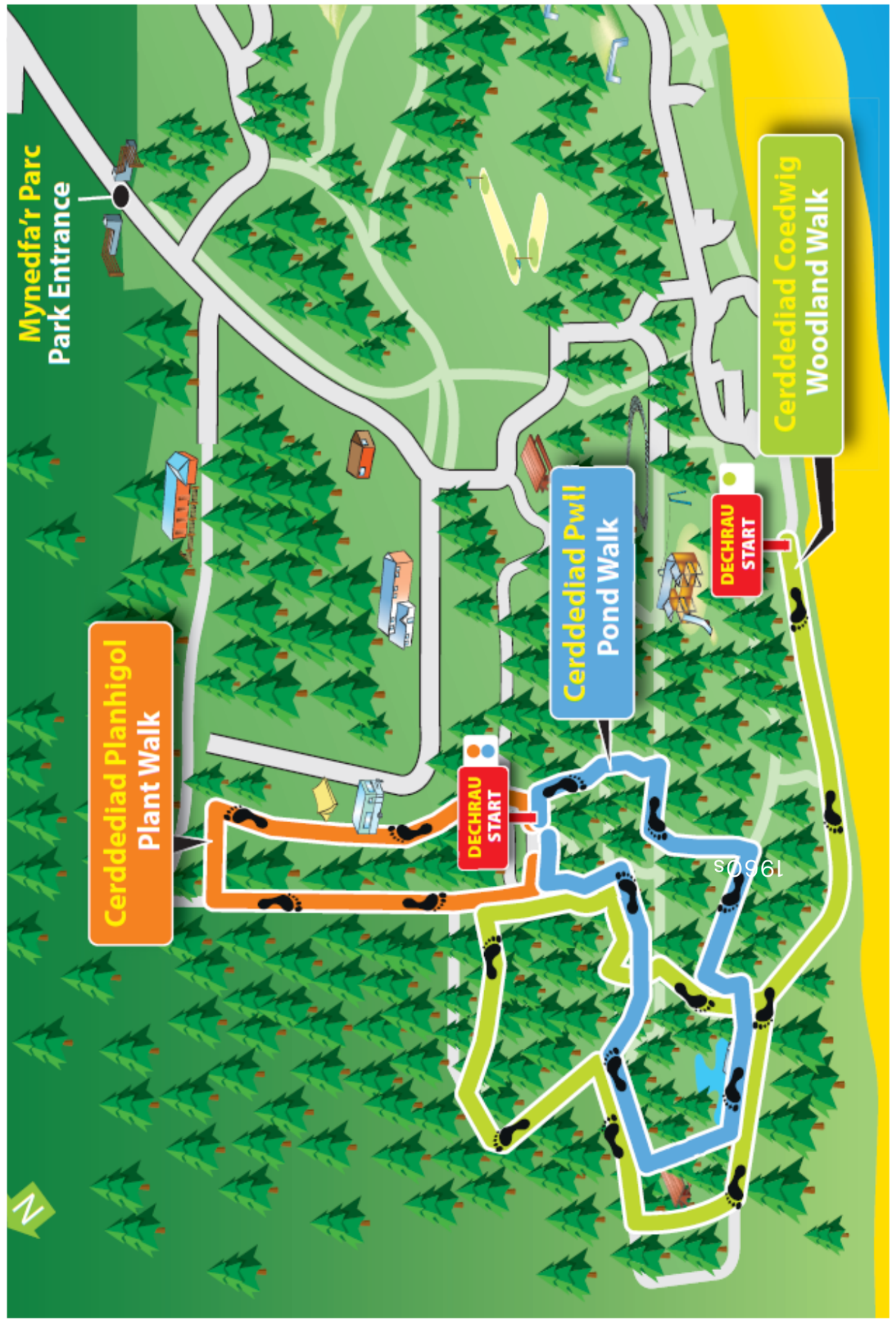
**DECHRAU
START**

**Cerddeddiad Pwll
Pond Walk**

**DECHRAU
START**

**Cerddeddiad Coedwig
Woodland Walk**

SO961



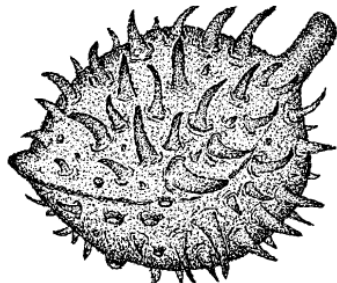
Cerddediad coedwig

gwyrdd - 3k

Rhagarweiniad

Mae coetir y Parc Gwledig yn un o'r prif atyniadau sydd ar agor drwy gydol y flwyddyn lle gallwch gerdded, beicio, cyfeiriannu, mynd am bicnic ac ati. Cyngor Sir Caerfyrddin sy'n rheoli'r parc ac maent hefyd yn rhoi cryn bwysigrwydd ar harddwch a gwerth cadwraeth y coetir.

1. Wrth i chi gerdded ar hyd y llwybr a elwir gennym yn Rhodfa'r Gorllewin, efallai y byddwch yn sylwi ar y coed tal, tenau sy'n ffurfio'r rhan fwyaf o Goedwig Pen-bre. Pinwydd Corsica yw'r rhain. Mae'n anodd credu bod rhai o'r coed anffordrol hyn dros 50 oed, ond mae'r gwyntoedd llawn halen sy'n chwythu o'r môr sydd gerllaw a'r ffaith iddynt gael eu teneuo'n hwyr wedi llesteirio eu cwmpas a'u huchder yn fawr. Yn wir, cafodd y coed eu plannu fel "llain gysgod" i amddiffyn y brif goedwig rhag y gwyntoedd arfordirol sy'n chwythu'n bennaf o'r De-orllewin.
2. Wrth i chi gerdded heibio i un o'n cuddfannau gwyllo adar byddwch yn sylwi ar ffos fechan sy'n rhedeg ar hyd ochr chwith y llwybr. Dyma ffin y parc sy'n gwahanu Parc Gwledig Pen-bre oddi wrth dir Cyfoeth Naturiol Cymru. Coed Helyg sy'n tyfu'n bennaf yn y ffos ar hyn o bryd. Fel rheol mae'r rhywogaeth hon yn arwydd bod yna ffynhonnell ddŵr gerllaw. Mae rhisgl mewnlol y goeden hon yn cynnwys Salicin, sy'n medru cael ei syntheseiddio i wneud yr hyn yr ydym yn awr yn ei adnabod fel "aspirin".
3. Wrth gerdded trwy'r rhan hon o'r goedwig gallwn weld bod y coed wedi cael eu teneuo'n ddiweddar. Bydd cwmpo un binwydden o bob tair yn caniatáu i'r coed sydd ar ôl dyfu'n fwy. Bydd hyn yn gwella strwythur y coetir ac yn caniatáu i'r pinwydd sydd ar ôl allu gwrthsefyll malltod nodwyddau bandiau coch yn well - ffwng yw hwn sy'n achosi i'r coed golli nodwyddau a marw yn y pen draw.
4. Rhodfa'r Coetir yw'r enw ar y llwybr syth hir o'n blaenau. Ffurfiwyd y Rhodfa trwy dorri drwy gefnen fawr o dwyni, ac roedd yn darparu mynediad er mwyn gwneud gwaith rheoli a symud coed. Mae'r rhodfeydd hefyd yn gweithredu fel bylchau tân effeithiol ac yn darparu mynediad ar gyfer diffodd tân. Mae ymylon rhodfeydd yn bwysig mewn planhigfeydd coniferaidd gan eu bod weithiau'n cynnwys yr unig goed a llwyni collddail, gyda'u bywyd gwyllt cysylltiedig, yn y goedwig gyfan. Wrth i ni gerdded ar hyd y llwybr gallwn weld bod coed Derw a Chelyn wedi sefydlu ar y bancyn.



5. Wrth i chi barhau ar hyd y llwybr drwy'r ardal o goed trwchus (rhai wedi'u tagu gan lorwg) byddwch yn sylwi ar ardal fach o goed Cyll wedi'u bôn-docio. Caiff y coed Cyll eu torri nôl yn agos at y ddaear i annog nifer o flagur newydd i dyfu nôl yn gyflym. Yr enw ar y math hwn o reoli coetir yw bôn-docio. Mae bôn-docio rhywogaethau megis coed Gwern, Ynn, Cyll a'r Gastanwydden Felys yn ysgogi digon o dyfiant newydd ac, o ganlyniad, poblogaethau uchel o bryfed ac adar. Pan fydd hyn yn creu prysglwyn trwchus darperir cynefin delfrydol ar gyfer mamaliaid bach. Wedyn caiff "bonion" y coed Cyll eu gadael am 12 i 14 mlynedd cyn eu hail-gynaeafu.

6. Rydych yn awr mewn llannerch agored sy'n cael ei rheoli'n flynyddol i helpu i wella'r cynefin ar gyfer ieir bach yr haf. Mae'r tîm ceidwaid wedi bod yn cwmpo coed yn yr ardal hon er mwyn caniatáu i fwy o olau gyrraedd y llannerch a hefyd er mwyn troi'r pridd. Mae hyn yn creu ardaloedd lle gall yr ieir bach yr haf fwynhau golau'r haul wrth alluogi'r planhigion sy'n fwyd iddynt ffynnu. Ymhlith rhai o'r rhywogaethau prinnach y gallwch gadw llygad ar agor amdanynt y mae'r Gwibiwr Brith, y Gwibiwr Llwyd a'r Glesyn Bach.

7. Rydych yn awr yn cerdded rhwng dau fancyn serth a oedd gynt yn un o'r hen reilffyrdd. Mae'r rhan hir syth hon yn ardal hela berffaith ar gyfer adar ysglyfaethus y coetir megis y Cudyll Glas. Mae'r adar ysglyfaethus hyn yn arbenigo mewn hela adar bach mewn coetir trwchus gan ddefnyddio eu hystwythder yn yr awyr i symud rhwng y coed a'r llwyni. Maent yn aml yn gadael safle lladd ar eu hôl, yn frith o blu.

8. Wrth i'r llwybr ymdroelli byddwch yn mynd heibio i un o'r ychydig goed Castan Melys yn y Parc. Mae'n hawdd adnabod y goeden lydanddail hon pan fydd yn ei dail gan eu bod yn rhai hirion â blaen miniog. Yn ystod misoedd yr hydref maent yn cynhyrchu codau hadau sydd yn wyrdd ac yn bigog, sydd wedyn yn dal y cnau castan. Credir i'r rhywogaeth anfrodorol hon gael ei chyflwyno gan y Rhufeiniaid er mwyn darparu bwyd; mae eu cnau bwydadwy yn flasus wedi'u rhostio ac mae bellach yn arfer eu bwyta adeg y Nadolig.

Wrth i chi fynd heibio i un o'n llaciau twyni tuag at guddfan gwyllo adar 2 Pen-bre, ar yr ochr dde ceir ardal o goetir isel gyda llawer o wahanol rywogaethau o goed llydanddail, ond yn arbennig Coed Pisgwydd. Drwy gydol hanes mae'r goeden frodorol hon wedi cael ei defnyddio at sawl pwrpas, ond yn bennaf ar gyfer gwneud rhaffau o'i rhisgl mewnol. Gellir defnyddio'r blodau fel te llonyddol. Ychydig ymhellach ar hyd ar yr ochr chwith gwelir planhigfa fach o goed Bedw. Fel rheol y coed hyn yw'r cyntaf i dyfu mewn coetir ac mae ganddynt lawer o briodweddau defnyddiol. Defnyddir y pren at ddibenion adeiladu, cerfio a choed tân, ac mae'r rhisgl wedi bod yn cael ei ddefnyddio i wneud basgedi, dillad a chanôd i enwi ond ychydig. Mae'r nodd hefyd wedi cael ei ddefnyddio fel tonig lleddfol. Ar hyn o bryd caiff y goeden ei hastudio am ei phriodweddau gwrth-ganser.



Cerddediad pwll

Glas 1.8k

Rhagarweiniad

Mae dŵr croyw yn bwysig ar gyfer pob agwedd ar fywyd gwyllt. Cafodd y rhwydwaith o byllau ym Mharc Gwledig Pen-bre ei ymestyn yn 2014-15 mewn cydweithrediad â'r Ymddiriedolaeth Gwarchod Amffibiaid ac Ymlusgiaid.

1. Ar ôl i chi fynd i lawr llethr serth rydych yn awr rhwng dau lac twyni a gloddiwyd. Crëwyd y llaciau mewn ardal lle mae'r lefel trwythiad yn agos at yr wyneb a lle byddai llaciau twyni mawr wedi'u lleoli pan oedd yr ardal gyfan yn system o dwyni tywod mawr. Mae'r pyllau weithiau'n sychu yn ystod misoedd yr haf ond maent yn dal i fod yn gynefinoedd pwysig ar gyfer pob math o fywyd gwyllt, yn enwedig amffibiaid ac ymlusgiaid.
2. I lawr ar y llaw chwith mewn ardal agored wedi'i chlirio gallwch weld llac twyni arall sydd wedi'i gloddio. Mae'r coed wedi cael eu teneuo ar yr ochr ddeheuol fel bod yr haul yn gallu cyrraedd y llochesau a grëwyd ar yr ochr ogleddol. Cafodd y llochesau eu creu trwy bentyrru'r coed a gwmpwyd a'u gorchuddio â'r pridd a gloddiwyd o'r pwll. Mae hyn yn creu amrywiaeth o gyfleoedd i ymlusgiaid ac amffibiaid dorheulo ac mae'n darparu noddfa iddynt rhag ysglyfaethwyr a rhag yr elfennau.
3. Wedi i chi fynd i lawr llethr serth arall rydych yn agosáu at un o'n cuddfannau gwylio adar. Wrth i chi edrych allan o'r guddfau gallwch weld ein pwll cadwraeth mawr o'ch blaen. Mae'r pwll ei hun yn amrywio mewn dyfnder drwy gydol y flwyddyn gan ei fod yn ddibynnol ar lefel trwythiad tanddaearol, ond nid yw hyn yn atal sawl math o fywyd gwyllt rhag ei ddefnyddio. O'r gwanwyn cynnar ymlaen mae ei ymylon yn llawn grifft brogaod ac erbyn i'r gwenoliaid cyntaf wibio uwchben wyneb y pwll mae'r penbyliaid wedi ymddangos. Gan fod pobl yn cerdded yn rheolaidd ar hyd ymylon y pwll, nid yw'r pwll yn fan cyfarfod rheolaidd i adar gwyllt. Fodd bynnag, wrth i'r ddaear gael ei throi yn sgil y bobl sy'n cerdded drosti caiff cynefin ardderchog ei greu ar gyfer Gwas y Neidr er mwyn iddo ddodwy ei wyau.

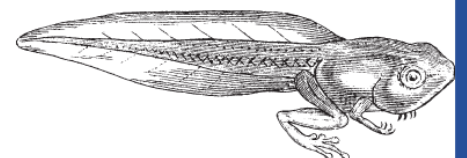
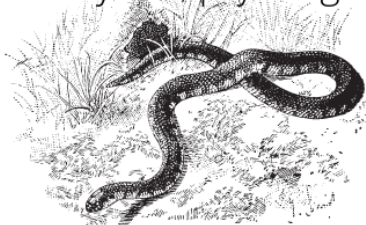
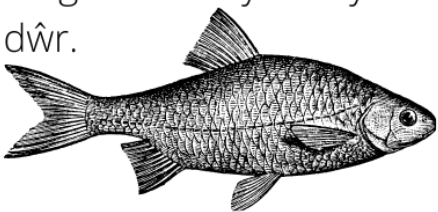


4 Rydych yn awr y tu allan i'n cuddfan adar nesaf. Wrth edrych allan ar y pwll o'r fan hon byddwch yn ei weld mewn persbectif gwahanol ac yn cael eich cipolwg cyntaf ar yr ynys. Yn ystod misoedd y gaeaf mae dyfrgwn yn ymweld yn achlysurol â'r pwll. Mae poblogaeth dyfrgwn wedi cynyddu dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf a bellach credir eu bod i'w cael ym mhob un o siroedd Cymru a Lloegr. Yn gynnar yn y gwanwyn nid yw'n anarferol gweld cwtieir, ieir dŵr, hwyaid gwyllt a gwyachod bach. Yn hwyrach yn y gwanwyn daw miloedd o benbyliaid i fywiogi bywyd y pwll, a bydd y planhigion ar hyd ymylon y pwll yn dechrau egino. Efallai y clywch y Siff-saff a Thelor yr Helyg wrth i Fursennod a Gwas y Neidr ymddangos gyda dyfodiad yr haf, ynghyd â lluo o blanhigion blodeuol o gwmpas y lle.

5. Yma wrth y fainc orffwys mae gennym olwg agored dros y pyllau. Llac twyni sych oedd y pwll "a wnaed gan ddyn" hwn yn wreiddiol h.y. ardal lle roedd lefel trwythiad y dŵr ond ychydig yn is na lefel y ddaear. Trwy symud sawl tunnell o dywod (i wneud argloddiau'r pwll) crëwyd y pwll a welwch chi heddiw. Mae'r Cedowydd, sef blodyn melyn llachar sy'n denu cannoedd o Ieir Bach yr Haf yn ystod mis Awst, wrth ei fodd mewn tir llaith ac yn ffynnu yma. Efallai y byddwch hefyd yn sylwi ar heigiau bychan o bysgod yn y dŵr bas - gelwir y rhain yn Rhufell. Pysgod bach arian ag esgyll a llygaid cochaidd yw'r rhain sy'n bwydo ar anifeiliaid bach di-asgwrn-cefn, ac yn aml gellir eu gweld ychydig o dan yr wyneb.

6. Wrth i chi ddilyn y llwybr byddwch yn ofalus lle'r ydych chi'n troedio gan fod llyffantod yn mudo tua'r pwll ar gyfer y tymor magu tua diwedd y gwanwyn. Yn ystod yr haf bydd y llyffantod bach ifanc yn gadael y pwll ac yn mynd allan i'r goedwig i chwilio am fwyd a chysgod. Yn ystod y cyfnod hwn gellir gweld cannoedd o lyffantod bach yn croesi'r llwybrau o amgylch y pwll.

7. Wrth i'r llwybr barhau yn ei flaen, ar yr ochr dde ceir dau lac twyni arall. Maent mewn llannerch yn y goedwig sy'n caniatáu i fwy o olau gyrraedd y pyllau a llawr y goedwig. Ceir bencydd serth ar yr ochr bellaf sy'n ddelfrydol ar gyfer pryfed sy'n twrio. Yn ystod misoedd yr haf gwelir mathau o Was y Neidr megis yr Ymerawdwr a'r Picellwr Boliog yn hofran o gwmpas yn chwilio am ysglyfaeth. Gellir adnabod yr Ymerawdwr, sef Gwas y Neidr mwyaf Prydain, wrth ei thoracs mawr o liw gwyrdd llachar a'i lygaid glas neu wyrdd. Mae dyfroedd agored o'r math yma hefyd yn werthfawr iawn yn y nos, pryd y bydd rhywogaethau ystlumod megis Ystlum y Dŵr yn bwydo ar wybed, pryfed gwellt a chlêr Mai uwchben lefel y dŵr.



Cerddediad planhigio

Oren 1.4k

IRhagarweiniad

Mewn canrifoedd cynharach byddai pobl yn mynd allan i'r caeau a'r coedwigoedd i chwilio am flodau oherwydd eu bod yn ddefnyddiol yn fwy nag am eu prydfferthwch, gan fod y rhan fwyaf o feddyginiaethau yn cael eu gwneud o blanhigion. Roedd dail a gwreiddiau blodau gwyllt yn darparu cyflenwad bwyd naturiol; byddai petalau a ffrwythau yn cael eu gwasgu i wneud llifynnau; ac mewn oes ofergoelus credai pobl bod llawer o blanhigion yn eu hamddiffyn rhag pob math o ddrygioni.

1. Mae planhigion blodeuol yn amrywio yn eu ffurf, gyda rhai ohonynt yn byw am gyfnod hir (planhigion lluosflwydd) tra bod eraill yn tyfu ac yn marw mewn un tymor (planhigion unflwydd), gan adael eu hadau i aeafu a thyfu y flwyddyn ganlynol. Gwelir y rhan fwyaf o flodau rhwng mis Mai a mis Awst.

2. Wrth i chi fynd i lawr y bancyn tuag at y ffordd efallai y byddwch yn sylwi ar y Goesgoch, sef planhigyn unflwydd â gwawr goch sy'n cynhyrchu arogl cryf o fath Mynawyd y Bugail (geranium). Mae'r dail yn troi'n goch tanllyd yn yr hydref, neu pan fydd yn tyfu mewn mannau sych. Yn ôl rhesymeg yr Oesoedd Canol credai pobl bod ffurf neu liw planhigyn ag iddo briodwedd iacháu yn datgelu ei ddiben, felly ystyrid bod y Goesgoch yn addas ar gyfer trin anhwylderau gwaed. Mae'n hysbys bod pobl wedi bod yn cnoi ei ddail er mwyn lleddfu a gwella gwaedu yn y geg a llid y deintgig.

3. Wrth i chi groesi'r ffordd ac i ffin ein safle gwersylla efallai y byddwch yn sylwi ar blanhigyn hir, cryf, lluosflwydd. Yr Helyglys Hardd, gyda'i glystyrau pyramidaidd o flodau coch-borffor, yw un o'r planhigion cyntaf i sirioli tir sydd wedi'i droi.

4. Yma ar y ffin y coetir, ceir olion llac twyni (pant rhwng twyni tywod). Gan fod y lefel trwythiad yn nes at yr wyneb mae'r pridd yn gyfoethocach ac yn wlypach. Mae hyn yn darparu cynefin ar gyfer Tegeirian y Gors Deheuol, (Dactylorhiza majalis, isrywogaeth praedermissa). Mae'n blanhigyn lluosflwydd sy'n blodeuo rhwng diwedd mis Mai a mis Gorffennaf. Mae ei liw yn amrywio o binc i borffor tywyll.

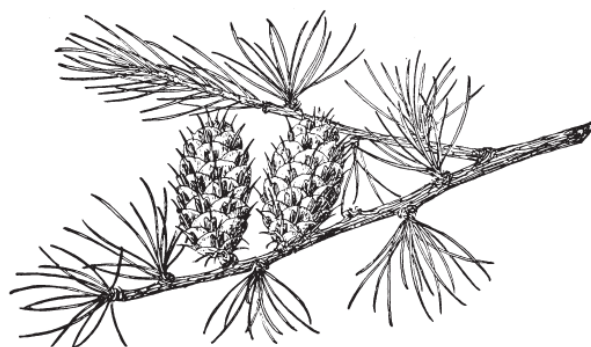
5. Yma rydym yn cerdded wrth ochr llwyn dreiniog â dail gwyrddlwyd ac, yn nes ymlaen yn y flwyddyn, mae'n dwyn aeron oren llachar. Dyma Rafnwydd y Môr. Plannwyd hwn yn wreiddiol i sefydlogi'r system twyni tywod i'w paratoi ar gyfer plannu'r coetiroedd. Bellach mae'r llwyn hwn wedi ymledu o ben blaen y twyni i bob rhan o'r Parc. Mae'n blanhigyn buddiol gan ei fod yn darparu cysgod a bwyd i adar, ond mae hefyd yn blanhigyn ymledol heb ei ail.



6. Wrth i ni fynd i'r chwith gan adael ymyl y safle gwerysyla gallwn weld sut y mae Danadl Poethion a Rhedyn Ungoes wedi goresgyn ar y ddaear sydd wedi'i throï. Mae'r Rhedynen Ungoes, sy'n blanhigyn nad yw'n blodeuo, yn atal planhigion diddorol ac amrywiol rhag tyfu yn ei gysgod. Mae Danadl Poethion ar y llaw arall yn blanhigyn blodeuol. Er ei fod yn elyn i'r ffermwr, i'r garddwr ac i gnawd noeth, mae'n gyfaill i ieir bach yr haf yr lâr Fach Amryliw, y Peunog a'r Fantell Goch gan ei fod yn blanhigyn bwyd i'w larfae. Mae Danadl Poethion yn flodyn gwyllt sydd â sawl defnydd posibl, a gellir bwyta'r egin ifanc fel llysieuyn sy'n cyflenwi ffynhonnell gyfoethog o fitamin C. Mewn homeopathi, rhoddir trwyth Danadl Poethion ar gyfer poen gwynegol, defnyddir rhin Danadl Poethion ar gyfer ecsema a chaiff ei sudd wedi'i wasgu'n ffres ei roi er mwyn gwella anemia a blinder. Yn ystod yr Ail Ryfel Byd roedd yn cael ei gynaeafu i gyflenwi cloroffyl ar gyfer meddyginiaethau a llifynnau ar gyfer lifrai.

7. Wrth i ni gerdded drwy'r rhan hon o'r coetir tuag at ffin y Parc byddwch yn sylwi ar blanhigion cyffredin megis Dant y Llew a'r Llyriad. Mae'n hawdd adnabod Dant y Llew wrth ei fflurben sengl melyn a elwir yn Flodigyn, sy'n agor yn y dydd ond yn cau yn ystod y nos. Pan fydd y fflurben yn aeddfedu mae'n troi'n ben sfferaidd llawn hadau. Mae Dant y Llew wedi cael ei ddefnyddio fel diwretig, tynhwr croen, tonig gwaed a thonig system dreulio. Caiff hefyd ei ddefnyddio fel dail salad gwyrdd ac mewn cawliau, te a gwinoedd. Perlysieuyn meddyginiaethol cyffredin yw'r Llyriad, sydd wedi cael ei ddefnyddio mewn pwltrisiau i annog iachâd. Gellir ei adnabod wrth ei ddail gwyrdd hirgrwn llydan sy'n tyfu mewn rhosglwm. Mae ganddo briodweddau rhwymol a gall drin dolur rhydd.

9. Wedi i ni barhau i fynd ymhellach ar hyd y ffin, darganfyddwn rywogaeth o rosyn yn tyfu ar hyd yr ymylon. Mae gan Rosyn y Twyni flodau o liw hufen-wyn ar goesynnau byr, dreiniog iawn a gellir ei weld ar dwyni a gweundiroedd Prydain. Un o nodweddion Rhosyn y Twyni yw ei egroes porffor-ddu. Mae egroes pob rhosyn gwyllt arall yn goch neu'n ysgarlad. Mae ei allu i ffurfio llwyn trwchus sy'n gorchuddio'r ddaear gan dyfu hyd at uchder o 60cm yn golygu bod amrywiadau ar y rhywogaeth hon yn blanhigion poblogaidd gyda'r garddwr. O droi i'r chwith i fyny at faes parcio'r coetir gallwn weld bod Mwyar Mair a Mefus Gwyllt yn prysur dyfu ar y bencydd cymharol foel wrth ochr y llwybr. Ymhlith y glaswellt byr gwelir ffurfiau dethol o Fefus Gwyllt (syfi) sef y "Mefus Alpaidd" bychain blasus. Bydd y Fefusen Wylt yn ymledu dros y ddaear gan ddefnyddio ei stolonau.





www.pembreycountrypark.wales

