

**Llwybr Glan Afon**  1.5 milltir / 2.5 km 45 munud

- 1 O faes parcio'r ymwelwyr, ewch tua'r gogledd heibio i'r fynwent i'r gamfa. Mae'r llwybr yn croesi Afon Teifi ar bont droed. Yn y gaeaf, defnyddiodd y mynachod orlifdir yr afon fel dŏl i fwydo'u da.
- 2 Mae'r llwybr yn troi i'r chwith i ddilyn glan Afon Teifi. Ar y llethrau tua'r gogledd, gellir gweld adeiladau Bron y Berllan. Ceir gwythiennau o fwynau plwm a sinc yn y llethrau yn y fan hon ac mae'r garreg wedi'i chloddio ers blynyddoedd lawer. Mae modd gweld tomenni rwbel gyda glaswellt drostynt o hyd. Gwasgwyd y mwyn i bowdr a gwahanwyd y rhannau cyfoethog mewn plwm trwy eu harnofio a'u casglu i'w mwynoddi.
- 3 Canlyniad rhewlifo yn Oes yr Iâ diwethaf yw siâp dyffryn Teifi. Mae llawr y dyffryn wedi'i orchuddio gyda charreg gymysg a adawyd ar ôl pan gilliodd yr Iâ. Mae'r afon bellach yn troelli trwy'r deunydd, yn ei erydu, yn enwedig pan fydd llifogydd. Tua'r gogledd, gweithiodd chwarel mwyn plwm brig Abbey Consols tan y 1950au.
- 4 Fan hyn, mae Afon Glasfrwd yn ymuno ag Afon Teifi. Dargyfeiriwyd Glasfrwd gan y mynachod, a adeiladodd lan wedi'i amddiffyn gan gerrig i gadw'r dŵr i ffwrdd o'r Caeadle.
- 5 Aeth ffrwd â dŵr o'r afon ar hyd ffin y coetir fan hyn i gyflenwi melin yn y pentref.
- 6 Mae'r llwybr yn dilyn hynt tramffordd i ffin y cae. Mae'r llwybr yn aros yn y cae. Gellir gweld sylfeini bythynnod y gweithwyr ar hyd ochr y llwybr tua'r de. Tyfodd pentref Pontrhydfendigaid i ddarparu ar gyfer y mwyngloddwyr plwm ar ddiwedd y 19eg ganrif.
- 7 Mae'r llwybr yn croesi pont arall i gyrraedd mwy o dai'r gweithwyr.

**Llwybr Y Coetir**  3.5 milltir / 5 km 2 awr

- 1 O'r bont dros y nant, dilynwch y llwybr i'r dde, heibio i adeiladau'r fferm. Adeiladwyd y rhain yn y 19eg ganrif pan oedd Mynachlog Fawr yn fferm denant i'r teulu Vaughan (leirll Lisburne). Mae'r nant yn dilyn hen linell y ffordd.
- 2 Mae'r llwybr yn croesi Afon Glasfrwd wrth iddi fynd i mewn i'r gorlifdir. Mae rhyd yn croesi'r afon i gario'r ffordd i fyny'r bryn. Rheolwyd y coetir hwn, a elwir yn Goed Abaty neu Goed Cornwall, gan y mynachod fel ffynhonnell tanwydd a choed ar gyfer adeiladu. Torrwyd y coed cyll a'r onn (torrwyd i lawr i fonyn) yn rheolaidd er mwyn i flagur syth newydd dyfu. Cynhaliwyd y coetir ers sawl blwyddyn ond fe'u torrwyd i lawr yn y 1910au, gan adael dim ond ychydig o goed derw'n sefyll.

**Ystrad Fflur: Archwilio tirwedd treftadaeth**

Mae'r dirwedd o gwmpas adfeilion Abaty Ystrad Fflur yn parhau i ddangos olion o waith y mynachod. Mae'r llwybrau troed hyn yn gyfle i archwilio'r ardal brydferth hon ac amsugno ychydig mwy o'i hanes. Ceir llwybrau i weddu i bawb o daith gerdded ysgafn i heic garw trwy goetir, nentydd, bryniau a chorsydd.

**Strata Florida: Exploring a heritage landscape**

The landscape around the ruins of Strata Florida Abbey still shows traces of the work of the monks. These footpath trails are a chance to explore this beautiful area and soak up some more of its history. Through woodland, streams, hills and bogs, there are paths to suit everyone from a gentle stroll to a rugged hike.

[www.strataflorida.org.uk](http://www.strataflorida.org.uk)

Mae'r llwybrau'n cynnwys sawl camfa a gallai amodau'r tir fod yn wael, yn enwedig yn y gaeaf. Nid ydynt yn addas i gadeiriau gwrthio. Dylech wisgo esgidiau cerdded neu esgidiau glaw. Mae'r llwybrau'n croesi tir preifat felly cadwch at y llwybr.

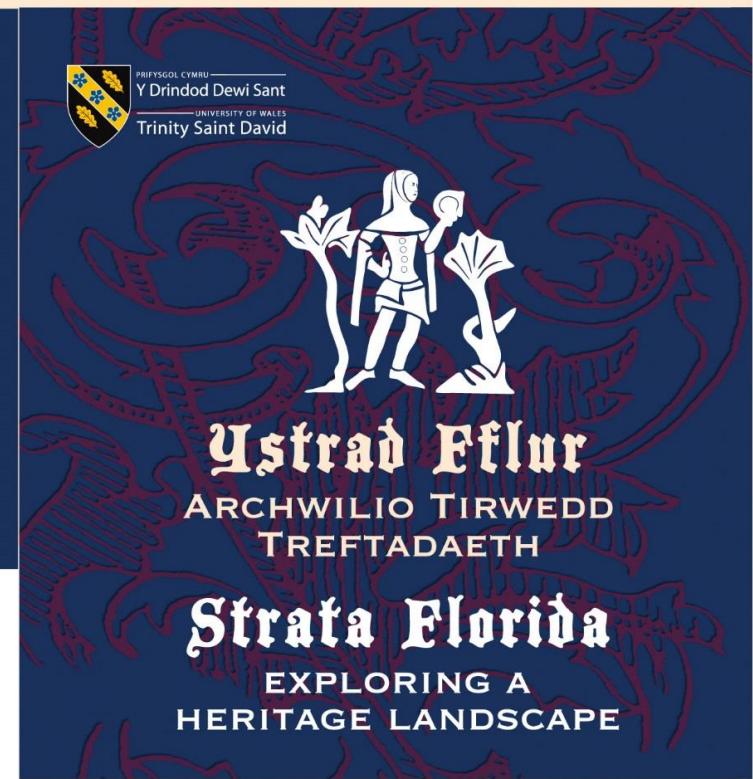
**Cod Cefn Gwlad**

Parch – Diogelwch - Mwynhad  
Byddwch yn Ddiogel – cynlluniwch ymlaen llaw a dilynwch unrhyw arwyddion  
Gadewch gatiâu ac eiddo fel y cawsoch chi nhw  
Diogelwch blanhigion ac anifeiliaid ac ewch â'ch sbwriel adref  
Cadwch gŵn dan reolaeth dynn  
Ystyriwch bobl eraill

The trails include several stiles and ground conditions may be poor, especially in the winter. They are not suitable for push chairs. You should wear walking boots or wellington boots. The trails cross private land so please keep to the path.

**The Countryside Code**

Respect - Protect - Enjoy  
Be Safe - plan ahead and follow any signs  
Leave gates and property as you find them  
Protect plants and animals, and take your litter home  
Keep dogs under close control  
Consider other people



  
Cronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu  
Gwledig; Ewrop yn Buddsoddi  
mewn Ardaloedd Gwledig  
The European Agricultural Fund for  
Rural Development: Europe Investing in  
Rural Areas

  
Llywodraeth Cymru  
Welsh Government