

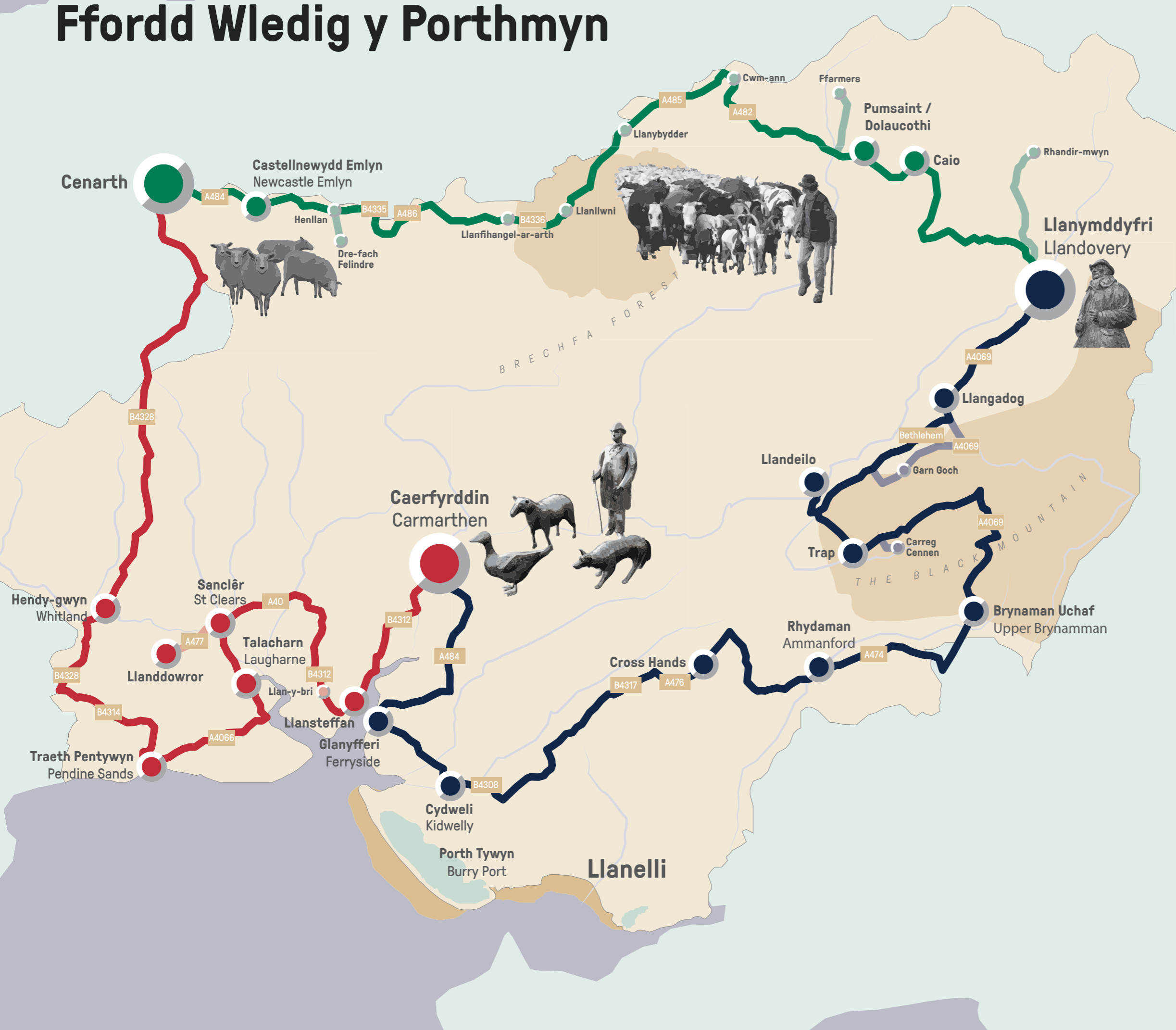
SIR GÂR  
CARMARTHENSIRE

# Ffordd Wledig y Porthmyn

Taith wledig 'araf' newydd Sir Gâr  
Ffordd Wledig y Porthmyn

ARAF  
SLOW

# Ffordd Wledig y Porthmyn



## Heiptro Ho!

Nid yw lonydd gwyrdd a ffyrdd gwledig troellog Sir Gâr yn cael eu troedio mwyach gan y porthmyn a'u hanifeiliaid – daeth dyfodiad y rheilffyrdd ganol y 19eg ganrif â diwedd i hynny – fodd bynnag mae atgofion o'r hen draddodiadau yn frith o hyd yn y rhanbarth.

Rhoddir cipolwg i ni ar orffennol Sir Gâr ar ffurf tafarndai gwledig traddodiadol, llociau anifeiliaid o gerrig, tolldai, a gefeiliau lle câi 'ciws' metel eu rhoi ar garnau'r gwartheg.

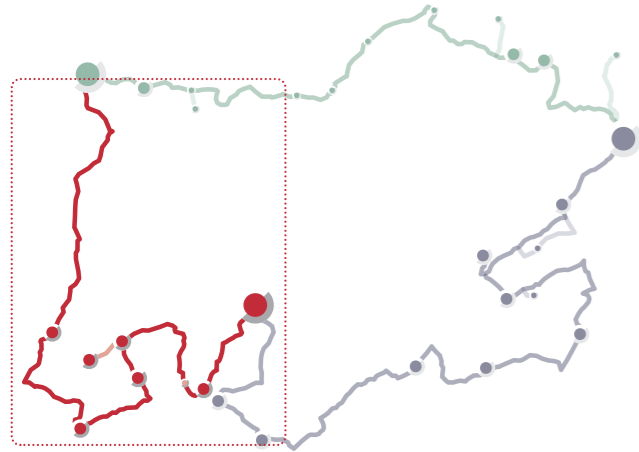
Fe ddewch chi ar draws y golygfeydd hyn a llawer o drysorau eraill, yn cynnwys rhai o gestyll mwyaf dramatig a hardd ein gwlad, wrth ddilyn Ffordd Wledig y Porthmyn, sef cylchdaith yrru newydd 180 milltir o hyd o amgylch y sir.

Dros bant a bryn, ymwelir â threfi lliwgar a phentrefi glandeg y sir, ynghyd â'i thafarndai croesawgar a marchnadoedd prysur. Datgelir ar y daith rai o olygfeydd mwyaf trawiadol y sir o fynyddoedd, cymoedd a childraethau. Mewn ambell fan eir ar hyd lonydd culion er mwyn mwynhau golygfeydd llai adnabyddus a chael cipolwg agosach ar hanes.

Mae Ffordd Wledig y Porthmyn yn daith sy'n treiddioh ddwfn i galon y Sir Gâr go iawn. Dyma ichi deithio araf ar ei orau, ac ni allwch frysio – felly caniatewch o leiaf dri neu bedwar diwrnod i fwynhau'r golygfeydd gorau.

Lawrlwythwch y map fan hyn (cliciwch/gwasgwch ar y ddolen): <https://www.darganfodsirgar.com/explore/the-wild-drovers-way/>

# Cam Un



Castell Caerfyrddin

# Caerfyrddin i Genarth



## Caerfyrddin

Dechreuwch drwy fynd am dro yng Nghaerfyrddin; tref hynaf Cymru yn ôl y sôn. Bellach yn ganolfan fasnachol brysur, nid nepell o ganol y dref mae porthdy'r castell, a ailadeiladwyd yn 1409 ar ôl i Owain Glyndŵr ddinistrio'r un oedd yno cynt. O Faes Nott, sef safle'r farchnad ganoloesol, ewch lawr Heol y Santes Fair i gyrraedd y farchnad dan do boblogaidd.

Nawr gyrrwch i'r gorllewin o ganol y dref ar hyd y B4312 rhwng tai crand Heol Picton, yng nghysgod y gofeb i Thomas Picton, un o arwyr Rhyfeloedd Napoleon (roedd Picton hefyd yn gaethfeistr creulon). Ar waelod Rhiw'r Gofeb, dilynwch y B4312 a gwyo i'r chwith tua'r de-orllewin i Lan-gain a thu hwnt.

## Llansteffan

Parciwch islaw castell trawiadol Llansteffan sy'n dyddio o'r 12fed ganrif, wrth aber tywodlyd afon Tywi. Mae tai tlws yn wynebu'r traeth, ac rydych yn siŵr o gael eich temtio gan yr arogl fydd yn dod o stonidin Pysgod a Sglodion enwog Florries. Cerddwch ar hyd y traeth yng nghwmni'r gwylanod, y morfrain, a phiïd y môr i fwynhau golygfeydd dros yr aber tuag at Lanyfferi a Bae Caerfyrddin.

Dilynwch y B4312 i'r gorllewin, allan o'r pentref, gan fynd heibio'r Old Pound Gallery, sydd mewn adeilad crwn, melyn, anarferol yr olwg, yn ymyl tŵr carreg sgwâr Eglwys Sant Steffan. Ewch ar hyd y ffordd gul, droellog i Lan-y-bri; mae'r cloddiau a'r gwrychoedd uchel yn rhoi'r argraff bod pobl wedi bod yn troedio'r lonydd hyn ers canrifoedd – ac mae'n siŵr fod hynny'n wir.

Cofiwch edrych i'r chwith i weld golygfeydd gwych o aber afon Taf a Thalacharn, a chadwch lygad am y meini hirion a henebion eraill mewn caeau cyfagos: yn annisgwyl efallai, ceir nifer o greiriau Neolithig yn rhan fach hon o Sir Gâr.

## Sanclêr

I'r gogledd o Langynog, ymunwch â ffordd ddeuol yr A40 am ychydig i'r gorllewin hyd at Sanclêr. Mae celf wrth galon y dref fach groesawgar hon: mae Y Gât/ The Gate [[www.the-gate.org](http://www.the-gate.org)], Canolfan Celf a Chrefft Gorllewin Cymru, mewn hen felin a adeiladwyd o gerrig.

Er mai prin yw gweddillion y castell mwnt a beili i'r de o'r dref, fe welwch atgofion eraill o hanes yr ardal yma. Mae symbolau ar waith haearn a meinciau yn dwyn i gof hanes y Brenin Arthur yn hela'r Twrch Trwyth, ac mae cerflun Terfysgoedd Beca yn coffáu rhan fu gan y dref ym mhrotestiadau'r 1840au yn erbyn codi tollau ar deithwyr (yn cynnwys porthmyn) a ddefnyddiai ffyrdd y rhanbarth.

## Taith fer i Landdowror

Daffiad carreg i'r de-orllewin o Sanclêr mae Llanddowror. Yma mae'r hen loc, lle cedwid da byw dros nos, a gwesty Picton House – tafarn o ddyddiau'r goetsh fawr y mae rhannau o'r adeilad yn dyddio o 1630 – yn adrodd cyfrolau am fywydau'r porthmyn a theithwyr eraill.

## Talacharn

Mae Stryd Fawr Sanclêr (A4066) yn arwain i'r de i hyfrydwch Talacharn. Yn fwyaf adnabyddus fel cartref olaf a man gorffwys y bardd Dylan Thomas, byddai'r pentref yn fan digon swynol hyd yn oed heb ei gysylltiadau llenyddol amlwg.



Castell a Thraeth Llansteffan

O'r maes parcio islaw adfeilion trawiadol y castell ar y clogwyn, mwynhewch olygfeydd aber afon Taf, gan wrando ar biïd y môr yn chwibanu a synau'r caiacwyr yn symud yn llyfn drwy'r dŵr. Dilynwch y llwybr i'r gogledd, gan fynd o gwmpas cragen wag y castell, a dringo'r grisiau i fyny at sied ysgrifennu Dylan Thomas, sydd wedi'i dodrefnuh union fel yr oedd pan ysgrifennodd Under Milk Wood yno. Daliwch ati hyd nes cyrraedd y 'Boat House', lle'r oedd Dylan yn byw gyda'i wraig, Caitlin, yna dringwch i Stryd y Brenin a'i hadeiladau Sioraidd. Yfwch beint yn hoff dafarndy Dylan, Gwesty Browns, neu dewiswch o blith sawl caffi a thafarn arall sydd ar hyd y ffordd ac i lawr ar sgwâr Y Mâl.

## Traeth Pentwyn

Lle mae afonydd Tywi a Thaf yn uno wrth lifo i Fae Caerfyrddin, mae ehangder Traeth Pentwyn heddiw yn denu cerddwyr a cherddwyr cŵn i fan lle bu arloeswyr moduro ar un adeg yn cystadlu i dorri record cyflymder y byd ar dir. Rydych yn cyrraedd Pentwyn ar yr A4066 o Dalacharn, ac mae'r traeth saith milltir sy'n ymestyn i'r dwyrain yn syfrdanol, yn enwedig pan fydd llewylch yr haul yn pefrio ar y tonnau bâs.

Cyn hir, bydd amgueddfa newydd Traeth y Gwibwyr yn datlu'r arloeswyr mentrus hynny, a bydd golygfa werth chweil o'r eco-hostel fydd yno. Mae bwyty Asiaidd da iawn yma hefyd – yn ogystal â hufen iâ a physgod a sglodion wrth gwrs.



Pentwyn

## Hendy-gwyn ar Daf

Ewch tua'r gogledd-orllewin gan adael yr arfordir ar hyd y B4314, drwy bentrefi Rhos-goch a Thafarnspeit; dyma i chi gefn gwlad godidog. Yn Nhafarnspeit, trowch i'r B4328 i Hendy-gwyn ar Daf. Heddiw mae'n dref dawl, fach, ac yn lle da i siopa am nwyddau, ond yn y 10fed ganrif hwn oedd y man lle aeth Brenin Cymru, Hywel Dda ati i lunio cyfres o gyfreithiau ar gyfer Cymru. Caiff hyn ei gydnabod yng Nghanolfan Hywel Dda [<https://www.hywel-dda.co.uk>] a'r gerddi coffa heddychlon yn ei hymyl.

Gellir cyrraedd gogledd Sir Gâr yn hwylus ar yr A40 a'r A478, ond mae Ffordd Wledig y Porthmyn yn bwrw tua'r gogledd-ddwyrain i berfeddion cefn gwlad. Arhoswch am ennyd yn Abaty Hendy-gwyn, lle mae amlinell lom yn datgelu muriau a safle eglwys abaty o'r 12fed ganrif.

## Cenarth

Cadwch fynd i'r gogledd heibio i Winllan Jabajak [<https://jabajak.co.uk>] – cysylltwch ymlaen llaw i drefnu ymweliad a sesiwn blasu – a beth am ystyried taith ar hewlydd bach y wlad i brynu cawsiau Perl Las, Dôl Las, a Pherl Wen yng Nghaws Cenarth [<https://www.cawscenarth.co.uk>].

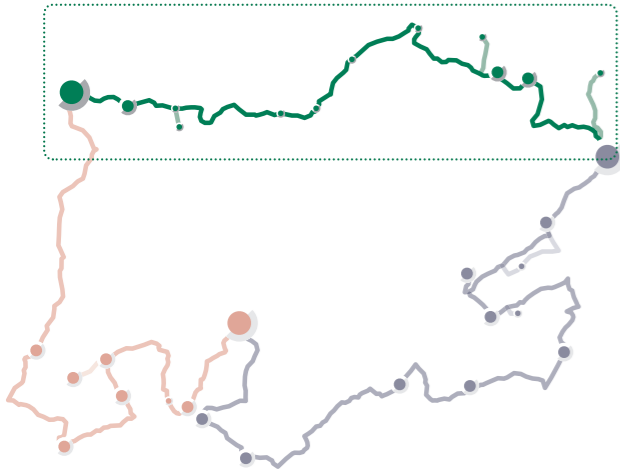
Ond gofawch eich bod yn neilltuo amser i fwynhau rhaeadrau a phentref bach hanesyddol Cenarth.



Cenarth



# Cam Dau



# Cenarth i Lanymddyfri

## Cenarth

Ar y ffin â Cheredigion, mae Cenarth yn llecyn prydferth iawn sy'n enwog am ei rhaedrau ar afon Teifi. Yn ymyl y rhaedrau, dathla Canolfan Genedlaethol y Cwrwgl y cwch bach traddodiadol o groen anifail neu gynfas diddos wedi'i ymestyn dros ffrâm helyg wedi'i wau. Mae'r cwrwgl wedi bod yn cael ei ddefnyddio yn y parthau hyn ers tro byd i bysgota sewin (brithyll y môr).

Cerddwch lan i'r pentref i frwr golwg ar yr Ale House, sef bwthyn gwyngalchog o gerrig ar bwys tafarn y Tair Pedol, gyferbyn â'r efail. Gerllaw gwelir hen gwrwgl yn hongian y tu allan i dafarn y White Hart, sef hen adeilad gwyngalchog arall o gerrig, sy'n dyddio o'r 16eg ganrif.

## Castellnewydd Emlyn

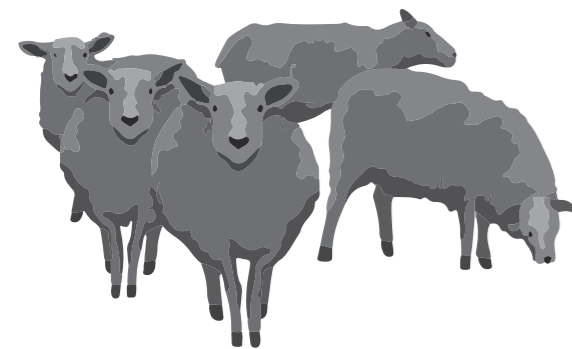
Wrth yrru i'r dwyrain ar yr A484, byddwch yn dilyn ystumiau afon Teifi drwy dwnnel o goed, a rholiwc y ffenestri i lawr i fwynhau'r awyr iach ar eich ffordd i Castellnewydd Emlyn.

Saif y castell mewn man amlwg uwchlaw un o droeon afon Teifi, a'r porthdy o'r 14eg ganrif sydd fwyaf nodedig erbyn heddiw o ran yr hyn sy'n weddill. Yn ôl y chwedl, yn y fan hon cafodd y ddraig olaf yng Nghymru – y Wiber – ei lladd, ac mae cerflun o ddraig sydd wedi'i wneud o bren yn cadw llygad ar y dyffryn islaw.

Mae'r farchnad da byw fawr yn adleisio gorffennol a ddaeth â chyfoeth i'r dref am ganrifoedd, gan fod hwn yn fan aros pwysig ar lwybr y porthmyn o orllewin Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro i Lanymddyfri. Byddai tafarnau di-ri wedi bod yno ar un adeg, yn gwasanaethu porthmyn ac eraill oedd yn ymwneud â'r farchnad. Mae sawl tafarn yno o hyd, ac yn eu plith mae Gwesty'r Emlyn, sydd bellach yn cynnwys deli Petit Biarritz Basque. Cadwch llygad am Neuadd Cawdor gerllaw, adeilad marchnad lle mae tŵr y cloc, sy'n gartref i ganolfan Hanes Emlyn a'r Attic Theatre.

## Taith fer i Henllan a Dre-fach Felindre

Os ewch chi yn eich blaen i'r dwyrain ar hyd glan ddeheuol Afon Teifi, rhyw hanner milltir i'r gogledd o'r ffordd fawr mae rheilffordd gul Dyffryn Teifi yn Henllan, a thua'r un pellter i'r de mae Amgueddfa Wlân Cymru yn Dre-fach Felindre. Y tu hwnt i'r troad am Henllan, cymerwch y B4335 a glynu wrth yr afon cyn i'r ffordd ddringo o'r dyffryn yn y pen draw, i ddatgelu golygfeydd o fryniau mwy garw tua'r dwyrain.



I'r dwyrain o Lanfihangel-ar-arth, mae'r ffordd yn gwyro i'r gogledd drwy bentref hir Llanllwni ac mae llethrau Mynydd Llanllwni i'r dwyrain i'w gweld rhwng y bylchau yn y cloddiau a'r tai – i Lanybydder. Ddwy ganrif yn ôl, byddai'r strydoedd wedi atseinio i sain carnau'r gwartheg a chri'r porthmyn, ond bellach pentref tawel arall ydyw yn harddwch y Sir Gâr wledig, sydd â'i dafarndai wedi diflannu i bob pwrpas.



O Gwm-ann, ychydig i'r de o Lanbedr Pont Steffan, trowch i'r de-ddwyrain i'r A482 ac yna fforchio cyn pen dim i'r chwith wrth hen dafarn y Ram Inn, sef adeilad gwyngalchog o'r 16eg ganrif, i deithio ar lonydd serth a throellog. Â'r cloddiau uchel ar bob llaw, wedi'u haddurno gan redyn a mwsogl, a'r brynau fel petaent yn cau amdanoch, rydych bellach ar eich ffordd i wlad y porthmyn go iawn. Cymerwch bwyll, nid yn unig am fod y lonydd yn droellog ac yn gul, ond hefyd am fod y golygfeydd i'r dwyrain tuag at fryniau deheuol Mynyddoedd y Cambria yn syfrdanol.

## Ffarmers

Arhoswch am ychydig yn Ffarmers, a enwyd ar ôl tafarn y Farmers' Arms, sydd bellach wedi cau. Heddiw mae'r pentref bach hwn yn gartref i'r Drovers' Arms, sy'n cael ei rhedeg gan y gymuned, a byddai'r dafarn hon wedi bod yn lle hoff gan borthmyn gwydn y dyddiau a fu. Mae'n debyg bod y tŷ crand gyferbyn – hen siop y pentref – hefyd yn dafarn ar un adeg; roedd y perchnogion stoc cyfoethog yn yfed yma tra bo'r porthmyn cyffredin yn yfed yn y dafarn symlach ar draws y ffordd.

I'r de o Ffarmers, wrth fynd i ailymuno â'r A482, mae'r ffordd yn rhyfedd o syth – sy'n amlygu ei gwreiddiau fel ffordd Rufeinig, a adeiladwyd i gysylltu caerau ym Moridunum (Caerfyrddin) a manau eraill yng Nghymru â'r mwyngloddiau aur cyfagos. Nid yw'n syndod i'r porthmyn hefyd ddilyn y llwybr defnyddiol hwn, er iddynt orfod talu am y fraint erbyn y 19eg ganrif – mae'r tolldy, sydd bellach yn dŷ preifat, yn dal i sefyll ar y ffordd i'r gogledd o Bumsaint.



## Pumsaint a Dolaucothi

Yn y pentref bach hwnnw, gyferbyn â'r Dolaucothi Arms, mae'r hen efail, a sefydlwyd yn 1756. Ymhell cyn iddo ddod yn fan aros pwysig i'r porthmyn, roedd ffawd Pumsaint ynghlwm wrth Fwyngloddiau Aur Dolaucothi.

Mae gwaith cloddio wedi bod yn digwydd yno ers cyfnod y Rhufeiniaid, a chodwyd Pumsaint ar safle caer Rufeinig Luentinum. Heddiw gallwch grwydro'r mwyngloddiau, sydd oddi ar yr A482 ac yn cael eu rheoli gan yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, ar daith dywysedig.

## Caio

Wedi mynd heibio i Ddolaucothi, cadwch i fynd ar hyd ffordd serth, cul i Caio. Dyma fan pwysig arall ar un adeg ar gyfer masnachu da byw, sydd bellach yn bentref bach lliwgar mewn dyffryn cuddiedig â hen eglwys draddodiadol.

## Taith fer i Randir-mwyn

Mae cryn dipyn o esgyn a disgyn y tu hwnt i'r man hwn, ac rydych yn siŵr o weld barcutiaid coch yn hofran oddi fry cyn cyrraedd Dyffryn Tywi i'r gogledd o Lanymddyfri.

Wedi croesi pont garreg gul Dolauhirion ar gyrion y dref, mae taith arall i'w dilyn: trowch i'r chwith i ddilyn afon Tywi i Randir-mwyn, lle mae brynau coediog ar y naill ochr a'r llall, er mwyn darganfod rhai o'r golygfeydd mwyaf gogoneddus yng ngorllewin Cymru.

## Llanymddyfri

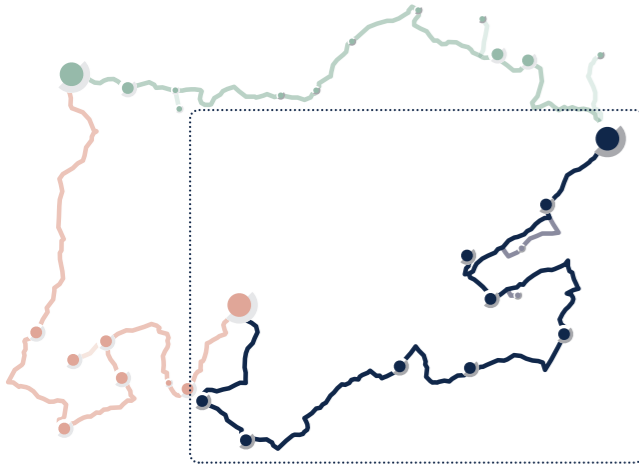
Fel arall, trowch i'r dde i gyrraedd Llanymddyfri – calon gwlad y porthmyn. Hyd yn oed heddiw, mae'r arwerthiant da byw wythnosol yn fusnes mawr, ac mae gan y dref atgofion lu o dreftadaeth y porthmyn. Nid oes rhyw lawer yn weddill o'r castell o'r 13eg ganrif, sy'n cael ei warchod gan gerflun unigryw o ŵr sy'n cynrychioli gwrthsafiad y Cymry, sef Llywelyn ap Gruffydd Fychan.

Gerllaw, gyferbyn â Gwesty'r Castell a'r tu allan i amgueddfa Llanymddyfri, saif cerflun arall: porthmyn barfog llond ei groen yn gwisgo côth hir, het a ffon – pob modfedd ohonoh ddyn cefn gwlad annibynnol, gwydn. Yn y Kings Head, gyferbyn â'r hen farchnad, sefydlwyd Banc yr Eidion Du yn 1799, gan ddarparu gwasanaethau ar gyfer porthmyn; agorwch y drws i weld y ffrâm pren hynafol. Heddiw mae gan y dref amryw lefydd atyniadol i aros, bwyta ac yfed ynddynt – rhwch gynnig ar y Bear Inn am ddanteithion llysiuol, Gwesty'r Castell am fwyd tafarn o safon, neu La Patisserie am gacennau ardderchog.



# Cam Tri

# Llanymddyfri i Gaerfyrddin



## Llanymddyfri

O Llanymddyfri, pencadlys gwlad y porthmyn, mae dwy ffordd yn arwain i'r de-orllewin ar hyd Dyffryn Tywi. Mae prif ffordd yr A40 i raddau helaeth yn dilyn yr hen ffordd Rufeinig; yn hytrach, cymerwch yr A4069 sy'n mynd ar dir uwch i Langadog, gan roi chi olygfeydd hardd ar draws y dyffryn ac ymlaen i gyrion gorllewinol y Mynydd Du.

## Llangadog

Roedd Llangadog ei hun yn fan aros pwysig arall ar lwybrau'r porthmyn, a hyd at ddiwedd y 19eg ganrif roedd bob yn ail adeilad yn dŷ cwrw neu dafarn o ryw fath. Hyd yn oed heddiw fe welwch fwy o dafarnau nag y byddech yn dychmygu y gallai pentref o'r maint hwn eu cynnal: mae'r Castle Hotel, Red Lion Hotel, Black Lion a'r Goose & Cuckoo (sef yr hen Carpenter's) yn agos iawn at ei gilydd.

Gan barhau i'r de, mae'r A4069 yn croesi'r comin mawr yn Felindre, lle arferai da byw bori ers y 13eg ganrif dan lygad barcud Castell Meurig – safle castell mwnt a beili a'r unig olion ohono bellach yw llecyn gwastad ar ochr y bryn.

## Taith fer i'r Garn Goch

Croeswch y Sawdde, un o lednentydd afon Tywi, i ddilyn y ffordd i bentref bach Bethlehem. O'r fan hon anelwch at fryngaer drawiadol y Garn Goch, sy'n dyddio o Oes yr Haearn, i fwynhau golygfeydd ehangach byth ar draws y dyffryn.

## Llandeilo

Wrth i chi nesáu at Ffair-fach, daw'r tai lliwgar ar y bryn yn Llandeilo i'r golwg. Mae'n lle gwych i aros am fyrbryd neu goffi: mae Gwesty'r Cawdor yn lle crand, ac mae Emporiwm Siocled Heavenly ychydig ddrysau i lawr yn cynnig temtasiynau melysach. Mae'r White Lion yn cynnal cerddoriaeth fyw, tra bo digon o fwyd gourmet yn deli'r Ginhaus rownd y gornel, ac, wrth gwrs, gwirodydd â blas merywen.

Gerllaw roedd yr Hen Fanc yn gangen o Fanc Eidion Du y porthmyn, ac roedd y man hwn, a sefydlwyd yn 1752, hyd yn oed yn dosbarthu papurau punnoedd Llandeilo. I fyny'r bryn saif Abbeyfield House, sef Gwesty'r George ar un adeg, lle bu milwyr yn aros yn yr 1840au adeg Terfysgoedd Beca.

Mae taith fer ond hyfryd ar droed i'r gorllewin o Llandeilo yn dod â chi i adfeilion trawiadol Castell Dinefwr, lle mae golygfeydd godidog ar hyd Dyffryn Tywi.

Ceir parc ceirw o amgylch Plas Dinefwr, sy'n eiddo i'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol ac sydd ag ystafell de groesawgar.

## Trap a Charreg Cennen

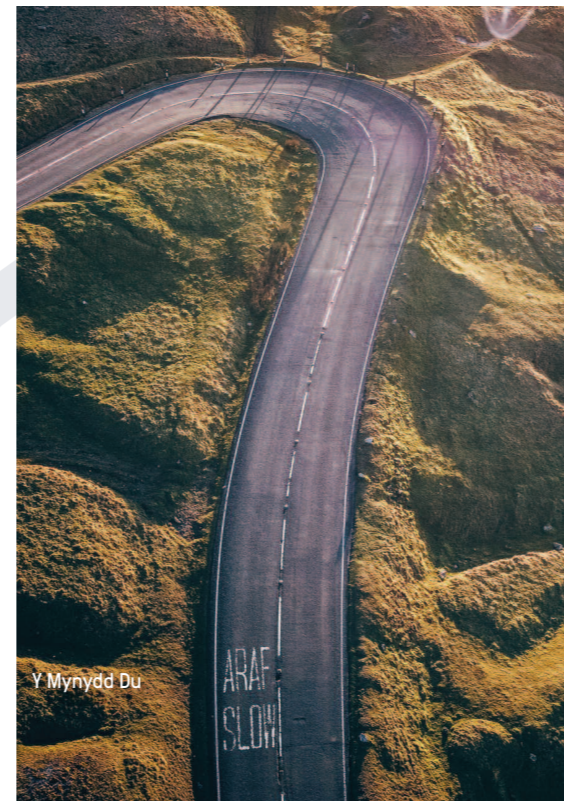
Ewch i'r de nawr i Trap ac ar hyd lonydd mwy cul, troellog lle mae golygfeydd gwych dros y caeau i'r Mynydd Du a mawredd Castell Carreg Cennen. Mewn man trawiadol ar ben y graig, mae amlinelliad muriau'r castell yn amlwg yn erbyn yr wybren.

Mae'r castell o'r 13eg ganrif yn ddramatig dros ben ac wedi cael ei bleidleisio fel yr adfail mwyaf rhamantus yng Nghymru.

Dilynwch y lonydd mwyfwy troellog i'r dwyrain ac fe ddewch chi i Gwynfe, lle gallwch fynd yn eich blaen am ychydig i Landdeusant i ymweld â gorsaf bwydo'r barcutiaid coch a cherdded i brofi gwefr hudolus Llyn y Fan Fach gerllaw. Fel arall, trowch i'r dde i'r A4069 i ddisgyn i'r dyffryn ac yna dringo i'r Mynydd Du, lle bydd y golygfeydd yn gwella wrth yr eiliad.

## Y Mynydd Du

Croeswch y grid gwartheg ac yn sydyn rydych ar y mynydd lle mae'r ffordd yn troelli i fyny yn ymlant greigiog. Mae'r ffordd fynydd agored hon ymhlith y teithiau mwyaf dramatig yng Nghymru mewn car. Cymerwch ofal ar y troeon tynn wrth groesi'r rhostir, lle mae tystiolaeth o chwarelu ar bob tu.



Y Mynydd Du

Mae nifer o feysydd parcio yn cynnig panoramas amrywiol: yn gyntaf i'r gogledd a'r dwyrain at Fannau Brycheiniog o olygfau Heol y Mynydd, yna i mewn i berfedd Cwar Herbert, ac yn olaf ar draws y llethrau cochion tuag at Fannau Sir Gâr a threfi Dyffryn Aman.

## Brynaman Uchaf

Mae'r A4069 yn disgyn i Frynaman Uchaf, a chaffi Canolfan y Mynydd Du yw'r lle i oedi am baned a dysgu mwy am ddiwydiant a hanes lleol. Brynaman hefyd yw cartref Sinema hanesyddol y Neuadd Gyhoeddus, a sefydlwyd gan ddefnyddio arian o system a oedd yn didynnu cyfraniadau wythnosol o gyflogau'r glowyr – fe agorodd yn 1926, ac mae'n dal i fynd yn gryf!

## Rhydaman

Trowch i'r dde i'r A474, gan ddilyn afon Aman drwy'r Garnant a Glanamau, i ddod i Rosty Coffi Coaltown ar gyrion Rhydaman – sy'n cynhyrchu'r coffi lleol gorau yng Nghymru, ac mae modd prynu ffa a choffi i fynd gyda chi ar y safle.

Rhydaman oedd canolbwynt y diwydiant glo lleol, ond mae gan ei gorffennol wreiddiau llawer dyfnach. Yn ôl y chwedl, bu'r Brenin Arthur yn hela'r twrch trwyth ar y llethrau cyfagos, a chofnodir yr hanes hwn ar hysbysfyddau ac ar ffurf baeddod o fetel yn y dref a'r cyffiniau.

## Cross Hands

Tua'r gorllewin mae Cross Hands, sy'n ganolfan siopa brysur lle mae caffi poblogaidd Bean on a Bike yn siop feiciau County Cycles yn gweini cacennau blasus. Y tu hwnt i'r Tymbl, Pontyberem a Chae Rasio Ffos Las mae Cydweli.

## Cydweli

O faes parcio'r Lladd-dy, ewch am dro ar hyd yr afon o dan y castell, mae ei dyrau crwn mawrion yn cyfleu grym – does dim rhyfedd i'r man hwn fod yn lleoliad poblogaidd ar gyfer ffilmiau megis *Monty Python and the Holy Grail*. Dringwch y grisiau i'r castell, ac yna nôl drwy'r Porthdy Mawr o'r 14eg ganrif i'r stryd fawr, i fwynhau'r danteithion yn Deli Cydweli ac Edan Nash Fine Chocolates.

Wrth adael Cydweli, mae'r ffordd yn dringo gyflym ac mae golygfeydd gwych ar y chwith ar draws Bae Caerfyrddin, o'ch blaen tuag at y bryniau i'r gogledd o Sanclêr, ac, yn olaf, ar draws aber afon Tywi i Lansteffan lle saif y castell ar y bryn.



Castell Cydweli

## Glanyfferi

Ewch lawr i Lanyfferi, cymuned fach â thraeth braf, a heb fod ymhell o ganol y pentref mae bwyty a chaffi Pryd o Fwyd [pryd.co.uk] – man delfrydol i ddynodi diwedd eich taith ac i godi gwydraid o win i'r porthmyn y mae eu gwaddol i'w deimlo o hyd ym mhob cwr o Sir Gâr, cyn cwblhau eich taith gylchol drwy ddychwelyd i Gaerfyrddin.



Glanyfferi



Y ffordd rhwng Llangadog a'r Mynydd Du

