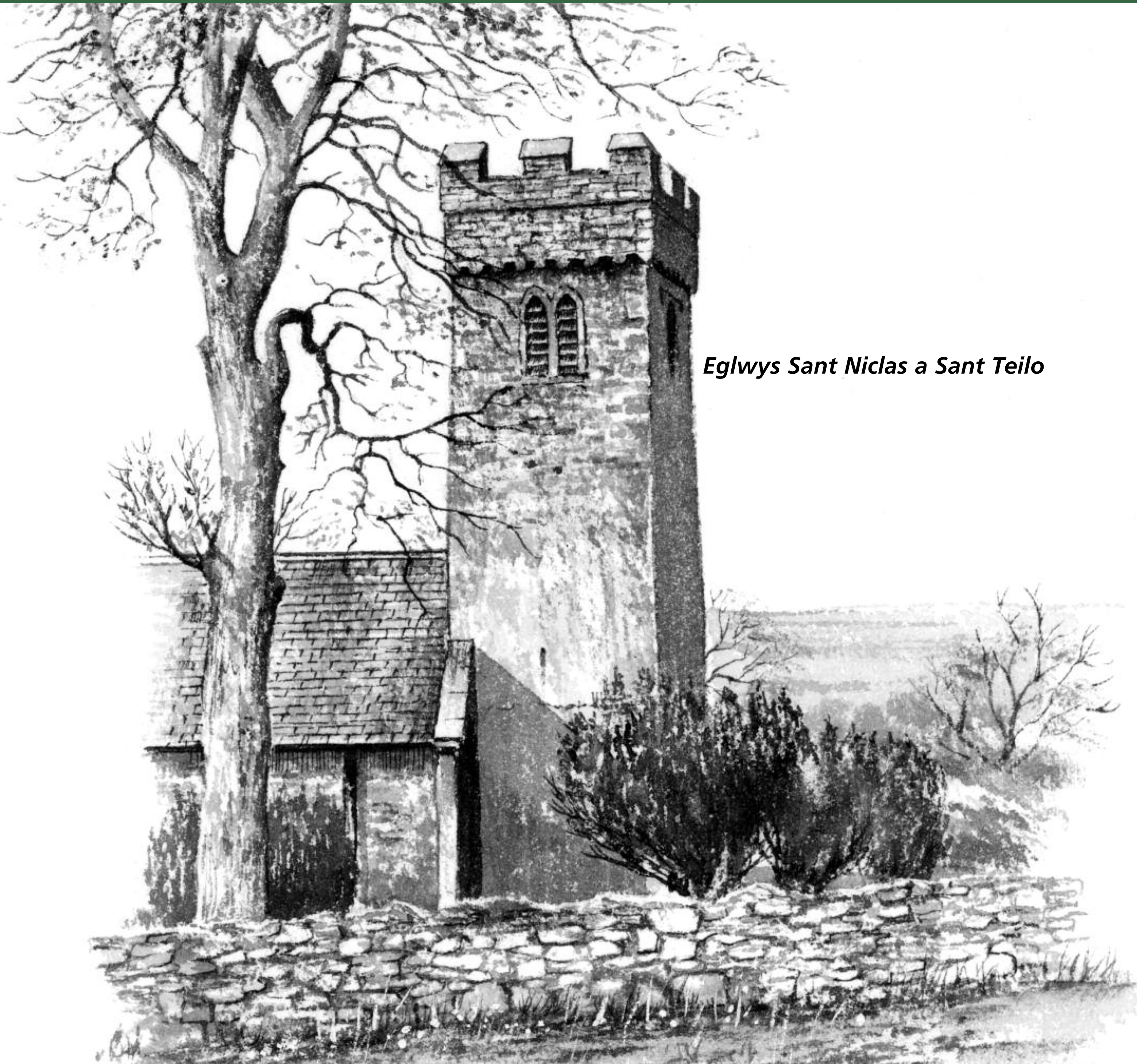
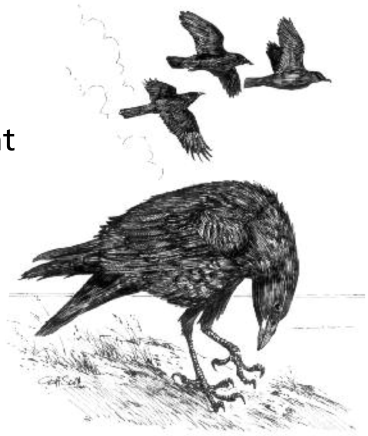
TEITHIAU PENALUN



Eglwys Sant Niclas a Sant Teilo

Pedair taith gerdded o amgylch Penalun. Angen esgidiau cerdded da ar gyfer pob un o'r teithiau am fod y llwybrau'n medru bod yn fwdlyd mewn tywydd gwlyb. Mae'n bosib y bydd angen Map Arolwg Ordnans Explorer OL36 neu Landranger 158.

Brain Penalun



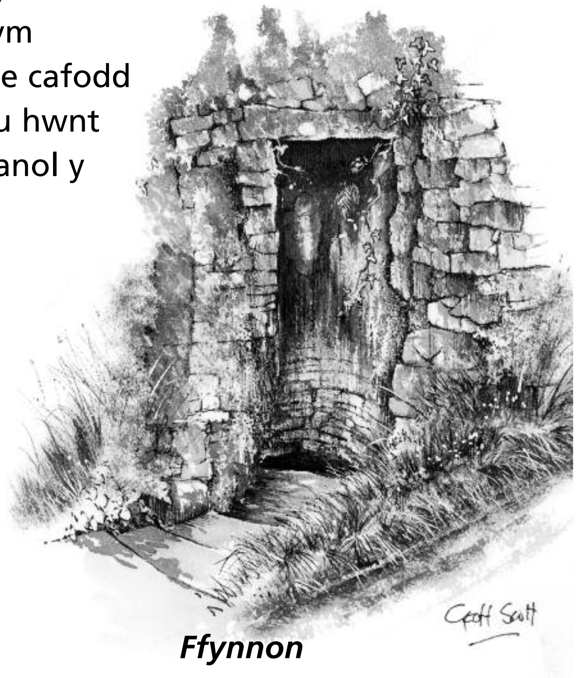
TAITH A - LLWYBR NATUR PENALUN

Cyfeirbwyntiau gwyrdd.

Mae hyd y llwybr cyfan tua 2.6milltir/4.3cm, 5 sticil, 4 clwyd, 1 pont droed. Esgyniadau a disgyniadau 646tr/197metr.

Cychwynna'r daith wrth bwmp dŵr y pentref (1) a dilynwch y ffordd a nodir ar y map i Eglwys Blwyf Sant Niclas a Sant Teilo (2). Ceir taflen yn yr eglwys yn amlinellu ei hanes hir. Mae'r croesau Celtaidd o'r ddegfed ganrif yn y transept deheuol yn dal sylw. Dynodir hin aeafol cymharol fwyn yr ardal gan bresenoldeb y coed palmwydd o amgylch y fynwent. Roedd coed tal y fynwent ar un adeg yn nythfa brain. Cyfeirir at bobl Penalun weithiau fel "brain'' i'w gwahaniaethu wrth "siarcod" Dinbych-y-pysgod!

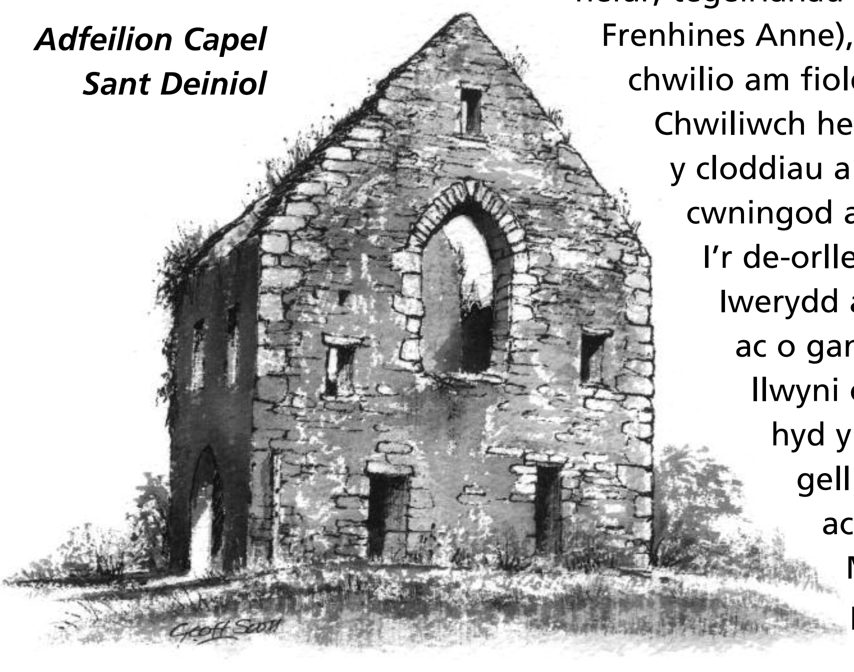
Ewch yn eich blaen i gyfeiriad Gwesty'r Abaty sy'n dyddio o'r bedwaredd ganrif ar bymtheg (3) heibio'r lawntiau graenus. Gwelir yno adfeilion Capel Sant Deiniol (4). Mae'n bosib bod anheddiad crefyddol ym Mhenalun yn y cyfnod Cristnogol cynnar. Honnir bod Sant Teilo wedi'i eni ym Mhenalun a nodir y pentref fel un o dri man posib lle cafodd ei gladdu. Gwelir Ffynnon Deiniol (5) ar y chwith y tu hwnt i'r Abaty. Y ffynnon hon, ynghyd â'r pwmp yng nghanol y pentref, oedd yn cyflenwi dŵr yn y gorffennol.
Cyn cyrraedd Maenor Penalun trowch i'r dde ar hyd llwybr coetir. Gwelir sanau'r gwcw o dan y coed sycamôr ac oestrwydd, yn ogystal ag amryfal adar. Maenor Penalun (6) oedd y tŷ cyntaf yn y pentref i gael trydan. Y perchennog ar y pryd oedd Clement Williams a rhoddodd drydan yn Eglwys Penalun hefyd.
Ar ben y darn coetir bychan nodwch yr hen sticil garreg ar y chwith. Dilynwch y llwybr i'r chwith trwy'r perci nes y dewch at y feidr ger *Highlights* ar ben y bryn. Mae'r golygfeydd o'r perci agored hyn tuag at Ddinbych-y-pysgod a'r môr a hefyd tuag at Ddyffryn Sant Florence yn hynod o drawiadol. Mae'r cloddiau'n lled nodweddiadol o gloddiau Sir Benfro'n gyffredinol. Gosodwyd cerrig yn sail ac yna tywarch ar ei ben a choed drain.



Ffynnon Deiniol

Llwybr byr - O droi i'r chwith ar hyd y feidr ger *Highlights* byddwch nôl yn y pentref o fewn 10-15 munud.
Mae'r llwybr yn mynd yn ei flaen i'r dde heibio *Wheelabout*. Gwelir sanau'r gwcw, blodyn neidr, tegeirianau porffor, cegiden fenyw (Les y Frenhines Anne), erwain a'u tebyg. Mae'n werth chwilio am fioledau gwynion, bychain, sawrus. Chwiliwch hefyd am "dwneli" a llwybrau yn y cloddiau a ddefnyddir gan gadnoid, cwningod a moch daear i groesi'r ffordd. I'r de-orllewin does yna ddim ond yr Iwerydd agored am 4,000 o filltiroedd, ac o ganlyniad wnifeintoedd o goed a llwyni crablyd, cnotiog a cheinciog ar hyd y cloddiau. Ar ddiwrnod clir gellir gweld Ynys Bŷr ac Ynys Wair ac arfordir Dyfnaint i'r de, a Mynyddoedd y Preselau yn y pellter i'r gogledd.

Adfeilion Capel Sant Deiniol

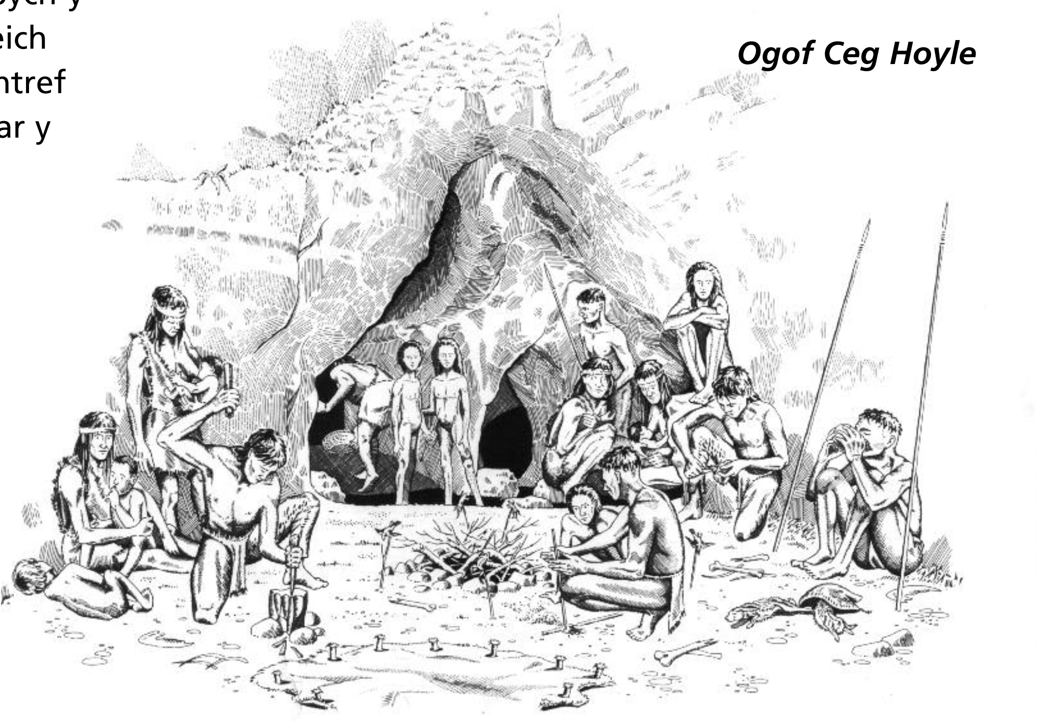


Dilynwch y gefnffordd am bellter byr ac yna troi i'r dde ar draws parc i Goedwig Treflwyn. Dengys perci wedi'u haredig pridd coch cyfoethog yr hen dywodfaen goch. Y tywodfaen hwn, ynghyd â'r brigiadau calchfaen, wedi'u cymysgu'n helaeth, sy'n ffurfio strwythur daearegol yr ardal.

Wrth i chi ddisgyn trwy'r coed fe welwch Dŷ Treflwyn (7) ar y dde. Mae'n glwb golff erbyn hyn ac mae'r adeilad presennol ar safle hen faenordy yr arferid ei alw yn Trellwyn. Yn ystod Rhyfel Cartref Lloegr roedd yn gadarnle'r Brenhinwyr ac yno yn 1643 y cartrefai milwyr Arglwydd Carberry, Cadlywydd y Brenin yn Ne Cymru. Yn 1644 ymosododd lluoedd y Seneddwyr o dan arweiniad y Cyrnol Rowland Laugharne ar Dreflwyn ac ildiodd y garsiwn a oedd yno. Trowch i'r dde ar hyd y llwybr ceffylau ac yna i'r dde ac i'r ffordd. Ewch yn eich blaen heibio Fferm Penhoyle a dewch at ardal eang o wlypdir a llynnoedd. Cyn 1811 roedd yr ardal yn foryd llanw ac roedd y môr yn cyrraedd mor bell â Sant Florence. Rhwng 1811 ac 1820 adeiladodd Syr John Owen o Orielton wal fôr ac arglawdd. Fe'i torrwyd gan storm yn 1826 ond fe'i trwsiwyd yn 1840 i greu tir pori o'r newydd. Ers hynny y datblygodd Dyffryn Sant Florence yn raddol i'r hyn ydyw heddiw. Ar hyd ymylon sychaf y gors ceir coed helyg a choed eraill yn ogystal ag isdyfiant o frwyn, hesg, gellesg melyn a sawdl y fuwch. Mae'r ellesgen felen gyda'i gwreiddgyff gwydn, gwreiddiau ychwanegol a dail tebyg i frwyn wedi'i haddasu'n dda ar gyfer cynefin dyfrllyd fel hwn. Mae'r ardal gyfan yn atynfa i wylwyr adar.

Ymhellach ymlaen mae Ogof Ceg Hoyle (8) **(dim mynediad i'r cyhoedd)** wedi'i chuddio yn y coed. Dechreuwyd archwiliad archeolegol yn 1840 gan y Parchg Gilbert Smith o Gumfreston ac eraill. Daethpwyd o hyd i offer bychain o gallestr ac adinôl, yn dyddio o'r cyfnod Paleolithig Uwch, a hefyd esgyrn anifeiliaid megis arth yr ogof, sy nawr wedi diflannu, yn dyddio o'r cyfnod cyn 15,000 C.C. Mae'r darnau hyn, yn cynnwys gên a dannedd dynol nawr i'w gweld yn Amgueddfa Dinbych-y-pysgod. Mae'r ogof yn gartref i heidiau o ystlumod lleiaf ac ystlumod pedol lleiaf.

Ymunwch â ffordd Dinbych-y-pysgod i Benalun, sy'n eich arwain nôl i ganol y pentref heibio Fferm Holloway ar y chwith, (9) sy'n dyddio o'r unfed ganrif ar bymtheg, ac sy nawr yn dŷ tafarn, heibio nifer o erddi graenus ar bob ochr o'r ffordd, yr hen ysgol bentref (10), adeilad braf yr Hen Ficerdy sy'n dyddio o'r ddeunawfed ganrif (11) ac fe gyrhaeddwch bwmp dŵr y pentref.



Ogof Ceg Hoyle

TAITH B - TAITH LLWYBR ARFORDIR

Cyfeirbwyntiau melyn.

4milltir/6.5cm. 7 clwyd. 1 pont droed. Cyfanswm esgyniadau a disgyniadau 1174tr/358metr

Cymrwch ofal ar Lwybr yr Arfordir - mae'n dirwyn trwy dirwedd sy'n naturiol arw.
Cadwch at Gòd Diogelwch Llwybr yr Arfordir:
Cadwch ar y llwybr a pheidiwch â cherdded ar hyd ymylon y clogwyni a'r bargodion.
Rhaid goruchwylio plant bob amser, yn arbennig ger ymylon y clogwyni.
Gall ansawdd wyneb y llwybr amrywio'n fawr yn ôl y tywydd. Gwisgwch esgidiau cryfion gyda gafael da arnyn nhw bob amser.
Gwisgwch neu cariwch ddillad dal dŵr a dillad cynnes.
Gall cerdded ar hyd clogwyni fod yn beryglus mewn gwyntoedd cryfion.
Gochelwch rhag cymryd llwybr byr ar draws traethau - mae'n bosib y cewch eich ynysu gan y llanw. Gall nofio fod yn beryglus hefyd.
Peidiwch ag eistedd o dan greigiau na'u dringo.
Cadwch gŵn o dan reolaeth.

O bwmp dŵr y pentref ewch i fyny Feidr Mefus. Trowch i'r chwith i'r feidr ar y groesffordd. Y tu hwnt i'r tai newydd oddi tanoch mae Gwersyll Penalun (12); fe gymrwyd y tiroedd ar les gan y Swyddfa Ryfel yn 1859 wrth Ystâd Castell Pictwn at bwrpas ymarfer tanio reifflau. Sefydlwyd gwersyll o bebyll ynghyd â stablau ar gyfer y gwŷr meirch. Gwerthwyd y tir i'r Swyddfa Ryfel yn 1909. Trowch i'r dde ar ôl y sticil gyntaf a chyn cyrraedd Fferm Crackwell a dilynwch y llwybr i'r ffordd, y Gefnffordd. Croeswch y ffordd ac ewch ar hyd y llwybr trwy Goedlan Treflwyn a throi i'r chwith ar hyd y llwybr ceffylau nôl i'r Gefnffordd. Cymrwch y feidr dawel gyferbyn sy'n dirwyn o dan y bont rheilffordd a heibio Fferm Whitewell (13), lle ceir adfeilion Maenordy Canoloesol, ac at brif ffordd brysur A4139 gan gymryd gofal yn y fan hon. Trowch i'r dde a dilyn y brif ffordd am bellter byr cyn troi i'r chwith ar hyd llwybr troed trwy faes carafannau i lawr at y môr, sy'n arwain at lwybr yr arfordir. Mae amrywiaeth o adar yn cynnwys y frân goesgoch, llurs, gwylan y graig a gwylanod yn cartrefu ar y creigiau calchfaen.

Dilynwch y llwybr i'r gell warchod a throi i'r chwith, i lawr o dan y bont rheilffordd, ar draws y brif ffordd, ar hyd cae a throi nôl i'r dde i ganol y pentref.

TAITH C - TAITH TRWYN GILTAR

Cyfeirbwyntiau glas.

2.3milltir/3.8cm. 2 glwyd. Cyfanswm esgyniadau a disgyniadau 406tr/124metr

Byddwch yn ofalus ar hyd Llwybr yr Arfordir. Dilynwch Gòd Diogelwch Llwybr yr Arfordir. Sylwch y bydd darn o'r Llwybr Arfordirol ar gau pan fydd maes tanio Penalun mewn defnydd, cadwch lygad yn agored am y baneri coch.

Mae'r daith yn cychwyn wrth bwmp dŵr y pentref. Cerddwch i gyfeiriad y gorllewin ar hyd y ffordd, yna, 300 llath ar ôl mynd heibio i fynedfa'r maes carafannau trowch i'r chwith trwy'r gât mochyn. Dilynwch y llwybr ar draws y brif ffordd o dan y rheilffordd. Ar ben y rhiw ar eich chwith gwelir darn o dir a ddefnyddiwyd yn ystod y Rhyfel Byd Cyntaf i ymarfer torri ffosydd (14) ac mae'r olion yno o hyd. Trowch i'r chwith wrth y cwt

gwarchod ac ymunwch â Llwybr Cenedlaethol Arfordirol Penfro. Gwelir Ynys Bŷr ac Ynys Santes Marged - a hyd yn oed Ynys Gwair ar ddiwrnod clir - allan yn y môr. I'r chwith gwelir golygfeydd o bentref Penalun a dros y twyni i gyfeiriad Dinbych-y-pysgod. Ymhellach ar hyd Llwybr yr Arfordir oedwch i edrych nôl ar olygfeydd o Drwyn Lydstep a'i geudyllau oddi tano a phentir Skrinkle lle newidia'r graig o'r hen dywodfaen goch i galchfaen. O Drwyn Giltar ceir golygfeydd bondibethma ar draws y traeth i gyfeiriad Dinbych-y-pysgod, Caer Santes Catherine a'r arfordir panoramig o Bentywyn i Ben Pyrod ar arfordir Gŵyr. Ar ddiwrnod clir iawn gellir gweld arfordir Dyfnaint hefyd. Dilynwch lwybr yr arfordir i lawr i'r traeth. Ar ôl tua 500 llath ewch ar hyd y grisiau pren ac yna ar draws y rheilffordd a'r ffordd fawr, trwy glos y fferm i mewn i'r pentref. Nodwch yr hen adeilad Cwrt Lît ar ochr dde'r clos fferm.

Mae yna ddarn syth o'r llwybr hwn wedi'i orchuddio â tharmac ac mae'n addas ar gyfer cadeiriau olwyn. Dechreuwch wrth yr orsaf rheilffordd a dilynwch y llwybr i'r traeth.

TAITH D - TAITH YR ODYN

Cyfeirbwyntiau coch.

1.4milltir/2.3cm. 2 glwyd. Cyfanswm esgyniadau a disgyniadau 190tr/58metr

Dechrau wrth yr hen ysgol a dilyn y ffordd i'r dde i gyfeiriad Dinbych-y-pysgod, cymryd y dde nesaf i Feidr Pedwar Gwynt, troi i'r chwith ar y brif ffordd a chroesi wrth y goleuadau traffig. Ar hyd y llwybr trwy'r safle carafannau. Gwelir adfeilion odynnau calch (15) a ddefnyddiwyd i losgi calchfaen ar yr ochr dde. Defnyddiwyd calch yn achles ar hyd y perci yn ogystal â dibenion eraill. Dilynwch y llwybr trwy'r maes carafannau, heibio'r siopau a dilynwch yr arwyddion i'r traeth. Ar ôl croesi'r bont rheilffordd fe welwch yr hyn sy'n weddill o Chwareli Craig Ddu ar y chwith. Yn y fan hon mae gennych y dewis o ddilyn y llwybr i draeth y de ar draws y twyni tywod a elwir Y Tyrchfeydd oherwydd y cwningod sydd yno neu trowch i'r dde a pharhau ar hyd ymyl y llinell rheilffordd. Trowch i'r dde a chroesi dros y trac rheilffordd i'r brif ffordd a dilyn y llwybr nôl i hen ysgol y pentref (10) sy nawr yn ganolfan addysg.

Y Côd Cefn Gwlad

Parchwch - Diogelwch - Mwynhewch

- Byddwch yn ddiogel - cynlluniwch o flaen llaw a dilynwch unrhyw arwyddion
- Gadewch glwydi ac eiddo fel rydych chi'n eu cael nhw
- Ewch â'ch sbwriel gartref, a gofalwch warchod bywyd gwyllt
- Cadwch eich ci dan reolaeth dynn
- Byddwch yn ystyriol o bobl eraill

Dylunio: Waterfront Graphics · Lluniadau: Geoff Scott ·
PLANED © 2008