

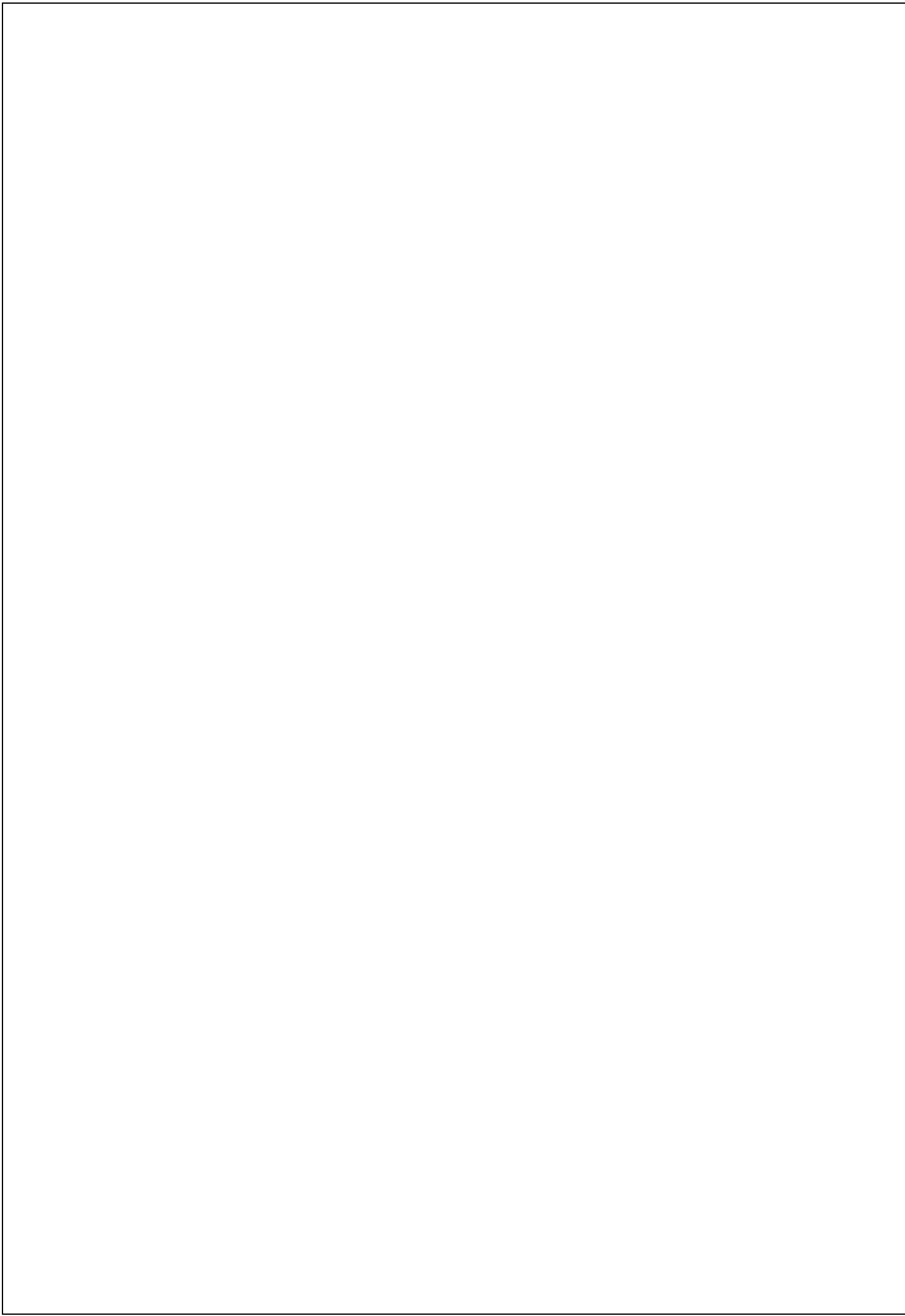


Adroddiad Bywyd Gwylt

Parc Gwyliau Plas Llwyngwair



Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro
Pembrokeshire Coast National Park



Paratowyd yr adroddiad hwn gan Atebion Bioamrywiaeth ac Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro fel rhan o'r prosiect 'Cysylltiadau Naturiol'. Cafodd y prosiect ei ariannu gan Gronfa Datblygu Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.

Prosiect peilot yw hwn ac felly byddem wrth ein bodd yn derbyn eich adborth am y pecyn gwybodaeth yma. Cewch anfon eich sylwadau i sarahme@pembrokeshirecoast.org.uk neu adael eich sylwadau yn y llyfr ymwelwyr.

Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro

Croeso i Barc Cenedlaethol Arfordir Penfro!

Mae Sir Benfro yn gorwedd ar begwn de-orllewinol Cymru ac yn cael ei hamgylchynu ar dair ochr gan y môr. Mae Llif y Gwlff yn dylanwadu'n gryf ar amgylcheddau môr a thir Sir Benfro ac mae'r Parc Cenedlaethol yn gartref i rywogaethau sydd i'w canfod mewn ardaloedd deheuol, cynhesach yn ogystal â rhai o'r rhanbarthau gogleddol, oerach.

Mae Sir Benfro yn bwysig yn rhyngwladol am ei chynefinoedd arfordirol, morol a rhostir isel yn ogystal â'r coetir derw hynafol, lled-naturiol yng ngogledd y Parc. Mae'r cynefinoedd hyn yn cynnal rhai o'n rhywogaethau mwyaf eiconig gan gynnwys Brain Coesgoch, Palod a Morloi.

Adlewyrchir gwerth uchel bywyd gwyllt y Parc yn ei ddynodiadau cadwraeth natur sy'n cynnwys:

- 13 Ardal Cadwraeth Arbennig (Mae tair ACA forol yn gorgyffwrdd tua 75% o arfordir y Parc ac yn cyfrif am oddeutu 60% o ardal y glannau).
- 5 Ardal Gwarchodaeth Arbennig.
- 1 Parth Cadwraeth Morol.
- 7 Gwarchodfa Natur Genedlaethol.
- 60 Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig.

Gyda milltiroedd o arfordir ysgithrog, traethau tywodlyd, bryniau a choetiroedd i'w harchwilio, gobeithiwn y bydd y canllaw byr hwn yn gymorth i chi brofi peth o'r bywyd gwyllt gwych sydd gan ein Parc Cenedlaethol i'w gynnig.



Llwyngwair

Mae ehangder y tir wrth i chi nesáu ar hyd y lôn hir at Blas Llwyngwair yn adlais o'i orffennol fel cartref teulu'r Boweniaid o'r 1500au hyd 1956. Ers y 1980au mae'r tŷ a'r tiroedd wedi cael eu rhedeg fel busnes teuluol, yn cynnig llety gwesty yn ogystal â lleiniau ar gyfer carafanau a phebyll.

Wedi ei leoli ym mhen draw rhan isaf Dyffryn coediog Nanhyfer, mae Llwyngwair yn cynnig cyfle gwych i brofi un o afonydd mwyaf y Parc Cenedlaethol ar ei thaith o fynyddoedd y Preseli i Drefdraeth gerllaw. Heb hyd yn oed adael y safle cewch y cyfle i archwilio afonydd, coetiroedd a glaswelltiroedd a gweld bywyd gwyllt bendigedig gan gynnwys Dyfrgwn, Glas y Dorlan a Thylluanod Gwyn.

Mae Llwyngwair yn fan cychwyn ar gyfer archwilio'r arfordir, y coetiroedd, y dyffrynnoedd serth a'r bryniau yng ngogledd y Parc Cenedlaethol. Medrwcw gychwyn am dro ar hyd y lluo o deithiau cerdded yn yr ardal, sydd i gyd yn gyforiog o hanes a harddwch naturiol. Mae taith gerdded mewn cylch tua 2 filltir o hyd yn dilyn Llwybr y Pererinion i Nanhyfer yn cwmpasu coetir hynafol ar ochrau serth y dyffryn, Croes y Pererinion a'r Ywen Waedlyd ym Mynwent Nanhyfer.

1

Afon Nyfer

Yr afon Nyfer sy'n rhoi bywyd i'r safle a gellir ei mwynhau ym mhob cwr o'r gwersyll. Mae'r afon yn tarddu i'r dwyrain o fynyddoedd y Preseli ar lethr y Frenni Fawr ger Crymych. Wrth iddi fynd heibio godre llethrau gogleddol Mynyddoedd y Preseli mae ei hisafonydd yn ymuno â hi, sef yr Afon Bannion, Afon Brynberian a Nant Duad. Mae hi wedyn yn ymdroelli ar hyd y dyffryn coediog serth hyd nes cyrraedd aber Trefdraeth, gan ollwng ei dyfroedd i'r môr yn Parrog, hen ardal y porthladd yn Nhrefdraeth. Hyd yn oed yn Llwyngwair gellwch weld dylanwad y llanw ar yr afon yn ffurf ôl llanw yn y llystyfiant ar ochr y clawdd wrth derfyn gorllewinol y gwersyll. Ar adegau prin iawn gwelwyd morloi wedi dod i fyny'r afon cyn belled â hyn.

Mae'r afon Nyfer yn afon bwysig am Eog a Brithyll y Môr. Wedi eu deor yn y graean yn yr afon Nyfer maent yn bwydo ar bryfaid, gan dyfu drwy gyfnodau'r silod mân, y brithyll brych a'r gleisiad cyn dod yn oedolion ariannaidd sy'n barod i'r môr. Unwaith y byddant wedi aeddfedu, byddant yn symud i lawr yr afon ac allan i'r môr, gan deithio pellteroedd mawr i fwydo ar Gril, Llymriaid, Penwaig a Chramenogion yn y dyfroedd oddi ar dde-orllewin yr Ynys Las. Ar ôl 4-5 mlynedd yn y môr byddant yn dychwelyd i'r afon Nyfer i fridio. Unwaith y byddant yn ôl mewn dŵr croyw, mae'r oedolion yn methu â bwydo a bydd y rhan fwyaf



Pry Afon

ohonynt yn marw yn y pen draw, ond nid cyn iddynt fridio a silio'r genhedlaeth nesaf, gan gwblhau'r cylch bywyd arwrol hwn.

Mae Eog a Brithyll yn bwyta amrywiaeth o fwydydd, ond mae creaduriaid di-asgwrn-cefn yr afon, megis Pryfaid y Cerrig, Gwybed Mai a Phryfaid Pric, yn arbennig o bwysig. Mae rhai o'r rhywogaethau hyn yn sensitif iawn i lygredd ac felly mae cyflwr iach yr afon yn bwysig nid yn unig i'r pryfaid hyn, ond hefyd i'r adar, y pysgod a'r dyfrgwn sy'n bwydo arnynt.

Mae gwahanol rywogaethau o Bryfaid Afon yn deor dro ar ôl tro drwy'r tymor gan ddarparu cyflenwad parhaus o fwyd ar gyfer y pysgod. Mae'r pysgotwr yn gwybod am y dilyniant y mae'r pryfaid hyn yn deor ynddo ac yn treulio amser yn creu ei bryfaid pysgota i gyd-fynd â'r pryfaid sy'n cael eu deor er mwyn twyllo'r brithyll i frathu ei fachyn. Yn achos Gwybed Mai, byrhoedlog yw eu gwycheder gan eu bod fel rheol yn byw am lai na 24 awr.

Gyda chyflenwad digonol o bysgod, nid yw'n syndod bod ymwelwyr yn dweud eu bod wedi gweld dyfrgwn yn yr afon. Gall dyfrgwn grwydro pellteroedd mawr ar draws tir ac efallai bod gan ddyfrgwn Llwyngwair rai gwaliau (eu lle bridio) mewn rhannau eraill o'r afon lle mae llai o bobl i darfu arnynt.



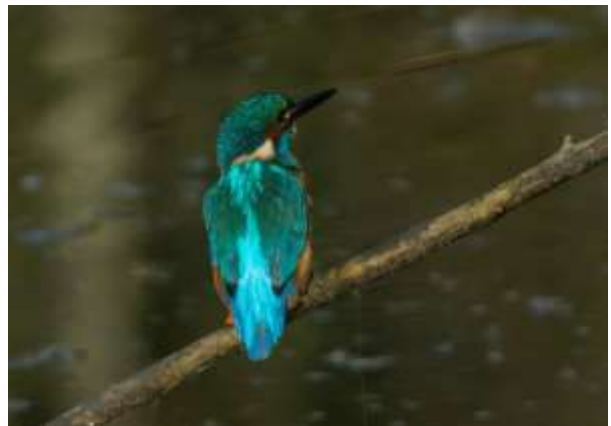
Crëyr Glas

Mae'r Crëyr Glas hefyd yn hela pysgod. Gan sefyll yn unionsyth bydd yn syllu i mewn i'r dŵr cyn taro mewn fflach â'i big sydd fel cyllell. Os bydd rhywun yn tarfu ar y Crëyr Glas, bydd yn hedfan i ffwrdd gan ddatgelu ei esgyll trawiadol o lydan a byddwch yn

clywed ei alwad lem fel 'ffraanc' neu 'carc', yn mynegi ei anfodlonrwydd am i chi darfu arno.

Mae lifrai brown a gwyn smart y Trochwr yn olygfa nodweddiadol ar yr afon Nyfer. Rydych bron yn siŵr o'u gweld yn sefyll ar greigiau yn chwilota am bryfaid gan fod pâr yn nythu'n agos iawn i'r gwersyll. Ar ôl i'r cywion ledi eu hadenydd efallai y gwelwch hwy'n cael eu dysgu i fwydo ar yr afon

Glas y dorlan yw yn ein haderyn mwyaf lliwgar a gellir ei weld ar hyd yr afon yn Llwyngwair a hefyd ar y pwll addurniadol. Efallai y cewch gipolwg ar fflach o las llachar a chlywed chwiban uchel Glas y Dorlan wrth



Glas y Dorlan

iddo hedfan. Efallai hefyd y gwelwch aderyn yn pysgota oddi ar hoff gangen uwchben yr afon neu'r pwll.

2

Coetir

Coetir eilaidd yw'r coetir i'r dwyrain o'r afon gyda choed Ynn a Sycamorwydd. Mae olion moch daear yn croesi'r goedwig yn ôl ac ymlaen wrth iddynt wneud eu ffordd at yr afon i gael diod. Mae'n hysbys eu bod wedi aros hyd nes y bydd wedi nosi cyn gwneud un o'u cyrchoedd Llwyngwair enwog ar y bwyd sydd wedi ei gadw mewn cysgodlenni carafanau. Dyma rybudd i chi!

Ar gyfer ymwelwyr yn y gwanwyn, mae arogl Garlleg Gwyllt yn llenwi'r awyr. Edrychwch allan am y blodau gwyn serenng unigryw gyda'u petalau pigfain.



Mochyn Daear



Hefyd mae pentyrrau o Glychau'r Gog yn tyfu'n agos at ei gilydd gan ffurfio carped ysblennydd o flodau persawrus. Mae'r ddau blanhigyn hyn yn blodeuo'n gynnar i ddal yr haul yn cyrraedd llawr y coetir cyn i'r coed ddeilio ac maent yn darparu ffynhonnell bwysig o neithdar ar gyfer rhai Gwenyn, Pryfaid Hofran a Gloÿnnod Byw. Gall gwenyn sydd â thafod rhy fyr ar gyfer y blodau hirgul droi at ddwyn, gan gnoi twll yng ngwaelod y blodyn i gyrraedd y neithdar heb beillio'r planhigyn.

Clychau'r Gog

I'r gorllewin o'r afon mae coetir collddail serth gyda chymysgedd o goed Ynn, Derw, Cyll, Gwern, Helyg a Sycamorwydd. Gellwch fynd i'r coetir drwy ddilyn llwybr sy'n rhedeg ar hyd ymyl cul o dir gwastad wrth ochr yr afon. Mae'r darn hwn wedi ei restru fel Coetir Hynafol sy'n golygu bod y tir yma wedi bod yn goediog ers y 1600'au a hyd yn oed yn hirach mae'n debyg. Mae'n debyg bod y coetir hwn wedi goroesi mor hir oherwydd bod y tir yn rhy serth o lawer ar gyfer ffermio. O dan y coed mae planhigion fel Perllysiau Robert, Blodau Neidr, Bendigeidlys, Llysiau'r Swynwr a Rhedyn Tafod yr Hydd yn doreithiog.

Wrth fynd am dro drwy'r coed efallai y gwelwch Gnocell y Coed Brith Mawr neu glywed ei sŵn cnocio nodweddiadol o'r coed yn y gwanwyn. Arhoswch ac edrych yn fwy manwl am y Dryw Melyn, y Dringwr Coed dirgelaidd a'r Dryw bach. Yn gynnar yn y bore gwrandewch ar gân adar cyffredin y coetir megis y Robin,



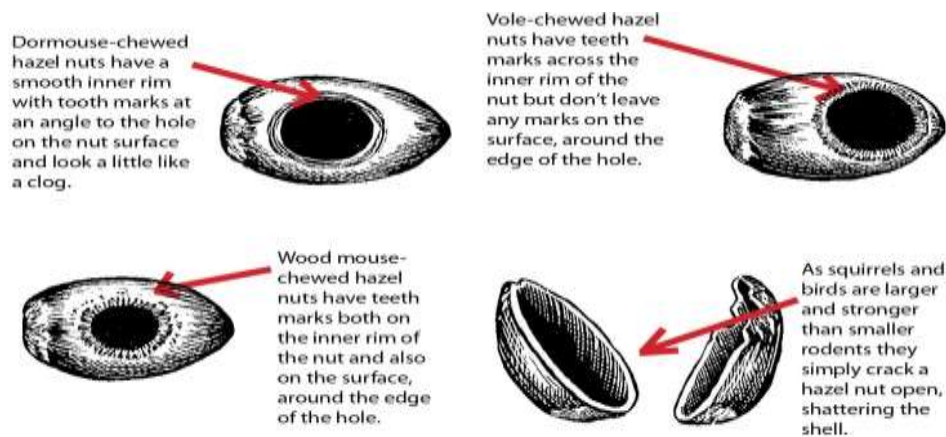
Dryw Melyn Cribog

y Fwyalchen a'r Fronfraith. Ddiwedd y gwanwyn pan fydd yr adar yn dychwelyd i'r goedwig ar ôl mudo dros y gaeaf efallai y clywch hefyd y Gwybedog Brith a chân swynol hyfryd y Telor Penddu.

Mae tirwedd coediog Gogledd Sir Benfro yn un o'r lleoedd olaf yn y sir lle y gallwch ddal i weld Pathewod. Mae ganddynt ffwr brown euraidd, llygaid mawr a chynffon flewog. Maent yn byw bron yn gyfan gwbl yn y coed, sy'n golygu eu bod yn treulio eu bywyd dan ganopi'r coetiroedd a'r gwrychoedd, heb ddod i lawr i'r ddaear ond yn anaml.



Maent hefyd yn greaduriaid nosol ac ni fydd pobl yn dod ar eu traws ond pan fyddant yn eu darganfod mewn hirgwsg ymhlith pentyrrau o **Pathew** foncyffion ac mewn siediau, neu pan gânt eu lladd a'u dwyn i mewn i'r tŷ gan gathod domestig. Y cliw gorau i bresenoldeb Pathewod mewn coetir yw plisgyn cnau cyll ar y llawr yn yr Hydref. Wrth edrych yn fanwl arnynt gellwch ddweud y gwahaniaeth rhwng cnau sydd wedi eu hagor gan adar a gwiwerod llwyd a'r rhai a agorwyd gan lygod y maes neu bathewod. Os ydych chi'n meddwl eich bod wedi canfod cneuen a agorwyd gan bathew, rhowch wybod i ni, os gwelwch yn dda.



Mae gan gneuen gyll sydd wedi ei chnoi gan bathew ymyl mewnol llyfn gydag olion dannedd ar ongl i'r twll ar wyneb y gneuen ac mae'n edrych ychydig fel clocsen.	Mae gan gneuen gyll sydd wedi ei chnoi gan lygoden y gwair olion dannedd ar draws ymyl fewnol y gneuen ond dim olion ar wyneb y gneuen, o gwmpas ymyl y twll.
Mae gan gneuen gyll sydd wedi ei chnoi gan lygoden y maes olion dannedd ar ymyl fewnol y gneuen ac ar yr wyneb, o gwmpas ymyl y twll.	Gan fod wiwerod ac adar yn fwy ac yn gryfach na chnofilod llai, byddant yn cracio cneuen gyll yn agored yn syth ac yn malu'r plisgyn.

Delwedd gyda chaniatâd caredig Ymddiriedolaeth y Bobl dros Rywogaethau mewn Perygl (PTES).



Gellir cyrraedd y caeau hyn drwy'r coetir neu drwy badlo ar draws y rhyd. Maent yn ffurfio rhan o orlifdir yr afon Nyfer ac yn llaith dan draed, sy'n awgrymu eu bod yn cael eu dyfrhau gan raeau yr afon oddi tanodd. Yng nghynhesrwydd dechrau'r prynhawn mae'r glaswelltir yn llawn o sŵn gweithgarwch wrth i Was y Neidr a Mursennod ddechrau prysuro yn yr heulwen. Mae Gwas y Neidr Modrwy Aur yn drawiadol ac yn un o'r rhai mwyaf o'i fath. Mae'n ysglyfaethwr ffyrnig ac ni fydd yn petruso rhag mynd i'r afael â chacynen neu löyn byw. Gellir gweld Picellwyr Coch Cyffredin llai yn gorwedd yn braf yn yr haul ar y llystyfiant wrth ymyl yr afon.



Picellwr cyffredin

Mae'r fursen yn fwy bregus na gwas y neidr a bydd yn dal ei hadennydd wrth ei gilydd pan fydd yn gorffwys. Edrychwch yn arbennig yma am Fursennod Glas Cyffredin.



Mursen Las gyffredin

Nid yn y nos y bydd pob gwyfyn yn dod allan; bydd rhai yn hedfan yn ystod y dydd ac mae'r Gwyfyn Y Arian i'w weld yn gyffredin yma, yn gorffwys ar llystyfiant ond yn dechrau hedfan os digwyddwch darfu arno wrth fynd am dro.



Gwyfyn Y Arian

Mae staff y tir yn Llwyngwair wedi bod yn brwydro yn erbyn goresgynwyr estron (gweler isod) gan fynd i'r afael â rhai rhywogaethau goresgynnol, y mae llai o groeso iddynt yma yn y weirglodd. O ganlyniad, maent yn torri'r glaswellt yn y fan hon lawer gwaith y flwyddyn. Fodd bynnag, mae hyn wedi arwain at

lai o amrywiaeth o flodau gyda dail tafol, danadl, dail arian, a mieri'n amlwg.

4 Goresgynwyr Estron

Nid yw'r Ffromlys Chwarennog (Jac y Neidiwr) yn perthyn yn naturiol i'r DU. Mae'n tyfu hyd at 2 metr o uchder ac yn lledaenu'n gyflym gan ffurfio clystyrau trwchus tal sy'n atal ein planhigion brodorol rhag ffynnu. Mae ganddo ffordd gyfrwys o ymledaenu; pan fydd plisgyn yr hadau yn aeddfed, bydd yn ffrwydro, gan saethu hadau hyd at 4 metr i ffwrdd. Os bydd y rhain yn cyrraedd yr afon, gallant deithio pellteroedd mawr i lawr yr afon i ffurfio clystyrau newydd. Mae Jac y Neidiwr yn fygythiad sylweddol i fywyd gwyllt yn Nyffryn Nanhyfer.

Mae Canclwm Japan yn fwy cartrefol yn Nwyrain Asia lle mae'n tarddu. Fel Jac y Neidiwr mae'n cytrefu'n gyflym oherwydd y gall y rhan o'r planhigyn sydd o dan y ddaear (y rhisom) ymestyn i 3 metr o ddyfnder. Hefyd gall atgenhedlu o ddim ond darn bychan iawn o goesyn. Felly, os gwelwch yn dda, helpwch staff Llwyngwair i reoli'r planhigyn, peidiwch â chwarae â'r planhigion na thorri darnau i ffwrdd gan y byddwch yn eu symud i leoedd newydd o amgylch y safle.



Canclwm Japan

5 Glaswelltiroedd a reolir/ Safleoedd Pebyll a Charafanau

Caiff y rhannau glaswelltog o amgylch safleoedd y carafanau a'r pebyll eu torri'n rheolaidd a chedwir y glaswellt yn fyr iawn. O fewn y rhannau hyn sydd wedi eu torri, yn enwedig o amgylch carafanau sefydlog, mae perchnogion wedi mynd i drafferth fawr i annog bywyd gwyllt. Mae lluo o blanhigion



gardd lliwgar yn denu gwenyn fel y Cardwenyn Cyffredin. Mae blychau adar wedi eu hongian ac mae cynwysyddion bwyd adar yn llawn i'r ymylon. O'r carafanau hyn y mae'r perchnogion wedi dweud iddynt weld Dyfrgi yn brysur yn yr afon.

Blwch Adar

Gall glaswelltir sy'n cael ei dorri'n fyr yn yr Hydref fod yn dda iawn i Gapiau Cwyr. Yn yr Hydref, edrychwch allan am y ffyngau lliwgar hyn sydd fel perlau coch, oren a melyn. Cofnodwyd naw rhywogaeth wahanol yn y lawntiau mawr yn arwain i lawr at y briffordd.



Cap Cwyr Euraid

6

Pwll Addurniadol



Mae'r pwll yn hafan fach arall i fywyd gwyllt. Gellir canfod hwyaid gwyllt yn hawdd yn gorffwys ar y banciau glaswelltog. Yn aml gwelir Glas y Dorlan yma a digonedd o Weision y Neidr fel y Picellwr Cyffredin. Rheolir y pwll drwy dynnu gwaddodion allan bob yn ail flwyddyn er mwyn sicrhau nad yw'n llenwi.

7

Ymwelwyr Gwyllt yn y Maenordy

Yn ogystal â gwesteion y gwesty mae'r Plas yn gartref i Wenoliaid y Bondo sy'n nythu yma. Os byddwch yn edrych i fyny ar y bondo fe welwch eu nythod fel cwpanau mwd sydd wedi eu creu o belenni mwd yn gymysg â phoer a glaswellt. Bydd nyth newydd yn cymryd tua phythefnos i'w adeiladu, ond bydd llawer o adar yn atgyweirio hen nyth fydd ond yn cymryd



Gwenoliaid y Bondo

diwrnod neu ddau.

Bydd gwenoliaid y bondo yn magu nythaid o gywion ddwywaith neu dair yn y flwyddyn. Mae gan yr adar grwper gwyn nodedig a chynffon fforchog gyda rhannau du-las sgleiniog ar y top a rhannau claer wyn oddi tanodd. Maent yn bwydo ar bryfed ac yn treulio llawer o'u hamser yn bwydo yn yr awyr uwchben gwlyptiroedd, glaswelltiroedd ac afonydd.

Lle bydd y cyflenwadau o bryfaid yn dda, rydych yn debygol hefyd o weld gwenoliaid, sy'n nythu mewn adeiladau yn agos i Lwyngwair. Er eu bod yn edrych yn debyg i wenoliaid y bondo ar yr olwg gyntaf, gydag ychydig o ymarfer, mae'n hawdd dweud y gwahaniaeth rhyngddynt. Mae gan y Gwenoliaid gynffon fforchog sy'n llawer hirach na Gwenoliaid y Bondo ac mae eu rhannau uchaf yn ddu-las sgleiniog. Os byddant yn disgyn i lawr yn agos atoch, efallai y cewch gipolwg ar y darn coch arbennig o dan eu gên.

8

Bywyd y nos

Mae'r coetiroedd yn Llwyngwair yn gynefin perffaith i Dylluanod y Coed. Gallant fod yn eithaf anodd eu canfod ac rydych yn fwy tebygol o'u clywed na'u gweld. Sŵn y gwryw a'r fenyw yn galw ar ei gilydd yw'r sain 'tw-whit tw-hw' adnabyddus; gyda'r fenyw yn galw 'tw-whit' a'r gwryw yn ateb 'tw-hw'.



Tylluan Wen

Mae Tylluanod Gwyn yn nythu'n agos at Lwyngwair. Y

cyfnos yw'r amser gorau i'w gweld, wrth iddynt fynd allan i hela ar adenydd tawel. Ysglyfaethwyr llechwraidd yw Tylluanod Gwyn ac mae eu plu wedi eu haddasu'n arbennig ar gyfer hedfan yn ddistaw gan eu bod yn dibynnu ar eu clyw i ganfod y llygod a'r llygod dŵr y maent yn chwilio amdanynt. Mae'r ymaddasiad hwn yn costio iddynt oherwydd nad yw eu plu yn dal dŵr a gall cyfnodau hir o dywydd oer a gwlyb yn yr haf (sydd ddim yn anghyffredin yng Nghymru!) eu hatal rhag hela a gall hynny effeithio ar eu llwyddiant i fridio.

Mae'r cyfuniad o goetir, coed a dŵr yn gwneud Llwyngwair yn berffaith ar gyfer ymwelwyr nos eraill – Ystlumod. Gellir eu gweld yn disgyn ar eu hysglyfaeth ar hyd llinellau'r coed, ac ymylon y caeau. Mae Ystlum Daubenton wedi addasu'n arbennig ar gyfer cymryd ysglyfaeth oddi ar wyneb y dŵr a gellir ei weld yn bwydo uwchben yr afon.

Cofnodwyd wyth rhywogaeth o ystlumod yn Llwyngwair ac o'i amgylch, gan gynnwys yr Ystlum Trwyn Pedol Mawr a Llai, yr Ystlum Lleiaf, yr Ystlum Barfog, Ystlum Clustiau Llygoden, Ystlum Brandt, Ystlum Barbastelle, ac Ystlum Clustiog. Mae ystlumod yn defnyddio amrywiaeth o leoedd i glwydo gan gynnwys croglofftydd tai, ysguboriau, adeiladau allanol a thyllau a chraciau mewn coed. Mae ystlumod yn bwydo ar bryfaid; gall yr ystlum lleiaf gnoi ei ffordd drwy oddeutu 3000 o wybed y nos, gan ddarparu gwasanaeth gwych er cysur gwesteion yn Llwyngwair ar nosweithiau o haf.

9

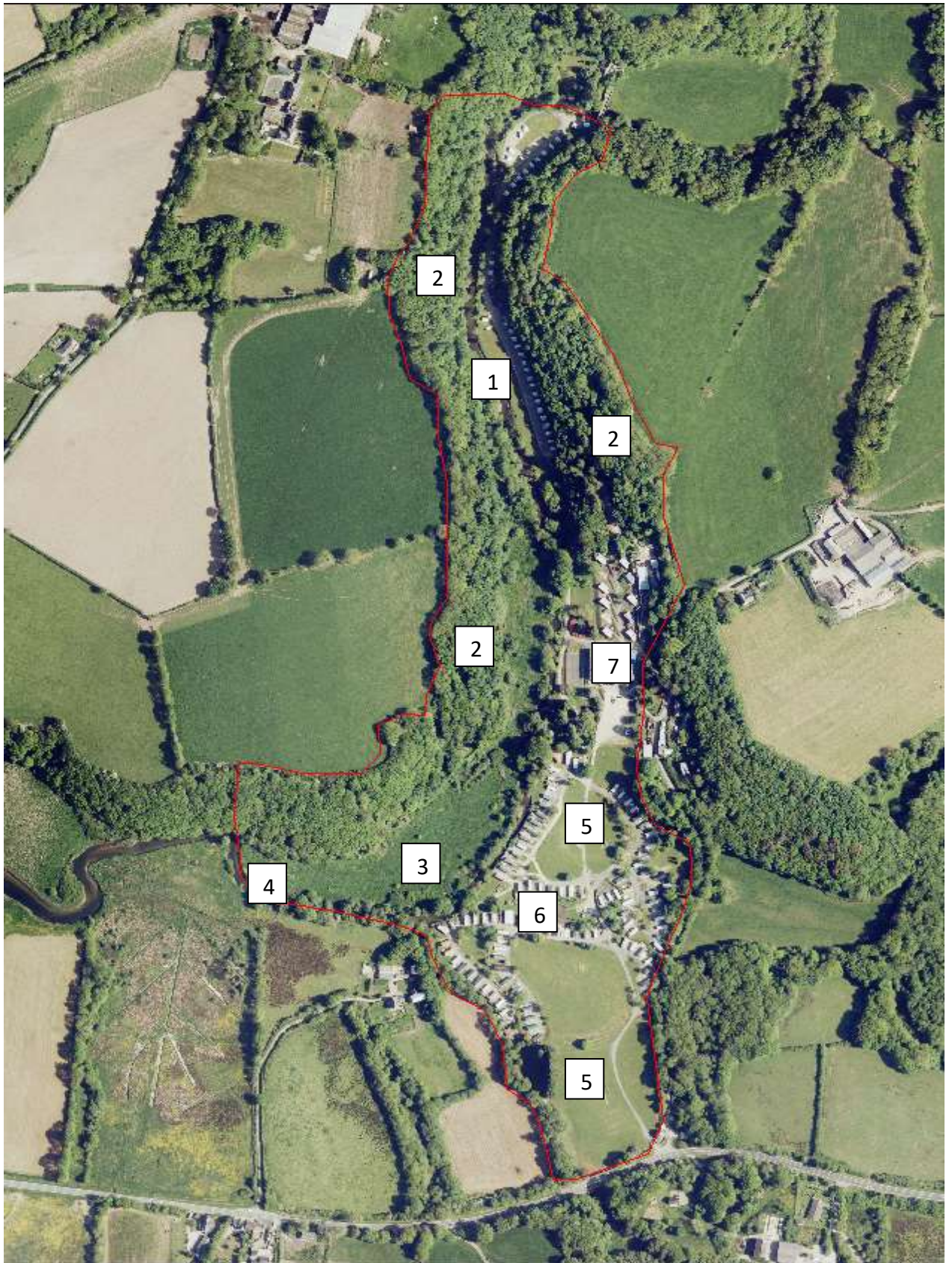
Ymlusgiaid

Mae Madfall Cyffredin, Llyngyr Daear, Gwiber a Neidr y Glaswellt i gyd wedi eu cofnodi o fewn 1 cilometr i'r safle. Mae yna botensial i bob un o'r uchod ddefnyddio'r safle. Bydd Nadroedd y Glaswellt yn dodwy eu hwyau mewn tomennydd tail a gellir gweld Llyngyr Daear yn aml yn hela o amgylch tomennydd tail hefyd. Bydd ymlusgiaid yn mynd i hirgwsgh rhwng mis Hydref a mis Mawrth gan ddefnyddio pentyrrau o foncyffion neu ddail a gwreiddiau coed i gadw'n sych ac yn rhydd o rew.



Madfall Cyffredin

Map o Westy Llwyngwair



- 1. Yr Afon Nyfer
- 2. Coetir
- 3. Cae llaith wrth ochr yr afon
- 4. Goresgynwyr Estron (Canclwm Japan)

- 5. Glaswellt a reolir / safleoedd gwersylla
- 6. Pwll addurniadol
- 7. Y Plasty

Crown copyright and database rights 2017. Ordnance Survey 100022534

Ymhellach Draw

Mae llawer o fywyd gwyllt i'w archwilio yng Ngogledd Sir Benfro. Dyma ychydig o syniadau am leoedd i fynd i'ch helpu chi i brofi peth o fywyd gwyllt eiconig Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro.

1 Y Bont Haearn yn Nhrefdraeth

Mae hwn yn lle perffaith i weld adar. Ym misoedd yr haf mae amrywiaeth o Hwyaidd, Gwyddau ac Elyrch yn debygol. I'r gorllewin o'r bont mae'r afon yn agor ar draethellau lleidiog a morfa heli. Mae llwybrau yn rhedeg ar hyd dwy ochr yr afon, sy'n eich galluogi i archwilio'r ddwy lan ac edrych am amrywiaeth o adar megis Gwylan Môr y Canoldir, y Wylan Benddu, y Pibydd Cain, Gwylan y Penwaig, y Pibydd Coeswyrdd, Pioden y Môr a'r Rhostog Coch.

Mae planhigion morfa heli yn hynod o arbenigol ar gyfer gwrthsefyll llifeiriant o ddŵr halen a phridd llawn dŵr. O ganlyniad i hyn mae eu blodau'n fychan, sy'n golygu y gellir yn hawdd eu diystyru. Wrth archwilio'r rhan hon rhwng ôl llanw isel cymedrig dŵr uchel ac ôl penllanw'r gwanwyn fe welwch Wydrlys (sampier), Cordwellt, Porpin y Môr, Hel-lys a Lafant y Môr ymhlith eraill.



Pioden y Môr

2 Coetiroedd

Yn nyffryn Nanhyfer a Chwm Gwaun gerllaw y mae'r gorchudd coetir mwyaf yn y Parc Cenedlaethol. Mae coetiroedd Derw crebachlyd yn glynu wrth ochrau'r Dyffryn ar bridd asid tenau, gwael. Mae'r coetiroedd yn cynnwys coed Derw cyffredin a Derw digoes ynghyd â choed Ynn, Cyll, Bedw, Gwern a Helyg. Yn neilltuol, mae yn y coetiroedd hyn arddangosfeydd hyfryd o flodau'r gwanwyn gan gynnwys Clychau'r Gog, Blodau'r Gwynt, Suran y Coed a Garlleg Gwyllt. Mae'r coetiroedd hyn hefyd yn bwysig iawn ar gyfer cennau, a'r mwyaf adnabyddus o'r rhain yw'r Cen Llinyn-o-Selsig trawiadol.



Coedwig Tŷ Canol

Archwiliwch goetir Dyffryn Nanhyfer drwy fynd am dro ar daith gylchol hyfryd ar y llwybr o'r gwersyll drwy'r coed ar hyd glan yr afon i bentref Nanhyfer. Edrychwch ar y gwaith cerfio ar Groes y Pererinion a'r Ywen

Waedlyd ym mynwent Nanhyfer. Yn ôl y chwedl, bydd hon 'yn dal i waedu nes y daw Cymro unwaith eto i fod yn Arglwydd y Castell ar y mynydd'.

Mae Gwarchodfa Natur Genedlaethol Tŷ Canol yn lle gwyh i brofi awyrgylch arbennig coedwig dderw ar yr ucheldir gyda'i choed troellog crebachlyd, creigiau o'r golwg dan fwsogl a changhennau'n diferu o gennau. Cerddwch i fyny o Dŷ Canol i gopa Carnedd Meibion-Owen i gael golygfeydd panoramig godidog o gefnen y Preseli. Cerddwch i lawr drwy Dŷ Canol i goedwig Pentre Ifan sydd wrthi'n cael ei hadfer ar hyn o bryd o goetir conwydd i goetir brodorol gan Awdurdod y Parc Cenedlaethol.

Gellwch ymweld â choetiroedd eraill sy'n eiddo i Awdurdod y Parc Cenedlaethol yng Nghwm Gwaun, gan gynnwys Sychpant, Pontfaen a Kilkiffeth lle mae llwybrau cerdded a lle i barcio.

3

Clogwyni Trefdraeth

Trwy ddilyn llwybr yr arfordir i'r gogledd o Drefdraeth dewch i Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig Clogwyni Trefdraeth (SODDGA). Mae'r clogwyni sy'n agored i'r gorllewin yn codi i uchder o 100 metr a defnyddir y traethau anhygyrch ar hyd y rhan hon gan Forloi Llwyd yr Iwerydd sy'n defnyddio traethau ac ogofâu i roi genedigaeth i'w morloi bach. Yr amseroedd gorau i'w gweld yw Awst a Medi, pan fydd niferoedd y morloi bach ar eu huchaf.

Ar hyd y rhan hon o'r arfordir mae adar môr megis Brain Coesgoch, Mulfrain, Mulfrain Gwyrddion, Adar y Ddrycin a niferoedd bach o Weilch y Penwaig i'w gweld hefyd.

Ar unrhyw adeg o'r flwyddyn, rydych yn debygol o fynd heibio eithin mewn blodau gyda'i liw melyn llachar a'i arogl cnau coco hyfryd. Yn y gwanwyn a'r haf, mae Clustog Fair, Gludlys Arfor a Sêr y Gwanwyn yn rhoi lliw i'r clogwyni gydag arddangosfeydd ysblennydd o binc, gwyn a glas.



Canrhi Trefdraeth

Mae clogwyni Trefdraeth hefyd yn gartref i drefedigaeth arbennig iawn o Ganrhi lluosflwydd, nas gwelir ond mewn dau le arall yn y DU. Yn lleol fe'i gelwir yn Ganrhi Trefdraeth.

4

Traethau Creigiog

Dylai pob ymweliad â Sir Benfro gynnwys archwilio ein glannau creigiog. Yn yr ardal hon mae ochr ddwyreiniol Cwm yr Eglwys a Threfdraeth yn ddewisiadau da.

Mae glan y môr yn lle caled i fyw ac mae'n rhaid i'r rhywogaethau ar ben uchaf y lan ymdopi ag eithafion tymheredd a bod yn agored tra bod yn rhaid i'r rhai ar y lan is fedru gwrthsefyll cyfnodau hir o'r golwg mewn dŵr hallt. Mae bywyd ar y traeth creigiog yn ei

drefnu ei hun mewn parthau, o'r dŵr uchel i'r dŵr isel yn ôl pa mor dda y mae'r organeb wedi addasu i fyw yn yr amodau hynny. Os edrychwch chi ar y clogwyni, gellwch weld bandiau lliw gwahanol lle nad yw rhywogaethau yn goroesi ond yn yr amodau sy'n benodol i'r uchder hwnnw ar y lan.

Edrychwch am greaduriaid clasurol traethau creigiog megis Perfagl, Cregyn Llong, Brennig a Chregyn Gleision yn ogystal â nifer o fathau o Flodau'r Gwynt, Sbyngau Briwsion Bara a Chwistrelli Môr. Mae gwymon brown fel y Gwymon Codog Mân a Gwymon Danheddog yn tra-arglwyddiaethu ar y lan ganol, ond edrychwch yn fanylach i weld Letys Môr gwyrdd llachar ac algâu Coral pinc tringar.

Cofiwch beidio â thynnu unrhyw beth oddi ar y creigiau ac, os byddwch yn troi carreg drosodd, ei rhoi yn ei hôl yn ofalus yn yr un lle. Dychwelwch yr anifeiliaid yn ôl i'r lle y cawsoch hyd iddynt, crancod yn ôl o dan y gwymon, corgimychiaid yn ôl yn eu pyllau.

Un o'r cregyn mwyaf prydfferth ar y lan yw'r gragen siâp côn. Mae'r rhain yn gregyn lliw porffor gyda chogyrnau sgleiniog wedi eu gwneud o gregynem.

Pen Dinas

6

Ychydig ymhellach i ffwrdd eto, y tro hwn ar y bws, mewn car neu ar feic, mae Pen Dinas. Yma fe welwch ddau lwybr gwahanol iawn yn ogystal â thafarn i orffwys eich traed blinedig.

Trwyn o dir yw Pen Dinas gyda darn o dir cyfyng (isthmus) yn ei glymu wrth y tir mawr. Mae'n rhedeg o'r dwyrain i'r gorllewin. Ar yr ochr ddwyreiniol mae Cwm yr Eglwys a Phwllgwaelod ar yr ochr orllewinol. Os ydych yn awyddus i fynd am dro hamddenol ar hyd llwybr hygyrch i gadair olwyn, dilynwch y llwybr 1 cilometr sy'n cysylltu'r ddau. Mwynhewch y cwm coediog ac archwilio'r pyllau yn y creigiau ar draeth Cwm yr Eglwys.

Os bydd amser ac egni'n caniatáu, mae'r daith 5 cilometr o amgylch Pen Dinas yn werth chweil. Mae'r llystyfiant yn nodweddiadol o lwybrau cerdded arfordirol Sir Benfro, eithin a rhedyn gyda choed crablyd. Yn dibynnu ar yr adeg o'r flwyddyn, efallai hefyd y gwelwch Degeirianau



Pwllgwaelod

a Grug yn ogystal â'r planhigion a restrir uchod yn Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig Clogwyni Trefdraeth. Mae'r adar nodweddiadol sydd i'w canfod ar hyd y flwyddyn yn cynnwys Clochdar y Garreg a Chor-hedyddion y Graig ar y tir a Chigfrain, Brain Coesgoch a gwahanol rywogaethau o Wylanod.

Yn yr haf bydd Craig y Nodwydd yn dod yn fyw gydag adar môr swnllyd yn nythu, gan gynnwys gwylogod a gweilch y penwaig. Bydd y graig wedi ei gorchuddio â baw adar gwyn ac efallai y clywch arogl siarp os bydd y gwynt yn y cyfeiriad anghywir. Os ewch ychydig yn rhy hwyr fe welwch fod yr adar wedi cefnu ar y graig a mynd yn ôl i'r môr, nes dychwelyd i fridio eto y flwyddyn nesaf.



Gwalch y Penwaig

7

Carn Ingli

Yn 347 o fetrau o uchder, mae Carn Ingli yn nodwedd amlwg o'r tirwedd y gellir ei gweld o'r gwersyll. Ar ddiwrnod clir, bydd taith gerdded i'r pen uchaf yn cael ei gwobrwyo â golygfeydd ysblennydd yn ôl i gyfeiriad y gwersyll a Threfdraeth.

Gellir gweld amrywiaeth o adar ysglyfaethus gan gynnwys y Cudyll Coch, Cudwalch yr leir a'r Boncath. Mae cân yr ehedydd fel trac sain i ddiwrnod cynnes yr haf a gwelir Llinosiaid a Chlochdar y Cerrig yn eistedd ar ben llwyni eithin.

Yn hwyr yn yr haf a dechrau'r hydref bydd y rhostir yn dod yn fyw wrth i'r grub a'r eithin flodeuo'n borffor a melyn.



Yr olygfa o Garn Ingli yn ôl i gyfeiriad Trefdraeth



Clochdar y Cerrig



Llinos

Rhestr Rhywogaethau

Rhywogaethau a gofnodwyd ar 20/09/2016		
Enw Saesneg Cyffredin	Enw Cymraeg	Enw Gwyddonol
Alder	Gwernen	<i>Alnus glutinosa</i>
Ash	Onnen	<i>Fraxinus excelsior</i>
Beech	Ffawyddden	<i>Fagus sylvatica</i>
Blackbird	Aderyn du, Mwyalchen	<i>Turdus merula</i>
Bramble	Mieri	<i>Rubus fruticosus</i> agg.
Broad buckler fern	Marchredyn Llydan	<i>Dryopteris dilatata</i>
Chaffinch	Asgell Fraith	<i>Fringilla coelebs</i>
Cherry laurel	Llawr-geirosen	<i>Prunus laurocerasus</i>
Dandelion	Dant y Llew	<i>Taraxacum officinale</i> agg.
Common blue damselfly	Mursen Las Gyffredin	<i>Enallagma cyathigerum</i>
Common darter	Gwanwr/picellwr	<i>Sympetrum striolatum</i>
Dipper	Trochwr	<i>Cinclus cinclus</i>
Broad-leaved Dock	Tafolen y cŵn	<i>Rumex obtusifolius</i>
Elder	Ysgawen, ysgaw	<i>Sambucus nigra</i>
Enchanter's nightshade	Llysiau'r Swynwr	<i>Ciccaea lutetiana</i>
Field maple	Masarnen Fach	<i>Acer campestre</i>
Field sorrel	Suran y maes	<i>Rumex acetosa</i>
Fool's watercress	Dyfrforonen	<i>Apium nodiflorum</i>
Gunnera		<i>Gunnera manicata</i>
Great wood rush	Brwyn y Coed	<i>Luzula sylvatica</i>
Greater spotted woodpecker	Y Gnocell Fraith Fwyaf	<i>Dendrocopus major</i>
Ground Elder	Onnen y ddaear	<i>Aegopodium podagraria</i>
Robin	Robin Goch	<i>Erithacus rubecula</i>
Hard fern	Rhedyn Caled	<i>Blechnum spicant</i>
Hart's tongue fern	Rhedyn Tafod yr Hydd	<i>Asplenium scolopendrium</i>
Hazel	Collen, Cyll	<i>Corylus avellana</i>
Herb Robert	Perlysiâu Robert	<i>Geranium robertianum</i>
Himalayan Balsam	Ffromlys Chwarennog	<i>Impatiens glandulifera</i>
Hogweed	Moron y Meirch	<i>Heracleum sphondylium</i>
Horse chestnut	Castanwydden	<i>Aesculus hippocastanum</i>
House martin	Gwennol y Bondo	<i>Delichon urbicum</i>
Ivy	Eiddew	<i>Hedera helix</i>
Japanese knotweed	Canclwm Japan	<i>Fallopia japonica</i>
Kingfisher	Glas y Dorlan	<i>Alcedo atthis</i>
Lady Fern	Marchredyn Benyw	<i>Athyrium filix-femina</i>
Male Fern	Marchredyn Gwryw	<i>Dryopteris filix-mas</i>
Maidenhair spleenwort	Rhedynen y Fagwyr	<i>Asplenium trichomanes</i>
Mallard	Hwyaden Wyllt	<i>Anas platyrhynchos</i>
Meadowsweet	Brenhines y Weirglodd	<i>Fillipendula ulmaria</i>
Nettle	Danadl	<i>Urtica dioica</i>
Oak	Derwen	<i>Quercus robur</i>
Opposite leaved golden saxifrage	Eglyn Cyferbynddail	<i>Chrysosplenium oppositifolium</i>
Red campion	Blodau Neidr	<i>Silene dioica</i>
Ribwort plantain	Dail Llwynhidydd	<i>Plantago lanceolata</i>
Rowan	Criafolen	<i>Sorbus aucuparia</i>

Song thrush	Bronfraith	<i>Turdus philomelos</i>
Silverweed	Dail arian	<i>Argentina anserina</i>
Silver Y moth	Gwyfyn Y Arian	<i>Autographa gamma</i>
Sow thistle	Llaethysgallen	<i>Sonchus spp.</i>
Sycamore	Sycamorwydden	<i>Acer pseudoplatanus</i>
Willow	Helygen, Helyg	<i>Salix sp.</i>
Wood avens	Bendigeidlys	<i>Geum urbanum</i>
Wren	Dryw	<i>Troglodytes troglodytes</i>