



Adroddiad Bywyd Gwyllt Hostel leuenctid Maenorbŷr



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.



Hostel Ieuenctid Maenorbŷr

Saif Hostel Ieuenctid Maenorbŷr mewn safle trawiadol yn union ar Lwybr Arfordirol Cenedlaethol Sir Benfro gyda milltiroedd o olygfeydd arfordirol gwych ar drothwy'r drws. Yn ogystal â llety yn yr hostel, ceir caffi, maes pebyll a thri chaban gwersylla moethus o fewn gweirglodd gyda gwrychoedd a choed ar hyd ei therfynau. O'r hostel, mae gweirgloddiau llawn blodau traddodiadol yn eich arwain i lawr at y clogwyni a thraeth diarffordd Skrinkle Haven gyda golygfeydd panoramig o arfordir de Sir Benfro, Ynys Bŷr a Phenrhyn Gŵyr.

Arferai'r adeilad anghyffredin hwn fod yn eiddo i'r Weinyddiaeth Amddiffyn sy'n dal i fod yn berchen ar dir cyfagos yng ngwersyll Maenorbŷr. Yn y 1980au prynodd y Gymdeithas Hostelaau Ieuenctid yr adeilad a'i ddatblygu yn Hostel Ieuenctid a phrynodd Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro y tir o gwmpas a'i ddatblygu yn warchodfa natur arfordirol gan ei wneud yn fan ardderchog i fwynhau bywyd gwyllt arbennig y Parc Cenedlaethol.



Arferai Hostel Ieuenctid Maenorbŷr fod yn eiddo i'r Weinyddiaeth Amddiffyn

Cewch grwydro drwy weirgloddiau llawn blodau, gwenyn a gloŷnnod byw, archwilio'r lan greigiog a phrofi peth o'n bywyd gwyllt arfordirol gorau gan gynnwys Morloi ac Adar Môr megis y Frân Goesgoch, Gwylog, Aderyn Drycin y Graig a'r Wylan Goesddu.

1

O gwmpas yr Hostel

Ceir amrywiaeth o flodau yn y glaswellt ar y lawntiau o gwmpas yr Hostel gan gynnwys y Feddyges Benlas, Milddail, Meillion, Dail Llwynhidydd, Llygad y Dydd a Meillion Hopysaidd. Mae'r clawdd o flaen yr Hostel sy'n wynebu'r de yn neilltuol o fyw ac yn llawn Gwenyn Unig, Pryfaid Hofran a Gloŷnnod Byw yr Iâr Fach Lygadog a Llwyd y Ddôl.

O amgylch yr hostel mae coed a llwyni'n cynnig cysgod gwerthfawr yn y fan agored hon. Edrychwch allan am yr Onnen, y Wernen, y Ddraenen Wen, y Ddraenen Ddu a hefyd y Sycamorwydden. Nid yw'r Sycamorwydden yn goeden frodorol ond fe'i defnyddir yn aml yn gysgod mewn lleoliadau arfordirol oherwydd ei gallu i ddioddef y gwyntoedd hallt cryfion.



Canlyniad clefyd ffwngaidd a elwir yn smotyn tar yw'r smotiau duon ar ddail y sycamorwydden

O dan y coed hyn fe welwch ddail gwyrdd gloyw rhedyn tafod yr hydd, sy'n cael ei enwi felly oherwydd ei fod yn debyg i dafod carw. Mae'r cloddiau hyn a'r rhesi o goed yn cynnig cysgod i fywyd gwyllt yn ogystal â chyflenwad o neithdar i bryfaid ac aeron i heidiau o adar yn yr hydref a'r gaeaf.

Y Ddraenen Ddu yw'r llwyn cyntaf i flodeuo yn y gwanwyn a daw ei flodau i'r golwg ym mis Mawrth o flaen y dail, arwydd derbyniol iawn bod y gwanwyn ar fin cyrraedd. Bydd y Ddraenen Wen yn dilyn yn ddiweddarach ym mis Mai. Ystyrir bod dod â'r blodau hyn i'r tŷ yn arferiad anlwcus ond efallai mai ystyriaeth ymarferol oedd hon oherwydd



mai arogl braidd yn annymunol sydd i'r blodau hyn, er gwaethaf eu harddwch. Mae hyn yn wrthwyneb i'r Gwyddfid a'i flodau, sy'n arogl fel mêl ac yn cyrrio i fyny i gyrraedd y golau.

Y Ddraenen Ddu



Yn yr hydref y bydd yr Eiddew yn blodeuo, ar adeg pan na fydd ond ychydig o rywogaethau brodorol yn blodeuo gan ddarparu ffynhonnell bwysig o fwyd i wenyn hwyr, cacwn a phryfaid hofran yn ogystal â gloynnod byw y Fantell Goch a'r Iâr Fach Lygadog.

Fe welwch eithin Ewropeaidd o gwmpas y maes parcio yn llawn o flodau melyn gydag arogl cnau coco, hanfod yr haf yn Sir Benfro. Arferid adnabod

y planhigyn hwn fel 'eithin' yn lleol ac gorffennol câi ei dorri a'i falu fel ffynhonnell rad o fwyd i anifeiliaid am ei fod yn gyfoethog mewn proteinau a maetholynnau hanfodol.

Blodyn yr Eiddew



Wrth i'r llwyni droi'n goch o aeron yn yr hydref bydd yr adar yn symud i mewn i gymryd mantais o'r cyfle i dewychu cyn y gaeaf.

Yr adeg hon o'r flwyddyn bydd adar yn ymuno â'r mwyalchod a'r fronfraith sy'n preswyllo yma, adar sydd wedi mudo i'r de i dreulio'r gaeaf yn y fan hon, gan gynnwys mwyalchod

Mwyalchen, mwyr duon ac aeron y Ddraenen Wen

(bydd rhwng 10 a 15 miliwn o Fwyalchod yn dod i'r DU bob gaeaf), ac Adar yr Eira.

2 Ponciau cerrig a choncridd/tarmac

Fyddech chi ddim yn naturiol yn cysylltu concridd â bywyd gwyllt ond yn yr hostel mae yna rywogaethau sy'n ei ddefnyddio er mantais iddynt eu hunain. Cafodd y ponciau cerrig eu creu allan o adeiladau a gafodd eu dymchwel a'u cuddio â phridd, gan greu cynefin ardderchog i ymlusgiaid megis y Madfall a'r Ddallneidr. Bydd ymlusgiaid yn



defnyddio'r mannau hyn i orwedd yn yr haul i **Madfall cyffredin**



o'r maes parcio siâp cloch Bogail y

gynnal tymheredd eu corff. Mae'r amser o'r dydd yn amrywio yn dibynnu ar yr amser o'r flwyddyn a'r tywydd. Mae gan ymlusgiaid hoff leoedd i orwedd yn yr haul a byddant yn aml yn dychwelyd i'r un lle. Mae'r madfallod a geir yn gorwedd yn yr haul yn yr haf yn debygol o fod yn rhai benyw beichiog. Gall y madfall a'r ddallneidr golli eu cynffon os gafaelir yn anghywir ynddynt ac felly edrychwch arnynt ond peidio â'u cyffwrdd.

Mae Briweg y Cerrig wedi manteisio ar yr ymylon tenau sych o amgylch y tarmac a gellir ei adnabod oddi wrth ei flodau gwyn siâp seren a'i ddail ychydig yn binc. Mewn darn o wal gerrig i'r de-orllewin gellwch hefyd weld pigau hir blodau gwyrdd Forwyn neu'r Dail Ceiniog a'u dail tew crwn.

Dail ceiniog

3 Awyr Dywyll a bywyd y nos

Mae llygredd golau yn broblem fawr yn y DU ac o ganlyniad gall fod yn anodd dod o hyd i leoedd sy'n wirioneddol dywyll. Mae Skrinkle wedi ei ddynodi'n 'Safle Darganfod Awyr Dywyll' gan Bartneriaeth Darganfod Awyr Dywyll y DU fel lle da i wylïo'r sêr ac archwilio awyr y nos. Edrychwch am blanedau a sêr, ewch am dro yng ngolau lleuad neu codwch yn gynnar i fwynhau'r wawr yn torri.

Gall gormod o olau fod yn broblem i fywyd gwyllt hefyd megis ystlumod. Fe welwch fod y maes pebyll yn Hostel Ieuencid



Awyr Dywyll Drawiadol

Maenorbŷr yn cael ei oleuo gan oleuadau lefel isel sy'n gymorth i oleuo'r llwybrau heb ollwng golau i awyr y nos, ffordd ddelfrydol i warchod amgylchedd yr awyr dywyll.

Ym Maes Amddiffyn Awyr Maenorbŷr mae Ystlumod Trwyn Pedol Mawr yn clwydo yn un o'r bynceri. Mae'r rhywogaeth hon yn gyffredin yn ne a gorllewin Cymru ac yn y DU ond maent yn cael eu hamddiffyn yn arbennig am fod eu niferoedd wedi gostwng mor ddifrifol dros y 50 mlynedd diwethaf. Cofnodwyd yr ystlumod Trwyn Pedol Mawr mewn arolwg ystlumod a gynhaliwyd yn y nos yn ogystal â'r 'noctule', ystlum mwyaf y DU. Gwelir grwpiau o ystlumod llai (Pipistrélau Cyffredin a Soprano mwy na thebyg) yn aml yn bwyta o amgylch ochr ddwyreiniol yr Hostel Ieuenctid. Mae'n debyg bod yr ystlumod a welwyd gan staff yr hostel wedi dod o'r fferm gyfagos.

Mae olion anifeiliaid o gwmpas y safle yn arwydd y gellir gweld Moch Daear a Llwynogod wrth iddynt fynd allan i hela. Yn arbennig, gellwch weld 'tyllau snwffian' y moch daear. Llecynnau bychain yw'r rhain lle mae'r moch daear wedi bod yn tyrchio am eu hysglyfaeth megis Pryfaid Genwair a larfau pryfaid o'r pridd.



4

Gweirgloddiau

Mae'r hostel ieuenctid wedi ei hamgylchynu â gweirgloddiau arfordirol mawr yn llawn o flodau gwyllt. Mae hon yn olygfa anhygoel o brin yng Nghymru a hefyd yn y D.U. Yn dilyn prinder bwyd difrifol yn ystod yr Ail Ryfel Byd, bu'r llywodraeth yn rhoi cymorth i ffermwyr i ddwysáu eu

rheolaeth ar y tir er mwyn cynhyrchu rhagor o fwyd. O ran tir glas roedd hyn yn golygu aredig yr hen laswelltiroedd, gan eu gwrteithio a'u hail-hadu â nifer cyfyngedig o



Carn Ebol y Môr

rywogaethau o laswellt masnachol, oedd yn tyfu'n gyflym. Yn anffodus, canlyniad hyn fu colli dros 95% o'n

Llwynog



Archwilio'r gweirgloddiau blodau gwyllt wrth yr hostel ieuenctid



Y Feddyges Benlas

glaswelltir blodeuog ac mae'r Ymddiriedolaethau Natur yn amcangyfrif mai dim ond 15,000 hectar o weirgloddiau sy'n dal i fod erbyn heddiw, sy'n gwneud y rhan hon yn arbennig iawn.

Yn ogystal â'r gweirgloddiau arfordirol helaeth, mae gan yr Hostel ei darn bychan ei hun o weirglodd o flaen y maes pebyll. Mae dros 30 o rywogaethau o blanhigion blodeuog wedi eu cofnodi yn y fan hon (ceir rhestr o'r holl rywogaethau a gofnodwyd yng nghefn yr adroddiad hwn). Edrychwch am bennau porffor fel ysgall Pengaled Ffrainc, blodau gwyn y Milddail a'i ddail fel plu a'r Llygad y Dydd mawr siriol gyda'u canol melyn. Mae Ytbys y Waun fel pys melyn yn addas iawn i weirgloddiau gyda glaswellt hir, gan weu i fyny'r glaswellt i gyrraedd yr haul. Gellir gweld blodau pinc ysgafn Carn Ebol y Môr yn gweu eu ffordd drwy'r weirglodd.

Mae llawer o'n planhigion naturiol wedi cael eu gwerthfawrogi ers tro byd am eu nodweddion meddyginiaethol. Un enghraifft yw planhigyn bychan porffor, a elwir yn Feddyges Las. Mae'n cael ei ddefnyddio i gymaint o ddibenion traddodiadol, gellid ei ddisgrifio fel yr 'ateb i bob dim'. Yn y D.U. câi ei ddefnyddio i gynorthwyo clwyfau i wella, dolur gwddf a briwiau ceg. Fe'i defnyddid hefyd i drin gwaedu mewnol a phroblemau calon.



Mae Moron y Maes yn hawdd ei adnabod am fod smotyn coch tywyll sy'n dynwared pry yng nghanol y blodyn gwyn. Diben y smotyn coch yw tynnu sylw at y blodyn fel lle da i fwydo, gan annog pryfaid eraill i lanio a pheillio'r planhigyn.

Ymhellach i lawr ar y weirglodd arfordirol, edrychwch allan am degeirian, yn enwedig y

Tegeirian Cyffredin Brych a'r Tegeirian **Moron y Maes** Rhuddgoch. Weithiau bydd y

tegeirianau hyn yn cymysgu a gall y planhigion ar y diwedd fod yn fawr iawn, hyd at y pen-glin.

Planhigyn anghyffredin arall ar weirgloddiau arfordirol yw'r Gribell Felen. Arferai'r planhigyn melyn hwn fod yn gyffredin mewn gweirgloddiau traddodiadol. Nid oedd ffermwyr yn ei



Y Gribell Felen

hoffi oherwydd ei fod yn barasit ar laswellt a'i fod yn lleihau eu cnwd o wair. Yn ddiweddarach yn yr haf bydd ei hadau yn ysgwyd yn eu plisgyn yn y gwynt a dyna'r rheswm am ei enw



Tegeirian porffor cynnar

Gloënnod Byw a Gwenyn

Ar ddyddiau heulog cynnes, bydd gloënnod byw, megis Llwyd y Ddôl, yr Iâr Fach Fodrwyog, y Copr Bach a'r Glas Cyffredin yn manteisio ar y neithdar a gynigir gan y blodau yn y weirglodd. Mae llawer o'r rhywogaethau hyn o loënnod byw yn defnyddio'r planhigion yn y weirglodd ar gyfer dodwy eu hwyau. Mae Llwyd y Ddôl a'r Iâr Fach Fodrwyog yn defnyddio glaswellt cyffredin megis Traed y Ceiliog ac mae'r Glas Cyffredin yn defnyddio



Y Glas Cyffredin (top chwith), Llwyd y ddôl (top dde), Y Copr Bach (gwaelod chwith), Brith y Coed (gwaelod dde).

Meillion Hopysaidd a Meillion Gwyn. Mae'r Glas Bychan yn löyn byw anghyffredin sydd wedi ei gofnodi ar y safle hwn oherwydd bod y meillion melyn, y mae'n bwydo arnynt, yn tyfu ar y llethrau arfordirol. Gellir gweld y glöyn byw trilliw bach, yr iâr fach lygadog a'r Fantell Goch hefyd yn y gweirgloddiau.

Y rhan fwyaf o flynyddoedd byddwch yn gweld gloënnod byw yr Iâr Fach Dramor, sy'n mudo i'r arfordir hwn o Ogledd Affrica. Rai blynyddoedd, bydd nifer fawr o loënnod byw yn cyrraedd a'r flwyddyn 2009 oedd y flwyddyn mudo drawiadol ddiwethaf. Yn anffodus nid yw'r gloënnod byw yn medru goroesi ein gaeaf ni.

Yn naturiol mae'r gweirgloddiau hefyd yn denu llaweroedd o rywogaethau i beillio'r blodau. Mae'r cacwn yn amlwg, edrychwch allan am gacwn â chynffon wen, cynffon frown a chynffon goch. Nid yw pryfaid hofran yn pigo ond ar yr olwg gyntaf maent yn edrych yn debyg i wenyn meirch gyda'u rhesi melyn a du. Dynwarediad bwriadol yw hyn ar ran y Pry Hofran, sydd wedi ei fwriadu i



Cacynen cynffon goch

dwyllo'r ysglyfaethwyr i feddwl eu bod yn pigo. Sut i weld y gwahaniaeth rhyngddynt? Gall fod yn anodd ond mae gan Wenyn meirch ganol mwy amlwg ac ni fydd pryfaid hofran yn dod at bethau melyn, ac felly os yw'n dod am eich Hufen lân, mae'n debyg mai gwenynen meirch ydyw.

6

Adar

Gellir gweld y brain coesgoch yn bwydo yma yn y glaswellt byr ar lethrau'r arfordir. Mae'r adar du gloyw hyn yn aelodau o deulu'r brain ond mae eu coesau cochion llachar a'u pigau coch crwm yn ei gwneud yn hawdd eu gwahaniaethu oddi wrth aelodau eraill y teulu. Mae eu pig wedi ei gynllunio'n berffaith i dyrchio am bryfaid. Maent yn neilltuol o hoff o chwilota am forgrug yn y nythfeydd o Forgrug Melyn yn y glaswelltir. Mae Chwilod y Baw yn hoff



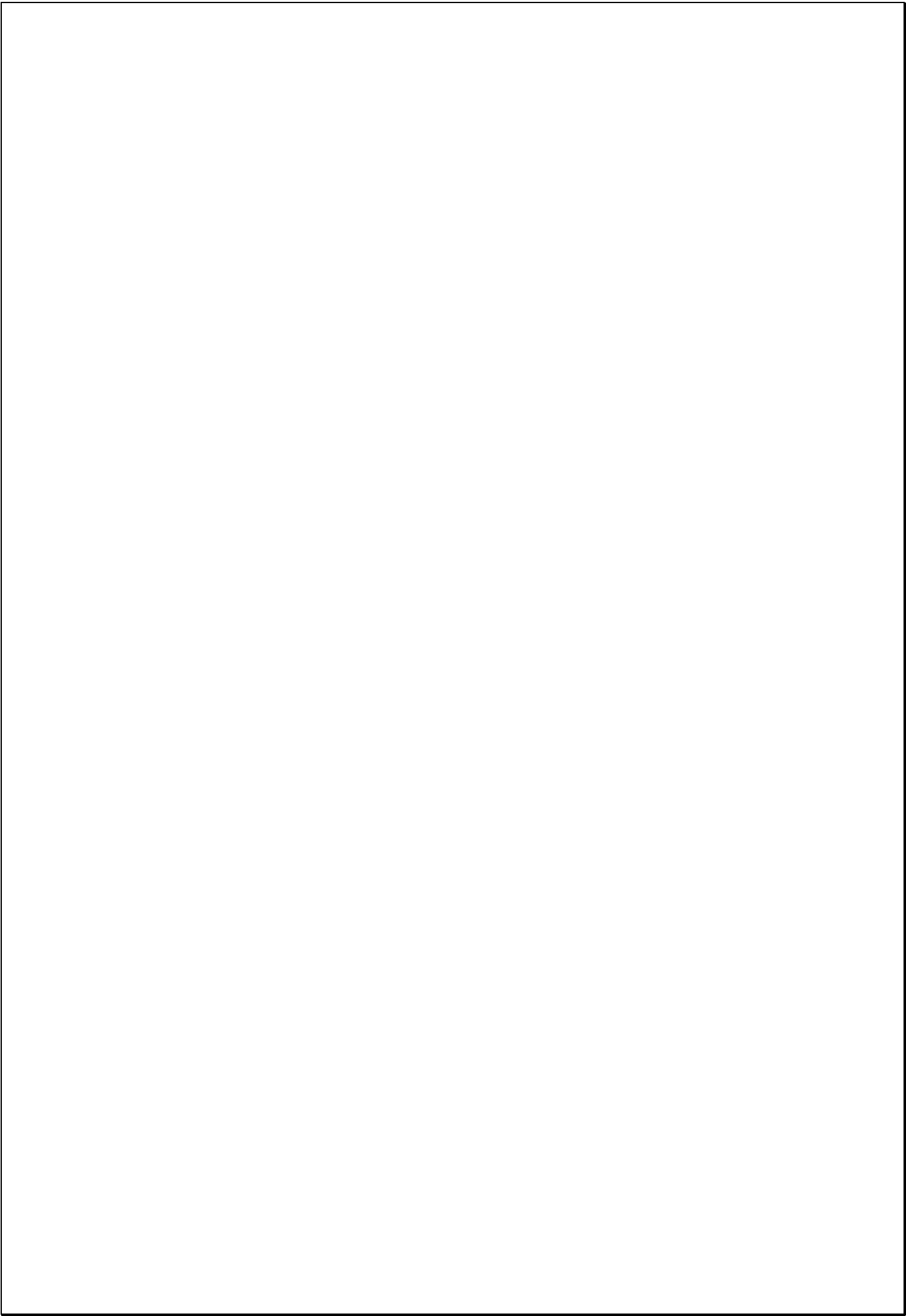
Brân Goesgoch

fwyd ar gyfer tewychu'r adar bach yn y gwanwyn. Ar y dechrau, mae gan frain coesgoch ifanc big tywyll sy'n troi'n goch wrth i'r adar dyfu. Yr amser gorau i weld y gwahaniaeth yw mis Mehefin pan fydd llawer ohonynt mewn grwpiau teuluol. Mae un rhan o dair o boblogaeth brain coesgoch Cymru i'w cael yn Sir Benfro.



Clochdar y Cerrig

Mae Clochdar y Cerrig, y Llinos, Corhedydd y Waun, y Dryw Melyn Bach a'r Llwydfron yn bridio yma hefyd. Edrychwch allan amdanynt ar ben y llwyni eithin ac mewn prysgwydd. Bydd y Cudyll Coch a'r Hebog Tramor yn hela yma ac yn ystod yr haf gellir gweld y Gigfran, Gwylan y Penwaig a'r Wylan Gefnddu Leiaf yn hedfan uwchben gan deithio efallai o Ynys Bŷr ac Ynys y Santes Margaret.



Ymhellach Draw

1

Glannau creigiog yn nhraeth Skrinkle a Maenorbŷr

Mae Glannau creigiog Sir Benfro yn llawn o fywyd. 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 mewn lle 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 y Perffagl, 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 ac fe gewch weld



Letys Môr gwyrdd llachar ac algâu Coral pinc tringar.

Mae archwilio'r pyllau yn y creigiau yn hwyl ac mae'r llwyfan a dorrwyd gan y tonnau ar draeth Maenorbŷr yn lle eithriadol o dda i archwilio pyllau. 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.

<http://www.pembrokeshirecoast.org.uk/files/files/Wildlife/RockPooling.pdf>

<http://www.pembrokeshireoutdoors.org.uk/wp-content/uploads/2011/01/MCOFactSheets.pdf>

Ar hyd Llwybr Cenedlaethol Arfordir Sir Benfro

Saif Hostel Ieuenctid Maenorbŷr ar y llwybr arfordirol. Gellwch fynd i gyfeiriad y dwyrain ar hyd y llwybr tuag at Lydstep a Phwynt Giltar neu i'r gorllewin tuag at bentref Maenorbŷr a thu hwnt. Mae Traeth Skrinkle yn nodi'r terfyn rhwng y Galchfaen Garbonifferaidd a'r hen Dywodfaen Coch.

Gwelir y Frân Goesgoch ar hyd y darn hwn o'r arfordir ac edrychwch allan am nythod y Cigfrain y gellir eu gweld ar y clogwyni fel pentyrrau o briciau. Gellir gweld yr Wylan Goesddu yn nythu yma ac acw ar draws y clogwyni. Edrychwch arnynt wrth iddynt hedfan braidd yn stiff mewn cylchoedd odditanoch.

Bydd y blodau arfordirol yn y glaswelltir morol yn blodeuo'n hardd yn y gwanwyn. Gwelir pennau pinc Clustog Fair, digonedd o Sêr y Gwanwyn a phennau gwynion y Gludlys Arfor yn siglo yn ôl ac ymlaen. Yng Nghymru, oherwydd ein hinsawdd gorllewinol o'r Iwerydd gellir dod o hyd i Glychau'r Gog yn aml yn tyfu o dan redyn ar hyd yr arfordir.

Ar y galchfaen fe welwch hefyd ddigonedd o deim gwyllt (hwyrach y byddwch yn sylwi ar hwn wrth ichi eistedd ar bentir am bicnic a sathru'r dail gan ryddhau'r perarogl), y Bengaled Fawr a Gwyrddlwyn cyffredin. Gellwch hefyd weld Heboglys Clust Llygoden gyda'i flodau melyn tebyg i



Ddant y Llew ochr yn ochr â'r **Carpedi o flodau pinc Clustog Fair**
Meillion Melyn sy'n fwyd i'r glöyn byw Glas Bychan prin.

Wrth i chi fynd i gyfeiriad Maenorbŷr efallai y clywch yr ehedydd yn canu hefyd wrth godi'n uchel i'r awyr uwchben llethrau'r arfordir ac ar dir fferm cyfagos. Mae Awdurdod y Parc Cenedlaethol yn gweithio gyda pherchennog y tir yn Hill Farm i reoli'r llethrau arfordirol, gyda merlod yn pori ynghyd â llosgi traddodiadol yn y gaeaf. Mae hyn yn gymorth i atal yr eithin rhag cymryd drosodd er mwyn cynnal y cydbwysedd rhwng y prysgwydd a'r glaswelltir.

Gwarchodfa Natur Leol Freshwater East

Mae Freshwater East yn cael ei reoli gan Awdurdod y Parc Cenedlaethol gyda chymorth y gymuned. Mae'r Warchodfa Natur Leol hon yn ddelfrydol i weld cynefinoedd brwyn a thwyni tywod. Medrwch archwilio'r gors a'r brwyn oddi ar y llwybr pren ac o'r guddfan wych wrth y gors a gafodd ei thoi gan ddefnyddio brwyn o'r safle. Yn y gwanwyn a dechrau'r haf

fe glywch Delor y Gors yn galw, Telor yr Hesg a Thelor prin Ceti. Edrychwch allan am flodau fel Gold y Gors prydferth yn y coetir gwlyb yn ogystal â Mintys y Dŵr a phigynnau hir Llysiau'r Milwr Coch ar hyd y llwybr pren.

Mae'r twyni tywod yn gartref i dros 200 o rywogaethau o blanhigion blodeuog. Mae'r arddangosfa o Degeirianau Pigfain yn drawiadol gyda thros 1000 wedi eu cofnodi yn 2015. Mae Tegeirian Borffor yr Hydref hefyd i'w chanfod yma, er ei bod yn brin. Mae'r arddangosfa o flodau yn wych yn ystod



Tegeirianau Pigfain

misoedd yr haf ac mae'r blodau'n cynnwys y Briwydd Felen, Meillion Hopysaidd, Rhosyn Bwrned a Glesyn y Wiber i enwi ond ychydig. Edrychwch allan hefyd am Gelyn y Môr prin ar hyd ochr y môr o'r twyni.

4

Llynnoedd Bosherton a Thwyni Ystangbwll

Mae'r safle hwn yn eiddo i'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol ac mae'n cael ei reoli fel Gwarchodfa Natur Genedlaethol mewn partneriaeth gyda Chyfoeth Naturiol Cymru. Mae llawer i'w archwilio yn y warchodfa hon gan gynnwys, clogwyni arfordirol, twyni tywod, llynnoedd dŵr glân a choetir.

Llynnoedd bas calchaid yw'r llynnoedd, sydd wedi eu creu fel rhan o ddyluniad y tir drwy symud pentref Ystangbwll a gosod argae ar draws gwely calchfaen yr afon. Mae'r llynnoedd yn cael eu bwydo gan gyfres o ffynhonnau glân, llawn o galsiwm. Er yr adwaenir hwy'n bennaf am yr arddangosfa o liliâu hardd, maent hefyd yn gartref i lawer o blanhigion dŵr



Pont Wyth Bwa

diddorol gan gynnwys Rhawn yr Ebol pigog yr olwg sy'n tyfu mewn gwllâu trwchus o dan ddŵr clir calchog canol y llynnoedd a'r breichiau gorllewinol. Yn y gwanwyn, mae'r coed o amgylch y llynnoedd yn llawn o arogl Garlleg Gwyllt gyda'i flodau fel sêr gwyn ochr yn ochr â phigau'r Tegeirianau Porffor Cynnar.

Gwelir dyfrgwn yma'n rheolaidd ac yn y cyfnos rydych yn debygol o weld ystlumod yn chwilita dros y coetir a'r llynnoedd. Efallai mai ystlumod trwyn pedol mawr yw rhai o'r

ystlumod hyn gan fod oddeutu 10% o'u poblogaeth yn y DU yn bridio mewn lle clwydo gerllaw. Yn yr haf mae'r llyn yn fyw o Weision y Neidr a Mursennod a'r lle gorau i weld y rhain yw sefyll ar un o'r pontydd ar ddiwrnod heulog yn yr haf.



Bae Barafundle

Bydd tro ar hyd y llwybrau arfordirol ar Ystad Ystangbwl yn mynd â chi drwy dwyni tywod a glaswelltir arfordirol, dros glogwyni calchfaen ac ymlaen i draethau tywodlyd hyfryd Aberllydan a Bae Barafundle. Ar hyd y ffordd fe welwch lawer o flodau gwyllt hardd a phlanhigion arfordirol arbennig yn ogystal â Chen melyn sy'n rhywogaeth dan fygythiad yn y DU. Edrychwch allan am Walch y Penwaig, y Gwylog a'r Frân Goesgoch. Mae'r Brain Coesgoch yn bwydo'n rheolaidd ar

y llethrau arfordirol wrth draeth Aberllydan ac felly efallai y gwelwch hwy'n hedfan uwchben pan fyddwch yn torheulo.

3

Creigiau Stac /Creigiau Elegug a'r Maes Dwyreiniol

Enw arall am y gwylog yw 'Elegug' ac os byddwch yn ymweld ar yr amser iawn o'r flwyddyn fe welwch pam. Mae hwn yn lle gwyh i weld, clywed ac arogl haid brysur o adar y môr. Yn ystod y tymor bridio rhwng Mai a Gorffennaf bydd miloedd o adar yn nythu yma gan gynnwys y Gwylogiaid, Gweilch y Penwaig a Gwyllanod Coesddu.

Ar ôl gwyllo'r Staciau cewch gerdded o gwmpas ar hyd y Llwybr at y Maes Milwrol Dwyreiniol lle mae amrywiaeth eang o rywogaethau o fywyd gwyllt ar y llwybr arfordirol gan gynnwys Rhosyn Cedennog y Graig a Gold y Môr.

Mae'r Maes yn lle unigryw am un o'n gloynnod byw prinnaf. Ar ddiwrnodiau heulog o Fehefin efallai y byddwch yn ffodus i weld cannodd o loynnod byw Brith y Gors. Cafodd dros 1000 o weoedd larfa y rhywogaeth hon eu cyfrif yn ystod arolwg 2016 ar y Meysydd. Mae'r adran hon o'r arfordir i gyd yn goridor peillio dan reolaeth ac felly edrychwch allan am



Gwylog



Brith y Gors

wenyn hefyd, yn enwedig y Gardwenynen a'i sŵn uchel.

Yng Nghastellmartin hefyd mae'r boblogaeth fwyaf trwchus o frain coesgoch sy'n bridio yn Sir Benfro. Felly, os gwnaethoch chi golli eu gweld mewn lleoedd eraill ar hyd yr arfordir, mae'n bur debyg y gwelwch hwy yn y fan hon.

Fe wnaeth 14 pâr fridio'n llwyddiannus ar hyd y Meysydd yn 2016.

Mae Creigiau'r Stac a Llwybr y Maes Milwrol i'r Dwyrain ar dir sy'n cael ei reoli gan y Weinyddiaeth Amddiffyn ac yn cael ei reoli gan y Sefydliad Seilwaith Amddiffyn fel Maes milwrol ac felly mae cyfyngiadau wedi eu sefydlu. Edrychwch ar eu gwefan cyn i chi gychwyn allan ond mae mynediad ar gael fel rheol ar y penwythnosau a thrwy fis Awst.

4

Ynys Bŷr ac Ynys Sant Margaret

O'r Hostel gellwch weld Ynys Bŷr ac Ynys Sant Margaret (yr ynys agosaf). Gellir gweld Bae Sandtop ar Ynys Bŷr yn sgleinio'n aur ar ddiwrnod braf. Ynys Bŷr yw ynys ail fwyaf Sir Benfro a gellir ei chyrraedd ar gwch o borthladd Dinbych-y-pysgod.

Mynachod Sistersaidd sydd biau'r brif ynys a hwy sydd yn ei rhedeg gyda chymorth ynyswyr Ynys Bŷr, sy'n rhedeg y fferi, y swyddfa bost, y siopau a'r cafffi. Nid oes ffermio ar yr ynys erbyn hyn ac felly mae hi wedi cael ei hagor i'r cyhoedd i gerdded ar rannau o arfordir y Gogledd a'r Gorllewin. Y tu ôl i fae'r priordy mae twyni tywod a llac twyni – dyma un o'r lleoedd gorau yn Sir Benfro i ddod o hyd i Gelyn y Môr.

Ynys Bŷr yw'r ynys fwyaf coediog yn Sir Benfro gyda 10 hectar o goetir coniferaidd a blannwyd gan y mynaich ac mae'n hanner Calchfaen a hanner Tywodfaen Coch. Ceir arddangosfa drawiadol o flodau arfordirol ar ben y clogwyn Calchfaen gorllewinol yn y gwanwyn ac yn ddiweddar mae llwybrau newydd wedi cael eu hagor drwy'r goedwig gyda sioe hyfryd o Glychau'r Gog.



Bae'r Priordy

Mae heidiau mawr o Wylanod y Penwaig a Gwylanod Cefnddu Bach yn bridio yma. Mae'n lle arbennig i wylan y penwaig sydd dan fygythiad ac er bod niferoedd mawr ohonynt o hyd, mae'r niferoedd hynny yn llai o 50% nag yr oeddent 35 mlynedd yn ôl. Mae Morloi Llwyd yr Iwerydd yn defnyddio traethau cuddiedig hefyd o gwmpas Ynys Bŷr ac yn esgor ar rai bach ambell waith. Trip mewn cwch yw'r ffordd orau i weld y rhain.



Mulfran

Mae taith mewn cwch yn ffordd dda hefyd i weld creigiau fertigol ac ogofâu Ynys St Margaret a'i chlogwyni llawn

Gwylogod a Gweilch y Penwaig, Gwylanod Coesddu ac Adar y Ddrycin. Mae un o'r heidiau mwyaf yng Nghymru o Wylanod Cefnddu Mawr yn bridio ar yr ynys. Mae hefyd yn gadarnle i'r Fulfran. Edrychwch allan am yr adar tywyll hyn yn sefyll wrth bob nyth ar ben y clogwyni. Fe wnaeth 160 o barau fridio yn 2016. Er hynny, roedd y flwyddyn orau yn ddwywaith cymaint â hynny.

Atodiad 1 – Rhestr o Rywogaethau'r Hostel

Saesneg

Alder
Ash
Carrot
Cock's-foot
Common Bird's-foot-trefoil
Common Knapweed
Common Nettle
Creeping Cinquefoil
Creeping Thistle
Elder
False Oat-Grass
Fennel
Field bindweed
Germander Speedwell
Harts Tongue Fern
Hawthorn
Hemp Agrimony
Hogweed
Male fern
Meadow Vetchling
Oxeye Daisy
Primrose
Red Clover
Red Fescue
Rough Chervil
Rough Meadow-grass
Selfheal
Silverweed
Smooth Hawk's-beard
Sweet Vernal-grass
Sycamore
White clover
Yarrow
Common Toad
Common Lizard
Slow-worm
Common Pipistrelle bat

Cymraeg

Gwernen
Onnen
Moronen
Troed y Ceiliog
Meillion Hopysaidd
Y Bengaled
Danadl Poethion
Pumbys rhedegog
Ysgallen Redegog
Ysgawen
Ceirchwellt Ffug
Ffenigl
Taglys
Rhwyddlwyn
Rhedyn Tafod yr Hydd
Y Ddraenen Wen
Y Fedan Chwerw
Dyfrforonen
Marchredyn Gwryw
Ytbys y Ddôl
Llygad y Dydd Mawr
Briallu
Meillion Coch
Peiswellt Talsyth
Perllys y Perthi
Gweunwellt Garw
Meddyges Las
Dail Arian
Llysiau'r Gwalch
Perwellt
Sycamorwydden
Meillion Gwyn
Milddail
Broga cyffredin
Madfall cyffredin
Neidr ddefaid
Ystlum Pipistrél Cyffredin

Lladin

Alnus glutinosa
Fraxinus excelsior
Daucus carota
Dactylis glomerata
Lotus corniculatus
Centaurea nigra
Urtica dioica
Potentilla reptans
Cirsium arvense
Sambucus nigra
Arrhenatherum elatius
Foeniculum vulgare
Convolvulus arvensis
Veronica chamaedrys
Asplenium scolopendrium
Crataegus monogyna
Eupatorium cannabinum
Heracleum sphondylium
Dryopteris filix mas
Lathyrus pratensis
Leucanthemum vulgare
Primula vulgaris
Trifolium pratense
Festuca rubra
Chaerophyllum temulum
Poa trivialis
Prunella vulgaris
Potentilla anserina
Crepis capillaris
Anthoxanthum odoratum
Acer pseudoplatanus
Trifolium repens
Achillea millefolium
Bufo bufo
Zootoca vivipara
Anguis fragilis
Pipistrellus pipistrellus

Greater Horseshoe bat	Ystlum Trwyn Pedol Mawr	<i>Rhinolophus ferrumequinum</i>
Soprano pipistrelle bat	Ystlum Pipistrél Soprano	<i>Pipistrellus pygmaeus</i>
Cinnabar	Carreg Goch	<i>Tyria jacobaeae</i>
Common Blue	Y Glas Cyffredin	<i>Polyommatus icarus</i>
Garden Tiger	Teigr yr Ardd	<i>Arctia caja</i>
Hedge Brown	Llwyd y Berth	<i>Pyronia tithonus</i>
Large White	Gwyn Mawr	<i>Pieris brassicae</i>
Meadow Brown	Llwyd y Ddôl	<i>Maniola jurtina</i>
Painted Lady	Glöyn yr Ysgall, Iâr Fach Dramor	<i>Vanessa cardui</i>
Red Admiral	Mantell Goch	<i>Vanessa atalanta</i>
Small Copper	Y Copr Bach	<i>Lycaena phlaeas</i>
Small Tortoiseshell	Glöyn Trilliw Bach	<i>Aglais urticae</i>
Blackbird	Mwyalchen	<i>Turdus merula</i>
Chough	Brân Goesgoch	<i>Pyrhocorax pyrhocorax</i>
Gold finch	Nico	<i>Carduelis carduelis</i>
Hedge accentor or dunnock	Llwyd y berth	<i>Prunella modularis</i>
Herring gull	Gwylan y Penwaig	<i>Larus argentatus</i>
House sparrow	Aderyn y To	<i>Passer domesticus</i>
Lesser black-backed gull	Gwylan Gefnddu Lai	<i>Larus fuscus</i>
Linnet	Llinos	<i>Linaria cannabina</i>
Long tailed tit	Titw Cynffon Hir	<i>Aegithalos caudatus</i>
Meadow Pipit	Corhedydd y Waun	<i>Anthus pratensis</i>
Raven	Cigfran	<i>Corvus corax</i>
Stonechat	Clochdar y Cerrig	<i>Saxicola rubicola</i>
Swallow	Gwennol	<i>Hirundo rustica</i>