

## Llwybr yr Arfordir o Bentywyn i Delpyn.

Rhwng Pentywyn ac Amroth, lle mae miloedd lawer o ymwelwyr yn heidio bob haf, mae arfordir diarffordd a phrydferth sydd yn gyfuriog o bethau naturiol a hanesyddol diddorol.

Go brin y byddai ein hynafiaid o Oes y Cerrig yn adnabod y rhan hon o'r arfordir erbyn hyn.

Yn ystod yr oes iâ ddiwethaf, yr oedd rhewlifoedd wedi symud tua'r de gan gyrraedd llinell ychydig i'r gogledd o Bentywyn.

Petaech yn edrych tua'r gogledd o Bentywyn byddech yn gweld gwlad oedd dan drwch o iâ, ac yna petaech yn troi tua'r de, tuag at y man lle mae Bae Caerfyrddin bellach, byddech yn gweld tir sych.

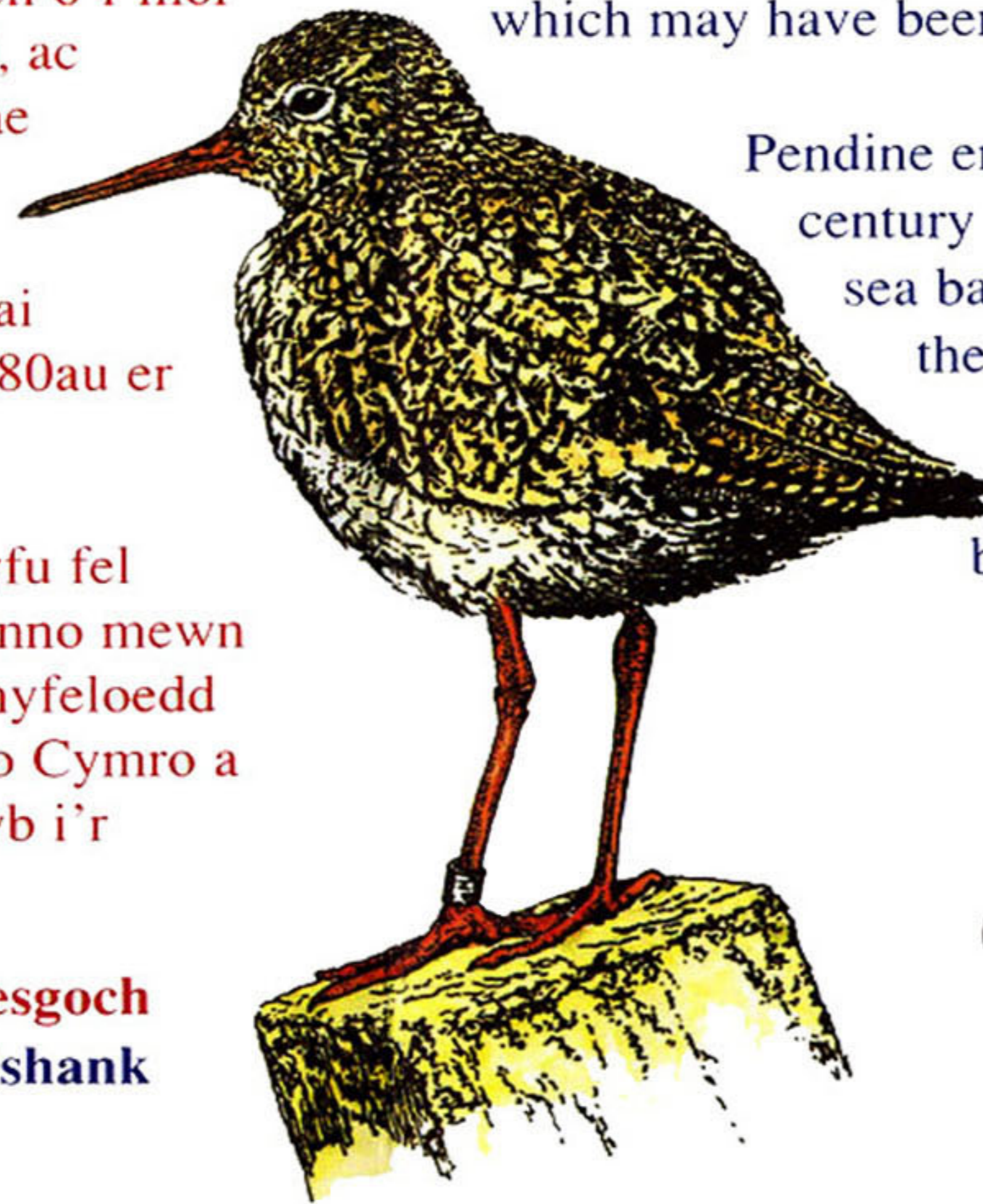
Mae profion radio-carbon wedi eu cynnal ar olion y mawndiroedd sydd i'w gweld ychydig yn is na'r llinell benllanw yn ein hoes ni, ac mae'r profion hyn wedi dangos eu bod yn dyddio o ryw 3000CC pryd yr oedd y bae yn gors lle tyfai coed gwern a derw.

Pobl Oes Newydd y Cerrig oedd trigolion y fro bryd hynny, ac yr oeddynt wedi gadael eu hól ar y dirwedd ar ffurf siambrau claddu a gafodd eu codi o feini. Yn ddiweddarach yn Oes yr Efydd bu'r bobl yn codi claddfeydd defodol ar ffurf beddrodau a charneddau cylchog. Yn ystod Oes yr Haearn cafodd gwrthgloddiau trawiadol a bryngaerau helaeth eu codi gan y cymunedau lleol megis y rhai ar Gastell Top a Thrwyn Gilman. Bryngaerau pentir yw'r rhain (sef math sydd yn nodweddiadol o arfordir gorllewin Cymru) sydd wedi eu lleoli mewn mannau hawdd eu hamddiffyn lle mae tir serth iawn ar dair ochr.

Yn yr oesoedd canol yr oedd pentref Pentywyn ymhellach o'r môr ac yn uwch lan y rhiw na'r pentref glan y môr presennol, ac wedi ei leoli o amgylch eglwys y plwyf. Hyd heddiw mae modd gweld olion terfynau'r hen gaeau canoloesol ar y llethrau wrth i chi agosau at draeth Marros. Gwaetha'r modd cafodd llawer o olion eraill, y mae'n bosibl fod rhai ohonynt yn dyddio o Oes yr Efydd, eu dinistrio yn yr 1980au er mwyn codi adeiladau fferm ieir.

O ganol y ddeunawfed ganrif ymlaen bu Pentywyn yn tyfu fel pentref gwyliau, gan fod diddordeb cynyddol yr adeg honno mewn ymdrochi yn nôr y môr er lles eich iechyd. Yn ystod y rhyfeloedd hirfaith â Napoleon, bu'n rhaid i bobl gyfoethog grwydro Cymro a Lloegr yn hytrach na'r cyfandir, ac yr oedd hynny yn hwb i'r cyrchfannau gwyliau.

**Pibydd Coesgoch**  
**Redshank**



## Pendine to Telpyn Coastal path.

Between Pendine and Amroth, with their throngs of summer visitors, lies an isolated coastline of rugged beauty with a wealth of natural and historical interest.

To our Stone Age ancestors, this section of coastline would be virtually unrecognisable. During the last Ice Age the glaciers advanced south, to a line just short of Pendine. Looking north the land lay under a deep cover of ice, whilst to the south, what is now Carmarthen Bay was dry land.

The remains of peat beds that can be found below the present day high tide level have been radiocarbon dated to around 3000BC and tell of a time when the bay was marshy ground cloaked by a forest of alder and oak.

At this time Neolithic peoples lived in the area and left their mark in the form of stone chambered tombs. Later Bronze Age remains include ritual burial monuments such as barrows and ring cairns. More impressive earthworks were left by Iron Age communities who built hill forts at Top Castle and Gilman Point. They are promontory hill-forts (a type common to the west coast of Wales) situated on naturally defensible positions where the land drops away steeply on three sides.

The mediaeval settlement at Pendine was inland and uphill of the present day beach resort, centred on the Parish church. Relic field boundaries dating back to this time can still be seen on the slopes leading down to Marros beach. Unfortunately many others, some of which may have been Bonze Age, were destroyed in the 1980s.

Pendine emerged as a holiday resort from the mid-18th century onwards when there was a growing interest in sea bathing as a health cure. The long period of the Napoleonic Wars forced many of the well-to-do to travel within England and Wales and this gave a boost to the seaside resorts.



**Piod y Mor yn hedfan**  
**Oystercatchers Flying**



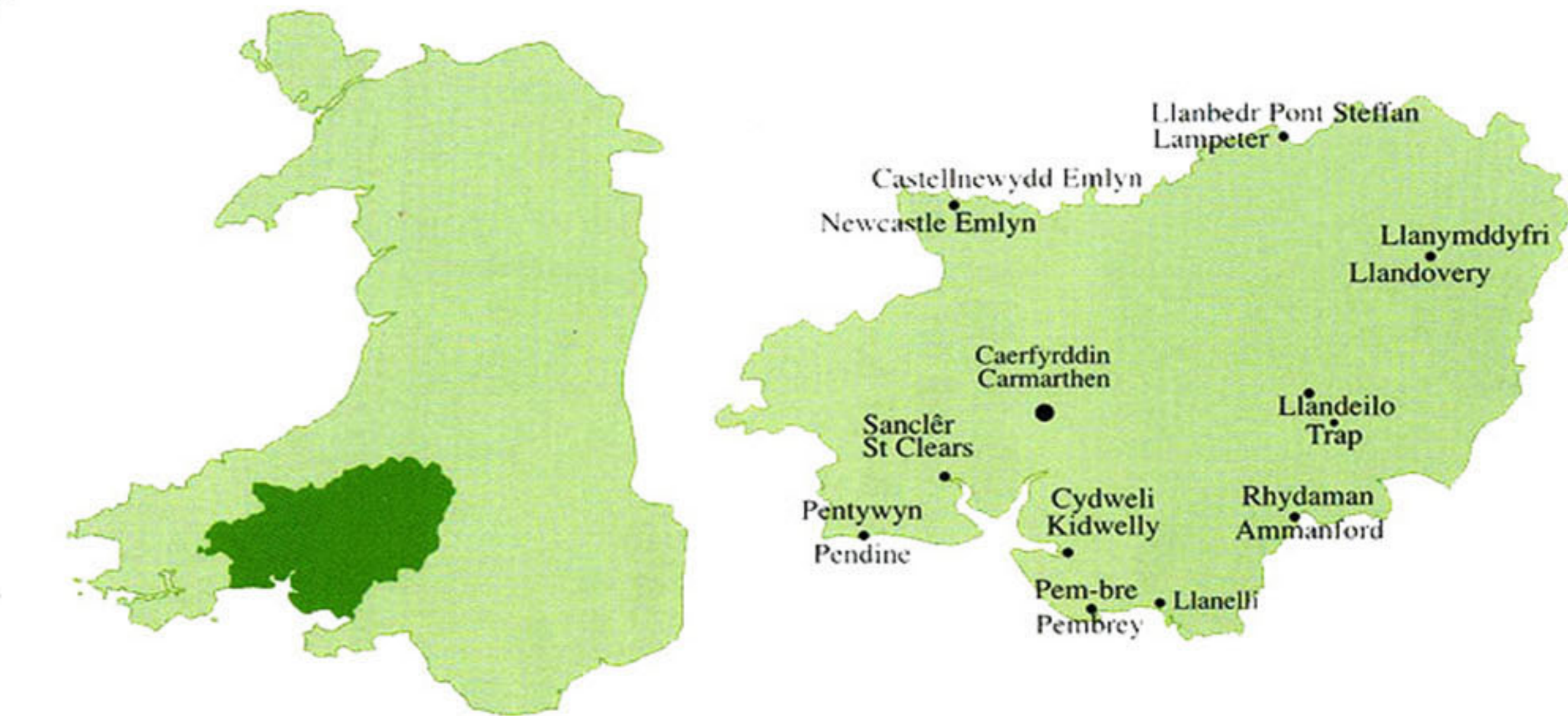
## Y DAITH

Mae'r daith yn rhyw 4.5 milltir (7.3 cilomedr) o hyd, ac mae'n rhan o Llwybr Arfordir Bae Caerfyrddin.

Cyn gynted ag y byddwch yn cefnu ar Bentywyn, sy'n denu twristiaid o bedwar ban, ac yn cychwyn ar y daith brydferth hon ar hyd yr arfordir byddwch yn camu i fyd arall - yn wir mae yna ymwybyddiaeth ryfeddol o unigedd a thawelwch yn perthyn i ran ganol y daith. Mae golygfeydd gwych o ben y brynau - sydd wedi eu britho â bryngaerau o Oes yr Haearn.

O'ch blaenau mae Bae Caerfyrddin yn ei holl ogoniant, gyda Dinbych-y-pysgod ac arfordir creigiog Sir Benfro tua'r gorllewin, a Phen Pyrod a Bro Gwyr tua'r dwyrain - a Dyfnaint a Chernyw y tu hwnt ar y gorwel.

Dylai unrhyw un sydd am gerdded o naill ben y llwybr i'r llall fod yn eithaf heini. Er eich bod yn mynd ar hyd brig y brynau neu'n cerdded ar hyd traeth Marros am gryn dipyn o'r llwybr, mae'r rhiw gyntaf o Bentywyn yn serth iawn ac mae angen mynd lan a lawr mannau serth eraill hefyd, yn enwedig ym Morfa Bychan ac yng Nghoed Teague.



## THE WALK

The walk is approximately 4.5 miles (7.3km) long and forms part of the Carmarthenshire Bay coastal path.

Once away from the tourist "honey pot" of Pendine, this beautiful coastal walk quickly takes on an air of quiet solitude, the central section in particular having a wonderful sense of isolation. The hilltops with their Iron Age forts provide panoramic views. The full sweep of Carmarthen Bay, with Tenby and Pembrokeshire's craggy coastline, can be seen in the west, whilst to the east lies Worms Head and the Gower Peninsular with Devon and Cornwall beyond. Anyone wishing to enjoy the entire length of this walk must prepare themselves for some effort. Although much of the walk traverses the hillside or follows Marros beach, the initial pull up the hill from Pendine and the steep ascents and descents, particularly at Morfa Bychan and Teagues Wood may prove strenuous.

