

Cynllunio eich taith gerdded

Mae 'Walkability' yn un ffordd o weld beth sydd gan Sir Benfro i'w gynnig, ond fe allwch chi ddewis a chynllunio eich taith gerdded eich hun trwy fynd i wefan Awdurdod y Parc Cenedlaethol.

Mae manylion am dros 200 o deithiau cerdded, llwybrau mynediad rhwydd ac i gadeiriau olwyn y gellir eu darllen neu eu lawr lwytho o

www.arfordirpenfro.cymru/cerdded

Fe allwch chi hefyd roi cynnig ar y dewis o deithiau cerdded sydd ar gael ar wefan Cyngor Sir Penfro:

www.walkingpembrokeshire.co.uk

Gweler 'Coast to Coast' am fwy o gyfleoedd cerdded

www.arfordirpenfro.cymru/coasttocoast

Mwynhau Sir Benfro

Adnodd ar-lein i'ch helpu i gynllunio eich taith gerdded

www.arfordirpenfro.cymru/mwynhau

Benthyg sgwter a chadair olwyn

Gellir cael mynediad at hurio sgwteri symudedd a chadeiriau olwyn trwy ganolfannau gwybodaeth dethol y Parc Cenedlaethol. Ewch i

www.arfordirpenfro.cymru/mynediadibawb

Grwpiau cerdded lleol

Cyfeiriadur Grwpiau Cerdded Sir Benfro

www.steps2healthwalkingclub.org.uk

Crwydrwyr Sir Benfro

www.pembrokeshireramblers.org.uk

U3A

www.pembrokeshireu3a.org.uk

Menywod Sir Benfro yn Cerdded

www.pembrokeshirewomenwalking.co.uk



'Walkability' – rhan o rwydwaith Dewch i Gerdded Sir Benfro

Am fwy o wybodaeth ewch i
www.arfordirpenfro.cymru/walkability

Neu cysylltwch â Chydlynnydd 'Walkability'
Paul Casson
paulc@pembrokeshirecoast.org.uk
07866 771107 / 01646 624880

Rhwydwaith Dewch i Gerdded Sir Benfro
Hannah Buck
hannahb@pembrokeshirecoast.org.uk
01646 624894

Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro
Parc Llanion
Doc Penfro
SA72 6DY

Dewch i Gerdded Sir Benfro! Let's Walk Pembrokeshire!



#CerddedSirBenfro
#LetsWalkPems



Mynd am dro yn y Parc

Mwynhewch Barc Cenedlaethol
Arfordir Penfro gyda
'Walkability'
Sir Benfro



"Mae'n dda i'ch iechyd,
mae'n gwmni da ac
yn ymarfer da"



Parc Cenedlaethol
Arfordir Penfro
Pembrokeshire Coast
National Park

Dewch i gerdded

Dewch i adnabod unig wir Barc Cenedlaethol arfordir Prydain ar lwybrau sy'n addas i'ch lefel gallu chi.



“Rwy wrth fy modd yn cerdded ar yr arfordir”



Darganfyddwch brydferthwch coedwigoedd, afonydd, brynau, arfordir a thraethau Sir Benfro



Archwiliwch ei threftadaeth ddiwylliannol

Pam cerdded?

Mae'n bleser, yn gymdeithasol, iachus, ymlaciol ac am ddim.

Gall helpu i leihau:

- Straen
- Clefyd y galon
- Pwysedd gwaed uchel
- Y duedd i fod dros bwysau
- Y siawnsiau o gael strôc

Does dim angen cyfarpar arbenigol arnoch chi, dim ond esgidiau a dillad i gyd-fynd â'r tir a'r tywydd.

“Rydw i'n hoffi'r cyfle i gael antur”



“Hir y parhaed y teithiau cerdded”

“Mae wedi bod yn hyfryd cwrdd â gwneud ffrindiau newydd”

Beth yw bwriad 'Walkability'?

Mae 'Walkability' ar gyfer pawb. Bydd grwpiau yng nghwmni arweinwyr profiadol fydd yn teilwra teithiau i fod yn addas i anghenion yr holl gyfranogwyr.

Mae dros 2,000 o bobol y flwyddyn yn cymryd rhan yn 'Walkability', yn cynnwys:

- Defnyddwyr cadeiriau olwyn
- Pobol â symudedd cyfyngedig
- Pobol ag anghenion corfforol neu addysgol
- Pobol sy'n gwella ar ôl triniaeth, salwch neu niwed
- Hyfforddiant i bobl sy'n dymuno arwain teithiau cerdded

Mae yna gyfleoedd cerdded i bob oedran a gallu, trwy Sir Benfro i gyd.

“Mae'n gyfleuster bendigedig i bobol sy'n ceisio gwella”



“Doeddwn i ddim wedi bod i'r rhan yma o'r byd, ac rwy wedi byw yn Sir Benfro erioed”