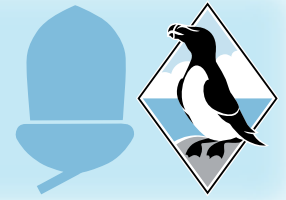


Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro

Mill Haven/San Ffraid

Teithiau Hanner Dydd a Mwy



GRADDFA: 0 300 600 m

PELLTER/HYD: 3.7 milltir (5.9 km) 1 awr 30 munud

CLUDIANT CYHOEDDUS: *Pâl Gwibio 400 (*tymhorol, galw a teithio)

CYMERIAD: Ymyl clogwyn, cymedrol ond weithiau'n serth, 1.0 milltir (1.75 km) o gerdded ar isffyrdd

CHWILIWCH AM: Golygfeydd o'r arfordir • cildraethau bach tlws • eirch carreg agored yn y clogwyni ger yr odyn galch (Porthladd San Ffraid) • Eglwys San Ffraid • "castell" Fictoraidd

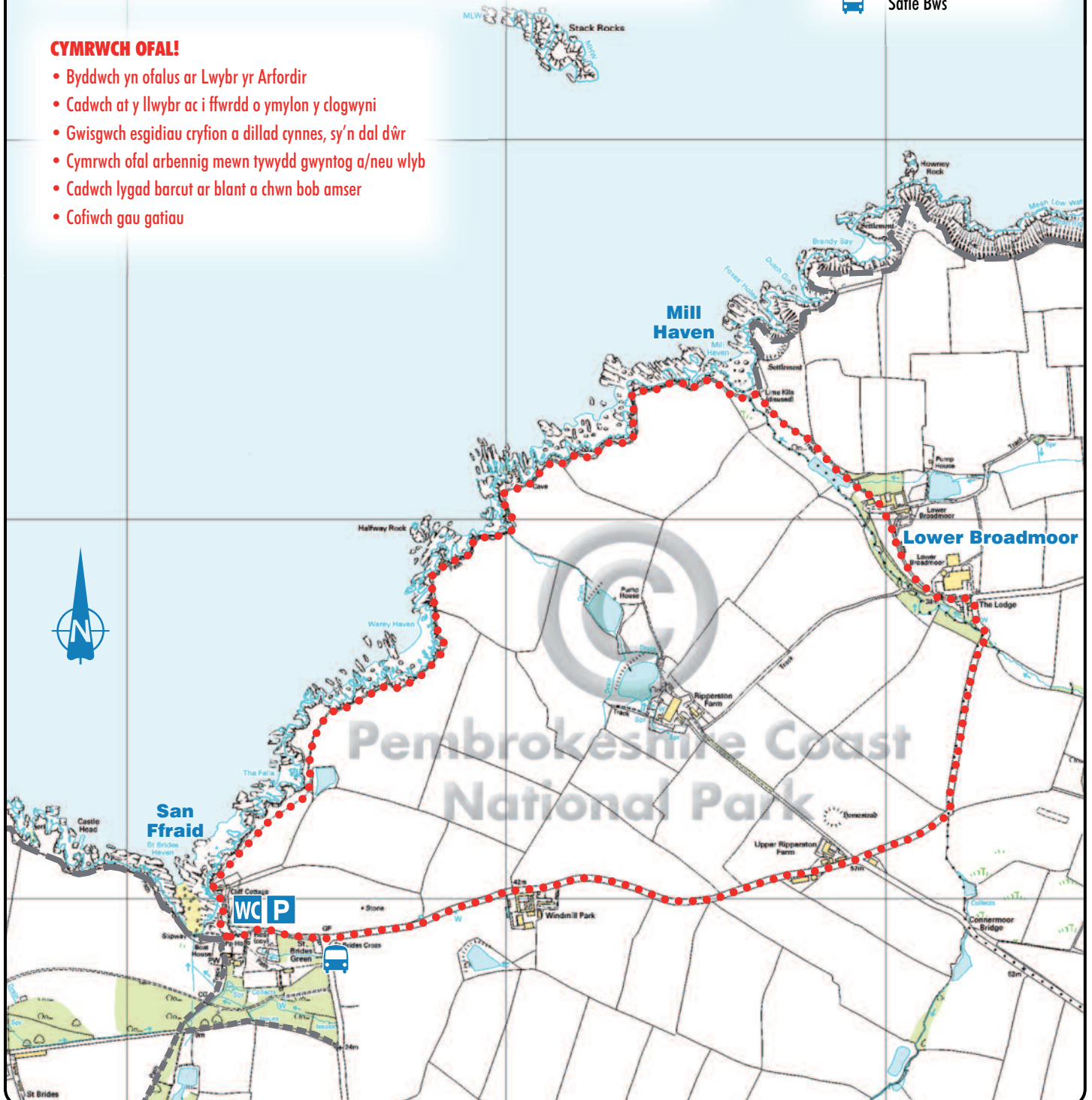
MWY O WYBODAETH: Take care through farmyard at Lower Broadmoor

ALLWEDD

- Llwybr Cylch
- Llwybr Arfordir Sir Benfro
- Llwybr Cenedlaethol
- Llwybrau Cyhoeddus
- P** Maes Parcio
- WC** Toileddau Cyhoeddus
- Safle Bws

CYMRWCH OFAL!

- Byddwch yn ofalus ar Llwybr yr Arfordir
- Cadwch at y llwybr ac i ffordd o ymylon y clogwyni
- Gwisgwch esgidiau cryfion a dillad cynnes, sy'n dal dŵr
- Cymrwch ofal arbennig mewn tywydd gwyntog a/neu wlyb
- Cadwch lygad barcut ar blant a chwn bob amser
- Cofiwch gau gatiâu



Mill Haven/San Ffraid

Teithiau hanner Dydd a Mwy

Hyd: 1 awr 30 munud

Pellter: 3.7 milltir (5.9 km)

Cludiant cyhoeddus: *Pâl Gwibio 400 (*tymhorol, galw a teithio).

Cyfeirnod map: SM812155

Ar yr arfordir rhwng Mill Haven a San Ffraid mae yna le gwych i gerdded ar hyd copa'r clogwyni, gyda golygfeydd ar draws ehangder Bae San Ffraid i Benmaen Dewi ac Ynys Dewi.

Mae'r llwybr yn arwain ar hyd clogwyni garw o dywodfaen lliw rhosod, sy'n ychwanegu rhyw gynhesrwydd i'r dirwedd ar ddiwrnod heulog.

Ychydig tua'r tir, mae olion maes awyr Talbenni. Yn ystod yr Ail Ryfel Byd, roedd awyrennau'n hedfan o feysydd awyr Sir Benfro fel Talbenni i chwilio am longau tanfor Almaenig ac i warchod gosgorddion yr Atlantig.

Fe ddechreuodd y gwaith o adeiladu'r maes awyr yn 1941 a'r uned RAF gyntaf i weithredu o Talbenni oedd sgwadron gyda bomwyr Vickers Wellington, a hedfanwyd gan wŷyr o Tsiecoslofacia. Gadawyd yr orsaf yn 1946.

Fe all y môr fod yn fradwrus ar hyd ffin ddeheuol Bae San Ffraid. Yn draddodiadol, y cildraeth bach ym Mhorthladd San Ffraid oedd yr unig fan glanio diogel ar y darn yma o arfordir.

Mae Eglwys San Ffraid yn un ganoloesol a chredir ei bod wedi cymryd lle capel a oedd yn hŷn eto. Mae yna dipyn o seintiau yn perthyn i Sir Benfro. Yn yr achos hwn, credir mai San Ffraid, y mae'r enw'n gysylltiedig â'r porthladd, ei

phentrefan a'r bae tu hwnt, yw Sant Brigid.

Gwyddel oedd Brigid. Ganwyd Brigid yn hwyr yn y 5ed ganrif, a sefydlodd leiandy yng Nghildare. Nid yw'n ymddangos ei bod erioed wedi ymweld â Sir Benfro.

Ar un adeg, roedd y plasty sy'n edrych allan dros y bae, y cyfeirir ato fel Castell San Ffraid, yn gartref i deulu'r Edwardes, Barwniaid Kensington. Roedden nhw'n arfer cyfeirio at y tŷ fel Palas Kensington.

Gerllaw, mae'r Tŷ Pwmpio, a adeiladwyd yn 1904 i gyflenwi dŵr i'r plasty. Mae bellach wedi'i adfer gan Ffrindiau Parc Cenedlaethol Penfro a gellir ymweld ag ef.

Filltir tu hwnt i Borthladd San Ffraid mae pentir Nab Head, gweryll ar gyfer helwyr-gasglwyr o Oes y Cerrig rhywbryd rhwng 7,000 a 9,000 o flynyddoedd yn ôl. Mewn cloddiadau, daethpwyd o hyd i ddegau o filoedd o wrthrychau o'r cyfnod yna, gan gynnwys cannoedd o leiniau. Cred archeolegwyr eu bod nhw wedi gwneud y gleiniau siâl yn Nab Head ac yna wedi eu defnyddio i fasnachu.

Mae Haydn Garlick, cyn Barcmon Sector y Gorllewin gydag Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro, yn dweud: "Fwy na thebyg mai'r amser gorau i gerdded y daith hon yw yn gynnar ym mis Mehefin. Wrth i chi gerdded i lawr i mewn i San Ffraid mae'r sioe o glustog Fair yn werth ei gweld."