

Dilyn ôl troed tywysogion, seintiau a chwedlau



Cylchdaith o gwmpas Nanhyfer yn Sir Benfro — gan gychwyn ger y castell canoloesol, heibio i'r croesau hynafol yn y fynwent, dros lethrau gogleddol Mynyddoedd y Preseli i weld safleoedd sy'n pontio mwy na 5,000 o flynyddoedd

Siambwr Gladdu Neolithig Pentre Ifan (d) — yr heneb gyntaf i'w chofrestru yng Nghymru — yw un o uchafbwyntiau'r tro hwn yng ngogledd Sir Benfro

Mae'r daith yn cychwyn yng Nghastell Nanhyfer (a). Mae'r castell hwn yn eiddo i'r Cyngor Cymuned a chafodd y safle ei wella drwy nawdd Menter Treftadaeth Ddiwylliannol Cadw. Yn ddiweddar; bu yno waith cloddio archeolegol (gweler *Etifeddiaeth y Cymry*), ac mae gwaith cadwraethol wedi'i wneud ar y rhan fwyaf o'r safle. Erbyn hyn hefyd mae yno banelau esboniadol.

Ar ddechrau'r ddeuddegfed ganrif, cipwyd y rhan hon o Sir Benfro gan y Norman, Robert fitz Martin, i greu arglwyddiaeth Cemaes. Cododd gastell pridd a phren yma, a hwnnw'n sefyll efallai lle'r oedd llys y tywysogion Cymreig gynt.

Ond chafodd y Normaniaid fawr o lonydd yng Nghemaes. Yn y 1160au, mae'n debyg i Nanhyfer syrthio i ddwylo'r Arglwydd Rhys — tywysog y

Deheubarth (m. 1197) — ond, erbyn yr 1170au, roedd y castell yn ôl yn nwylo William fitz Martin. Ef, mae'n debyg, a gododd y castell carreg, gan ddefnyddio llechi a chlai lleol. Roedd hwn yn ddull cyffredin o adeiladu yng Nghymru bryd hynny.

Yn 1191, ailgipiwyd Nanhyfer gan yr Arglwydd Rhys ac, am beth amser yn 1194, cafodd ei garcharu yno gan ei feibion. Dinistriwyd y castell yn 1195 gan un o feibion yr Arglwydd Rhys, fwy na thebyg, rhag iddo fynd i ddwylo'r Normaniaid unwaith eto.

O droi oddi ar y ffordd at bentref Nanhyfer, byddwch yn cyrraedd Croesy Pererinion (b) sydd wedi'i cherfio yn y graig. Does dim modd gwybod beth yw ei hoed, ond y gred yw ei bod yn gysylltiedig â phererinion y Canol Oesoedd ar eu ffordd o Aberteifi i Dyddewi.

Wrth i chi gyrraedd Nanhyfer

fe welwch dŵr cadarn Eglwys Sant Brynach (c) ar y chwith. Gan fod yr eglwys wedi'i chysegru iddo, gallwn dybio fod gan Frynach fynachlog yma ar un adeg, ond adeilad o ddiwedd y Canol Oesoedd yw'r eglwys, a gafodd ei hadfer yn helaeth yn 1864.

Yn y fynwent mae Croes

Nanhyfer, un o henebion Cristnogol gorau a chynharaf Cymru. Mae'r addurn sydd arni a'r ffordd y cafodd ei gwneud yn debyg iawn i Groes Caeriw (y seiliwyd logo Cadw arni), ac mae'n ddigon posib fod y ddwy wedi'u gwneud gan yr un person. Y farn gyffredin yw eu bod yn deillio o ddechrau'r unfed ganrif



Y tŵr crwn ar y mwnt yng Nghastell Nanhyfer (a) gydag un o'r paneli dehongli newydd sy'n ddangos ffrwyth darganfyddiadau archeolegol diweddar



Mae Croes y Pererinion (b) yn cael ei chysylltu gyda phererindodau i Dyddewi



Croes Nanhyfer (c) yw un o henebion mwyaf trawiadol Cristnogaeth gymnar Cymru



Mae'r Coleg (ch) yn Felindre Farchog yn cynnwys rhannau o ysgol o ddechrau'r ail ganrif ar bymtheg

ar ddeg, ond awgrymwyd mewn gwaith academiaidd diweddar eu bod hyd yn oed yn hŷn na hynny ac yn deillio mewn gwirionedd o ddiwedd y ddegfed ganrif.

Gerllaw mae heneb hynach fyth, sef Carreg Vitalianus o'r bumed ganrif. Arni mae ysgrifennu Lladin ac Ogam, gwyddor Wyddelig gymnar. Mae sawl heneb fwy diweddar yn y fynwent hefyd yn ogystal â'r 'ywen waedlyd' enwog.

O gerdded ymlaen fe ddowch at gwm coediog afon Nyfer. Sonnir am y lle hwn yn stori Culhwch ac Olwen yn y Mabinogi, lle'r adroddir hanes y Brenin Arthur yn hela'r baedd hynod hwnnw, y Twrch Trwyth.

Fe ddowch allan o'r cwm yn mhentref Felindre Farchog. Ar ochr ddwyreiniol y pentref, mae adeilad carreg gyda tho serth. Hwn yw'r Coleg (ch). Uwchben y drws mae plac yn dwyn y geiriau LLYS-DY ARGLWYDDI CEMMAES a thair carreg ac amyn nhw'r dyddiadau canlynol — 1626, 1852 a 2000. Mae'r cynharaf yn cyfeirio at adeilad a godwyd gan yr hynafiaethydd enwog o Sir Benfro, Syr George Owen (m.1613) gyda'r bwriad o sefydlu ysgol yma. Yn 1852, addaswyd yr adeilad yn yr arddull Gothig Tuduraidd i fod yn llys maenorol Syr Thomas Lloyd, Arglwydd Cemaes, oedd

yn frwd dros bopeth canoloesol. Roedd yr adeilad yn cael ei ddefnyddio tan 1976, ond mae'n dŷ haf erbyn hyn.

Mae'n werth dringo llethrau gogleddol agored Bryniau Preseli, oherwydd fe gewch olygfeydd heb eu hail o Fae Trefdraeth a chopa Carn Ingli, lle bu Brynach, medden nhw, yn sgwrsio â'r angylion. Yna, fe gyrhaeddych chi Siambr Gladdu Pentre Ifan (d), un o safleoedd Cadw. Dyma un o'r safleoedd cyn hanes mwyaf adnabyddus yng Nghymru. Yr heneb hon, yn 1884, oedd y gyntaf yng Nghymru i gael ei diogelu o dan Ddeddf Diogelu Henebion 1882.

Codwyd Pentre Ifan 5-6000 o flynyddoedd yn ôl gan drigolion yr ardal yn y cyfnod Neolithig. Byddai'r rhan fwyaf o'r siambr wedi'i gorchuddio gan feini hirion a byddai yno hefyd flaen-gwrt crwn, ond mae'r rheiny wedi diflannu ers tro. Cloddiwyd y safle yn 1936-37 ac eto yn 1958-59, ond ychydig iawn o arteffactau a gafwyd a doedd yno ddim i awgrymu bod neb wedi'i gladdu yno.

O gymharu Pentre Ifan â safleoedd tebyg, mae'r dystiolaeth yn awgrymu mai claddfa gymunedol oedd yma, a hynny am flynyddoedd lawer. Ond mae'r archeolegwyr yn

credu bod y claddfeydd Neolithig yn fwy na dim ond lle i gladdu'r meirw; mae'n bosib hefyd eu bod nhw'n ganolfannau seremonïol a defodol pwysig a bod y meini yn symbol o reolaeth ar dir.

Yn is ar lethrau'r Preseli, mae'r llwybr yn mynd drwy goetir hynafol Gwarchodfa Natur Genedlaethol Tŷ Canol. Byddai'r ardal gyfan dan goed yn ystod y cyfnod Neolithig heblaw, efallai, am ambell lannerch a grëwyd gan y ffermwyr cynnar.

Mae'r tro drwy'r goedwig yn un braf, ac yn eich arwain at adeiladau Fferm Pentre Ifan lle mae hen sguor sydd erbyn hyn yn ganolfan i'r Urdd (dd). Dyma adeilad trawiadol gyda bwâu enfawr sy'n deillio o gyfnod y Tuduriaid. Ar un adeg, roedd yn rhan o blasty o eiddo'r Bowenaiad, teulu bonedd lleol o

gryn bwys. Efallai mai porthdy ydoedd neu hyd yn oed y brif breswylfa gyda chlos yr ochr draw. Mae'r to pren mewn cyflwr arbennig ac mae iddo 10 bae. Dyw'r ganolfan ddim yn agored i'r cyhoedd, ond gallwch weld lluniau o'r to ar y We drwy fynd i www.urdd.org/pentreifan.

Un o sawl tŷ bonedd pwysig yn yr ardal yw Pentre Ifan ac, wrth i chi droi'n ôl am Nanhyfer, byddwch yn pasio mynedfa un arall, sef Trewern (heb fod yn agored i'r cyhoedd), a oedd yn gartref i'r teulu Warren.

Wrth i chi ddod at ddiwedd eich taith, cyn i chi groesi'r afon a dringo'n ôl i Gastell Nanhyfer, cofiwch edrych ar y bont (f) yn enwedig ei hadeiladwaith. Mae'n deillio o ddiwedd y ddeunawfed ganrif neu ddechrau'r bedwaredd ganrif ar bymtheg. ✚



Yr hen ysgubor yn Fferm Pentre Ifan (dd) yw'r cyfan sy'n weddil o hen blasty Tuduraidd y teulu Bowen

Cyn i chi gychwyn

Pellter: 11.5km (7¼ milltir) **Amser:** 4½ awr.

Mapiau: OS Explorer OL35.

Man cychwyn/parcio: Mae Nanhyfer tua 3km (2 filltir) i'r gogledd-ddwyrain o Drefdraeth, Sir Benfro ac mae arwyddion yn eich cyfeirio yno o'r ffordd A487 Aberteifi i Abergwaun. Gyrwch i'r pentref ar y B4582. Ar ôl pasio tafarn y Trewern Arms, croeswch y bont dros afon Nyfer a chymrwch y troad cyntaf i'r chwith. Mae'r ffordd yn esgyn ac yn troi'n sydyn i'r dde, a thua 230 metr (250 llath) ar ôl y tro mae cilfan ar y dde ger y fynedfa i Gastell Nanhyfer (cyfeirnod grid SN 081401).

Y dref agosaf: Trefdraeth.

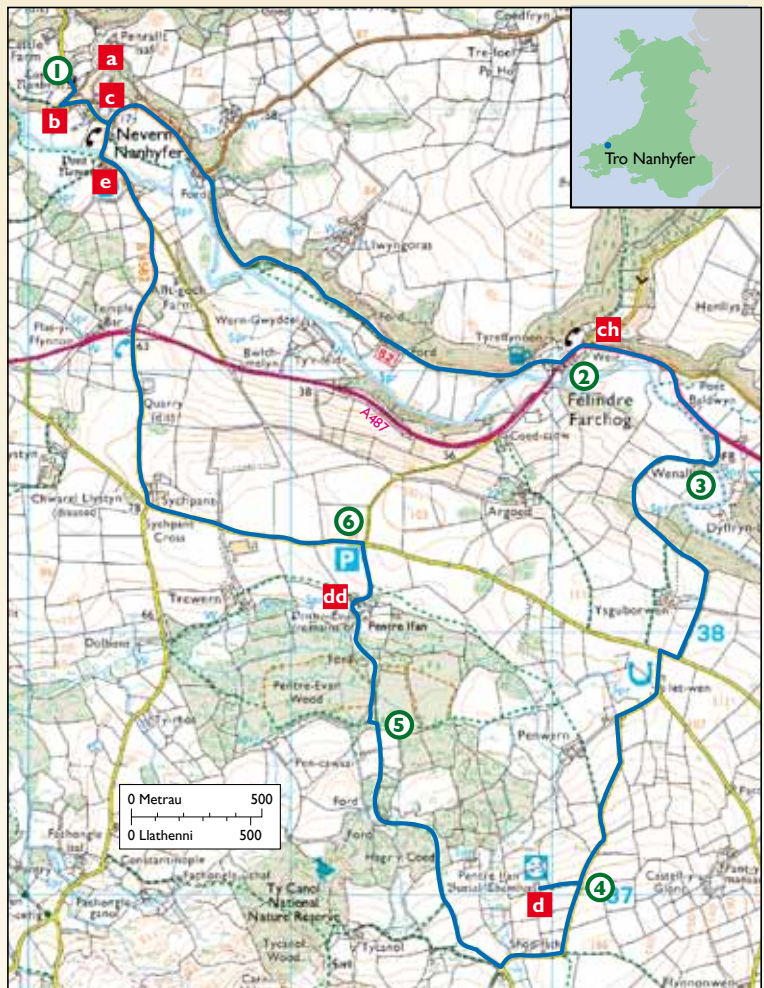
Safle Cadw: Siambr Gladdu Pentre Ifan — safle heb staff, ar agor 10am–4pm

Math o dir: Llwybrau ar lan afon a thrwy goed, ac ar hyd lonydd cul a thawel. Mae hon yn daith o her gymedrol. Gall rhai llwybrau fod yn greigiog neu'n wlyb/mwdlyd ac mae angen dringo tipyn ambell waith. Ar y lonydd cul gwyliwch rhag cerbydau sydd am basio.

Lluniaeth: Toiledau cyhoeddus: Y Salutation Inn, Felindre Farchog
Ffôn: 01239 820 564
Trewern Arms Inn, Nanhyfer
Ffôn: 01239 820 395

Trafnidiaeth gyhoeddus.
Trên: Abergwaun. Bysiau: Traveline Cymru
— Ffôn: 0870 6082608.

Gofalwch wisgo esgidiau cadarn a dillad addas. Cofiwch ddilyn y Cod Cefn Gwlad: www.countrysidecodewales.org.uk



Llwybr y tro

Y Daith

1) Ar ôl bod yng Nghastell Nanhyfer (a), ewch yn ôl i'r ffordd a throï i'r chwith. Pan welwch dro sydyn yn y ffordd, dilynwch yr arwydd ar y dde i gyrraedd Croes y Pererinion (b).

Ewch yn ôl i'r ffordd ac i lawr y rhiw. Pan gyrhaeddwch gyffordd-T trowch i'r chwith tuag at Eglwys Sant Brynach (c).

Ewch yn ôl i'r ffordd a throï i'r chwith. Yn fuan cyn i'r ffordd droi'n sydyn i'r chwith, ewch ar hyd llwybr ceffylau ar y dde i gyfeiriad Felindre Farchog.

Ar ôl pasio tŷ ar y dde, croeswch bompren ac ewch drwy gât. Yn union wedyn bydd y llwybr yn fforchio; ewch i'r dde ac ymlaen at gât arall.

Ewch drwyddi, gan anwybyddu llwybr cerdded ar y dde ac ewch yn eich blaen ar y llwybr ceffylau.

Ar ôl mynd drwy gât arall, ewch ar hyd ffordd darmac a thrwy faes parcio i ymuno â'r A487.

2) Ewch i'r chwith drwy bentref

Felindre Farchog, gan sylwi ar y Coleg (ch). Croeswch i ochr dde'r ffordd ac ymlaen ar hyd ymylon llydan y ffordd.

Yn union cyn i'r ffordd ddechrau esgyn yn serth ac ar ôl pasio tŷ, ewch i'r dde wrth fynegbost, a phasiwch adeiladau i'r chwith i chi i ymuno â llwybr ceffylau dros bont sy'n croesi afon.

Ewch heibio i dŷ ar y chwith, yna ewch i'r chwith a thrwy gât fetel ac anni'r geiriau Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro a cherddwch ar hyd llwybr glas wedi'i amgáu.

3) Ewch drwy gât arall ar hyd trac garw sy'n esgyn yn serth. Yn ymyl y copa, bydd llwybr i'r dde i chi. Anwybyddwch hwnnw ac ewch yn eich blaen at gât sy'n croesi'r trac.

Ewch drwy'r gât ac ar hyd trac metel wedi'i amgáu hyd nes cyrhaeddwch lôn fetel. Ewch i'r dde ac yna trowch i'r chwith ar hyd lôn sy'n eich cyfeirio at 'Siambr Gladdu/Burial Chamber'.

Dilynwch y lôn am tua 1km (2/3 milltir) nes cyrhaeddwch Siambr Gladdu Pentre Ifan (d).

4) Ewch yn ôl i'r lôn ac ewch i'r dde. Pan gyrhaeddwch dro sydyn i'r chwith, ewch i'r dde drwy gât gydag arwydd yn eich cyfeirio at Tŷ Canol, ac ewch yn eich blaen ar hyd trac tarmac llydan.

Yn union cyn i'r trac droi i'r dde lle mae mynegbost yn dangos llwybr ceffylau, ewch drwy fynedfa i'r dde o'r trac ac ewch ymlaen at fynegbost arall.

Ewch i'r dde drwy gât ac ymlaen at hyd trac caregog gyda choed o boptu iddo nes cyrhaeddwch y gât sy'n arwain at Warchodfa Natur Genedlaethol Tŷ Canol.

Ewch drwy'r gât ac yn eich blaen drwy'r coed. Pan fydd y trac yn fforchio, cymrwch y trac i'r dde a

dilynwch y mynegbyst drwy'r coed ac ambell lannerch hyd nes bydd y llwybr yn eich arwain i lawr at gât.

5) Ewch drwy'r gât ac i'r chwith tuag at fynegbost. Trowch i'r dde ar y llwybr ceffylau a dilynwch y llwybr i adeiladau Fferm Pentre Ifan (dd). Ewch ar hyd trac metel sy'n arwain at ffordd.

6) Trowch i'r chwith ac ewch yn eich blaen heibio'r fynedfa i blasty Trewern, nes cyrraedd croesffordd. Trowch i'r dde, gan ddilyn yr arwydd i Nanhyfer; er mwyn mynd yn ôl i'r pentref.

Ar ôl pasio tafarn y Trewern Arms, croeswch y bont dros yr afon (f), trowch i'r chwith a dringwch at y castell.



Y bont yn Nanhyfer (e)