

HELFA SBORION FFITRWYDD PARC PORTHCERI



BAROD AM HER?

DILYNWCH Y LLWYBR ISOD A CHWBLHEWCH YR HER I WELD YR
ARDAL A CHODI CURIAD EICH CALON!



MAP TRWY GAREDIGRWYDD BRO MORGANNWG, HEB EI DYNNU I RADDFA

HELFA SBORION

FFITRWYDD PARC

PORTHCERI



BAROD AM HER?

GWNEWCH Y GWEITHGAREDDAU YM MHOB PWYNT I FWYNHAU

YMARFER CORFF Â THEMA NATUR

O'r maes parcio, ewch drwy'r giatiau tro er mwyn ymgynhesu. Daethoch chi o hyd i Draphont Porthceri! Fe adeiladwyd yn ystod y 1890au, ac roedd yn fan cyswllt allweddol ar gyfer cludo adnoddau ar hyd Aber Hafren. Faint o fwâu sydd i'r draphont? Gwnewch i'ch calon gyflymu, a gwnewch naid seren am bob bwa a welwch chi!

1

A chithau wedi ymgynhesu bellach, ewch yn ôl ar hyd y ffordd y daethoch chi, a throwch i'r chwith ar ôl y caffi i mewn i goed Knockmandown. Cadwch i'r dde a chadwch lygad ar yr holl goed yr ydych yn eu pasio! P'un sydd â'r canghennau mwyaf a mwyaf cadarn a allwch chi eu gweld? Siŵr o fod, byddwch wedi dod ar draws ffawydden! Dewch o hyd i'r gangen fwyaf bosibl, cydiwch ynddi a chodwch eich gliniau i'ch brest ddeg gwaith. Os ydych yn teimlo'n gryf iawn, gallwch roi cynnig ar dynnu eich hun i fyny ambell i waith.

2

Dilynwch y llwybr, ewch i'r dde, a byddwch yn mynd heibio Gorsaf y Ceidwad. Dilynwch y ffordd, ac wrth gyrraedd fforch, gwibiwch nes byddwch yn cyrraedd giât mochyn. Ewch drwyddi a dilyn y llwybr.

3

Mae Cwm Cidi i'ch chwith a Choed y Felin ar y dde. Mae llawer o bren marw sydd wedi cwmpo yn yr ardal hon. Beth am ddod o hyd i foncyff mawr a gwneud 10 dip triphen a 10 cam i fyny ar y log? Pan ydych yn agos i'r llawr, chwiliwch am rai pryfed neu anifeiliaid bach eraill sy'n byw yn y pren marw hwn!

4

Dilynwch y llwybr, gan basio'r Hen Felin Lifio, a chymryd y troad cyntaf i'r dde ar draws pont. Yna, throwch i'r dde eto. Mae tipyn o bellter i'r ffordd yn y rhan hon, felly beth am wibio a cherdded bob yn ail i gyflymu cyfradd eich calon! Trowch i'r dde eto ar ôl cyrraedd croesffordd, a dilyn y llwybr nes byddwch yn cyrraedd y ffordd.

5

Cymerwch yr allanfa gyntaf oddi ar y ffordd a dilynwch y llwybr ar hyd y clogwyni. Cadwch lygad am adar, mae Aber Hafren yn gartref i dros 80,000 o adar yn y gaeaf, gan gynnwys rhywogaethau o bwysigrwydd cenedlaethol a rhyngwladol. Byddwch yn ofalus wrth redeg ar y llwybr! Rydych chi bron yno, daliwch ati!

6

Ewch ymlaen ar Lwybr Lover's Lane sy'n ymestyn ar hyd traeth y cerrig mân. Tra eich bod chi yma cwblhewch 10 ymarfer eistedd i fyny a 10 a gwnewch 10 o ymarferion byrfraich ar y glaswellt. Gallwch hefyd stopio i edmygu'r traeth!

7

Dyma'r cymal olaf! Cyflymwch guriad eich calon am y tro olaf wrth ddringo i fyny'r Grisiau Aur. Arafwch yr ymarfer wrth gerdded i'r maes parcio a chofiwch ymestyn eich cyhyrau ar ôl i chi orffen!

8



DARGANFOD ● YSBRYDOLI ● PARCHU

www.severnestuarypartnership.org.uk



SEVERN ESTUARY PARTNERSHIP



@SEVERNESTUARY



@SEVERNESTUARY #DISCOVERTHESEVERN

