

PLANT LIFE GUIDE  
CANLLAW  
PLANHIGION

# Discover the Severn Darganfod Aber Hafren

#DISCOVERTHESEVERN



## Plant life of the Severn

You might never have thought about the plant life that lives alongside the Severn Estuary but, with its special ecosystems, it is well worth discovering. With huge tides of over 10 metres, plants need to be able to withstand being flooded with saltwater and therefore, many of them are halophytes (salt-loving!). This special relationship between the tides and our local plant life and wildlife form this iconic landscape. Flip through our plant life guide to see what you could spot in, on or around the Severn Estuary!

Visit one of the coastal nature reserves (see the back of the booklet) for excellent opportunities to see the plants of the Severn or simply wander along the coast path for beautiful views of the estuary and the chance to spot some interesting plants and flowers along the way. Summer is the best time to spot flowering plants, but there is lots to see at any time of the year.

This guide captures a snapshot of some of the interesting and fascinating species on the Severn.



## Planhigion Aber Hafren

Efallai nad ydych erioed wedi meddwl am y planhigion sydd i'w cael ar hyd Aber Hafren, ond, gyda'i ecosystemau arbennig, maent yn werth eu darganfod. Gyda llanwau anferthol hyd at 10m o uchder, rhaid i'r planhigion allu gwrthsefyll cael eu trochi yn yr heli, ac felly mae llawer ohonynt yn haloffytiau (yn caru halen!). Mae'r berthynas arbennig hon rhwng y llanwau a'n planhigion a bywyd gwylt lleol yn ffurfio ein tirlun eiconig. Porwch yn ein canllaw planhigion i ddarganfod beth galleg chi ei weld yn, ar, neu o gwmpas Aber Hafren!

Ewch i un o'r gwarchodfeydd natur arfordirol (gweler cefn y llyfrynn) am gyfleoedd gwych i weld planhigion Afon Hafren neu grwydro ar hyd llwybr yr arfordir i weld golygfeydd hyfryd o'r aber ynghyd â'r cyfle i weld rhai anifeiliaid a blodau diddorol ar hyd y ffordd. Yr haf yw'r amser gorau i weld planhigion yn eu blodau, ond mae llawer i'w weld ar unrhyw adeg o'r flwydyn.

Mae'r canllaw hwn yn cynnig ciplun o rai o'r rhywogaethau diddorol a rhyfeddol ar Aber Hafren.

## Habitat Types | Mathau o gynefinoedd

The ecosystems of the Severn Estuary are varied and unusual. The large tidal range makes living on the Severn a constant struggle for some; however, many species thrive in this unique environment, so it's no surprise that these ecosystems are of international importance! With habitats varying from the rugged and rocky shores of Barry, to the quiet wetlands of Newport and Cardiff, you're sure to see something different every day of the year.

Each species included in this guide can be found in one or more of the following habitats:

Mae ecosystemau Aber Hafren yn amrywiol ac yn anarferol. O ganlyniad i'r amrediad llanw anferth, mae byw ar Afon Hafren yn frwydr gyson; fodd bynnag, mae llawer o rhywogaethau'n ffynnu yn yr amgylchedd unigryw hwn, felly nid yw'n syndod bod yr ecosystemau hyn o bwysigrwydd rhwngwladol! Gyda'r cynefinoedd yn amrywio o lannau creigiog a garw y Bari, i wlypdirroedd tawel Casnewydd a Chaerdydd, rydych yn siŵr o weld rhywbeth gwahanol bob diwrnod o'r flwydyn.

Gellir dod o hyd i bob rhywogaeth yn y canllaw hwn yn un neu ragor o'r cynefinoedd canlynol:

Rocky Shores

Glannau creigiog



Saltmarsh & Wetlands

Gwlypdirroedd a morfeydd heli



Beneath the Waves

Islaw'r tonnau



## Safety on the Severn



Check the tide times and weather forecast before you visit the coast.

- Keep safe on the foreshore, taking care of slippery rocks and the mudflats – the risk of getting stuck is real.
- The Severn has one of the highest tidal ranges in the world – remember how quickly the tide moves and changes – up to 1 metre in little more than 20 minutes on some tides.
- Wear suitable clothing and footwear, it can be muddy.
- Remember to check Public Rights of Way before setting off.



Always bring a charged mobile phone and let friends or family know where you are and when you are likely to return home.



The estuary is a home for wildlife – take care not to disturb feeding, breeding and resting birds.



Stay on the footpaths where possible – help to protect the mudflats and saltmarsh that support wildlife.



Help to keep the coast enjoyable for all and take all litter home with you.

For more information on how to look after the estuary visit: [www.asera.org.uk/good-practice-guidelines](http://www.asera.org.uk/good-practice-guidelines)  
For tide times visit: [www.ukho.gov.uk/easytide](http://www.ukho.gov.uk/easytide)

## Diogelwch Afon Hafren



Gwiriwch amseroedd y llanw a'r rhagolygon tywydd cyn ymweld â'r arfordir.

- Cadwch yn ddiogel ar flaen y traeth, byddwch yn ofalus o greigiau llithrig a'r fflatiau llaid – mae'r perygl o fynd yn soudn yn un go iawn.
- Mae gan yr Hafren un o amrediadau llanw mwyâ'r byd – cofiwch pa mor gyflym mae'r llanw'n symud a newid – hyd at 1m mewn ychydig dros 20 munud ar adegau.
- Gwisgwch ddillad ac esgidiau addas oherwydd y gall fod yn fwdlyd.
- Cofiwch wirio Hawliau Tramwy Cyhoeddus cyn mentro allan.



Cofiwch ddod â ffôn symudol wedi'i wefru'n llawn a gadael i ffrindiau neu deulu wybod ble rydych chi a phryd rydych yn debygol o ddychwelyd adref.



Mae'r aber yn gartref i fywyd gwylt – gofalu rhag i chi beidio â tharfu ar gynnodau bwydo, bridio a gorffwys adar.



Arhoswch ar y llwybrau lle bo'n bosibl – helpwch i ddiogelu'r fflatiau llaid a'r morfa heli sy'n cefnogi bywyd gwylt.



Helpwch i gadw'r arfordir yn hyfryd i bawb ac ewch â sbwriel adref gyda chi.

I gael rhagor o wybodaeth am sut i ofalu am yr aber ewch i: [www.asera.org.uk/good-practice-guidelines](http://www.asera.org.uk/good-practice-guidelines)  
I weld amseroedd y llanw ewch i: [www.ukho.gov.uk/easytide](http://www.ukho.gov.uk/easytide)

# Saltmarsh & Wetlands

Wetland occurs where the land meets the water - so you can find lots of this type of habitat along the Severn Estuary coastline! Saltmarsh is a special kind of wetland; an extremely important habitat that is made up of plants that can survive in salty environments. These plants play an important role in keeping this habitat stable as they trap and hold together sand and mud in their roots. Both of these environments support a vast number of species that live in and rely on the rich nutrients and food source that these habitats provide, including ducks and geese, otters and fish. It supports all sorts of invertebrates (animals with no backbone, like insects) that live in the grasses and muds, sometimes submerged in water. This provides a great food source for any over-wintering birds who fly hundreds of miles to get to the Severn. They also provide a vital form of natural flood defence, buffering the energy of the waves and helping to protect our coastal communities. In fact, wetlands can store more carbon than a rainforest, so have a big role to play in looking after our environment for future generations.

## Gwlypdiroedd a morfeydd heli

Ceir gwlypdir lle mae'r tir yn cwrdd â'r dŵr - felly gwelwch lawer o'r math hwn o gynefin ar hyd arfordir Aber Afon Hafren! Math arbennig o wlypdir yw morfa heli; mae'n gynefin hynod bwysig sy'n cynnwys planhigion sy'n gallu goroesi mewn amgylcheddau hallt. Mae gan y planhigion hyn rôl bwysig wrth gadw'r cynefin hwn yn sefydlog oherwydd eu bod yn dal tywod a llaid yn eu gwreiddiau ac yn eu cadw gyda'i gilydd. Mae'r ddwy ardal arbennig iawn yn cynnal nifer fawr o rywogaethau sy'n byw ac yn dibynnu ar y maetholion ffrwythlon a'r ffynhonnell fwyd y mae'r cynefinoedd hyn yn eu cynnig, gan gynnwys hwyaid a gwyddau, dyfrgwn a physgod. Mae'n cynnal pob math o infertebratau (anifeiliaid heb asgwrn cefn, megis pryfed) sy'n byw yn y glaswelltau a'r lleidiau, weithiau o dan y dŵr. Dyma ffynhonnell fwyd wych ar gyfer unrhyw adar sy'n gaeafu, a hwythau'n hedfan gannoedd o filltiroedd i gyrraedd Aber Hafren. Maent hefyd yn cynnig math hanfodol o amddiffynfa naturiol rhag llifogydd, gan weithredu fel clustog yn erbyn grym y tonnau a helpu diogelu ein cymunedau arfordirol. Mewn gwirionedd, gall gwlypdiroedd storio mwy o garbon na choedwig law, felly mae ganddynt rôl fawr wrth ddiogelu ein hamgylchedd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

## Branched Bur-reed | Cleddlys Canghennog

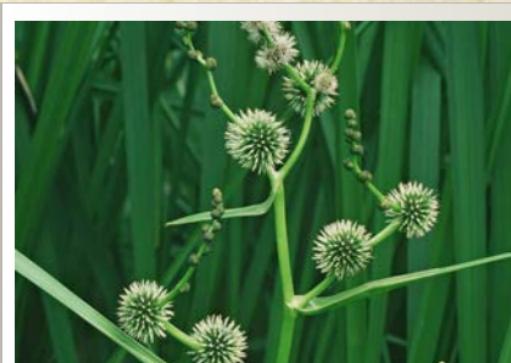


Photo: Natural England

This common plant loves water, but only when slow running as they are easily uprooted. Expect to see it in wetlands, ditches, ponds or slow rivers. The best time to see them is between April and June when their rounded flowers bloom.

Mae'r planhigyn cyffredin hwn yn caru'r dŵr, ond dim ond pan mae'n llifo'n araf, am eu bod nhw'n hawdd i'w dadwreiddio. Gallwch ddisgwyl ei weld mewn gwlypdiroedd, ffosydd, llynnoedd, neu afonydd araf. Yr amser gorau i'w gweld yw rhwng mis Ebrill a mis Mehefin, pan fydd eu blodau crwn yn agor.

## Bulrush | Cynffon y Gath



Photo: Shawn Nystrand

Also known as reedmace or cattails due to its resemblance to... cats' tails! Its dark brown sausage shaped catkins flower and release seeds across lakes, ponds, rivers and wetlands. You will see them all year round, but they bloom between July and August. They provide an excellent habitat for birds and other sheltering animals and insects.

Mae ei enw yn deillio o'i debygrwydd i... gynffonau cathod! Mae ei blodau siâp selsig yn rhyddhau hadau ar draws llynnoedd, pyllau, afonydd, a gwlypdiroedd. Byddwch yn eu gweld nhw trwy gydol y flwyddyn, ond maent yn blodeuo rhwng mis Gorffennaf a mis Awst. Maent yn gynefin rhagorol i adar ac anifeiliaid eraill sy'n chwilio am loches, megis gwas y neidr!

## Common Meadow-rue | Arianllys



Photo: Jeremy Halls

A wetland plant which blooms into dense bunches of pale-yellow flowers between July and September. It attracts lots of insects including pollinators like bees and can grow up to a metre tall!

Dyma blanhigyn y gwlypdiroedd sy'n blodeuo'n fagadau trwchus o flodau melyn gwelw rhwng mis Gorffennaf a mis Medi. Mae'n denu llawer o bryfed, gan gynnwys peillyddion fel gwenyn. Gallant dyfu i fod yn fetr o uchder!

## Common Reed | Corsen Cyrs



Photo: Peter O'Connor

Common reed will be a familiar site to many who venture to wetlands. It forms huge swathes of reedbeds in fresh or saltwater offering a perfect habitat for wading birds like bitterns. It is flooded most of the year, forming pools and depressions ideal for feeding birds.

Bydd y gorsen cyrs yn gyfarwydd iawn i'r rheiny sy'n mentro i wlypdiroedd. Mae'n ffurfio taenfâu anferthol o gorslwyni mewn dŵr croyw a dŵr hawl, gan gynnig cynefin perffaith ar gyfer adar hirgoes megis aderyn y bwn. Caiff ei lifogi am y rhan fwyaf o'r flwyddyn, gan ffurfio pyllau a phantiau sy'n berffaith ar gyfer adar sy'n bwydo.

## Early Marsh Orchid | Tegeirian Mannog y gors



Photo: Natural England

Did you know... there are over 50 species of orchid found in the UK! They vary widely in habitat and colour. This particular species is found in wetlands or sand dunes, and best spotted in June when they flower into up to 70 small flowers per stem! The flowers can vary in colour from brick red to pale pink and are pollinated by bumble bees.

Wyddech chi... fod dros 50 o rywogaeth tegeirian i'w cael yn y DU! Maent yn amrywio'n eang o ran lliw a chynefin. Mae'r rhywogaeth benodol hon i'w chael mewn gwlypdiroedd neu dwyni tywod, a'r amser gorau i'w gweld yw mis Mehefin, pryd byddant yn eu blodau, gyda hyd at 70 flodau bychain i bob coesyn! Mae'r blodau'n amrywio o ran eu lliw, o goch megis bricsen i binc. Cânt eu peillio gan wenyn.

## Common Cordgrass | Cordwellt cyffredin



Photo: Mike Robinson

## English Scurvygrass | Llwyllys Seisnig



Photo: Natural England

Originally from the south coast of England, the common cord grass spread across the country due to its use as a coastal defence. It was used to stabilise mudflats using its extensive root system. This means that it is actually an invasive species! Now abundant on the coast of the Severn, it colonises the low saltmarsh in great carpets closest to the water along with sea aster, greater sea spurrey and common saltmarsh grass.

Yn wreiddiol o arfordir deheuol Lloegr, ymledodd cordwellt cyffredin ar draws y wlad o ganlyniad i'w ddefnydd fel amddiffynfa arfordirol. Cafodd ei ddefnyddio er mwyn sefydlogi gwastadeddau llaid am fod ei system wreiddiau helaeth yn diogelu ardaloedd rhag erydu. Mae bellach yn doreithiog ar hyd arfordir Aber Hafren, lle mae'n coloneiddio'r morfa heli isel yn garpedi dwys ger y dŵr, ynghyd â serenlllys y morfa, troellig arfor mawr, a gwellt y morfa.

This salt-loving edible plant has high quantities of Vitamin C, making it a historic cure for scurvy – hence its name!

Mae'r planhigyn bwytadwy hwn, sy'n caru halen, gyda thipyn o Fitamin C ynddo. Câi ei ddefnyddio yn hanesyddol i drin y clefri poeth!

## Common Fleabane | Cedowydd



Photo: Phil Sellens

Colonising wetlands and ditches, this plant has bright yellow flowers which bloom in late summer and early autumn, making this the perfect time to see them. Did you know...this plant secretes a natural insect repellent, earning its name - 'fleabane'!

Ac yntau'n coloneddio'r gwlypdiroedd a'r ffosydd, mae gan y planhigyn hwn flodau melyn llachar sy'n agor ddiwedd haf a dechrau'r hydref, ac felly dyma'r amser gorau i'w gweld nhw. A wyddech chi... fod y planhigyn hwn yn secretu sylwedd naturiol sy'n ymlid, sef tarddiad ei enw Saesneg: 'fleabane'!

## Marsh Samphire | Llyfrlys Cyffredin



Photo: Natural England

Found in saltmarsh and muds across the coast, and very useful in stabilising and trapping sediment (important in creating a lasting habitat). This fleshy, edible delight is often foraged and eaten with fish. If you do decide to go foraging remember to only take a couple of stems from each plant so there is enough for it to keep growing!

Mae'r diléit cigog hwn yn cael ei fforio'n aml a'i fwysta gyda physgod. Os ydych yn penderfynu mynd i fforio, cofiwch i gymryd dim ond ambell goesyn o bob planhigyn, fel bod digon ar ôl iddo barhau i dyfu! Mae'n ymddangos mewn morfeydd heli a gwastadeddau llaid ar draws yr arfordir, ac mae'n ddefnyddiol am ei fod yn sefydlogi a dal gwaddod (sy'n bwysig ar gyfer creu cynefin parhaol).

## Marsh Arrow Grass | Saethbennig y gors

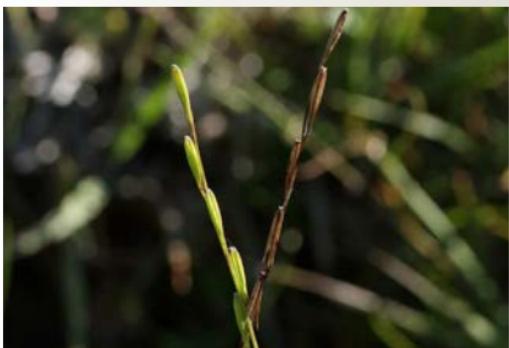


Photo: Hugh Knott

With its long stem covered in tiny fluffy white flowers in June and July, this plant is easy to identify in wetland environments. At any other time of the year, look out for its bulbous green or purple buds.

Gyda'i goesyn hir sydd wedi ei orchuddio gan flodau gwynion bychain ym mis Mehefin a mis Gorffennaf, mae'r planhigyn hwn yn hawdd i'w adnabod mewn amgylcheddau gwlypdirol. Ar unrhyw adeg arall o'r flwyddyn, edrychwrch am ei flagur oddfog gwyrdd neu borffor.

## Marsh Helleborine | Caldrist y gors



Photo: Natural England

A beautiful native orchid that colonises wetlands with small white and pink flowers and a red stem. The best time to spot these is between July and August when the flowers are in bloom. Did you know... one stem can carry up to 20 flowers!

Dyma degeirian brodorol prydferth sy'n canoneiddio gwlypdiroedd gyda blodau bychain gwyn a phinc a choesyn coch. Yr amser gorau i'w gweld y rhain yw rhwng mis Gorffennaf a mis Awst pryd bydd y blodau'n agor. A wyddech chi... fod dim ond un coesyn yn gallu cynnwys gyda at 20 o flodau!

## Red Fescue | Peiswellt Coch



Photo: Olive Oligarchy

This common grass-like plant lives on the upper areas of the saltmarsh along with saltmarsh rush, sea clover and sea barley. It often has a red tinge to its seeds and stems that will help you identify it.

Mae'r planhigyn gwelltog hwn yn ffynnu ar rannau uchaf morfeydd heli, ynghyd â brwynen gerard, meillionen y morfa, a haid y morfa. Mae arlliw coch yn aml i'w hadau a'i goesynnau a fydd yn eich helpu i'w adnabod.

## Reflexed Saltmarsh Grass | Gwellt-y-morfa allblygedig



Photo: Dr Mary Gillham

Keep an eye out for this plant between June and September. A type of narrow stemmed grass with purplish flowers. Although predominantly found on the coast, it can also colonise the sides of roads and grassy areas.

Craffwch am y planhigyn hwn rhwng mis Gorffennaf a mis Medi. Dyma fath o wellt â choesyn cul a blodau porffor. Er ei fod yn fwyaf cyffredin ar yr arfordir dwyreiniol, gall hefyd goloneiddio ymylon hewlydd a mannau glaswelltog.

## Saltmarsh Rush | Brwynen Gerard

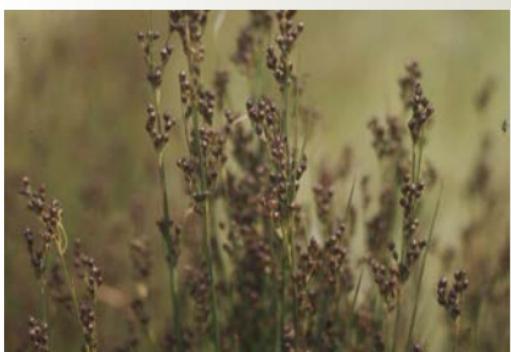


Photo: Dr Mary Gillham

Also known as 'black grass' due to the dark colour of the seeds on the top of its grass-like stems, this plant lives in the higher areas of saltmarsh, usually slightly further from the water. The small black or dark-brown seeds bloom into tiny pink flowers in summer.

Caiff ei adnabod hefyd fel 'glaswellt du' oherwydd lliw tywyll yr hadau ar ben ei goesynnau glaswelltog. Mae'r planhigyn hwn yn byw ar rannau uchaf morfa heli, fel arfer ychydig yn bellach o'r dŵr. Mae'r hadau bychain yn blodeuo'n flodau pinc bychain yn yr haf.

## Sea Arrow Grass | Saethbennig y morfa



Photo: Dr Mary Gillham

Although often mistaken for a grass this herb is edible and actually tastes like coriander! It has many small white flowers on one stalk and is best seen between May and August.

Er ei fod yn cael ei gamgymeryd am laswellt, mae'r llysieuyn hwn yn fwytadwy, gan flasu o frwysgedlys! Mae ganddo lawer o flodau gwynion bychain ar un coesyn, a'r amser gorau i'w weld yw rhwng Mai ac Awst.

## Sea Aster | Serenllys y morfa



Photo: Hugh Knott

Look out for the vibrant purple flowers with bright yellow middles around the saltmarsh coast of the Severn between July and October! The name 'sea aster' comes from the Greek for star due to the flower's star-shape.

Craffwch am y blodau porffor bywiog gyda chanolau melyn llachar ar hyd arfordir Aber Hafren rhwng mis Gorffennaf a mis Hydref! Cafodd ei enw - serenllys - oherwydd bod ei flodau yn siâp seren.

## Sea Barley | Haidd y morfa



Photo: KM (Flickr)

Guess where sea barley got its name? It is very similar to its inland cousin but much smaller, rarer and salt-loving! It tends to colonise bare spaces because it finds it difficult to compete with other more common species like sea couch. Sea barley loves salt so much you may even see it on inland roads which are treated with salt in the winter!

Allwch chi ddyfalu o ble cafodd haidd y morfa ei enw? Mae'n debyg iawn i'w gefnnder mewndirol, 'haidd', ond ei fod yn llai, yn brinnach, ac yn hoff iawn o halen! Mae'n dueddol i goloneiddio mannau gwag, am ei fod yn ei chael hi'n anodd cystadlu â rhywogaethau mwy cyffredin fel marchwellt arfor. Mae haidd y morfa'n caru halen cymaint fel y gallwch hyd yn oed ei weld ar hewlydd yn y mewndir sydd wedi eu trin â halen yn ystod y gaeaf!

## Sea Clover | Meillionen y morfa



Photo: Len Worthington

Sea clover looks a lot like its inland relatives with rounded heads of white flowers with a pink tinge. It is nationally rare but lives in drier and often higher areas of saltmarsh on the Severn. Insects, like grasshopper and bees, love sea clover, so keep an eye out for them on your way!

Mae meillionen y morfa'n edrych yn debyg iawn i'w gefndrer mewndirol, y 'feillionen wen', gyda phennau crwn o flodau gwynion ac iddynt arlliw pincaidd. Dyma rywogaeth brin yn genedlaethol, ond mae i'w chael mewn rhannau sychach, ac fel arfer uwch, o forfeydd heli ar Aber Hafren. Mae pryfed, megis ceiliogod y rhedyn a gwenyn, yn caru meillion y morfa, felly craffwch amdanynt ar eich taith!

## Sea Club-rush | Ysbigfrwynen y morfa



Photo: Dr Mary Gillham

Best seen when flowering between June and August, this odd-looking plant with fluffy brown spikes at the tip of its stems loves wet, coastal environments, making the Severn Estuary a perfect habitat. Its flowers are blooms of thin white flowers that look like pieces of thread clinging to the end of the fluffy brown spikes.

Yr amser gorau i weld y planhigyn hwn sydd â phigau brown blewog ar flaen ei goesynnau yw rhwng mis Mehefin a mis Awst, pan fydd yn ei flodau. Mae'n hoff iawn o amgylcheddau arfordirol, gwlyb, ac felly mae Aber Hafren yn gynefin perffaith ar ei gyfer. Ymddengys ei flodau mewn cyfresi gwynion sy'n edrych fel darnau o edafedd yn glynu wrth flaenau'r pigau brown blewog.

## Sea Couch | Marchwellt arfor



Photo: Len Worthington (Flickr)

Similar to sea barley in shape but more substantial in size, this grass can be seen across the coast. Its cream-coloured flowers bloom from the seeds on the tops of the stems. Its name is thought to be derived from an Anglo-Saxon word meaning vivacious as it is historically very difficult for farmers to get rid of to make way for crops.

Yn debyg i haidd y morfa o ran ei siâp ond yn fwy sylweddol ei faint, gellir gweld y glaswellt hwn ar draws yr arfordir. Mae ei flodau hufennog yn blodeuo o'r hadau ar ben y coesynnau. Credir bod yr enw Saesneg yn deillio o air Sasconeg yn golygu 'bywiog', ac yn hanesyddol, mae wedi bod yn anodd i ffermwyr gael gwared arno i glirio lle am gnydau.

## Sea Lavender | Lafant y môr



Photo: Amanda Slater (Flickr)

Look out for this plant with its fantastic purple, pink or blue flowers (earning its name!) between July and October. Surprisingly, it doesn't smell like lavender, but the plant still attracts lots of bees and butterflies making it a vital source of nectar later in the year.

Edrychwrh am y planhigyn hwn, gyda'i flodau porffor, pinc neu las (sef tarddiad ei enw!), rhwng mis Gorffennaf a mis Awst. Yn rhyfedd ddigon, nid yw'n arogl fel lafant, ond mae'r planhigion yn dal yn denu llawer o wenyn a gloÿnnod byw, gan ei wneud yn ffynhonnell neithdar hanfodol yn hwyrach yn y flwyddyn.

## Sea Milkwort | Glas yr heli



Photo: Doug McGrady

With tiny pink flowers sea milkwort can be easy to miss when alone, but easy to spot when they form huge carpets of pink across the saltmarsh. This plant stores water in its succulent leaves which helps it to survive in the salty environment. The best time to see them is between May and September.

Gyda'i flodau pinc bychain, gall glas yr heli fod yn hawdd i'w golli ar ei ben ei hun, ond maent yn hawdd i'w gweld pan fyddant yn ffurfio carpedi anferthol o flodau pinc ar draws y morfa heli. Mae'r planhigyn hwn yn storio dŵr yn ei ddail suddlon sy'n ei helpu i oroesi yn yr amgylchedd hallt. Yr amser gorau i'w gweld nhw yw rhwng mis Mai a mis Medi.

## Slender Hare's Ear Paladr trwyddo eiddilddail



Photo: Dr Mary Gillham

A very slender plant and nationally rare, with tiny yellow flowers. It colonises both disturbed coastal areas and the edges of salty ditches.

Dyma blanhigyn main iawn sy'n brin yn genedlaethol. Mae ganddo flodau melyn bychain iawn. Mae'n coloneiddio ardaloedd o'r arfordir yr ymyrrwyd â nhw ac ar ymylon ffosydd hallt.

## Southern Marsh Orchid Tegeirian-y-gors deheuol



Photo: Natural England

This species of orchid often colonises areas with other orchids of the same kind, creating large swathes of purple flowers. Wetlands and dunes are the most common environments in which to find them, but they may also live on old industrial sites! They flower between May and July, making a summer stroll the best time to see them.

Mae'r rhywogaeth tegeirian hon yn aml yn coloneiddio ardaloedd gyda thegeirianau o'r un math, gan greu taenfâu o flodau porffor. Gwlypdiroedd a thwyni tywod yw'r amgylchoedd mwyaf cyffredin ar eu cyfer, ond gallant hefyd dyfu ar hen safleoedd diwydiannol! Maen yn blodeuo rhwng mis Mai a mis Gorffennaf, ac felly'r haf yw'r amser gorau i'w gweld nhw.

## Spear Leaved Orache | Llygwyn tryfal



Photo: Derell Licht (Flickr)

Often found on the strandline of beaches, this plant can be reddish in colour (or known to turn completely red in autumn). This plant chameleon can change its growth depending on its environment! In sheltered areas it will grow upright but, when in wind-stricken places, it grows outwards across the ground to avoid being battered by the coastal winds.

Fe'i ceir yn aml ar draethlinau. Gall y planhigyn hwn fod yn gochaidd (gall hefyd troi'n gwbl goch yn yr hydref). Gall y planhigyn cameleonaidd hwn newid ei dwf yn ôl ei amgylchedd! Mewn ardaloedd cysgodol, bydd yn tyfu'n unionsyth, ond mewn ardaloedd gwyntog, mae'n tyfu tuag allan er mwyn osgoi cael ei ddadwreiddio gan wyntoedd arfordirol.

## Thrift | Clustog Fair



Photo: Natural England

It's hard to miss these pretty pink or purple flowers which bloom in spring and summer. More commonly found on rocky cliffs, this plant can be also seen in saltmarsh. It is the county flower for Pembrokeshire and in Welsh it is known as 'Clustog Fair' or 'Mary's Pillow'.

Anodd fyddai peidio â gweld y blodau pinc neu borffor hardd hyn, sy'n agor yn y gwanwyn a'r haf. Fe'i ceir yn fwyaf aml ar glogwyni creigiog. Gellir gweld y planhigyn hwn hefyd mewn morfeydd heli. Dyma flodyn sirol Sir Benfro.

## Yellow Iris | Gellesgen



Photo: Natural England

This beautiful and distinctive plant is a well-known site in wetlands, marshes and ditches across the country. It blooms between May and July. Its bright yellow fleur-de-lis shape flowers earned it the nickname 'yellow flag'.

Mae'r planhigyn prydferth ac arbennig hwn yn olygfa gyffredin mewn gwlypdirioedd, corsydd, a ffosydd ledled y DU. Mae'n blodeuo rhwng mis Mai a mis Gorffennaf. Oherwydd ei flodau melyn siâp fflŵr-de-lis, rhoddir y llysenw 'baner felen' arno.

# Rocky Shores

Rocky shores are areas between the sea and the land that are made up of solid rock. As the tide goes out and the sea retreats from the land, pools of salty water are left. These pools are incredibly diverse places due to the number of different species that live there. Seaweeds that live here must contend with different levels of salt in the water, drying out, heating or cooling. In some cases, seaweed species must be able to survive without the sea for days at a time. Animals use the safety of crevices, rocks and these seaweeds to attach to, feed on or hide amongst when the tide is low. This in turn attracts birds that feed on these small animals. This area between the high and low tide is viewed as one of the most challenging places on the planet to live.

# Glannau creigiog

Ardaloedd rhwng y môr a'r tir sydd wedi eu ffurfio gan graig solet yw glannau creigiog. Wrth i'r llanw dreio ac wrth i'r môr gilio o'r tir, gadewir pyllau heli. Mae'r pyllau hyn yn lleoedd amrywiol tu hwnt oherwydd y nifer o rywogaethau gwahanol sy'n byw yn y dŵr. Rhaid i wymonydd sy'n byw yma gystadlu â lefelau halen amrywiol yn y dŵr, sychu, poethi neu oeri. Mewn rhai achosion, rhaid i rywogaethau gwymon oroesi heb y môr am ddiwrnodau ar y tro. Mae anifeiliaid yn diogelu eu hunain mewn agennau, creigiau a'r gwymonydd hyn gan lynu wrthynt, bwydo arnynt neu guddio yn y dŵr. Mae hyn yn ei dro yn denu adar sy'n bwydo ar yr anifeiliaid hyn. Ystyrir yr ardal hon rhwng llanw isel a phenllanw yn un o'r llefydd mwyaf anodd i fyw yn y dŵr.

# Bladder Wrack | Gwymon codog mân



Photo: John Wigham (Flickr)

A top tip for spotting this seaweed is to look for its distinctive air bladders at the end of its fronds. These pockets of air allow the ends of the fronds to float upright in the water to absorb more light and nutrients. They can be found in dense beds with egg wrack on the mid-shore, so halfway between high tide line and the water. These dense beds form perfect hiding places from the sun and predators for invertebrates like flat periwinkles until the tide comes back in.

Y prif gynghoryn am weld y math hwn o wymon yw edrych am ei godau aer nodweddiadol ar flaenau ei ffrondau. Mae'r pocedi aer hyn ar flaenau'r ffrondau yn dueddol o arnfofio'n unionsyth yn y dŵr er mwyn amsugno mwy o ddŵr a maetholion. Gellir eu canfod yn welyau dwys ynghyd â gwymon codog bras (trowch e drosodd i weld sut olwg sydd arno!) tua chanol y traeth - hanner ffordd rhwng llinell y penllanw a'r dŵr. Mae'r gwelyau dwys hyn yn guddfannau perffaith rhag yr haul ac ar gyfer ysglyfaethwyr infertebratau, megis gwiciad y gwymon, nes i'r llanw ddychwelyd.

## Channelled Wrack | Morwyal rhychog



Photo: Dr Mary Gillham

Channelled wrack is a very common olive-brown coloured seaweed found at the high-water line in sheltered areas of the coast. You can see it all year round – look out for smaller fronds than most seaweed which form 'channels' due to their curled-up edges.

Math o wymon brown-felynwydd cyffredin iawn yw morwyal rhychog. Fe'i ceir ar linell y penllanw yn rhannau cysgodol y glannau. Gallwch ei weld trwy gydol y flwyddyn - dewch ar ei draws trwy edrych am ffrondau llai na gwymonydd eraill sy'n ffurio 'rhychau' oherwydd eu hymylon sy'n troi i fyny.

## Egg Wrack | Gwymon codog bras



Photo: Dr Mary Gillham

Eggwrack is known for its egg-shaped air bladders which are yellow-brown in colour and often found with bladder wrack. It is very common across the coast of the UK and can be seen all year round. It tends to prefer sheltered areas so you may not see it on an exposed beach but around the Severn Estuary is a perfect place to spot it!

Mae gwymon codog bras yn adnabyddus am ei godau aer melynfrown. Fe'i gwelir yn aml gyda gwymon codog mân. Mae'n gyffredin iawn ar draws arfordir y DU a gellir ei weld trwy gydol y flwyddyn. Mae'n tueddu i ffafrio ardaloedd cysgodol, felly efallai na fyddwch yn ei weld ar draeth agored, ond mae Aber Hafren yn lle perffaith i'w weld e!

## Gutweed | Cwcwll edafeddog



Photo: Susan Kruse (Flickr)



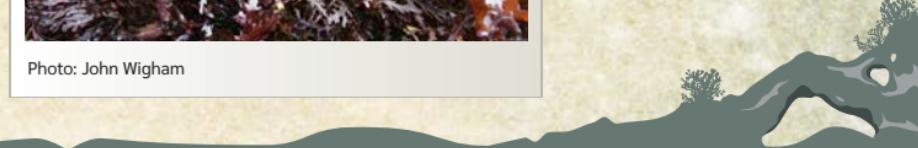
Known as grass kelp, gutweed is often seen with air bubbles trapped in its hair-like fronds, earning its name for looking like intestines. Like sea lettuce, if detached from the rocks on which it grows, it can keep growing and form large floating masses. Lots of invertebrates and crustaceans are found in gutweed so have a look beneath its green fronds to see what you can find. Remember to always cover over the animals that you find to protect them from predators.

Yn aml, bydd swigod aer i'w gweld wedi eu dal yn ei ffrondau blewog, ac felly dywedir ei fod yn ymdebygu i goluddion. Os caiff ei dynnu oddi y creigiau y mae wedi glynw wrthynt, gall barhau i dyfu a ffurfio crugwythi mawr sy'n arnofio. Mae llawer o infertebratau a chramenogion i'w cael yn y cwcwll edafeddog, felly edrychwrh o dan ei ffrondau gwyrddion i weld beth sydd yno! Cofiwch i ail-orchuddio'r anifeiliaid rydych yn eu canfod er mwyn eu cadw rhag ysglyfaethwyr.

## Irish Moss | Gwymon bwyta



Photo: John Wigham



This red seaweed is best seen on the rocky shore of the estuary. Did you know...it's likely that you have eaten carrageen at some point in your life! It is used as a thickening agent in lots of different types of food. It is a vegan alternative to gelatine.

Y lle gorau i weld y gwymon coch hwn yw glannau creigio yr aber, o amgylch y Barri a Gwlad yr Haf. A wyddech chi... eich bod chi yn ôl pob tebyg wedi bwyta gwymon coch rywbryd yn ystod eich bywyd! Caiff ei ddefnyddio fel tewychyd mewn llawer o fwydydd gwahanol, ac mae hefyd yn cael ei ddefnyddio gan figaniaid yn lle gelatin.

## Purple Laver | Lafwr



Photo: Dr Mary Gillham



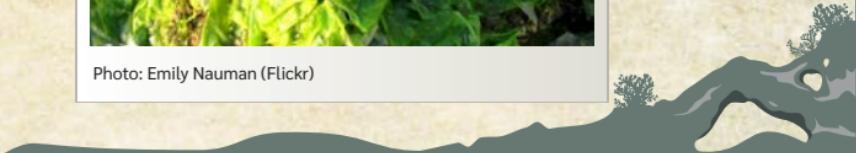
Most likely to be seen stuck to rocks on the coast at low tide, this purple-brown seaweed is similar to sea lettuce. It is very common and can be seen all year round. This species is the preferred ingredient in laver bread.

Rydych yn fwyaf tebygol o weld hwn ar greigiau sefydlog oddi ar yr arfordir pan fo llanw isel. Mae'r gwymon bron-borffor hwn yn debyg i wylaeth fôr. Mae'n gyffredin iawn a gellir ei weld trwy gydol y flwyddyn. Dyma'r rhywogaeth a ffefrir i wneud bara lawr.

## Sea Lettuce | Wylaeth fôr



Photo: Emily Nauman (Flickr)



Bright green, this seaweed is hard to miss! It can be found all year round across the UK and is translucent. It mostly grows on rocks on the foreshore, but even if detached they can keep growing whilst floating in the water sometimes forming great floating masses of sea lettuce. It is actually edible and can be used to make laver bread. Did you know...sea lettuce is so thin it is actually only two cells thick, which explains why you can see through it!

Anodd fyddai methu hon, am ei bod yn wyrdd llachar! Mae i'w chael trwy gydol y flwyddyn ar draws y DU, ac mae'n lled-dryloyw. Tyf fel arfer ar greigiau ar flaen traeth, ond hyd yn oed os caiff ei datgysylltu, gall barhau i dyfu wrth arnofio ar y dŵr, gan weithiau ffurio cruglwythi mawr o wylaeth fôr. Mae'n fwytadwy, a gellir ei defnyddio i wneud bara lawr. Wyddech chi... fod wylaeth fôr mor denau fel ei bod dim ond dwy gell o drwch, sy'n esbonio pam gallwch weld trwyddi!

## Toothed Wrack | Gwymon Danheddog



Photo: John Wigham

Known as serrated wrack due to its distinctive teeth along the edges of its fronds. It is found on the lower shore, close to the waterline. It is the perfect hiding place for lots of small crustaceans whilst the tide is out.

Caiff hwn ei enw oherwydd ei 'ddannedd' nodweddiadol ar ymylon ei ffrondau. Fe'i ceir ar traeth isaf, yn agos at y dŵr. Dyma'r guddfan berffaith ar gyfer llawer o gramenogion bychain pan fo'r llanw mas.

## Spiral Wrack | Gwymon Troellog



Photo: John Wigham

This brown-green seaweed with smooth edges and often spiralling fronds can be seen all year round on the coast of the UK. It lives just below the high-water mark meaning that it can live out of the water for days at a time! It can sometimes have swollen tips to its fronds which are reproductive structures not air bladders like other species.

Mae gan y gwymon gwyrddfrown hwn ymylon llyfn ac yn aml ffrondau troellog. Gellir ei weld trwy gydol y flwyddyn ar arfordir y DU. Mae'n byw ychydig islaw ffin eithaf y penllanw, sy'n golygu gall byw tu fas i'r dŵr am ddiwrnodau benbwylgydd! Gall fod flaenau chwyddedig i'w ffrondau weithiau: strwythurau atgenhedlu yw'r rhain - nid codau aer fel sydd gan rywogaethau eraill.

# Beneath the waves...

...with the huge tides of the Severn come unique challenges in living in the estuary. Plants must be able to survive being consistently flooded by saltwater alongside being dry when the tide is out. Meadows of some plants thrive in this changeable environment. They provide an important nursery habitat for young fish and an important feeding ground for those who are travelling up the estuary to spawn.

## Is y tonnau...

... gyda llanwau anferthol Aber Hafren mae heriau unigryw o ran byw yn yr aber. Rhaid i blanhigion allu goroesi cael eu trochi yn yr heli ochr yn ochr ag ymdopi â bod yn sych pan fo'r llanw mas. Mae dolau o rai rywogaethau, megis gwellt y môr, yn ffynnu yr amgylchedd hwn. Maent yn gynefin meithrin pwysig i bysgod ifainc, a man bwydo pwysig i'r rhai hynny sy'n teithio i fyny'r aber i silio.

## Eel Grass | Gwellt y gamlas



Photo: P. Wysocki (Flickr)

This flowering plant lives in the estuary in large meadows of eel grass on cobbles, sand and mud. There are two different species that live in the Severn, the common eel grass and the dwarf eel grass. They provide important nursery habitats for many fish in the Severn and also provide an important food source for overwintering birds, particularly wigeon and white-fronted geese (have a look in our wildlife guide for more!) They tend to be found in the shallower areas of the estuary as they need lots of light to grow.

Mae'r planhigyn blodeuol hwn yn byw yn yr aber, mewn dolau mawr, ar goblau, tywod, a llaid. Mae dwy rywogaeth sy'n byw yn Aber Hafren: gwellt y gamlas, a gwellt-y-gamlas bach. Maent yn gynefinoedd meithrin pwysig i lawer o bysgod yn Aber Hafren, gan ddarparu hefyd ffynhonnell fwyd bwysig i adar sy'n gaeafu, yn enwedig y chwiwell a'r wýdd dalcen wen (edrychwrch yn ein canllaw bywyd gwylt am ragor!). Maent yn tueddu i ymddangos yn rhannau basach yr aber, am fod angen llawer o olau arnynt i dyfu.

# Severn Estuary Top Wildlife Spots Mannau Gorau Aber Hafren i Fwyd Gwyllt



Produced by the Severn Estuary Partnership as part of the Discover the Severn project. Kindly funded through support from Natural Resources Wales.

Cyhoeddwyd gan Bartheriaeth Aber Hafren yn rhan o brio siect Darganfod Afon Hafren. Noddir trwy gymorth Cyfoeth Naturiol Cymru.

