

14 - Rowen i Benmaenmawr (Cylchoedd Cerrig) 4.4 milltir/7.0 km

O'r dafarn, cerddwch heibio i'r Capel sydd fel arfer yn agored i ymwelwyr, er mwyn cymryd y llwybr troed ar yr ochr dde rhwng y bythynnod. Ewch heibio i'r fferm a drwy'r giât i'r cae. Ewch yn eich blaen ar hyd ochr chwith y cae i fynd drwy giât neu dros gamfa i drac a throwch i'r dde. Pan fydd y trac yma'n gwyro i'r dde, croeswch dros gamfa o'ch blaen a cherdded eto ar hyd ochr chwith y cae. Croeswch dros gamfa a cherdded i fyny'r llwybr amlwg yn syth i fyny at giât sy'n dirwyn i'r lôn. Trowch i'r dde ar hyd y lôn. Yn Llwyn On, gadewch y lôn a chymryd dreif y fferm ar eich ochr chwith. Mae hwn yn arwain at gamfa ysgol fawr a serth. Ewch i mewn i'r cae ac ar letraws ar draws y cae at giât. Ewch drwy'r giât gyda'r wal ar eich ochr dde tuag at y bwthyn. Ewch dros y bont droed garreg i'r lôn.

Ewch i mewn i'r goedwig a cherdded yn syth yn eich blaen. Pan gyrhaeddwch y trac sy'n dod o'r ffordd, trowch i'r chwith i fyny'r allt. Rydych yn awr ar "Lwybr yr Arch" hynafol sy'n arwain yn y pen draw at yr eglwys fechan yn Llangelynnin.

O'r eglwys fechan hon ewch yn eich blaen o amgylch y wal tu allan i gymryd y trac sy'n mynd i'r chwith i fyny'r allt ac i ddarn agored o gefn gwlad. Cymerwch y llwybr ar yr ochr dde, anelwch at ben y wal yn y pellter ac ar ôl croesi'r nant wrth y rhydiau, cymerwch y llwybr sy'n aros yn agos at y wal ar eich ochr dde. Ar y pwynt yma mae golygfeydd eang dros Ddyffryn Conwy, Tref Conwy a'r Castell.

Pan fyddwch yn cyrraedd y corlanau defaid yn Nhyddyn-grasod trowch i'r chwith ar hyd y llwybr i fynd dros y tir agored (anelwch ychydig i ochr dde'r bryn gyda chop a gwastad yn y pellter).

Ewch yn syth ymlaen gan anwybyddu'r llwybrau ar y chwith a'r dde, a phan ddewch i ael y bryn cerddwch ymlaen tuag at grŵp o goed o fewn wal a phasiwch y rhain ar y dde. Nawr mae'r llwybr yn ymuno â Llwyr Gogledd Cymru ar y postyn cyfeirbwyntiau.

Ewch yn syth ymlaen ac i lawr at y nant. Croeswch dros y bont droed a dilynwch y llwybr i fyny at bostyn cyfeirbwyntiau ac yna ewch i'r chwith. (I fynd i Benmaenmawr, ewch at y wal, dringwch y gamfa ysgol a dilynwch y traciau a'r daith gyda chyfeirbwyntiau i lawr i'r dref).

Dilynwch y llwybr at giât mewn wal a throi i'r chwith i ymuno â Llwyr Arfordir Cymru. Nawr mae Llwyr Gogledd Cymru a Llwyr Arfordir Cymru'n dilyn yr un daith. Daliwch ymlaen i ddilyn y llwybr gyda chyfeirbwyntiau am $\frac{3}{4}$ milltir heibio i Fryn Derwedd ar eich ochr dde at y cylchoedd cymhleth o feini hirion ar eich ochr chwith yn uchel uwch ben tref Penmaenmawr.