Darluniau ar y sgrin: Golygfeydd o goedwig gyda nant yn llifo drwyddi. Mae cerflun hefyd o ffigwr dynol yn codi ei freichiau i'r awyr, sef 'Ceidwad Cwmogwr'.

Adroddwraig: Fi yw'r afon, rwyf wedi cadw ei stori yn wir,

Oherwydd fi yw'r Ceidwad ond rwyf wedi cysgu am amser hir.

Edrychwch o'ch cwmpas nawr, wrth i mi ddeffro,
Edrychwch ar y byd rydw i'n ei gerfio
Dyma'r meini'n marcio'r llwybr,
Mae popeth yn symud, y dŵr ar grwydr,
Yma mae popeth yn gysylltiedig, a fi yn eu mapio
Fi yw'r Ogwr ac mae'n rhaid i mi lifo.

Lleidr yn llacio aur y gro
Diemwntau di-ri yn fy nwylo
Gwythïen ddu'n rhedeg yn glir
Morwyn ddeinamig yn llifo drwy'r tir

Pennod mewn stori wedi'i hadrodd droeon
Yn ifanc fel gwlith y wawr, hen fel milenia
Fi yw'r jam rhwng bara'r tirlun,
Fi yw'r Ogwr, i'm dal rhaid bod yn gyflym!"

Testun ar y sgrin: Ewch am dro i Graig y Parcau, Thornbush Hill, Broadlands. CF31 5BT.

Chwiliwch am: glas y dorlan, siff-siaff, dyfrgi, rhedynen tafod yr hydd.

Ewch i gwrdd â Cheidwad Cwmogwr.