

CALENDRIER 2024



Composition du bureau pour la saison 2024

Président

GILDAS GEORGE

07 82 59 15 71

Vice-président

ALAIN KEROUANTON

06 86 36 15 92

Secrétaires

DOMINIQUE THEPOT

06 63 78 43 75

GERARD PRIGENT

06 78 91 23 67

Trésorier

DANIEL LE MARECHAL

06 70 55 61 25

SERGE BRIONE

06 07 90 81 81

Membres

HERVE LE GUILLOU

06 30 56 98 75

DANIEL LECARLUER

06 62 80 79 23

JEAN JACQUES ABGRALL 06 24 63 36 78

NOTRE BUT

Prendre du PLAISIR en pratiquant le vélo

En toute SECURITE

Dans un esprit de SOLIDARITE

PLAISIR c-à-d :

- De prendre un grand bol d'air chaque dimanche (ou en semaine) en pratiquant notre sport favori : **le vélo**.
- De se retrouver après chaque sortie pour un moment d'échange et de détente.
- De se réunir à l'occasion des principaux évènements de la vie du club (galette des rois, Tour du Trégor, sortie familiale, ...)
- De contribuer à l'animation de la commune en organisant ou en participant à des manifestations telles que vide-grenier ou autre

SECURITE c-à-d :

- Faire contrôler au moins une fois l'an son aptitude à la pratique du vélo (visa médecin sur licence).
- Veiller au maintien tout au long de la saison de son vélo en bon état.
 - Respecter **strictement** le code de la route.
 - Rouler à pas plus de deux de front.
 - Garder le mieux possible son couloir.

- Prévenir immédiatement le groupe de l'apparition de toute forme de danger :
 - véhicules automobiles.
 - travaux en cours.
 - défauts de la chaussée.
 - obstacles divers (objets, bris de verre, animaux, ...)
 - autres cyclistes ou piétons sur le côté de la route.

- Se prémunir vis à vis des risques de chute en portant un casque
- .

SOLIDARITE c-à-d :

- S'assurer en permanence que personne ne décroche.
- Veiller en toutes circonstances à ce que le groupe rentre complet.
- Attendre et aider l'ami cyclo victime d'un incident (défaillance, ennui mécanique, ...)
- Participer dans la mesure de ses moyens à la progression du groupe (prise régulière de relais, sans lâcher ses partenaires !)
- Participer aussi souvent que possible aux sorties, afin de faire « vivre » tous les groupes.
- Aider quand c'est nécessaire à l'organisation des manifestations les plus importantes du club, en particulier le tour du Trégor et les Puces de Ploulec'h.
- Associer à l'occasion pratique du vélo et défense de bonnes causes comme

SOLIDARITE c-à-d :

- S'assurer en permanence que personne ne décroche.
- Veiller en toutes circonstances à ce que le groupe rentre complet.
- Attendre et aider l'ami cyclo victime d'un incident (défaillance, ennui mécanique, ...)
- Participer dans la mesure de ses moyens à la progression du groupe (prise régulière de relais, sans lâcher ses partenaires !)
- Participer aussi souvent que possible aux sorties, afin de faire « vivre » tous les groupes.
- Aider quand c'est nécessaire à l'organisation des manifestations les plus importantes du club, en particulier le tour du Trégor et les Puces de Ploulec'h.
- Associer à l'occasion pratique du vélo et défense de bonnes causes comme
- don du sang, lutte contre la mucoviscidose, Téléthon.

**PRINCIPAUX EVENEMENTS INTERNES
DE LA SAISON 2024**

<i>Samedi 06 janvier</i>	Soirée inscriptions
<i>dimanche 14 janvier</i>	Reprise de la saison cyclo 9h30
<i>dimanche 21 avril</i>	Brevets des 70 et 100km
<i>Jeudi 9 mai</i>	<i>Tour du Trégor</i>
<i>dimanche 23 juin</i>	Brevets des 70, 80, 100 et 150km
<i>dimanche 23 juin</i>	Sortie Familiale
<i>dimanche 26 septembre</i>	Coupe de la Détente
<i>samedi 02 novembre</i>	Assemblée Générale

PRINCIPAUX EVENEMENTS EXTERNES DE LA SAISON 2023

<i>dimanche 21 avril</i>	<i>Bégard</i>
<i>Mercredi 1 mai</i>	<i>La Rospézienne</i>
<i>dimanche 20 mai</i>	<i>Concentration de Tonquédec *</i>
<i>dimanche 02 juin</i>	<i>Concentration de Cavan *</i>
<i>samedi 15 juin</i>	<i>La Bernard Hinault *</i>
<i>samedi 30 juin</i>	<i>La Pierre le Bigaut</i>
<i>dimanche 30 juin</i>	<i>Concentration Plouec du Trieux *</i>
<i>dimanche 14 ou 16 juillet</i>	<i>Concentration Plouisy **</i>
<i>dimanche 27 août</i>	<i>Concentration de Ploumagoar *</i>
<i>dimanche 08 septembre</i>	<i>La André PAUGAM à Ploubezre **</i>
<i>octobre</i>	<i>La Guy Ignolin à Perros *</i>
<i>dimanche 20 octobre</i>	<i>La Lou-Anne à Pleumeur-Bodou</i>

* évènement à confirmer ainsi que sa date

** date à confirmer

SORTIES SEMAINE

Chaque mercredi (ou le jeudi si le temps ne le permet pas le mercredi) ceux qui le souhaitent peuvent se retrouver au local à l'heure prévue au calendrier pour la sortie du dimanche suivant.

Les personnes présentes décident elles-mêmes du choix des circuits, souvent il s'agit du circuit du dimanche suivant sauf pour raison de routes trop fréquentées sur la semaine.

SORTIES A LA JOURNEE

Poursuite des sorties à la journée dans les mêmes conditions que les années passées, c-à-d : les mercredis avec pause restaurant à la mi-journée (participation inférieure à 15€ / personne). Contact : Alain KEROUANTON.

Départ PLOULEC'H 8h, 8h30 ou 9h.

Retour prévu à PLOULEC'H vers 16h-17h.

Il est envisagé une sortie par mois de mars à juin (progressivement de 100, 110, 120 à 130kms).

Les dates seront communiquées ultérieurement.

Il y aura possibilité de faire 2 groupes, l'un à 20 km/h de moyenne, l'autre à 23 km/h.

Traversées de Lannion

Recommandations concernant les routes à suivre pour traverser Lannion.

Une concertation reste préférable au départ. Mais les principes proposés sont :

- Descendre en passant par une route à confirmer.
- S'attendre vers le centre-ville après la descente.
- Pour aller sur Pleumeur ou Trébeurden, passer le long de l'aéroport et s'attendre après la montée.
- Pour le retour, remonter par le Kerampont et le lotissement qui amène au stade.

SORTIES DOMINICALES

Dimanche 14 janvier 2024

Reprise des sorties à Ploulec'h.

Pour ce premier circuit, tous les cyclos roulent en commun, au moins sur un tronçon significatif, à définir.

Groupes 1, 2 et 3	46 km	Départ à 9h30
-------------------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Le Croajou - Vieux-Marché - Plouaret - Saint Carré - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.

Groupe 4	36 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Plouaret - Keraudy - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.

Dimanche 21 janvier 2024

Groupes 1 et 2	60 km	Départ 9h30
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Kerauzern (passage à niveau) - Les Sept Saints - Le Vieux-Marché (direction Plounévez) - Pavédir - Saint Carré - Lanvellec - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 3	54 km	Départ 9h30
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzélambre - Lanvellec - Plounérin-Gare - Saint Carré - Plouaret - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.

Groupe 4	35 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Christ - Locquémeau (avant à gauche par la cidrerie), Kerdepot, (via direction de Lan Charles) Tredrez - (retour sur D88) Saint Jean – Ploumilliau (route Mintoul) - direction Lanvellec - 1km après environ à gauche (bas de descente dans virage à droite) petites routes pour aller à Keraudy - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Dimanche 28 janvier 2024

Groupes 1 et 2	65 km	Départ 9h30
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) - Penvern - Trégastel - Guéradur - Pleumeur-Bodou - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 3	54 km	Départ 9h30
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kerhuel - Trébeurden (pointe de Bihit) - Penvern - Pleumeur-Bodou - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 4	40 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden - Penvern - Pleumeur-Bodou - Lannion (Hôpital) - Ploulec'h

Changement d'horaire de départ

Dimanche 04 février 2024

Groupes 1 et 2	68 km	<u>Départ 9h</u>
----------------	-------	-------------------------

Ploulec'h - Saint Michel - Saint Efflam - La Corniche - Toul-anHery - Locquirec - Guimaëc - Lanmeur - direction Plougasnou - tourner à gauche au carrefour vers camping Mesquéau - Lanmeur – Pont Menou - Plestin - Saint Michel - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	58 km	<u>Départ 9h</u>
----------	-------	-------------------------

Ploulec'h - Saint Michel - Saint Efflam - La Corniche - Toul-anHery - Locquirec - Guimaëc - Lanmeur - Plouégat-Guérand - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 4	38 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Christ - Croix-Rouge - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzelambre - Lanvellec - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - BelAir - Ploulec'h

Dimanche 11 février 2024

Groupes 1 et 2	69 km	Départ 9h
----------------	-------	-----------

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Caouennec - Prat - Trézélan -
Bégard - Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau
- Carrefour Locquémeau - Locquémeau - Ploulec'h*

Groupe 3	58 km	Départ 9h
----------	-------	-----------

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Caouennec - dir Prat - Bardérou -
Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Ploumilliau - Ploulec'h*

Groupe 4	41 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Christ - La Croix Rouge - Saint Jean - Ploumilliau -
Plouzélambre - Lanvellec - Ploumilliau - Saint Jean - Locquémeau
- Ploulec'h*

Dimanche 18 février 2024

Groupes 1 et 2 | 72 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Bois de La Roche - Garlan -
Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Plounéris-Gare -
Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ -
Ploulec'h.*

Groupe 3 | 62 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle -
Trégrom - Vieux-Marché - Le Croajou - Kerauzern - Le Clandy -
Saint Jean - Ploulec'h*

Groupe 4 | 36 km | **Départ à 9h**

*Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Plouaret - Keraudy - Le Clandy
- Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h*

Dimanche 25 février 2024

Groupes 1 et 2 | 74 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle - (direction Gurunhuel, 4ème route) Louargat – Belle-Isle-Bégard - Botlèzan - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Saint Jean - Ploulec'h.

Groupe 3 | 65 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Plestin – Lanmeur - Plouigneau - Le Ponthou - Plounérin Gare - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - CroixRouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 4 | 41 km | Départ 9h

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Saint Jean (carrefour Locquémeau) - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzélambre - Lanvellec - Saint Carré - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

Changement d'horaire de départ pour les groupes 1, 2 et 3

Dimanche 03 mars 2024

Groupes 1 et 2	82 km	<u>Départ à 8h30</u>
----------------	-------	-----------------------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin - Langoat - La Roche - Pommerit Jaudy - Runan - Pontrieux - Plouec du Trieux - Brélidy - Trézélan - Bégard - dir Cavan - Valorys - Pluzunet - Tonquédec - Kerauzern - le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	64 km	<u>Départ à 8h30</u>
----------	-------	-----------------------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien - Mantallot - Barderou - Pluzunet - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	43 km	Départ 9h
----------	-------	-----------

Ploulec'h - Lannion - Ploubezre - Plouaret - Saint Carré - Lanvellec - Le Clandy - La Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h **Changement d'horaire de départ pour le groupe 4**

Dimanche 10 mars 2024

Groupes 1 et 2	84 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin (Corniche) - Locquirec - Moulin de la Rive (Corniche) - Poul Rodou - Beg an fry - Saint Jean du doigt - Plougasnou - (vieuse route) Primel Trégastel - Le Diben - Térénez - Plouézoc'h - Lanmeur - Pont Menou - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 3	63 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Botlézan - Louargat - Trégrom - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	49 km	<u>Départ à 8h30</u>
----------	-------	-----------------------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Caouennec - Gourava - Barderou - (direction) Botlézan - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 17 mars 2024

Groupes 1 et 2	87 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Cavan - Bégard (par petite route) - Péder nec - Louargat - Belle-Isle - Trégrom - Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 3	70 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin – à l'entrée de Morlaix à droite vers Aéroport - Le Dourduff-en-Terre - Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - Ploulec'h

Groupe 4	49 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Serval - Beg Léguer - le Champ Blanc - Lannion - Ploubezre - Kérauzern - Plouaret - le Clandy - Ploumilliau - Croix Rouge - Christ - Ploulec'h.

Dimanche 24 mars 2024

Changement d'horaire : on avance d'une heure !! Il fera nuit plus tard !!

Groupes 1 et 2	83 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare - Guerlesquin - Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Trémel - Plestin (LIDL) - Saint Michel - Ploumilliau - Croix-Rouge – Christ - Ploulec'h

Groupe 3	73 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Plouaret - Beg-ar-C'hra - Loguivy-Plougras - Plougras - Guerlesquin - Plouégat-Moysan - Trémel – Plestin (LIDL) - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 4	52 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Plestin (prendre à gauche au LIDL puis tout droit) - Trémel - Plounérin Gare - Lanvellec - Le Clandy – Kerloas- Bel_Air - Ploulec'h.

Changement d'horaire de départ pour tous les groupes

Dimanche 31 MARS 2024

Groupes 1 et 2	89 km	<u>Départ à 8h00</u>
----------------	-------	-----------------------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine - Lanmeur - direction Plouigneau - Plouégat Guérand - Trémel - Plounérin-gare - Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - BelAir - Ploulec'h

Groupe 3	71 km	<u>Départ à 8h00</u>
----------	-------	-----------------------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin (Corniche) - Locquirec - Moulin de la Rive - Guimaec - Lanmeur - direction Plougasnou à gauche vers Mesqueau - Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h.

Groupe 4	52 km	<u>Départ à 8h00</u>
----------	-------	-----------------------------

Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare - Beg ar C'hra - Plouaret - Le Clandy - Croix-Rouge - Ploulec'h
Changement d'horaire de départ pour tous les groupes

Dimanche 07 avril 2024

Groupes 1 et 2	99 km	Départ à 8h
----------------	-------	-------------

*Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-Gare - Guerlesquin -
Scrignac - La Croix-Rouge - Bolazec (direction Callac) - La
Haye (calanhel) - Loguivy-Plougras - Beg Ar C'hra - Plouaret - Le
Clandy- Kerloas – Bel-Air - Ploulec'h*

Groupe 3	74 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-Gare - Guerlesquin
- Plougras - Lohuec - Ty Filo - Loguivy-Plougras - Beg Ar C'hra -
Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h*

Groupe 4	52 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Saint Efflam - La Corniche - Toul-anHery
(franchir le pont et prendre à gauche) - Kerboulic en Locquirec -
carrefour Plestin – Lanmeur - Plouégat - Plestin - Saint Michel -
Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h*

Dimanche 14 avril 2024

Concentration à **Bégard** (à confirmer) ou

Groupes 1 et 2	107 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Belle-Isle-Bégard - Botlézan - Louargat - Gurunhuel - Bulat-Pestivien - Burtulet - Ty Bourg - Saint Servais - Callac - Plougonver - Belle-Isle - Plounévez-Moédec - Plouaret - Le Clandy - Ploulec'h

Groupe 3	79 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine - Plougasnou - Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 4	50 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Les SeptSaints - Le Croajou - Plouaret - Le Clandy - Saint Jean-Ploulec'h

DIMANCHE 21 AVRIL 2024

LA BEGARROISE

OU

100 km	Départ à 8h
--------	-------------

Ploulec'h - Lannion – Rospez – Lanmérin – Langoat - La Roche Derrrien - Pommerit-Jaudy - Runan - Guingamp - Gurunhuel - Belle-Isle - Plounévez-Moëdec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Le Clandy – Ploumilliau – Kerloas - Ploulec'h

70 km	Départ à 8h
-------	-------------

Ploulec'h - Christ - Trédrez-Locquémeau camping) - Ploumilliau (Saint Jean - le bourg - le Clandy) - Kérauzen - Les Sept Saints - Vieux-Marché - Plounevez-Moedec - Loguivy-Plougras - Beg-arC'hra - Plouaret - Le Clandy – Ploumilliau - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 4	56 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) - Trégastel - Perros - Louannec - Kermaria-Sulard - Lannion - Ploulec'h

Dimanche 28 avril 2024

Groupes 1 et 2 | 115 km | Départ à 8h

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Trégrom - Bellelille - Gurunhuel - Guingamp - Direction Plouisy (Suivre Plouisy dans la direction de Kernilien mais pas jusqu'au rond-point ensuite suivre l'itinéraire Lannion en vélo jusqu'à Cavan) - Péder nec - Bégard (Armoripark) - Cavan - Tonquédec - Buhulien - Lannion - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge Christ - Ploulec'h

Groupe 3 | 72 km | Départ à 8h

Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Bois de La Roche - Garlan - Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Plounérin-Gare - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 4 | 54 km | Départ à 8h

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Kérauzern - les Sept Saints - Vieux-Marché - direction Plounévez-Moedec - Pavédir (tourner à droite) - Saint Carré - Lanvellec - le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

1 mai 2024

La ROSPEZIENNE (50, 80, 100, 150 ou 200 Km)

Dimanche 05 mai 2024

Groupes 1 et 2	117 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

*Ploulec'h - Lannion - Trébeurden - Trégastel - Perros - PontLosquet
- La Roche-Derrien - Troguéry - Pouldouran - Trédarzec - Tréguier
- Plouguiel - Plougrescant - Penvénan - Port-Blanc -
Trévou - Trélévern - Mabiliès - Lannion - Ploubezre - Kerauzern -
Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h*

Groupe 3	83 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien -
Pommerit Jaudy - Pontrieux - Plouec du Trieux - Brélidy - Bégard
- Pluzunet - Le Losser - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Kerloas
- Bel-Air - Ploulec'h*

Groupe 4	59 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Saint Jean (carrefour Locquémeau) - Ploumilliau -
Lanvellec - Saint Carré - Plouaret - Vieux Marché - Pluzunet -
Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Corvezou - Bel Air - Ploulec'h*

JEUDI 9 MAI 2024 ASCENSION

TOUR DU TREGOR

Dimanche 12 mai 2024

Concentration à Tonquédec

ou

Groupes 1 et 2	114 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix Loquénoyé
– direction Carantec - (Franchir) Pont de la corde - Kerlaudy -
Penzé - Morlaix - Plouigneau - Le Ponthou - Plounéris-gare -
Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h*

Groupe 3	77 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Cavan - Bégard
(Armoripark) - Péder nec - Le Manaty - Louargat - Belle-Isle -
Trégrom - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint
Jean - Ploulec'h*

Groupe 4	65 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Le Croajou - Vieux Marché -
Plounévez-Moëdec - Belle-Isle - Trégrom - Vieux-Marché - Plouaret
- Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h*

Dimanche 19 mai 2024

Groupes 1 et 2 | 114 km | Départ à 8h

*Ploulec'h - Lannion - Kermaria-Sulard - Pont-Losquet - La Roche
- Pouldouran - Pleudaniel - Lézardrieux - Paimpol - Plouézec - Le
Questel - Bréhec - Lanloup - Pléhedel - Lanleff- Le Faouet - Saint
Gilles - Saint Clet - Plouec du Trieux - Brélidy - Bégard - Pluzunet
- Kerauzern - Ploubezre - Le Quinquis - Ploulec'h*

Groupe 3 | 80 km | Départ à 8h

*Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau -Kerauzern -
Plouaret - Beg-ar-C'hra - Loguivy-Plougras - Plougras -
Guerlesquin - Plouégat-Moysan - Trémel - Plounérin-gare -
Lanvellec - Plouzélambre - Saint Michel - Ploumilliau - Le Clandy
- Kerloas - Ploulec'h*

Groupe 4 | 70 km | Départ à 8h

*Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix (la Vierge
Noire) - Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - Saint Michel -
Ploulec'h*

DIMANCHE 26 MAI 2024

Groupes 1 et 2	108 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Michel - Plestin - Trémel - Plouégat-Moysan - Guerlesquin - Lohuec - Ty Filo - Loguivy-Plougras - Plounévez-Moëdec - Le Vieux-Marché - Pluzunet - le Losser - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 3	80 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Michel - Plestin - Trémel - Plouégat-Moysan - Guerlesquin - Saint Modez - Plounérin - Plounérin-Gare - Lanvellec - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h.

Groupe 4	68 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien - Mantallot - Barderou - Pluzunet - Vieux Marché - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Dimanche 02 juin 2024

Concentration à CAVAN

ou

Groupes 1 et 2	104 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix -
Plouézoc'h - Plougasnou - Lanmeur – Plouigneau – Le Ponthou –
Plounérin-Gare – Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - Corvézou - Bel
air - Ploulec'h*

Groupe 3	86 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Lannion - Kermaria-Sulard - Saint Nicolas -Plouguiel -
Tréguier - Lézardrieux - Plourivo puis Kermaria -
QuemperGuézennec - Pontrieux - Ploëzal - Pommerit-jaudy - La
Roche - Langoat - Lanmérin - Rospez - Lannion - Loguivy -
Ploulec'h.*

Groupe 4	69 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy – Plouzélambre –
Lanvellec - Plouaret - Beg ar C'hra - Loguivy-Plougras -
Plounévez-Moedec - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy -
Ploulec'h.*

DIMANCHE 9 JUIN 2024

Groupes 1 et 2	115 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kermaria-Sulard - Saint Nicolas -Plouguiel - Tréguier - Lézardrieux - Plourivo puis Kermaria - QuemperGuézennec - Pontrieux - Ploëzal - Pommerit-jaudy - La Roche -

Langoat - Lanmérin - Rospez - Lannion - Ploubezre - Le Croajou - Vieux-Marché - Plouaret - Le Clandy – Kerloas – Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 3	88 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel – Saint Efflam – La Corniche – Locquirec - Guimaec – Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine - Lanmeur – Plouégat - Plestin - Saint Michel – Ploumilliau - Croix-Rouge – Christ - Ploulec'h

Groupe 4	68 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kermaria - Pont-Losquet – Tréguier - La Roche-Derrien - Langoat - Lanmérin - Rospez - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy – Ploumilliau – Croix-Rouge – Christ - Ploulec'h

Dimanche 18 juin 2023

BREVET DES 150 km :
départ 6h45

*Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Morlaix - Berrien - Le Huelgoat -
Poullaouen - Carhaix - Callac - Loguivy-Plougras - Plouaret -
Ploulec'h.*

BREVET DES 100 km :
Départ à 7h30mn

*Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Morlaix – (direction Le Huelgoat)
Le Plessis - Le Cloître Saint Thégonnec – Lannéanou – Coat-
ArHerno - Guerlesquin – Lanvellec - Plouzelambre - Ploumilliau -
Ploulec'h.*

BREVET DES 80 km :
Départ à 8h

*Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h – Saint
Antoine - Lanmeur - Plestin - la corniche - Saint Michel -
Ploumilliau - Le Clandy - Kerloas – Ploulec'h*

BREVET DES 70 km :
Départ à 8h

*Ploulec'h - Saint Michel - Plestin (Corniche) - Locquirec - Moulin
de la Rive - Guimaec - (direction Lanmeur) - Mesquéau - Saint
Antoine - Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h.*

Samedi 22 juin 2024

Pierre Le BIGAUT

Dimanche 23 juin 2024

SORTIE FAMILIALE

Formule à définir

Changement d'horaire de départ

Dimanche 30 JUIN 2024

*Concentration à **Plouec du Trieux** ou*

Groupes 1 et 2	80 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

*Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau -Kerauzern -
Plouaret - Beg-ar-C'hra - Loguivy-Plougras - Plougras -
Guerlesquin - Plouégat-Moysan - Trémel - Plounérin-gare -
Lanvellec - Plouzélambre - Saint Michel - Ploumilliau - Le Clandy
– Kerloas - Ploulec'h*

Groupe 3	70 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau -Kerauzern – Le
Croajou – Vieux-Marché – Plounévez-Moëdec - Beg-ar-C'hra -
Saint Carré - Lanvellec - Plounérin-Gare - Plufur - Lanvellec -
Plouzélambre - Saint Michel - Ploumilliau - Le Clandy – Kerloas -
Ploulec'h*

Groupes 4	56 km	Départ à 8h30
-----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Plouégat-Guérand -Lanmeur -
Guimaëc - Locquirec - La Corniche - Saint Michel - Ploulec'h*

Dimanche 07 juillet 2024

Groupes 1 et 2	81 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

*Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Trégrom - Bellelsle
- Plougonver - Le Dresnay - Loguivy-Plougras - Beg-arC'hra -
Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h*

Groupe 3	72 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Trégrom - Bellelsle
- Plounévez-Moëdec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret
- Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h*

Groupe 4	58 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Lannion - Servel - Beg Léguer - le Champ Blanc -
Lannion - Ploubezre - Kérauzern - Plouaret - Lanvellec -
Plouzélambre - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.*

Concentration à **Plouisy** (14 ou 16 date à confirmer) ou
Même parcours que dimanche 09 juillet mais en sens inverse

Dimanche 14 juillet 2024

Groupes 1 et 2	79 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Plestin - Morlaix (rond-point Vierge Noire à gauche la Boissière) - Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Trémel - Plufur - Lanvellec - Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	73 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-Gare - Plouégat-Moysan - Le Ponthou - Plouigneau - Plouégat-Guérand - Trémel - Plufur - Lanvellec - le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	59 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare - Plounérin - Beg-ar-C'hra - Plounévez-Moédec - Vieux-Marché - Plouaret - Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 21 juillet 2024

Groupes 1 et 2	84 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Botlézán - Belle-Isle-Bégard - Louargat - Gurunhuel - Belle-Isle - Plounévez-Moëdec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	68 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Botlézán - Belle-Isle-Bégard - Louargat - Belle-Isle - Plounévez-Moëdec - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	56 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Beg-ar-C'hra PlounérinGare - Lanvellec - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 28 juillet 2024

Groupes 1 et 2 | 81 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Saint Antoine - La Vierge Noire - Pouigneau - Le Ponthou - Plounérin-Gare - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 3 | 68 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-gare - Plounérin - Beg-Ar-Chr'a - Plouaret - Vieux-Marché - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 4 | 62 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - Lannion - Mabiliès - Trélévern - Kermaria-Sulard - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Dimanche 04 août 2024

Groupes 1 et 2 | 84 km | Départ à 8h30

*Ploulec'h - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Lanvellec - Saint Carré
- Plouaret - Vieux-Marché - Plounévez-Moëdec - LoguivyPlougras
- Beg-ar-C'hra - Plounérin - Plouégat-Moysan - Trémel
- Plestin - Saint Michel - Locquémeau - Ploulec'h*

Groupe 3 | 68 km | Départ à 8h30

*Ploulec'h - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Lanvellec - Plouaret -
Vieux-Marché - Plounévez-Moëdec - Beg-ar-C'hra - Plounérin -
Plouégat-Moysan - Trémel - Saint Sébastien - Le Grand Rocher -
Saint Michel - Ploulec'h*

Groupe 4 | 58 km | Départ à 8h30

*Ploulec'h - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Lanvellec - Saint
Carré - Beg-ar-C'hra - Plounérin - Plounérin-Gare - Trémel -
Saint Sébastien - Le Grand Rocher - Saint Michel - Ploumilliau -
La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h*

Dimanche 11 août 2024

Groupes 1 et 2 | 85 km | Départ à 8h30

*Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Bégard -
Louargat - Belle-Ile - Plougonver - Le Dresnay - Loguivy-Plougras
- Beg-ar-C'hra - Plouaret - Keraudy - Le Clandy - Kerloas -
Ploulec'h*

Groupe 3 | 70 km | Départ à 8h30

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin - Langoat - Pont-Losquet
- Camlez - Saint Nicolas - Kermaria-Sulard - Trélévern - Nantouar
- Louannec - Le Croajou - Petit-Camp - le Rusquet - Lannion -
Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean -
Ploulec'h*

Groupe 4 | 58 km | Départ à 8h30

*Ploulec'h - Saint Jan - Ploumilliau - Keraudy - Plouaret -
Vieux-Marché - Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy -
Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h*

JEUDI 15 AOUT

Lundi, même parcours que dimanche 13 août en sens inverse.

Dimanche 18 août 2024

Groupes 1 et 2	79 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

*Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Saint Carré - Pavédir -
Plounévez-Moëdec - Belle-Isle - Gurunhuel (dernière route avant)
- Louargat - Bégard - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy -
Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h*

Groupe 3	67 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Botlézan -
Louargat - Belle-Isle - Trégrom - Vieux-Marché - Plouaret -
Keraudy - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix-Rouge - Ploulec'h*

Groupe 4	55 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare -
Plounérin - Beg-ar-c'ha - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy -
Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h*

Dimanche 25 août 2024

Concentration à **Ploumagoar** (à confirmer) ou

Groupes 1 et 2	83 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Mabiliès - Trélévern - Port-Blanc Penvénan - Buguelès - Gouermel - Anse de Pors scaff - Pors Hir - Plougrescant - Plouguiel - Tréguier - Pont-Losquet - KermariaSulard - Lannion - Ploubezre - Kerblat - Kerloas - Ploulec'h.

Groupe 3	68 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Plouégat-Guérand - Plouigneau - Le Ponthou - Pounérin-gare - Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 4	59 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Jean - Le Clandy - Lanvellec - PlounérinGare - Plounérin - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Vieux Marché - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Dimanche 01 septembre 2024

Groupes 1 et 2 82 km Départ à 8h30

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin - Langoat - Pont-Losquet
- Camlez - Saint Nicolas - Kermaria-Sulard - Mabilies - Louannec
- Perros (Trestraou-la Roseaie) - La Clarté - Trégastel -
Trébeurden (pointe de Bihit) - Lannion - Ploubezre - Poulanco - Le
Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h*

Groupe 3 60 km Départ à 8h30

*Ploulec'h - Lannion - Mabilies - Trélévern - Trévou - Trestel - Port
Blanc - Penvénan - Saint Nicolas - Camlez - Pont-Losquet -
Perros - Saint Quay-Perros - Lannion - Kerloas - Ploulec'h*

Groupe 4 56 km Départ à 8h30

*Ploulec'h - Lannion - Mabilies - Trélévern - Trévou - Trestel - Saint
Guénolé - Saint Nicolas - Kermaria-Sulard - Lannion - Ploubezre -
Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h*

Dimanche 08 septembre 2024

Concentration la André Paugam à Ploubezre
Ou

Groupes 1 et 2	88 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

*Ploulec'h - Saint Michel – Saint Efflam – La Corniche – Locquirec
- Guimaec – Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine -
Lanmeur – Plouégat - Plestin - Saint Michel – Ploumilliau - Croix-
Rouge – Christ - Ploulec'h*

Groupe 3	68 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien -
Mantallot - Barderou - Pluzunet - Vieux Marché - Plouaret -
Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h*

Groupe 4	54 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Guimaëc -
Locquirec - La Corniche - Saint Michel - Ploumilliau - La Croix
Rouge - Christ - Ploulec'h*

Dimanche 15 septembre 2024

Groupes 1 et 2	73 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kérauzern - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) - Trégastel - Perros Louannec - Kermaria-Sulard - Lannion - Ploulec'h

Groupe 3	55 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) Trégastel - Perros - Louannec - Kermaria-Sulard - Lannion- Ploulec'h

Groupe 4	52 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - direction Trégrom - Vieux-Marché - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Dimanche 22 septembre 2024

COUPE de la DETENTE

Rendez-vous au local à 9 heures

Changement d'horaire de départ

Dimanche 29 septembre 2024

Groupes 1 et 2 | 75 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle -
(direction Gurunhuel) - Louargat - Belle-Isle-Bégard - Botlèzan -
Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix-Rouge
- Ploulec'h*

Groupe 3 | 63 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle -
Trégrom - Vieux-Marché - Plouaret - Kérauzern - Le Clandy -
Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h*

Groupe 4 | 46 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Le Croajou - Vieux-Marché -
Plouaret - Saint Carré - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Saint
Jean - Ploulec'h.*

Dimanche 06 octobre 2024

La Guy Ignolin à Perros-Guirec

(en octobre, date à confirmer) ou

Groupes 1 et 2	65 km	Départ à 9h
----------------	-------	-------------

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin – Langoat - La Roche
Derrien - Tréguier - Plouguiel - Penvénan - Port-Blanc - Trestel -
Trélévern – Mabiliès - Kermaria - Trézény - Rospez - Lannion –
Ploulec'h*

Groupe 3	60 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Kerauzern
(passage à niveau) - Les Sept Saints - Le Vieux-Marché (direction
Plounévez) - Pavédir - Saint Carré - Lanvellec - Plouaret - Le
Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h.*

Groupe 4	46 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Le Clandy -
Plouzélambre - Lanvellec - Plouaret - Vieux-Marché - Le Croajou -
Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ -
Ploulec'h*

Dimanche 13 octobre 2024

Concentration **Lou-Anne à Pleumeur-Bodou**
ou

Groupes 1 et 2	69 km	Départ à 9h
----------------	-------	-------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Saint Efflam - La Corniche - Toul-anHery
- Locquirec - Guimaëc - Lanmeur - direction Plougasnou -
(tourner à gauche au carrefour vers camping Mesquéau) -
Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h*

Groupe 3	55 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Saint Michel - Saint Efflam - La Corniche - Toul-anHery
- Locquirec - Guimaëc - Lanmeur - Plouégat-Guérand -
Plestin - Saint Michel - Ploulec'h*

Groupe 4	50 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Plestin (prendre à gauche au LIDL puis tout droit) -
Trémel - Plounérin Gare - Lanvellec - Le Clandy - Kerloas -
Ploulec'h*

Dimanche 20 octobre 2024

Groupes 1 et 2 | 70 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Lannion - Saint Marc - Ker-Huel Serval(bourg) - Beg
Léguer - Trébeurden (pte de Bihit) Penvern - Pleumeur-Bodou -
Guéradur - Le Rhu Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Plouaret -
Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h*

Groupe 3 | 59 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Vieux Marché -
Plounévez-Moedec - Loguivy Plougras - Beg ar Chra - Plouaret -
Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h*

Groupe 4 | 48 km | Départ à 9h

*Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Pluzunet - Vieux Marché -
Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h*

DIMANCHE 27 OCTOBRE 2024

Changement d'horaire : on recule d'une heure !!

Groupes 1 et 2	68 km	Départ à 9h
----------------	-------	-------------

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche-Derrien -
Runan - Brédily - Bégard - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy -
Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h*

Groupe 3	55 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Lannion - Rospez - Quemperven - Mantallot -
Berhet - Caouennec - Tonquédec - Kerauzern - Le Clandy - La
Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h*

Groupe 4	46 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

*Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Saint Carré - Plouaret –
Vieux-Marché - Le Croajou - Kerauzern - Ploumilliau - Saint
Jean - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h*

Samedi 02 novembre 2024

Assemblée générale

RDV à 17h00 précises à la Salle des Fêtes

*Les dimanches et mercredis suivants le rendez-vous est fixé à **9h30**
au local pour un parcours au choix.*

Dimanche 03 novembre 2024

Proposition pour ce jour. Cependant à partir de maintenant circuits à définir au départ.

Groupes 1 et 2 | 65 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Barderou - Prat - Begard - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 3 | 53 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Botlézan - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 4 | 47 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h