

Lundi à 9h, départ parking du vélodrome, randonnée santé douce, 1H au parc de Manéhouarn.
Mercredi à 9h marche nordique douce, 2 h à proximité de Plouay, lieu départ fixé par Guy.
Mercredi à 13h30 Maison des Associations, 52 rue Paul Ihuél. 3 groupes, circuit de 9 à 11 km, un raccourci prévu de 7 à 8 km moins rapide et marche nordique de 12 à 13 km, plus sportive.
Dimanche, 1 sur 2, à 8h45 de la Maison des Association, circuit de 10 km et marche nordique 12 km.
Voir le programme sur internet : site « Familles Rurales Plouay » ou les journaux du mardi ou samedi.

Mars 2025
Sauf imprévu

Mercredi 05 Covoiturage 2,20 € guidé par

Le Faouët, Saint Sébastien : Parking le Grand Pont, longer l'Ellé, Villeneuve Barrégan, Barrégan, Kervinien, Chapelle Saint Sébastien, Pont Blanc, après Coat Quenvén, Loïnlostén, Kerforc'h, Kernot Vihan, Kernot, Kercadoret. Distance 10,9 ou 7,6 km, dénivelé 143 ou 61 m.

Dimanche 09 Covoiturage 2,40 € guidé par Daniel , Guy

Inguigniel Kerascouët : départ château de Kérascouët, le Grand Plessis, bois, Pont en Du, longer ruisseau de Botconan, Pont er Pollen, Bois Lorient, Bastellen, Kerguestenen
Distance 9,8 dénivelé 178

Mercredi 12 Covoiturage 1,40 € guidé par

Lanvaudan, Lomelec Talhouët : départ départ Lann Kerantourner, Rosméc Braz, voie ferrée, Pont Bubry , Pont de l'Angle, Lomelec, Talhouët, forêt Coët Roc'h, Kergal, Kerdec, retour GR341.
Distance 9,4 ou 7,8 km, dénivelé 155 ou 120 m.

Mercredi 19 Covoiturage 2,70€ guidé par

Larmor entre Le Ter et la mer : Départ côté Lorient, Bard E Guillerot / rue des Algues à Kermélo, longer Le Ter, Kercavès, les roseaux, Le Menez, Kerblaizy, Le Minio, longer la mer à Quélisoy.
Distance 10,1 ou 7,8 km, dénivelé 79m

Dimanche 23 **Week-end Malestroit**

Mercredi 26 Covoiturage 1.20 € guidé par

Arzano Kerhoël Motte Féodale : départ Pont Kerlo, monter par le bois vers Kerhoël, le tour des carrières, Kerhoël, vers Kerzalic, Moulin du Roch, longer Scorff.

Circuit court : départ Motte Féodale Moulin du Roch

Distance 8,4 ou 7,0 km, dénivelé 120 ou 103 m