

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.

Juin-Juillet 2024 Sauf imprévu

Mercredi 05 juin Covoiturage **3,00 €** guidé par Daniel, Didier & Albert, Guy
Belz, Port Niscop : parking Port Niscop à droite après pont Lorois, sentiers cotiers, près Larmor, Moulin du Bignac, Kerguindo, Kerdruellan, dolmen, Moulins des Oies, St Cado, Kérispern, Pont Lorois
 Distance 11,8 ou 8,4 km, dénivelé 64 ou 32 m.

Dimanche 09 Covoiturage **2,50 €** guidé par Daniel, Guy.
Quimperlé, Toulfouen : Parking Auberge La Plaine, Lothéa, chemin du Duc, longer Laïta, Rocher Royal, Château de Carnoët, Chaire de l'Evêque, Pont St Pierre, Mégalithe, étang des Tailleurs, Guernigui. Distance 11,0 km, dénivelé 128 m

Mercredi 12 **Restaurant Beg Porz 22 €, s'inscrire pour le merc 29 mai au + tard, paiement merc 5 juin. Sinon pique-nique pour les non-inscrits le 29. Départ de Plouay à 9h15.**
 Covoiturage **3,00 €** guidé par Gilbert & J-Luc, Guy, Albert
Moelan, Le Belon : parking à Blorimond, Kermeur Braz et Bihan, anse Ste Thumette, bois de Kermeur, anse de Lanriot, port de Bélon, Beg Porz, Kerfany les Pins, chapelle St Guinal, Bel Air, Blorimond. Distance 12,6 ou 9,9 km, dénivelé 126 ou 71 m.

Mercredi 19 Covoiturage **2,40 €** guidé par Pascal I & J-Luc A, Guy, Albert
Le Fauoët, St Urlo St Georges : parking au terrain de foot pour long et MN, Toul Bren court, Kernou, Kersoufflet, Quilliou, Vetveur, St Urlo, Vetvihan, Kerdellec, vers Rozengat, St Georges, Kerhouam, Kerozec, Kerly. Distance 11,4 ou 8,2 km, dénivelé 210 ou 155 m.

Dimanche 23 Covoiturage **3,00 €** guidé par Daniel, Guy
Plouhinec, le vieux passage : rond point Kerpotence, Beg er Vil, sous Pont Lorois, le Vieux Passage, site archéologique Mané Véchen, Loquénin, retour par champs et bois Lann Vras.
 Distance 10,5 km, dénivelé 35 m

Mercredi 26 Covoiturage **2,80 €** guidé par Daniel, Guy, Albert
Mellac, l'Isole : départ parking de l'église, Roz Beg, Kerbiquet, Pont Scluz, Pontec Amour, l'Isole, Pontégan, Roche des Braconniers, Kermagoret, Kerviguennou, Kerfelès
 Distance 9,8 ou 7,3 km, dénivelé 101 ou 90 m

Mercredi 03 juillet Covoiturage **2,00 €** **Daniel absent**, guidé par Evelyne et Bernadette, Guy, Albert
Locunolé, Moulin Neuf : parking de l'église, Kermarie, Coatourman Vraz, Moulin Neuf, Toul Bonde, près Moulin de Kerléon, bois de Coatavy, La Croix Rouge, terrain de foot.
 Distance 8,9 ou 6,5 km, dénivelé 190 ou 130 m

Dimanche 07 Covoiturage **2,60 €** guidé par Daniel, Guy
Larmor, Villa Margaret : parking Cité de la Voile Tabarly : longer Le Ter, Pont de Kermélo, Quérisoy, Le Petit Bouchon, Le Vieux Moulin, Le Menez, Toulhars, Kernével, Villa Margaret, Quérisoy les Bruyères, retour.
 Distance 10,2 km, dénivelé 40 m

Mercredi 10 **avec Pique-nique, départ 9h45** Covoiturage **3,00 €** guidé par Gilbert & Jean-Luc, Guy, Albert
Moelan, Doëlan à Merrien : Parking Doëlan à droite avant le port, l'anse, Pont Ru, chapelle, Kerandoz, St Thamec, Trénogoat, Port de Merrien, sentier côtier GR34, Portec, Beg an Tour,
 Distance 11,3 ou 10,3 km, dénivelé 93 ou 78 m

Mercredi 04 septembre : Tro Ploué nord 10,9km 133m

Pour informations : Daniel LE GAL tél. 06 85 11 33 66 Guy BROHAN tél. 06 81 44 09 12

S'inscrire sur le tableau pour participer à l'organisation de la randonnée des fêtes de Plouay le sam 24 août.