

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 Ihuel. 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.

**Septembre 2024**

Sauf imprévu

WE rando lundi 9 & mardi 10 à Crozon

**Mercredi 04** Covoiturage **00 €** guidé par Daniel, Didier & Noël, Guy  
**Plouay Manéhouarn St Vincent** : Départ de Manéhouarn, Questenen Plaine, Restergal, voie verte, St Vincent, Manério, Kerdalvé  
Distance 10,3 ou 8,1 km, dénivelé 112 ou 90 m.

**Mercredi 11** Covoiturage **1,00€** guidé par  
**Plouay Rugonan Kernonen** : Haut moulin du Stang, Le scorff, bas de Kernonen, moulin Papier, Saint Inifer, retour Kernonen, Rugonan, Kerhuennec.  
Distance 10,3 ou 7,9 km, dénivelé 185 ou 150 m.

**Dimanche 15** Covoiturage **0,80 €** guidé par Daniel, Guy.  
**Berné Pont Neuf** : **Départ Pont Neuf**, chemin est via Coët Crenn, fontaine St Pierre, l'étang, village médiévale, chemin ouest, grande descente puis chemin des pêcheurs.  
Distance 10,4 km, dénivelé 171 m

**Mercredi 18** Covoiturage **3,00 €** **DLG abs** guidé par  
**Ploemeur Lomener** : Parking entrée camping de Pen Palud, le ruisseau Le Pallud, Kervam, Quehello Le Floc'h, Le Rhun, Kerloret, Kerloës, Le Guermeur, Le Pérello, Lomener, le port.  
Distance 9,6 ou 8 km, dénivelé 47 ou 40 m.

**Mercredi 25** Covoiturage **0.50 €** guidé par  
**Plouay Moulin du Stang** : Départ aire de Manério, questenen Plaine, Restergal, voie verte Pontulaire, moulin du Stang, Kernonen, Le Cosquer, Manério  
Distance 11,9 km, dénivelé 136m

Covoiturage **1.00 €** guidé par  
**Plouay Moulin du Stang court** : départ haut moulin du Stang, Kerhuennec, Kériquel, Ty Marrec, voie verte, Pontulair, Le Scorff.  
Distance 8,9 km, dénivelé 150m

**Dimanche 29** Covoiturage **3,00 €** guidé par Daniel, Guy  
**Port Louis tour de la ville** : Départ Kerchicago, Le Loch, Kerbel, château d'eau, étang de Stervins, Les 2 Moulins, Locmalo, Pen er Rhun, le centre, la Fontaine, les remparts, la plage, la Citadelle, Capitainerie, ancien Château.  
Distance 10,2 km, dénivelé 44 m