

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 Associations, 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.

Octobre 2024

Sauf imprévu

- Mercredi 02** Covoiturage **3,00 €** guidé par Armel & Daniel, Guy
Séglien Pont Samuel : Parking de l'église à Séglien, Bodévo, Treuzar Bian, Treuzar Braz, étang de Pont Samuel, Magoërec, Locmaria. Distance 10,1 km, dénivelé 133 m
 Covoiturage **2,50 €** guidé par Albert, Didier
Priziac lac du Bel Air court : parking base nautique, terrain de foot, Bonnével, Rest d'en Bas, Pellan Vihan, Kerlan, bord du lac. Distance 7,4km, dénivelé 63m.
- Mercredi 09** Covoiturage **3,00€** guidé par Gilbert D, Guy, Albert & Didier
Clohars Le Pouldu : Départ du port de Porsmorvic, digue Ster Franker, Buzut Bras, Quelvez, Locouarn, Kerzauz, Kersaliou chapelle, Keranquernat, Les Embruns, chapelle ND de la Paix, plage Grands Sables, longer la côte, port du Pouldu et la laïta.
 Distance 10,3 ou 8,2 km, dénivelé 85 ou 65 m.
- Dimanche 13** Covoiturage **0,00 €** guidé par Daniel, Guy.
Calan Cosquéric : départ Kergueno le gué, boucle à droite, le bois vers Cosquéric, chemin à droite, direction bourg de Calan, près croix de Kérihuél, entrée du bourg, contourner la carrière, Kérandiot à gauche, Kérihuél, Cosquéric, chemin exploitation, longer le Crano vers le gué.
 Distance 9,4 km, dénivelé 52 m
- Mercredi 16** Covoiturage **0,50 €** guidé par Daniel, Guy
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 Albert, Didier, Noël
Plouay Moulin du Stang court : départ haut moulin du Stang, Kerhuennec, Kériquel, Ty Marrec, voie verte, Pontulaire, Le Scorff.
 Distance 8,9 km, dénivelé 150m
- Mercredi 23** Covoiturage **3,00 €** guidé par Daniel, Guy, Didier
Guern La Sarre St Jean : Départ le Pont Neuf, tour de l'étang, moulin de Quilio, moulin de Keralys, moulin du Stang Du, Coët Henven, Touldorhent, Saint Jean, moulin de Henven, Kerlen.
 Distance 9,8 ou 6,8 km, dénivelé 186 ou 138 m
- Dimanche 27** Covoiturage **2,00 €** guidé par Gilbert D & Daniel, Guy
Gestel château du Lain : Départ du Pont, château du Verger, Loquion, Pont er Ber, le ruisseau, Moustoiric, château du Lain, Kerharnio, Kerrousseau, le Moulin Neuf, étang du Verger.
 Distance 9,6 km, dénivelé 73 m
- Mercredi 30** Covoiturage **2,50 €** guidé par Daniel, Guy, Albert, Noël
Le Faouët Saint Jean : Départ parking à gauche avant route Cosquéric, Pont Mahat, Cosquéric, Cravic, Guervienn, Le Miné, Kerdaouscouët, Le Ouarioua, Saint Jean, Kerdouriou.
 Distance 10,2 ou 7,4 km, dénivelé 82 ou 70 m