

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.

## Décembre 2024

Sauf imprévu

- Mercredi 04** Covoiturage **0,50 €** guidé par  
**Cléguer Saint Guénaël : Départ du Vizi terrain de foot**, bois de la carrière, bois du Talhoët, près moulin Restaudran, Coët Guillerm, Moulin du Moustoir, voie ferrée, Saint Guénaël, Collogodec, Loguénerh, le bois de la carrière.  
Distance 11,3 ou 8,2 km, dénivelé 166 ou 106 m.
- Dimanche 11** Covoiturage **1,40 €** guidé par  
**Berné château Pont Callech : Parking chapelle Sainte Anne des bois**, parc du château, Coët Cado, pont du Grayo, forêt de Pont Calleck, la fontaine ND des Forces, chapelle Saint Albaud, Nahellec, Le Bonnot, Fontaine Ste Anne des Bois  
Distance 9,6 km, dénivelé 136 m
- Mercredi 11** Covoiturage **0,80 €** guidé par  
**Plouay Arzano château du Sach Saint Inifer : départ chapelle Ste Anne du Scorff**, Pont Kerlo, Stang ar C'haro, longer Scorff, Kerandiagon, Moulin de Kerlégan, Château du Sac'h, route Guilligomarch, Moulin Papier, longer le Scorff, oratoire St Inifer, Fanquigo, le Scorff.  
Distance 10,4 ou 7 km, dénivelé 141 ou 120 m.
- Mercredi 18** Covoiturage **0.00 €** guidé par  
**Plouay Saint Sauveur : départ local**, Kergarnic, voie ferrée, le bois du Rohic, Ty Narhoz, la chapelle, la fontaine, longer le ruisseau, bois de St Sauveur, Kerspern, Kerfratel, pont Romain, Kerfetan, Kervranic, ND de Lourdes, ruisseau de Kéramont.  
Distance 10,0 ou 7,7 km, dénivelé 103 ou 85 m
- Mercredi 08 Janvier 2025** Covoiturage **0.00 €** guidé par  
**Plouay Colmentec : départ Local**, Kergarnic, près Stang Nivinen et Ty Narroz, Le Rohic, Colmentec, Kerdalvé, le bois, Manério, Manéhouarn.  
Distance 10,4 ou 00 km, dénivelé 119 ou 00 m
- Dimanche 12** Covoiturage **0,00 €** guidé par  
**Plouay Kermarrec : Aire de repos Manério**, voie ferrée via Questenen Plaine, Zandec, Restergal, Villeneuve-Pontulaire, Pont er Bris, L'Orée du Bois, bois, Kermarrec, Ty Marrec, Saint Vincent  
Distance 10,5 km, dénivelé 131 m

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