

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.

Janvier 2025

Sauf imprévu

- Mercredi 08** Covoiturage **0,50 €** guidé par Daniel, Albert Didier Noël, Gilbert Moe
Plouay Colmentec : départ Local, Kergarnic, près Stang Nivinen et Ty Narroz, Le Rohic, Colmentec, Kerdalvé, le bois, Manério, Manéhouarn.
Distance 10,4 ou 8,3 km, dénivelé 119 ou 90 m
- Dimanche 12** Covoiturage **0,40 €** guidé par Daniel, Guy
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
- Mercredi 15** Covoiturage **0,80 €** guidé par Gilbert Dah, Albert Noël Diduier, Guy
Plouay Locmaria Grâce : départ Ste Anne du Scorff, chemin vers carrière, Moulin du Roch, le bois, Locmaria-Grâce, bois de St Etienne, longer le Scorff, Moulin du Roch, bois de Kerhoël, Pont Kerlo.
Distance 8,8 ou 7,4 km, dénivelé 141 ou 120 m.
- Mercredi 22** Covoiturage **1.20 €** guidé par Jean-Luc Auv, Albert Didier Noël, Guy
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 8,3 ou 7,0 km, dénivelé 120 ou 103 m
- Dimanche 26** Covoiturage **0,80 €** guidé par Daniel, Guy
Calan Kerleau : départ Kerleau, Kerhuiscat, Manéduel, Kérandiot, Kérihuel, Cosquéric, ruisseau du Crano, Pont du Guern, Kergarenne, Kercrohennec, le bois.
Distance 10,1 km, dénivelé 72 m
- Mercredi 29** Covoiturage **0.80 €** guidé par Bernard, Albert Noël, Guy
Berné Fontaine Saint Pierre : départ Pont Neuf, longer le Scorff, moulin de Coët Crenn, fontaine St Pierre, forêt ouest Pont Calleck
Distance 9,5 ou 7,3 km, dénivelé 147 ou 130 m