



Cyclo Infos



Bulletin d'informations du Cyclo Club de Guipavas

2^{ème} semestre 2018

VOTRE COMITE DIRECTEUR

Thierry KERMARREC	Président	François MINGANT	Vice - président Animation - Sécurité
Jean-Pierre GUEGUENIAT	Vice-Président, Ecole cyclo	Elisabeth GOUEREC	Trésorière-adjointe Déléguée féminines
Noël BOULCH	Secrétaire Internet	Lisette MANDOTE	Secrétaire adjointe - Adjointe équipements
Jacques BOUGUEN	Trésorier	Robert VOURCH	Presse – Remorque Adjoint approvisionnement
Hélène JEZEQUEL	Responsable équipements	Jean COAT	Responsable du local
Jean -Yves CRENN	circuits	Colette GUENVER	Animation
Alexandre CROGUENNEC	Adjoint aux circuits – animation	David COUTURIER	Web Master
Laurent COAJOU	Ecole cyclo	Jean Yves SIMON	Délégué VTT

Le Mot du Président

Le début d'année n'aura pas été favorable à la pratique de notre sport favori, cependant les séjours à MESQUER, et en PROVENCE nous ont permis de profiter des bienfaits des rayons de soleil.

D'autres organisations vont suivre, les troménies, Courons-Pédalons et Marchons pour Alzheimer le 23 septembre, l'AG le 17 novembre, nos jeunes participeront également à la SNEJ à Aubusson d'Auvergne, certains se retrouveront lors des semaines Régionales, Nationales voir Internationales. Autant de moments qui permettent à chacun non seulement de pratiquer le vélo, mais aussi de s'enrichir culturellement et amicalement.

Le vélo va bien au-delà du sport, c'est une ouverture sur le monde.

Quoi de plus à dire que de vous inciter à continuer la pratique pour tout ce que ça peut apporter.

Une pensée pour certains de nos collègues qui ont quelques soucis de santé, n'hésitez pas à les appeler, ça leur fera le plus grand bien.

Bonnes vacances cyclistes

ORGANISATION ET PROJETS

Le fonctionnement des Groupes

Le fonctionnement des groupes

Pour vous permettre de mieux déterminer le groupe qui vous convient, voici à titre indicatif les allures de chacun et les kilométrages moyens par sortie suivant la saison :

- Groupe 1 : allure libre
- Groupe 2 : 27 à 29 km/h

- Groupe 3 : 25 à 27 km/h
- Groupe 4 : 23 à 25 km/h

- Groupe 5 : 22 à 24 km/h
- Groupe 6 : allure libre

- Groupe 7 : allure libre

- Groupe du samedi : allure libre

I - Le groupe du samedi se retrouve à 9h pour un circuit de 30 à 60 kms

II - Les retraités se retrouvent chaque mardi et jeudi à 13h35 pour une sortie commune

III - Les dimanches matins et jours fériés : 50 à 100 kms suivant les groupes

Capitaines de route

Groupe 1: Hubert Gouerec, Gaëtan Menez ; Christian Deniel Groupe 2: Christian Lannuzel ; Marc Salou ;	Groupe 5 : Bernard Le Guen ; J. François Tanguy ; Laurent Coajou Groupe 6 : Lisette et Hélène
Groupe 3: Elisabeth GOUEREC ; François Mingant Groupe 4 : Annick Roudaut ; Yves Jaouen Jean yves Crenn ; Henri Pailler	Groupe 7 : Jean Coat ; Daniel Marrec Groupe du samedi : toutes responsables

Les bons réflexes

En cas d'accident, déclarer votre sinistre en ligne sur votre espace licencié du site de la fédération <https://licencie.ffcyclo.org/index.php>

La boîte à outils du club peut servir. Contacter Jean Pierre Guéguéniat.

Calendrier des événements 2018

- **Semaine régionale** du 30 juin au 7 juillet 2018 à **Objat (Corrèze 19)**
- **Semaine Nationale et européenne des Jeunes** du 7 au 15 juillet 2018 au gîte des 4 vents
- à **Aubusson d'Auvergne (Puy de Dôme 63)**
- **Semaine Fédérale à EPINAL (Vosges 88)** du 5 août au 12 août 2018
- **Forum des associations** : 8 septembre
- **Marchons et pédalons pour ALZHEIMER** le 23 septembre
- **Assemblée générale du club** : 17 novembre (salle Jean Monnet)

Plusieurs autres organisations contribuent à la vitalité comme les Troménies, et bien entendu les sorties extérieures à l'initiative de plusieurs de nos membres.

LES CIRCUITS

Comme vous le verrez, un planning de nettoyage du local a été mis en place, merci à ceux qui ne pourraient pas être présents au moment où ils sont prévus de se faire remplacer.

Dimanche 1 juillet fermeture : Laurent COAJOU et Jacques BOUGUEN

1^{er} circuit : 87 km Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2) dénivelé 1035 m
Guipavas, La Forest-Landerneau, Landerneau, Etang du Roual, Dirinon, Daoulas, Logonna-Daoulas, L'Hôpital Camfrout, Lanvoy, Le Faou, Rumengol, Hanvec, Irillac, St Urbain, Landerneau, St Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 86 km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, St Thonan, Ploudaniel, Lesneven, Plouider, Goulven, Plouescat, St Vougay, Bodilis, croix des Maltotiers, Landerneau, St Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 69 km Groupe 5 départ 8h30
Kersaint-Keralias-Lannon-Ploudaniel-Chapelle deLocmélar-Bellevue-St Derrien-Kerizinel-Lanouharneau-Kerné-Plonéventer-Ploudaniel-Direction le Leuhan-G-kersaint-Guipavas.

Groupe 7 dit promenade 9h00 36 Km

Guipavas Le Drennec direction Loc-Brévalaire Coateozen D38 Plouvien Gouesnou Guipavas.

Dimanche 8 juillet fermeture : Jean Paul GUYOMARC'H et Jean Yves PRONOST

1^{er} circuit : 92kms Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2) dénivelé : 986m
Guipavas, Plougastel, Loperhet, Dirinon, rond point du Stum, La Croix neuve(antennes), Le Keff, La Martyre, Ploudiry, Sizun Dir St Cadou, puis à 1km à droite D342 puis D130, St Eloy, Kerivoal, Malanty, Goasven, Daoulas, Kerampraou, Loperhet, Plougastel, Guipavas.

2^{ème} circuit : 82 km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Loc-Brévalaire, Lesneven, Goulven, Guissény, Plouguerneau, Lannilis, Tariéc, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

3^{ème} circuit : 69 km Groupe 5 : départ 8h30
Plabennec – Av Lanorven à D – Goasduff - => Le Leuhan – G – Kerileau vers D788 – Locmaria – Loc-Brévalaire – Ct Penmarc'h – Kerlouan – Ménéham – La Digue – Guissény – Kernouës – Lesneven – Ploudaniel – St Thonan – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 36km – départ 9 H

Guipavas, Plabennec, château du Leuhan, Lestanet, Le Drennec, Plabennec, Guipavas.

Samedi 14 juillet

Fermeture : Jean Claude GRALL et Patrick HENAFF

1^{er} circuit : 90,8 Km dénivelé 637 m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, St Thonan, Ploudaniel, Lesneven, Tréflez, Plouescat, Cléder, St-Vougay, Bodilis,
Croix des Maltotiers, Landerneau, St Divy, Guipavas .

2^{ème} circuit : 73 km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, Gouesnou, Guilers, haut du bois de Keroual, Tregorff, vélodrome Plouzané,
Plougonvelin, Trébabu, St-Renan, Milizac Kerivot, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 71 km groupe 5 : départ 8h30
Guipavas, St Divy, St Eloi, Plouedern, Plounéventer, Lesvéoc 2^{ème} à droite, Plougar, Kérizinen,
Lanhouarneau, Querné, Plounéventer, Trémaouézan, Auberge neuve, St Thonan, Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 31 km départ : 9h00

Guipavas, Plabennec, Le Drennec, Lestanet, Château du Leuhan, Plabennec, Guipavas.

Dimanche 15 juillet

fermeture : Alex CROGUENNEC et Jean François Le Strat

1^{er} circuit : 90.5 Km dénivelé : 854m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Landerneau, Sizun, Commana (prendre la direction de St Sauveur sur 500 m puis
tourner à droite vers le moulin du Bois de la Roche), TyGroas (prendre à droite la D111)
LocEguiner, St-Thégonnec, Lampaul-Guimiliau, Gare de Landivisiau, Landerneau, St-Divy,
Guipavas.

2^{ème} circuit : 81Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, Gouesnou, St-Renan, Trébabu, Ploumoguier, Plouarzel, Brélès, Lanrivoaré, Milizac,
Bourg- Blanc, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

3^{ème} circuit : 66 km Groupe 5 : départ 8h30
Plabennec – Plouvien – Loc-Brévalaire – Ct Penmarch – Le Grouanec– Plouguerneau – Lannilis
– Le Diouris – Lanarvily – Le Drennec – Le Leuhan – Kersaint – Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 36km départ 9h00Guipavas, Le Drennec, direction LocBrévalaire, Coateozen D 38, Plouvien, Gouesnou,
Guipavas.**Dimanche 22 juillet**

fermeture : Jean Pierre GUEGUENIAT et Joël BALCON

1^{er} circuit 89.7kms dénivelé : 635m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, St-Divy, Landerneau, Landivisiau, Plougourvest, Plouzévédé, Berven D35, Lanveur,
car D35 D10, Plouescat dir Kéréma puis Tréflez puis D74, Saint-Méen, Trégarantec, Ploudaniel,
Saint-Thonan, Guipavas.

2^{ème} circuit : 79Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, Gouesnou, St-Renan, Ploumoguier, Plouarzel, St Eloi, château de Kergroades,
Plourin-Ploudalmézeau, Plouguin, CoatMéal, Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas.

3^{ème} circuit : 70 km groupe 5 départ 8h30
Ploudaniel– Lesneven – Goulven – Kéremma – Plounévez-Lochrist – Lanhouarneau – Querné –
Plounéventer – Trémaouézan – Keriell – Zone ind. St Thonan – Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 31 km départ 9h00

Guipavas, Plabennec, château du Leuhan, Lestanet, Le Drennec, Plabennec, Guipavas.

Dimanche 29 juillet fermeture: Thierry KERMARREC - Gilles AMINOT

1^{er} circuit 89 kms dénivelé : 527m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Plouguerneau, grèves du Vougot, Guissény (à la sortie de Guissény : prendre direction « les plages ») pointe de NeizVran - longer le bord de mer – La digue, Menez Ham, marais de Theven, Kerlouan D38, D25, St-Frégant, Loc-Brévalaire (tourner à gauche vers Le Ruat) Chapelle Landouzen, Le Drennec, Plabennec, Guipavas.

2^{ème} circuit : 76Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, St Thonan, Ploudaniel, Lesneven, Goulven, Plouescat, St-Vougay, château de Kerjean, St-Derrien, Lesvéoc, Plounéventer, Plouédern, St-Eloi, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 66 km Groupe 5 - départ 8h30

St Divy – St Eloi – Plouédern – Plounéventer – Lesvéoc – Landivisiau - Landerneau– St Divy – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 31Km départ 9h00

Guipavas, Plabennec, Château du Leuhan, Lestanet, Le Drennec, Plabennec, Guipavas.

Dimanche 5 août fermeture : Louis SALIOU et François MINGANT

1^{er} circuit : 90.8kms dénivelé : 1009m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)

Guipavas, Saint-Divy, Landerneau rue du Pontic, La croix neuve, Saint-Urbain, Le Four à Chaux, car le croissant à droite Le Tréhou, Sizun, Saint-Sauveur, Loc-Eguiner, Saint-Thégonnec, Guimiliau, Kermat, Lampaul-Guimiliau, Gare de Landivisiau, Landerneau, Saint-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 82Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Sizun (33) St-Sauveur (41), Lampaul-Guimiliau, Landivisiau, (St Servais Moulin de Brézal) Landerneau, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 66Km Groupe 5 : départ 8h30

Gouesnou – Kervalguen – Kerivot – Milizac – Lanrivoaré – Brélès– Plourin – Pen-an-Dreff – Milizac – B. Blanc – Plabennec – Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 37km départ 9h00

Guipavas, Gouesnou D13 vers Bourg-Blanc, château Le Breignou, D38 trois curés, CoatMéal, Milizac, BegAvel, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 12 août fermeture : Jacques GUEZENNEC et André LE ROUX

1^{er} circuit : 89.7kms dénivelé : 713m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)

Guipavas fond de l'anse, La Forest-Landerneau, Landerneau, La Roche Maurice ancienne voie romaine, Saint-Servais, Bodilis, Plougar, Lanhouarneau, Lesneven, Kernilis, Lannilis, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Plabennec, Keraliou, Guipavas.

2^{ème} circuit : 80Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, Pen Ar Forest, St-Thonan, Ploudaniel, Trégarantec, St-Méen, Traon Querné, Lanhouarneau D129, Tréfleze, Goulven, Kerlouan, château de Penmarch, Loc-Brévalaire, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 63 km Groupe 5 départ 8h30

Guipavas, St-Thonan, St Eloi, Plouédern, Plounéventer, Lesvéoc, Kerlaer, Plougar, St-Derrien, Bellevue, Locmelar, Ploudaniel, Lannon, Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 38 km départ 9h00

Guipavas, Gouesnou, St-Renan, D38 Milizac, Begavel, Gouesnou, Guipavas.

Mercredi 15 août Circuit du club de GOULVEN

Fermeture : Yvon JEZEQUEL et Gaby BEGOC

1^{er} circuit : 89.7kms dénivelé : 722m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, fond de l'anse, La Forest, Landerneau, Landivisiau, Plougourvest, Plouzévédé, Berven, Lanhouarneau, Lesneven, Kernilis, Le Diouris, Plouvien, Plabennec, Keraliou, Guipavas.

2^{ème} circuit : 84 Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Tariec, Lannilis, Plouguerneau, Guissény, Goulven, Lesneven, Lanarvily, Loc-Brevalaire, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 71 km Groupe 5 départ : 8h30

Plabennec, Plouvien, Le Diouris, Lannilis, Paluden, Lilia, Phare Ile Vierge, Plouguerneau, Le Grouanec, Le Folgoët, Ploudaniel, St-Thonan, Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 40km départ 9h00

Guipavas, Gouesnou, D52 jusqu'à 1km de Plouvien, Le Minihy, Kervenez, Kervalan, Labou, Kervinoc, D3 Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 19 août

fermeture : Jean François TANGUY et Serge COMPIEGNE

1^{er} circuit : 91.1kms dénivelé : 741m Groupes 1 et 2 départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Saint-Divy, Saint-Eloy, Plouedern, Plounéventer, Saint-Derrien, Saint-Vougay, Tréflaouéan, car D10 tout droit, Mogueriec, Kerfissien, Plouescat, Gare de Tréfleze, Lesneven, Ploudaniel, Saint-Thonan, Guipavas.

2^{ème} circuit : 80 Km Groupes 3 et 4 départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, Gouesnou, St-Renan, Plouzané, Plougonvelin, pointe St Mathieu, Le Conquet, Ploumoguier, Plouarzel, St-Renan, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 67 km Groupe 5 départ : 8h30

St-Thonan, Jardinerie Lagadec, Kériel, Trémaouézan, St-Méen, Plouider - =>Rte Brignogan, Lesneven – G – Kernouès – Lesneven – Le Folgoët (Leclerc) – av Lanarvily - G – Le Drennec – Locmaria – Plabennec – La Gare – G - (Goasduff) – Le Leuhan – Kersaint – Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 43 km départ 9h00

Guipavas, Gouesnou, Begavel, Milizac, Bel Air, Lanrivoaré (faire 1km sur D68 puis tourner à droite), Pen An Dreff vers Milizac, Croas ar Roué, Milizac, Begavel, Guipavas

Dimanche 26 août fermeture : Jean Claude Jaffrennou et Patrick KERZULEC Patrick
1^{er} circuit 89.2kms dénivelé : 1121m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Fond de l'anse, La Forest-Landerneau, Landerneau dir Plougastel, puis à gauche Etang du Roual, Dirinon dir Loperhet, puis à gauche après la voie de chemin de fer Daoulas, Saint-Urbain, Le four à chaux, car à droite Le Tréhou, Sizun, Locmélar, gare de Landivisiau, Landerneau, Saint-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 76 km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, St-Divy, Landerneau rond point du Stum, La Croix Neuve, Le Keff (26), La Martyre, Ploudiry, Loc-Eguiner(33), gare de Landivisiau (38), croix des Maltotiers, St-Servais, Plounéventer, Ploudaniel (57), St-Thonan, Kersaint-Plabennec, Guipavas.

3^{ème} circuit : 66 km Groupe 5 départ 8h30
Kersaint, Keralias, Lannon, Ploudaniel, Locmélar, Querné, Lanhouarneau, Kerizinen, St-Derrien, Lesvéoc, Plounéventer, Plouédern, Kériel, Zone Industrielle, St-Thonan, Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 43 km départ 9h00
Guipavas, Gouesnou, Begavel, Milizac, Bel Air, Lanrivoaré (faire 1km sur D68 puis tourner à droite), Pen Ar Dreff, vers Milizac, Croas ar Roué, Milizac, Begavel, Guipavas.

Dimanche 2 septembre fermeture: Annick ROUDAUT et André BLANCHETIERE

1^{er} circuit : 87.7kms dénivelé : 642m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Lavallot, Tréglonou dir Ploudalmézeau, à droite Saint-Pabu, Lampaul-Ploudalmézeau, Portsall route Touristique, Porsporder, Lanildut, Brélès, Lanrivoaré, Saint-Renan, Milizac, Kérivot, Gouesnou, Guipavas.

2^{ème} circuit : 82Km Départs 8h30 Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, St-Divy, Landerneau, Plouédern (19), Plounéventer, St-Derrien, château de Kerjean, St-Vougay, Plouescat (45), Goulven (55), Lesneven, Le Folgoet, Kerouant, Ploudaniel, St-Thonan, Guipavas.

3^{ème} circuit : 70Km Groupe 5 départ 8h30
St Divy – Plouédern – Plounéventer – Lesvéoc – Plougar – Plougourvest – Langueoguer – Kernoter – Lesvéoc – Plounéventer – Auberge Neuve – ch. eau – St Thonan– Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 38 km départ 9h00
Guipavas, Plabennec, Château de Leuhan, Lastennet, Le Drennec, Direction Loc-Brévalaire, Coat-Eozen D38, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 9 septembre fermeture : Bertrand KEREBEL et Jean Michel LE FOLL

1^{er} circuit : 91km dénivelé : 1191m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Fond de l'anse, La Forest-Landerneau, Landerneau, Le Stum, Saint-Urbain, Irillac, Hanvec, Rumengol, Menez Meur à gauche en bas de la descente D130 puis à droite D342, Sizun, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 83 km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, Kéraliou, Plabennec, Plouvien, Loc-Brévalaire, Le Folgoët, St-Méen (30), Lesvéoc, Croix des Maltotiers, gare de Landivisiau, Loc-Eguiner, Ploudiry, Le Keff, La Croix Neuve (antennes), Landerneau, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 71Km Groupe 5 : départ 8h30

St Divy – Landerneau– Le Queff – Av. Sizun– D 30 – Landivisiau (Gare) – Croix des Maltotiers – St Servais – Plounéventer – Trémaouézan – Kériel – St Thonan – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 30 km départ 9h00

Guipavas, Pen ar Forest, St-Divy, St-Eloy, Landerneau, Guipavas.

Dimanche 16 septembre

fermeture : Jean Noël PERROT et René GABOREL

1^{er} circuit : 90.3kms dénivelé : 893m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Saint-Divy, Landerneau, Sizun, Saint-Cadou, Commana, Saint-Sauveur, Lampaul-Guimiliau, gare de Landivisiau, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 80Km

Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, St-Divy, Landerneau, Sizun, St Sauveur, Lampaul-Guimiliau, gare de Landivisiau, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 68Km Groupe 5 départ 8h30

Gouesnou – Kervalguen – Kerivot – Milizac – St-Renan – Brélès – Plourin – Ploudalmézeau – Plouguin – Coat-Méal – Bourg-Blanc– Plabennec – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 34 km départ 9h00

Guipavas, St Divy, Landerneau, Plougastel, pont Albert Louppe, Le Relecq-Kerhuon, Guipavas.

Dimanche 23 septembre

Marchons et pédalons pour ALZHEIMER

90, 60, 30 sur Route

15 et 30 et 45 km V.T.T

Départs halle du moulin neuf à partir de 8H00

Dimanche 30 septembre

fermeture : Hélène Jézéquel et Yves JAOUEN

1^{er} circuit : 84.6kms dénivelé : 557m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Saint-Thonan, Ploudaniel, Lesneven, Plouider, Goulven, Tréfleze, Lanhouarneau, Traon-Kerné, La Croix des Maltotiers, D712, Landerneau, Saint-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 72 Km

Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Lesneven, Plouider, Goulven, Tréfleze, Lanhouarneau, Traon Querné, Plounéventer, Lanneufret, La Roche-Maurice, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 71Km Groupe 5 : départ 8h30

Kérialias, Lestanet, Le Drennec – Lanarvily – Le Folgoët– St Meen – Querné – Plounéventer – Ploudaniel→Plabennec G-Kérialias –Pabennec-1^{er} circuit Scaven – Leslevret – Gouesnou – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 30 km départ 9h00

Guipavas, Gouesnou, Kervalguen, Les trois curés, Milizac, Begavel, Kervalguen, Guipavas.

Dimanche 7 octobre

fermeture : Charles PRIGENT et Ronan KEROUEL

1^{er} circuit : 82.6 kms dénivelé : 651m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Saint-Thonan, Ploudaniel, Plounéventer Saint-Servais, Landivisiau, Sizun, Le Tréhou, Irvillac, Saint-Urbain, Le Stum, Landerneau, Saint-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 72 Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Plounéventer, Saint-Servais, Landivisiau, Loc-Eguiner, Ploudiry, La Martyre, Le Keff, parc de Lann Rohou, La Croix Neuve, Le Stum, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 66Km Groupe 5 départ : 8h30
St-Thonan – Ploudaniel – Lesneven– Plouider–Pont du Chatel- Tréfléz (gare) – Lanhouarneau – Querné– Chap. Locmélar – Ploudaniel – Guipavas.

Groupe 7 dit Promenade : 32 km départ 9h00
Guipavas, fond de l'Anse, Le Relecq-Kerhuon, pont Albert Louppe, Plougastel, Le Tinduff, St-Guérolé, Plougastel, Kerhuon, Guipavas.

Dimanche 14 octobre

fermeture : Marc SALOU et Pascal MAO

1^{er} circuit : 88.3km dénivelé : 574m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, Landerneau, Plouédern, Plounéventer, St-Derrien, St-Vougay, Mengleuz (Direction Plouescat sur 4 km Plounevez-Lochrist), Lanhouarneau, Lesneven, Le Folgoët, Lanarvily, Loc-Brévalaire, Plabennec, Gouesnou, Guipavas.

2^{ème} circuit : 80Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, Landerneau, Plouédern, Plounéventer, St-Derrien, St-Vougay, Mengleuz (Direction Plouescat sur 4 km Plounevez-Lochrist), Lanhouarneau, Lesneven, Le Folgoët, Lanarvily, Loc-Brévalaire, Plabennec, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 66Km Groupe 5 départ 8h30
Guipavas – St-Thonan – Ploudaniel – Plounéventer – Querné – Lanhouarneau – St-Derrien – Lesvéoc – Plounéventer – Plouédern – Kériel - Zone Industrielle St Thonan – Guipavas.

Groupe 7 dit Promenade : 34 km départ : 9h00
Guipavas, Pen ar Forest, Kersaint–Plabennec, château du Leuhan, Plabennec, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 21 octobre

fermeture : Elisabeth GOUEREC et Bertrand LE ROUX

1^{er} circuit : 89.7kms dénivelé : 713m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)
Guipavas, fond de l'anse, La Forest-Landerneau, Landerneau, La Roche-Maurice, ancienne voie romaine, Saint-Servais, Bodilis, Plougar, Lanhouarneau, Lesneven, Kernilis, Lannilis, Tréglonou, Tariéc, Plouvien, Plabennec, Keraliou, Guipavas.

2^{ème} circuit : 80Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)
Guipavas, Pen ar Forest, St-Thonan, Ploudaniel, Trégarantec, St-Méen, Traon Querné, Lanhouarneau D129, Tréfléz, Goulven, Kerlouan, Château de Penmarch, Loc-Brévalaire, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 63Km Groupe 5 départ 8h30

Guipavas, Saint-Thonan, St-Eloi, Plouédern, Plouneventer, Lesvéoc, Kerlaer, Plougar, St-Derrien, Bellevue, Locmélar, Ploudaniel, Lannon, Guipavas.

Groupe 7 dit Promenade : 38 km départ : 9h00

Guipavas, Gouesnou, St-Renan, D38, Milizac, Beg Avel, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 28 octobre

fermeture : Pierre LE ROUX et Laurent BOURHIS

1^{er} circuit : 90.6kms dénivelé : 783m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Grèves du Vougot, Guissény, Kerlouan, Brignogan, route touristique, Plouneour-Trez, Goulven, Plouider, Saint-Méen, Locmélar, Plouneventer, Plouedern, Landerneau, Saint-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 80 Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Grèves du Vougot, Guissény, Kerlouan, Brignogan, route touristique, Plouneour-Trez, Goulven, Lesneven, Ploudaniel, St-Thonan, Guipavas.

3^{ème} circuit : 67Km Groupe5 départ 8h30

Guipavas, Plabennec, St-Jean Balanant, Plouvien, Le Diouris, Lannilis, L'Aber-Wrac'h, Landéda, Lannilis, Tréglonou, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Plouvien, D52 – G – Plabennec, Guipavas.

Groupe 7 dit Promenade : 34km départ 9h00

Guipavas, Pen ar Forest, Plabennec, Bourg-Blanc, les trois curés, Kervalguen, Gouesnou, Guipavas.

jeudi 1^{er} novembre

fermeture : Jean COAT et Jean Yves SIMON

1^{er} circuit : 84.3km dénivelé : 520m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)

Guipavas, Landerneau, Croix des Maltoutiers, D32, Lesvéoc, St-Méen, Le Folgoët, route de Plouguerneau, puis à gauche au carrefour D32 D52, Le Diouris, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

2^{ème} circuit : 66 Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, Landerneau, Croix des Maltoutiers, D32, Lesveoc, St-Méen, Trégarantec, Ploudaniel, St-Thonan, Pen ar Forest, Guipavas.

3^{ème} circuit : 63Km Groupe5 départ 8h30

Guipavas, St Thonan, Ploudaniel, Plouneventer, Lesveoc, St-Derrie, Bellevue, Plouneventer, Trémaouézan, l'Auberge Neuve, St-Thonan, Lannon, Kéralias, Kersain, Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 28 km départ 9h00

Guipavas, Gouesnou, D67, Kervalguen, D26, les 3 curés, Bourg-Blanc, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 4 novembre

fermeture : Robert VOURCH et Francis AUVIGNE

1^{er} circuit : 84.3km dénivelé : 520m Groupes 1 et 2 : départ 8H30 (G1) - départ 8h32 (G2)

Guipavas, Gouesnou, Guilers, La Trinité, Goasmeur, St-Renan, Lanrivoaré, Milizac, Bourg Blanc, Plouvien, Plabennec, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

2^{ème} circuit 72Km Groupes 3 et 4 : départ 8H30 (G3) - départ 8h32 (G4)

Guipavas, Gouesnou, Guilers, La Trinité, Goasmeur, St Renan (Lanrivoaré), Milizac, Bourg-Blanc, Plabennec, route de Vourch Vihan, Quillien Keraliou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 62Km Groupe5 départ 8h30
Guipavas, St Divy– St Eloi – Plouédern– Plounéventer – Lesveoc =>ChKerjean – G –
Lanhouarneau – Querné – Locmélar – Ploudaniel – Pen Traon – Lannon – Kersaint – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 32km départ 9h00
Guipavas, Gouesnou, Bourg-Blanc, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 11 novembre fermeture : Jean Quentel et Rémy Normant

Attention : changement d'horaire de départ

1^{er} circuit : 80.5km dénivelé : 554m Groupes 1 et 2 : départ 8H45 (G1) - départ 8h47 (G2)
Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Plouguerneau, Lannilis, Aber-Wrach,
Landéda, Lannilis, Tréglonou, Coat-Méal, Milizac, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou,
Guipavas.

2^{ème} circuit : 74 Km Groupes 3 et 4 : départ 8H45 (G3) - départ 8h47 (G4)
Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Plouguerneau, Lannilis, l'Aber-
Wrach, Landéda, Lannilis, Tréglonou, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit 62Km Groupe 5 départ 8h45
Guipavas, Gouesnou, Le Narret, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézeau - D168,
Pen an Dreff, Milizac, Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas

Groupe7 dit promenade : 29km départ 9h00
Guipavas, Gouesnou, Begavel, Milizac, D38, Coat ar Guéveur, Lervir, D26, Kervalguen,
Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 11 novembre fermeture : et Hubert GOUEREC et Le SAOUT Yvon

1^{er} circuit : 78.9kms dénivelé : 563m Groupes 1 et 2 : départ 8H45(G1) - départ 8h47 (G2)
Guipavas, St-Divy, Landerneau, croix des maltôtiers, Lesvéoc, St-Méen, Le Folgoët, Kernilis,
Le Diouris, Plouvien, Le Narret, Plabennec, Guipavas.

2^{ème} circuit : 70 Km Groupes 3 et 4 : départ 8H45(G3) - départ 8h47 (G4)
Guipavas, St-Divy, Landerneau, croix des maltotiers, Lesvéoc, St-Méen, Le Folgoët, Villa
Franca, Le Drennec, Le Leuhan, Guipavas.

3^{ème} circuit : 61Km Groupe5 départ 8h45
Guipavas, St Thonan – Ploudaniel – Plounéventer – Lesvéoc– St Derrien– Bellevue –
Plounéventer – Trémaouézan- Auberge neuve – St Thonan– Chiens de défense – Guipavas.

Groupe7 dit promenade : 32 km départ : 9h00
Guipavas Gouesnou D13 (direction Bourg Blanc) après 1km prendre à gauche la direction de
Kergontés Penfeunteun Keramoal D26 les trois curés Bourg Blanc Plabennec Guipavas.

Dimanche 18 novembre fermeture : Jean-Pierre Le Jolivet et François COQUIL

1^{er} circuit : 75.3kms dénivelé : 768m Groupes 1 et 2 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas, Plougastel-Daoulas, Daoulas, Irvillac, Le Tréhou, Sizun, Landerneau, Saint-Divy,
Guipavas.

2^{ème} circuit : 74 Km Groupes 3 et 4 : 9h00 (G3) - départ 9h02(G4)
Guipavas, Kersaint-Plabennec, château de Keralias, Le Drennec, Le Folgoët, St-Méen, Traon-Querné, Lesvéoc, St-Servais, Croix des Malotiers, moulin de Brézal, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 59Km Groupe 5 départ : 9h00

Guipavas, Plabennec, Scaven, G, Plouvie, Tariec, Tréglonou, Lannilis, Déchetterie, St-Séverin, Loc-Brévalaire, Le Drennec, Le Leuhan, Kersaint, Lesquelen, Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 32km départ 9H00
Guipavas, Gouesnou, Begavel Milizac, D3, après 1km tourner à droite vers le Quinquis, Kerambléau, D26, les trois curés, Kervalguen, Guipavas.

Dimanche 25 novembre fermeture: Guy LORIENT et Henri PAILLER

1^{er} circuit : 75.8kms dénivelé : 637m Groupes 1 et 2 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Plouguin, Guipronvel, Milizac, Bourg-Blanc, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

2^{ème} circuit : 65 Km Groupes 3 et 4 : (9h00G3) - - départ 9h02 (G4)
Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Lannilis, Tréglonou, Coat-Méal, Milizac, Bourg-Blanc, Plouvien, Le Narret, Plabennec, Guipavas.

3^{ème} circuit : 62 Km Groupe 5 départ 9h00
Guipavas - Plabennec – St Jean Balanant – Loc-Brévalaire – G – Le Diouris – Kernilis - Le Folgoët – D 32 – Trégarantec – Kergongar – Ploudaniel – St Thonan–Lannon- D Le Leuhan- Kersaint– Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 30km départ 9H00
Guipavas, direction de Plabennec, à Kerdaniel tourner à droite vers Kersaint Plabennec, St-Divy, D712, La Forest-Landerneau, fond de l'anse, Guipavas.

Dimanche 2 décembre fermeture: Christian LANNUZEL et Henri SCUILLER

1^{er} circuit : 74.7kms dénivelé : 650m Groupes 1 et 2 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas, Gouesnou, Kervalguen, Kerivot, Milizac, St-Renan, Brélès, Plourin-Ploudalmézeau, Tréglonou, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou, Guipavas.

2^{ème} circuit : 71Km Groupes 3 et 4 : départ 9h00 (G3) - départ 9h02 (G4)
Guipavas, Gouesnou, Kervalguen, Kerivot, Milizac, St-Renan, Brélès, Plourin Ploudalmézeau Tréglonou, Coat-Méal, Bourg- Blanc, Le Narret, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 59Km Groupe 5 départ 9h00
Gouesnou, Le Narret, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézea, Chapelle St Roch, menhir de Kervignen, Pen-an-Dreff, Kerambleau, Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 28 km départ 9h00
Guipavas, Gouesnou, Bourg-Blanc, les trois curés, D26, Kervalguen, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 9 décembre

fermeture Lucien et Marie Thérèse TROADEC

1^{er} circuit : 74kms dénivelé : 493m Groupes 1 et 2 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas, Gouesnou, Plabennec, Plouvien, Loc-Brévalaire, croissant de Penmarch, Le Grouanec, Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou, Coat-Méal, Milizac, Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas.

2^{ème} circuit : 64Km Groupes 3 et 4 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas, Gouesnou, Plabennec, Plouvien, Loc-Brévalaire, croissant de Penmarch, Le Grouanec, Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Plabennec, Guipavas .

3^{ème} circuit : 60 km Groupe 5 : départ : 9h00
Guipavas, St Thonan, jardinerie Lagadec, St-Eloi, Kériel, Trémaouézan, Plounéventer, Lesvéoc, =>Plougar, G, Lesvéoc, Plounéventer, Plouédern, Kériel, St-Thonan, Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 31km départ : 9h00
Guipavas, St Thonan, D25 vers Ploudaniel, au rond point du Ruat tourner à gauche vers Plabennec, au château du Leuhan tourner à gauche vers Kersaint-Plabennec, Pen ar Forest, Guipavas.

Dimanche 16 décembre

Fermeture : Jean-Yves CRENN et Gérard PRONOST

1^{er} circuit : 72.2kms dénivelé : 636m Groupes 1 et 2 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas-Plabennec Plouvien Loc-Brévalaire Saint Frégant Kerlouan Goulven Plouider Saint Méen Locmélar Plounéventer Plouédern Landerneau Saint Divy Guipavas.

2^{ème} circuit : 64km Groupes 3 et 4 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas - Plabennec – Plouvien – Loc-Brévalaire – Château Penmarch – Le Grouanec – Plouguerneau – Lannilis – Le Diouris – Lanarvily – Le Drennec – Le Leuhan – Kersaint – Guipavas.

3^{ème} circuit : 61km Groupe 5 : départ 9h00
Guipavas - Plabennec – Plouvien – D 59 – Coat-Méal – Milizac – Lanrivoaré – Pen-an-Dreff – Kerambleau – 3 Curés – Bourg-Blanc – Plabennec – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 30km départ à 9h00
Guipavas – Gouesnou – Kervalguen - 3 curés – Milizac – Begavel – Kervalguen - Guipavas.

Dimanche 25 décembre

Fermeture : Noël BOULCH et Roger ROLLAND

1^{er} circuit : 61km
Groupes 1 et 2 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Groupes 3 et 4 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)
Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Plounéventer, St-Servais (29) croix des Malotiers, Landerneau (50), Saint-Divy, Guipavas.

2^{ème} circuit : 61 km Groupe 5 : départ 9h00
Guipavas, St Thonan => Ploudaniel (3km av) – Auberge Neuve (Av à D) – ZI – Trémaouézan => St Meen – Querné – Plounéventer – Chapelle de Locmélar – Ploudaniel – St Thonan – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 30km départ à 9h00
Guipavas, Plabennec, Le Drennec, Lestanet, Château du Leuhan, Plabennec, Guipavas.

Dimanche 30 décembre

Fermeture du local : Thierry KERMARREC

1^{er} circuit : 63Km

Groupes 1 et 2 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)

Groupes 3 et 4 : départ 9h(G1) - départ 9h02 (G2)

Guipavas, Gouesnou, Le Narret, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézau, Plourin, Lanrivoaré, Milizac, Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas.

2^{ème} circuit : 57 km Groupe 5 : départ 9h00

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Bourg-Blanc, Milizac, Lanrivoaré, Pen an Dreff, Kérambleau, Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 30Km départ à 9h00

Guipavas, direction de Plabennec, à Kerdaniel tourner à droite vers Kersaint Plabennec, St-Divy, D712, La Forest-Landerneau, fond de l'anse, Guipavas.