



*Cyclo
Club
Guipavas*

Cyclo Infos



Bulletin d'informations du Cyclo Club de Guipavas
2^{ème} semestre 2019

VOTRE COMITE DIRECTEUR

Thierry KERMARREC	Président	François MINGANT	Vice - président Animation
Jean-Pierre GUEGUENIAT	Vice-Président, Ecole cyclo Remorque	Elisabeth GOUEREC	Trésorière-adjointe Déléguée féminines
Jean Claude JAFRENNOU	Secrétaire Troménies	Lisette MANDOTE	Secrétaire adjointe - Adjointe équipements
Jacques BOUGUEN	Trésorier	Noël BOULCH	Séjours - PBP BRM
Hélène JEZEQUEL	Responsable équipements	Jean Yves SIMON	Ecole cyclo Délégué VTT
Jean -Yves CRENN	Circuits Ecole cyclo	Jean COAT	Doyen-Animation
Laurent COAJOU	Adjoint Ecole cyclo	Colette GUENVER	Animation - presse Adjointe circuits
Jean Paul GUYOMARC'H	Sécurité	David COUTURIER	Web Master Ecole cyclo
Jocelyne PASCO-MOYSAN	Animation équipements		

Le mot du Président

Chers adhérents,

Nous arrivons à mi saison de nos activités, il est toujours intéressant de faire un bilan et de se projeter sur la deuxième partie de l'année.

Le premier semestre aura été marqué par des conditions climatiques assez peu compatibles avec notre sport, néanmoins les courageux étaient bien présents dans la semaine ou le dimanche matin, la forme est à ce prix.

Troménies, 3 jours de printemps, séjour en Occitanie, BRM 200-400, autant d'organisations qui rencontrent toujours autant de succès. Au-delà de l'aspect sportif, la convivialité, le plaisir d'être ensemble sont des valeurs qui me semblent les fondements de notre vie en société.

Nos jeunes, ont trusté les récompenses lors des critères départementaux et régionaux, nous positionnant comme club référence dans le domaine des écoles cyclo.

Le deuxième semestre sera marqué par deux événements majeurs :

- Le Paris-Brest- Paris, où nous sommes partie prenante dans l'organisation à Brest –j'en profite pour vous solliciter de nouveau pour les 19 et 20 août où nous assumerons entre autres le contrôle au passage à Brest – où près d'une quinzaine de nos adhérents seront présents sur cette manifestation qui reste une épreuve sportive hors norme, mais surtout une rencontre avec soi-même (65 nations seront présentes). Nous souhaitons à nos collègues pleine réussite dans leur périple.

- Pédalons, courons et marchons pour ALZHEIMER, le 22 septembre, notre club avec plusieurs associations Guipavasiennes se mobilisera pour soutenir une cause qui nous tient tous à cœur.

Enfin notre année se terminera par notre Assemblée Générale qui se tiendra le 30 novembre 2019.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes vacances...ensoleillées et n'oubliez pas de pédaler.

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 : J. François Tanguy Groupe 6 : Lisette et Hélène
Groupe 3 : Elisabeth GOUEREC ; François Mingant Groupe 4 : Rémy Jézéquel ; Yves Jaouen Jean Yes 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 évènements 2019

- **Semaine Nationale et Européenne des Jeunes** du 7 au 15 juillet 2018 à **La Flèche**
- **Semaine Fédérale à COGNAC(CHARENTE)** du 4 août au 11 août 2019
- **PARIS-BREST-PARIS** du 18 au 22 août
- **Forum des associations** : 7 septembre
- **Marchons et pédalons pour ALZHEIMER** le 22 septembre
- **Assemblée Générale du club** : 30 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.

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 7 juillet fermeture : Denis VAVASEUR 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, Irvillac, 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-KerizinelLanouharneau-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 14 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, Tariec, 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.

Dimanche 21 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 9h00
Guipavas, Le Drennec, direction LocBrévalaire, Coateozen D 38, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 28 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 Douris, 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, LocBrévalaire (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 4 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, SaintThégonnec, 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 11 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, 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, 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.

Jeudi 15 août 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, Landvisiau, 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, Tariéc, 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 18 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, Plouneventer, Saint-Derrien, Saint-Vougay,
Tréflaouénan, 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, Ploumoguer,
Plouarzel, St-Renan, Gouesnou, Guipavas.

3^{ème} circuit : 67 km Groupe 5 départ : 8h30
St-Thonan, Jardinerie Lagadec, Kériel, Trémaouézan, St-Meen, 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 25 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,
Plouneventer, Ploudaniel (57), St-Thonan, Kersaint-Plabennec, Guipavas.

3^{ème} circuit : 66 km Groupe 5 départ 8h30
Kersaint, Keralias, Lannon , Ploudaniel, Locmélar, Querné, Lanhouarneau, Kerzinen, StDerrien
, Lesvéoc, Plouneventer, 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 1 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, StThonan, 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 8 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, Irvillac, 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 15 septembre fermeture : Laurent COAJOU 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, LampaulGuimiliau, 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 22
septembre**

Marchons et pédalons pour ALZHEIMER

90, 60, 48, 18 kms route
15 et 30 et 45 kms
V.T.T

Départs halle du moulin neuf à partir de 8H00

Dimanche 29 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, Plouneventer, Lanneufret, La Roche-Maurice, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

3^{ème} circuit : 71Km Groupe 5 : départ 8h30
Kérialias, Lestaret, Le Drennec – Lanarvily – Le Folgoët– St Meen – Querné – Plouneventer –
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 6 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, Plouneventer 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, Plouneventer, 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- Tréfleze (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-
Guénolé, Plougastel, Kerhuon, Guipavas.

Dimanche 13 octobre

fermeture : Marc SALOU et Pascal MAO

1^{er} circuit : 82km 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, LocBrévalaire, Plabennec, Guipavas.

2^{ème} circuit : 77Km 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, Villa Franca, Le Drennec, Le Lehan, Kersaint Plabennec, 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 20 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, 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, 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, Plounéventer, Lesvéoc, Kerlaer, Plougar, Saint-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 27 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, Plounéour-Trez, Goulven, Plouider, Saint-Méen, Locmélar, Plounéventer, 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, Plounéour-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.

Vendredi 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, Plouénéventer, Lesveoc, St-Derrie, Bellevue, Plouénéventer, 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 3 novembre

fermeture : Patrick LAVIEC 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– Plouénéventer – Lesveoc =>ChKerjean – G – Lanhouarneau – Querné – Locmélard – Ploudaniel – Pen Traon – Lannon – Kersaint – Guipavas.

Groupe 7 dit promenade : 32km départ 9h00

Guipavas, Gouesnou, Bourg-Blanc, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.

Dimanche 10 novembre

fermeture : Jean Quantel et Rémy Normant

ATTENTION : CHANGEMENT D'HORAIRE DE DEPART

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'AberWrach,
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.

Lundi 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 17 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, TraonQuerné, 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, Lesquélen, 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 24 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, BourgBlanc, 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 LeuhanKersaint– Guipavas

Groupe 7 dit promenade : 30km départ 9H00

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

Dimanche 1^{er} 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 8 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 15 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 22 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 Drenec, Lestanet, Château du Leuhan, Plabennec, Guipavas.

Mercredi 25 décembre pas de sortie club

Dimanche 29 décembre

Fermeture du local : Thierry KERMARREC – Jean COAT

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.