

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.

Vendredi à 13H45 Marche nordique, RDV sur le site qui sera communiqué par Gérard Bouric

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.

Octobre 2026 , sauf imprévu.

Dimanche 04 : Covoiturage 1,30€ départ du Local 8h45

Arzano rando du comité des fêtes. Inscription à partir de 7h30 au stade municipal, circuits 8 km 12km 15km 18km ravitaillement sur les circuits, inscription 5€

Mercredi 7: Covoiturage 3,00€ : Guidé par Bernard, Guy, Noël

Guémené, Crénénan : Départ Rue des Pêcheries, Kervair, Goëzerouz, Coët Crénénan, Botcoët, Spennen, chapelle Crénénan, la fontaine, Kerdoric, Kerimen. Distance 9,4 ou 8,02 km, dénivelé 160 ou 134 m.

Mercredi 14 : Covoiturage : 2,80 : Guidé par Gilbert, Remy, Noël, Guy

Melrand village de l'an mille. Départ parking Village An Mil, Kerven Le Strat, bois du Guelhouit, près Kerhellec, Quévellec, longer la Sarre, Moulin de Poul, chapelle de Gelhouit, retour Distance 10,1 km ou 7 km dénivelé 195 ou 125

Dimanche 18 : Covoiturage 2,80€ : Guidé par, Guy, Daniel, Bernard

Languidic, Evel et Blavet : parking Pont Augan, longer l'Evel (ex-voie ferrée), gare de Baud, Boullé, rte St Barthélémy, GR 38, écluse Trémorin, le halage du Blavet, écluse Ste Barbe. Distance 9.8 ou , dénivelé 125 m.

Mercredi 21 : Covoiturage 1,20€ : Guidé par Pascal Guillet , Renée , D le Métayer , Christian

Lanvaudan, Bois d'Organ : Départ la gare, bois d'Organ, Kerganaouen, bois de Kérihuel, moulin de Kerdec, Loge Jérôme, Lann Kérantourner, Rosménic, voie ferrée . Distance 10,01 ou 8,3 km, dénivelé 207 ou 127 m.

Mercredi 28 : Covoiturage 3,00€ : Guidé par, Pascal, Jean-Yves, Noël, Gilbert

Ploemeur, piscine, Kerpape : Parking de la piscine. Chemin hent ar mor, Kervam, Pen Palud kerpape, kerlavret, St Bieuzy, la fontaine, Le Rhun, Briantec, piscine. Distance 10,8, ou 7,4 KM dénivelé 54, ou 42

Pour informations : Bernard LE QUINTREC 07 82 05 84 14, Guy BROHAN 06 81 44 09 12

Gérard BOURIC 06 80 16 00 95 Daniel LE GAL 06 85 11 33 66