

**Randonnée Pédestre
Marche Nordique
Rando Santé**

Le mercredi départ à 13h30 de la Maison des Associations, 52 rue Paul Ihuel. Le dimanche 1 sur 2 à 8h45. Circuits de 9 à 11 km, dont un raccourci organisé le mercredi de 7 à 8 km et marche nordique de 10 à 12 km, plus sportive.

Départ parking du vélodrome à 9h. Lundi randonnée santé douce, 1H au parc de Manéhouarn. Mercredi marche nordique douce, 2H à proximité de Plouay.

Voir le programme sur internet : site « Familles Rurales Plouay » ou les journaux du mardi ou samedi.

Septembre 2022

Mercredi 07 covoiturage **1,00 €** guidé par Daniel, Guy, Albert

Plouay Mané Du : Départ chapelle Vrai Secours, Mané Blaye, la sapinière, Pont de Stang Varic, Pont Du Crano, Le Crano, Kérallée, Saint Coff, Mané Du. Distance 10,0 ou 7,5 km, dénivelé 150 ou 100 m.

Dimanche 11 covoiturage **2,00 €** guidé par Guy et Daniel Absent

Quéven Le Golf & étang du Verger : Départ parking de Kerrousseau à droite après le Club House, Moulin de Kerrousseau, Le Scave, Moulin Neuf, bois et tour de l'Etang du Verger, ruisseau de Kerrousseau, Kerguestenen, Kerroc'h, golf du val Quéven. Distance 9,8 km, dénivelé 106 m.

Mercredi 14 Covoiturage **2,30 €** guidé par Guy, Albert, Daniel Absent

Quistinic Moulin du Glayo : Départ parking bas du bourg, Fontaine Saint Mathurin, Nistoir, Moulin du Glayo, Moulin de Bodery, sentier vue sur le Blavet, près de Poul Fetan, Kerfec, Kervéhenec, Kermouël Bihan, Ty Neüé. Distance 9,1 ou 7,5 km, dénivelé 163 ou 154 m.

Mercredi 21 covoiturage **1,00 €** guidé par

Cléguer Saint Guénaël : Départ du Vizit terrain de foot, bois de la carrière, bois du Talhoët, près moulin Restaudran, Coët Guillerm, Moulin du Moustoir, voie ferrée, Saint Guénaël, Collogodec, Loguénerh, St Nicolas, le bois de la carrière. Distance 11,4 ou 8,5 km, dénivelé 166 ou 106 m

Dimanche 25 covoiturage **3,00 €** guidé par Daniel et Guy

Pique nique prévu au bord de l'étang, départ à 10h du local, sauf si pluie.

Possibilité de nous rejoindre au pique nique, 1 km à pied vers 12h45.

Ploemeur, étang du Ter : Départ Parking à St Mathurin, Keriher, Le Divit, chapelle St Maudé, Kerlédern, le Pont Neuf, auberge de jeunesse, pont de Kermélo, bord du Ter, le Vieux Moulin, bois de Saint Déron. Distance 10,5 km, dénivelé 114 m.

Mercredi 28 covoiturage **1,80€** guidé par

Port Louis tour du bourg : Départ Kerchicago, Le Loch, Kerbel, château d'eau, étang de Stervins, Les 2 Moulins, Locmalo, Pen er Rhun, le centre, la Fontaine, les remparts, la plage, la Citadelle, Capitainerie, ancien Château. Distance 10,2 ou 7,9 km, dénivelé 44 ou 40 m.

Les règles Covid :

Le covid recule, nous allons arrêter les règles. Toutefois je ne peux que vous inciter à rester prudent, l'épidémie est toujours présente. Je vous incite à respecter ces 2 points.

1 – Pas de contact physique : poignée de main, bisous.

2 – **Si positif au covid** dans la semaine suivante **prévenir le responsable.**

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