

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 organisé 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.

### Mars 2023

- Mercredi 01** Covoiturage **2,00 €** guidé par Didier et Daniel, Albert, Guy  
**Quistinic, Poul Fetan : Départ Le Porzo**, St Quion, Poul Fetan, Kerfec, Kervéhenec, Kermoisan, Locunolé, Fetan Guen, Coët Organ, Le Porzo Distance 10,7 ou 7,9 km, dénivelé 162 ou 100 m.
- Dimanche 05** Covoiturage **2.20 €** guidé par Daniel et Guy  
**Tréméven, L'Ellé: Départ parking de Kermec** via D790, Kerfourcher, ar Stank Sec'h, Kerhoat, Ruerno, longer l'Ellé, la Motte. Distance 9,0 km, dénivelé 114 m
- Mercredi 08** Covoiturage **2,40 €** guidé par Gilbert et Jean-Luc F, Albert, Guy  
**Locmiquélic, les 2 ports : départ parking Zone d'Activité**, Kervennic, Lotour, voie impériale, Quatre Chemins, Kervihan, église, port Ste Catherine, port Pen Mané, chemin sur le barrage des marais, Kervern. Distance 10.9 ou 8,0 km, dénivelé 48 ou 40 m.
- Mercredi 15** Covoiturage **1,00 €** guidé par Thierry et Gérard, Albert, Guy  
**Berné, Kérihuel : Départ Kérihuel**, Namouhic, Rohorven, la Croix Verte, vers Rustuhen, Kerbrest, le Bonot, Kerhenry, fontaine ND des Forces, Saint Albaud. Distance 9.7 ou 7,3 km, dénivelé 127 ou 95 m
- Same 18 et Diman 19** Covoiturage **12,00 €** **136 km via Carhaix, 2h20, départ local à 10h00**  
guidé par Michel et Bernard, Daniel et Guy. J'adresse des précisions aux participants.  
**Ménéham : week end rando** Samedi distance 11,2 km / 52 m vers Brignogan. Dimanche 15 km / 58 m vers Neiz Vran.
- Mercredi 22** Covoiturage **1,50 €** guidé par Daniel, Albert, Guy  
**Locunolé, Roches du Diable : parking des Roches du Diable**, petite boucle des Roches, Pont Neuf, Moulin Neuf, Coattourman Vraz, vers l'Ellé, vue sur Roches et l'Ellé, Kerscollier, Moulin de Kerléon, retour par le bois. Distance 9.1 ou 6,9 km, dénivelé 186 ou 146 m.
- Mercredi 29** Covoiturage **2,20 €** guidé par Michel et Bernard, Albert, Guy  
**Melrand, Guelhouit : Départ parking de l'Etang**, près Talroc'h, bois de Boterf, avant Kervalan à droite, suivre ruisseau, Moulin du Poul, chemin meuniers, chapelle de Guelhouit, Talroc'h. Distance 9.8 ou 7,6 km, dénivelé 158 ou 117 m.