

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.  
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.

**Mai 2024**  
Sauf imprévu

- Mercredi 01** Covoiturage **3,00 €** guidé par  
**Plouhinec, chemin de l'intérieur, Kerfaut** : Parking La Gare, Kerbavec, Kerfaut, Brambis, Groac'h Carnec, Kerpornel, Toul Lann, St Sauveur, avant Pen er Pont, Pont Mouton, la Gare  
Distance 11,5 ou 7,8 km, dénivelé 65 ou 40 m.
- Mercredi 08** Covoiturage **2,20 €** guidé par  
**Querrien, vallée du Naïc** : Départ Le Moustoir, Croajaou Nahalec, Kérivarc'h, Le Naïc, Moulin Kérivarc'h, Restrenot, Combot, Miniou Rouz.  
Distance 9,4 ou 7,8 km, dénivelé 185 ou 150 m.
- Dimanche 12** Covoiturage **3,00 €** guidé par Daniel et Guy.  
**Ploemeur, étang de Lannédec** : Parking à côté Camping Pen er Malo, St Adrien, Kergoat, Kergohel, Lannédec, Kergroise, Pont Rouziguiaou, Locmiguél Méné, Kergaher, Villeneuve, Fort du Loch, chemin côtier.  
Distance 10,6 km, dénivelé 99 m
- Mercredi 15** Covoiturage **2,00 €** guidé par  
**Quistinic, Locunolé** : Départ Locunolé, Rosnen, moulin de Chauzel, Kervégant, Kervéhenec, Kerhouarn, Kerléguennec, la Villeneuve Jamain, Kériquello, Ty Neüé, Kermoël Bihan, Kermoizan  
Distance 11,5 ou 8,2 km, dénivelé 165 ou 142 m.
- Mercredi 22** Covoiturage **1.20 €** guidé par Gilbert et Jean-Luc F , Guy, Albert  
**Inzinzac, Trémelin nord** : Parking route Lanvaudan à gauche, les bois de Trémelin vers Kermainguy, point 109, vers Pen er Houet, vers Kerloguen, étang de Ty Mat, rive gauche, vers Ty Mat, Ty Flute, retour étang rive droite, le barrage, GR 347 vers parking  
Distance 9,8 ou 7,1 km, dénivelé 136 ou 90 m
- Dimanche 26** Covoiturage **2,50 €** guidé par Daniel et Guy  
**Kervignac, Pont du Bonhomme** : départ près du Pont du Bonhomme : 18 impasse de Korn Talhouet, longer le Blavet, Kerbadel, Sterbouest, jusque Kerven, aller retour.  
Distance 11,0 km, dénivelé 60 m
- Mercredi 29** Covoiturage **2.30 €** guidé par  
**Quéven, le golf** : 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 ou 7 km, dénivelé 106 ou 90 m