

# CYCLOS RANDONNEURS QUIMPER CORNOUAILLE F.F.C.T LIGUE DE BRETAGNE



*"Quand on partait de bon matin, Quand on partait sur les chemins, A bicyclette..."*  
(La Bicyclette: Yves MONTAND - Pierre BAROUH - Francis LAI)



*"Des vaches paissaient,  
cachées dans les roseaux  
de la prairie et j'entendais  
leurs cloches, tandis que,  
descendu de bicyclette..."*  
(Alain FOURNIER)



*"Des couples, montés sur des tandems  
qui pédalaient vers les portes de Paris"*  
(Simone de BEAUVOIR)

## Composition du bureau pour 2023

Président	:	o D'HERVE
Vice-présidente	:	Joceline MERCIER
Secrétaire	:	Daniel LE MOULLEC
Secrétaire adjointe	:	Danièle ROBIN
Trésorière	:	Marie-Pierre ROSPARS
Trésorière adjointe	:	Catherine CAILLETEAU
		Dominique SPINOSI
		Bernadette D'HERVE
Membres	:	Jean-Pierre GUILARD
		Gwénaél HEMON
		Sandrine PEULTIER
Ecole cyclo	:	Sébastien LE GUELLEC
Réviseurs comptables	:	Yolande CARADEC
		Jean-Marie LE BUAN

## Composition des commissions et répartition des tâches

**Correspondant FFVélo** : Jo D'HERVE

**Assurance** : Catherine CAILLETEAU

**Sécurité** : Sébastien LE GUELLEC

**Brevets, randonnées, parcours** : Jo D'HERVE\* (brevets & randonnées) et Jean-Pierre CADEC (responsable du calendrier annuel des parcours club) – parcours sportifs : Gwénaél HEMON

**Licences** : Dominique SPINOSI

**Week-end (pentecôte ou autres dates)** : Bernadette D'HERVE, Jocelyne MERCIER

**Semaine fédérale** : Bernadette D'HERVE

**Revue « Le Cycliste de Cornouaille »** : Daniel LE MOULLEC

**Presse « Ouest France » & « Le Télégramme »** : Jo D'HERVE pour l'évènementiel et Sandrine PEULTIER pour les communiqués hebdomadaires

**Concours photo** : Danièle Robin

**Remorque et matériel** : Jo D'HERVE, Jean-Pierre CADEC

**Logistique et animation** : tous les membres du comité directeur

**Informations aux adhérents** : Jo D'HERVE

**Site internet** : Gwénaél HEMON, Albert LESPAGNOL

**Ecole de cyclotourisme** : Sébastien LE GUELLEC, Vincent LE PLUART

**Gestion vestiaire** : Evelyne LINCOT\*, Jo D'HERVE

**Commission « récompenses »** : tous les membres du comité directeur

**Commission accueil des nouveaux** : tous les membres du comité directeur

**Correspondant Mairie** : Jo D'HERVE

**Correspondant « Espace associatif »** : Daniel LE MOULLEC pour les réservations de salles, les trésoriers pour les finances

NB : les noms soulignés sont les responsables de commission.

## Cahier des charges des randonnées dominicales

MOIS	Groupe sportif	Heures de départ	Groupe Randonneur	Heures de départ	Groupe cyclotouriste	Heures de départ
	Moyenne > 25 km/h		Moyenne ≈ 21,5 km/h		Moyenne ≈ 19 km/h	
<b>Janvier</b>	70 à 75km	9h	55 à 65 km	9h	50 à 55 km	9h
<b>Février</b>	80 à 85 km	8h30	65 à 70 km	8h30	50 à 55 km	9h
<b>Mars</b>	85 à 100 km	8h	70 à 75 km	8h30	55 à 60 km	9h
<b>Avril (1 au 15)</b>	≈ 100 km	8h	≈ 75 km	8h30	60 à 65 km	8h30
<b>Avril (16 au 30)</b>	≈ 100 km	8h	≈ 80 km	8h	60 à 65 km	8h30
<b>Mai</b>	≈ 100 km	8h	≈ 85 km	8h	60 à 65 km	8h30
<b>Juin</b>	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	65 à 70 km	8h30
<b>Juillet</b>	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	65 à 70 km	8h30
<b>Août</b>	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	65 à 70 km	8h30
<b>Septembre</b>	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	60 à 65 km	8h30
<b>Octobre</b>	80 à 90 km	8h30	≈ 75 km	8h30	55 à 60 km	8h30
<b>Novembre</b>	80 à 85 km	8h30	≈ 65 km	9h	50 à 55 km	9h
<b>Décembre</b>	70 à 75 km	9h	60 à 65 km	9h	50 à 55 km	9h

Chacun de vous peut ainsi se déterminer dans le choix de sa randonnée.

Nous vous rappelons qu'un groupe détente roule aussi tous les dimanches à allure relaxe (15 à 16 km/h) sur des parcours compris entre 35 et 50 km.

**MANIFESTATIONS ROUTE DANS LE FINISTERE SUD EN 2023**  
(EXTRAIT DU CALENDRIER DU CODEP 29 FFCT)

<b>DATE</b>	<b>MANIFESTATION</b>	<b>CLUB ORGANISATEUR</b>	<b>LIEU</b>
12 mars	Randonnée de Printemps	CRQC Quimper	Quimper
19 mars	Randonnée des Trois étangs	CRCE Rosporden	Salle omnisport - Rosporden
25 mars	Brevet 200km - BRM	CRCE Rosporden	Local CRCE Pl. Jean Moulin
1 <sup>er</sup> avril	Brevet 200km - BRM	Club Cyclotouriste du Poher	Rue Ernest Renan - Carhaix
8 avril	Brevet 200km - BRM	QCC	MPT Moulin Vert - Quimper
16 avril	Randonnée de La Ville au Vert	CR Gabéricois	Croas Spenn – Ergué Gabéric
16 avril	Brevet 200km - BRM	Cyclo Club Guipavas	Salle Jean Monet - Guipavas
22 avril	Brevet 300km - BRM	Club Cyclotouriste du Poher	Rue Ernest Renan - Carhaix
29 avril	Brevet 300km - BRM	Entente Cyclo Milizac	Salle du Garo - Milizac
7 mai	Rando des Pointes	Quimper Cyclo Club	MPT Moulin Vert - Quimper
12-13 mai	Brevet 400km - BRM	Club Cyclotouriste du Poher	Rue Ernest Renan - Carhaix
20-21 mai	Brevet 400km - BRM	Cyclo Club Guipavas	Hall du Moulin Neuf - Guipavas
21 mai	36 <sup>ème</sup> Randonnée d'Eckmühl	Cyclo Club Penmarc'h	Salle Ile Fougères - St-Guérolé
26-27 mai	Brevet 400km - BRM	Cyclo Club St-Evarzec	Mouster Lan – St-Evarzec
3-4 juin	Brevet 600km - BRM	Club Cyclotouriste du Poher	Rue Ernest Renan - Carhaix
4 juin	Rando des Genets	Cyclo Club Bannalec	Halle André Duval - Bannalec
10-11 juin	Brevet 600km - BRM	CRQC Pluguffan + CC Plonéis	
11 juin	Randonnée du Moros	CR Melgven	Salle polyvalente - Melgven
17-18 juin	Brevet 600km - BRM	Cyclo Club Guipavas	Hall du Moulin Neuf - Guipavas
18 juin	Tout St Evarzec à vélo	Cyclo Club St Evarzec	Mouster Lan – St-Evarzec
2 juillet	La Rouzic - Glazik	Cyclo Club Briec Pays Glazik	Parking mairie - Briec
9 juillet	Océan – Manche - Océan	CRQC	Bénodet
16 juillet	Randonnée des Pommiers	CR pays de Fouesnant	Halle des sports - Fouesnant
23 juillet	La Plomeur cyclo	Cyclo Club Plomeur	Espace Jeunes - Plomeur
Du 23 au 30 juillet	Semaine Fédérale	Pont-à-Mousson	Pont-à-Mousson
27 août	Tro Bro Pluguen	CRQC - Pluguffan	Pluguffan
3 sept.	La Plonéis Cyclo	Plonéis Cyclo Club	Salle Ty an Dourigou - Plonéis
17 septembre	Rando France Alzheimer	CODEP + CC Guipavas	Hall du Moulin Neuf - Guipavas
28-29 octobre	La Nyctalope	CRQC Quimper	Landrévarzec

## Sorties des Jeudis 2023

JANVIER

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
05 03	<b>46,2km</b>	Quimper ( <i>Le Cap-Horn ; Rue Madame de Pompéry ; Chemin du Halage ; Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux ; Av. Auguste Gantier</i> ) à G. sur Route des Châteaux ; St-Roch ; au Rd-pt à G. sur Hent KÉlen ; à G. ; bourg de Combrit ; D44 ; Bénodet (D34, les Corniches, <b>Pointe St-Gilles (25 km)</b> , le Letty) ; à Dr. sur D44 ; Ménez Groas à G. ; Clohars-Fouesnant ; 1 km à Dr. sur Allée Vibert puis à G. sur D45 ; Moulin du Pont à Dr. sur Rte du Lendu ; après l'étang à G. sur Chemin de Ménez Lendu puis à Dr. sur Chemin de Kéréquellou ; à G. sur D783 ; Ty Bos ; Ergué-Armel ; Quimper ( <i>Rues Napoléon III &amp; de la Tour d'Auvergne</i> ).
12 10	<b>49,4km</b>	Quimper ( <i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillat, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy, Mgr Duparc, Ponthier de Chamailard &amp; Armand Robin, Route du Loc'h</i> ) ; D770 ; à G. sur Chemin de Coat Olier puis à Dr. sur Voie Romaine ; Gourléo à Dr. sur Route de Savardiry, puis à G. sur 770 ; Quilinen, à Dr. ; Landrévarzec ; D61 ; Briec ; au Rd-pt de Pont Langelin à Dr. sur D50 ; St-Adrien ; le Croissant †† D51 ; <b>Langolen (28,6 km)</b> ; Bellevue à Dr. sur D150 ; Croas Ménez Bris à Dr. sur D15 ; Quimper ( <i>rue de l'Hippodrome</i> ).
19 17	<b>49,6km</b>	D765 ; Ty Don ; D784 ; à G. Kervastal ; <b>Croas Stang Ven ; †† D56</b> ; Bois des Korrigans ; <b>Skerneq</b> ; D40 ; à G. sur D240 à Tourne-Ici ; St-Germain à 850m à Dr. sur D240a ( <i>vers Peumerit</i> ) ; St-Joseph ; D57 puis à G. ; Peumerit à G. après l'église ; Tréogat ; <b>Plonéour-Lanvern (27,2 km)</b> ; D156 ; à G. à Créac'h Calvic ; 1,2km à Dr ; Kerhua ; Viny à G. ; Minven à Dr. ; N.-D. des Grâces ; Kervouien à G. ; <b>Ti Gwenn</b> ; D40 ; Pluguffan ; à Dr. à Ty Crapon ; Bel-Air ; Quimper ( <i>Rue du Parc des Sports de Ludugris puis à G. par le passage sous terrain, Rte de Pont-L'Abbé, Cap Horn ; Quai de l'Odet</i> ).
26 24	<b>54,7km</b>	Quimper ( <i>Cap Horn, Rte de Pont-L'Abbé, à G. sur Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux, Av. Auguste Gantier</i> ) à Dr. sur Route des Châteaux puis à G. ; Bel-Air ; Ti Lipic ; Kroaz Kermel à G. ; Plomelin ; Kerfram ; Route des Châteaux ; Le Croissant à G. sur D144 ; Le Lannou ; 1,2km à Dr. sur Route de Ti Ruz ; le Haffon ; la Digue ; <b>Ile Tudy (25,3 km)</b> ; contournement de la pointe et retour par la Voie Verte et l'Av. du Téven ; Chapelle St-Venec ; D44 ; Pont de Cornouaille ; D34 ; à G. au Rd-pt de Ménez St-Jean ; Kernoz à Dr. ; Ty Parc an Douar ; à Dr. sur D234 ; 1,7 km à G. ; <b>Lesquidic</b> ; Moulin du Pont ; à Dr. sur Rte du Lendu ; Kervao ; D783 ; Ty Bos ; Ergué-Armel ; Quimper ( <i>Rues Napoléon III &amp; de la Tour d'Auvergne</i> ).

## Sorties des Jeudis 2023

**FEVRIER**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
02 31/01	52,7km	Quimper ( <i>Rues St-Marc &amp; de la Terre Noire, Allée de Ptat ar Rouz ; Chemin de Kercaradec</i> ) ; à G. à Kervastal ; Pluguffan (centre) ; D40 ; Ti <b>Gwenn</b> à G. ; Maner Vugit ; Dour Gras à G. sur D156 puis à Dr. à St-Guénoilé ; Kersabiec ; à Dr. sur ancienne Route de Pont-L'Abbé ; Ty Robin à G. sur D144 ; Le Lannou à Dr. sur D44 ; à G. après Kerlouarn ; Kerguévélen ; <b>Chapelle de Lambour (29,2 km)</b> ; Kermaria à G. sur D240 ; Tréméoc ; St-Sébastien ; à Dr. sur D156 ; 600m puis à G. ; Luzuduric ; N.-D. des Grâces ; au Rd-pt de l'aéroport à Dr. sur D56 ; Ti Lipic ; l'Eau Rouge ; Bel-Air ; Quimper ( <i>Chemin du Halage</i> ).
09 07	51,4km	Quimper ( <i>Rues de la Tour d'Auvergne, Napoléon III &amp; Ch. Le Goffic</i> ) ; D765 ; Troyalac'h ; Le Roudou à Dr. ; Locmaria Hent ; 1 km puis à G. ; Guerveur ; Roz an Gall ; Coat Culoden à Dr. ; St-Eloi ; <b>Rosporden (25,7 km)</b> ; D150 ; Elliant ; Moulin du Duc, à G. ; Croas Kerfors, Croissant Kerangagne † VC4 ; Quistini-gou ; Méouet Vras ; le Reunic à G. ; Ergué-Gabéric, D115 ; Route du Cleuziou ; Rd-pt du Rouillen ; D15 (piste cyclable) ; Quimper ( <i>Rue de l'Hip-podrome</i> ).
16 14	51,7km	Quimper ( <i>Rues de la Providence &amp; du Moulin Vert ; à G. sur Route de Guengat</i> ) ; la Coudraie ; Kervendal Névez ; à G. sur 800m puis à Dr. ; à G. sur 56 (300m) puis à Dr. ; Plonéis (bourg) à G. ; le Marc'Hallac'h ; Ménez Boutin † D784 ; Ménez Ogan ; Plogastel-St-Germain ; le Quiliou ; Ménez Kerveyen à Dr. sur D40 puis à G. sur D57 ; <b>Plonéour-Lanvern (29,3 km)</b> ; D156 ; Stang ar Bacol à G. sur D240 ; Minven à Dr. ; N.-D. des Grâces ; au Rd-pt de l'aéroport à Dr. sur D56 ; Ti Lipic à G. ; L'Eau Rouge ; Bel-Air ; Quimper ( <i>Rue du Parc des Sports de Ludugris, Chemin du Halage</i> ).
23 21	57,5km	Quimper ( <i>Rues de la Tour d'Auvergne, Napoléon III &amp; St-Alor ; Chemin du Quinquis</i> ) ; Coatanou ; Croas Kerhornou † D783 ; Créac'h Veil à Dr. ; l'Arbre du Chapon à G. ; Pavillonou ; Trégon à G. sur Route du Lendu ; Moulin du Pont ; D34 ; à Dr. ; Lesquidic ; à Dr. sur D234 ; 1,7km puis à G. sur Route de Kérider ; à G. ; Rd-pt de Ménez St-Jean : 3 <sup>ème</sup> sortie puis à Dr. ; Clohars-Fouesnant ; D134 ; Pont Henvez ; <b>Pointe de Moustierlin (22,4 km)</b> ; D145 ; Fouesnant (à Dr. : Chemin de Kernoac'h, † D45) ; Moulin de Penallen à Dr. sur D44 puis à G. ; Carn Yann ; Chap. la Véronique ; Ménez Braz Coz à G. ; Belle Vue ; Kerjaouen ; Rd-pt du Petit Guélen ; D765 ; Quimper ( <i>Rues Charles Le Goffic &amp; de la Tour d'Auvergne</i> ).

# Sorties des Jeudis 2023

**MARS**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<p style="text-align: center;"><b>02</b> 28/02</p>	<p style="text-align: center;"><b>58,6km</b></p>	<p>Quimper (Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy &amp; Louis de Montcalm, Av. de la France Libre, Rte du Loc'h) ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Pénity à G. sur Route de <b>Pont Guin</b> ; D61 ; Bric à Dr. ; Landudal à G. ; Trohanet ; à Croaz Penn ar Yeun à Dr. sur D50 ; le Croissant <math>\frac{  }{  }</math> D51 ; <b>Langolen</b> (27,7 km) ; Coray ; D15 ; Croas Ménez Bris ; La Croix St-André ; Quimper (<u>par Rue de l'Hippodrome</u>).</p>
<p style="text-align: center;"><b>09</b> 14</p>	<p style="text-align: center;"><b>58,1km</b></p>	<p>Le Moulin Vert ; D63 ; Le Croëzou ; à Dr. à Plogonnect ; Pont Sorel ; à G. ; St-Thélau ; Moulin du Lay à G. sur D770 ; <b>Chapelle St-Venec</b> (26,5 km) ; Croas ar Born à Dr. sur D41 ; Ty Hémon ; Ty Marie ; Ty Daoudal ; D785 ; Les Trois Croix ; 850m à Dr. puis à G. ; Croix St-Yves ; à G. : Pargamou ; à G. sur <b>D61</b> puis à Dr. dans ZI des Pays Bas ; à Dr. sur Route de <b>Pont Guin</b> ; Pénity ; Ty Sanquer à G. sur Vieille Rte de Bric ; Ti Gardien ; Quimper.</p>
<p style="text-align: center;"><b>16</b> 07</p>	<p style="text-align: center;"><b>57,4km</b></p>	<p>Ergué Armel ; Chemin du Quinquis ; Coataniou ; Croas Kerhornou ; St-Evarzec ; Ménez Rohou ; Fouesnant (Rue Ar Mor, l'église, Descente du Cap, Route du Port) ; Rd-pt de Lespont à G. sur D45 ; <b>Beg-Meil</b> (24,3 km) ; Kerambigorn ; Hent Ty Nod &amp; Mesguinis ; Kerbardeur ; Hent Cleut Rouz ; Cosquer Névez à Dr. ; à G. sur D45 puis à Dr. sur <b>D134</b> ; Pont Henvez ; Clohars-Fouesnant à G. Sur Route de Nors Vras ; <math>\frac{  }{  }</math> D34 ; Gouesnac'h ; vers Pors Meillou ; N.-D. de Vray Secours à Dr. ; D234 ; 900m à G. sur Hent Lesquidic jusqu'au ruisseau ; Moulin du Pont ; Route du Lendu ; à G. sur Chemin de Ménez Lendu ; à Dr. sur Chemin de Kéréquellou ; à G. sur D783 ; Ty Bos ; Ty Douar ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 9h00 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuits N° 1a &amp; 1b page 47</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>23</b> 21</p>	<p style="text-align: center;"><b>59km</b></p>	<p>Quimper (Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy, Mgr Duparc, Ponthier de Chamaillard &amp; Armand Robin, Route du Loc'h) ; D770 ; Ty Sanquer ; Moulin du Lay ; Pen Hent ar Gar à G. sur D61 ; la Gare de Quéménéven ; Voie Romaine ; Kergaradec à G. ; Cast à G. sur D7 ; D107 ; <b>Plonévez-Porzay</b> (31 km) , à Dr. sur D63, au Rd-pt à G. sur D61 ; le Bon Coin à G. ; Tréfeuntec ; Route du Stang ; Kervel à G. ; <math>\frac{  }{  }</math> D107 ; Kerannou ; Kerguével à G. sur D7 ; Locronan à Dr. sur D63 ; le Croëzou ; Ty Planche ; le Moulin Vert ; Quimper.</p>
<p style="text-align: center;"><b>30</b> 28</p>	<p style="text-align: center;"><b>66,2km</b></p>	<p>Le Moulin Vert ; D63 ; Le Croëzou ; au Rd-pt 2<sup>ème</sup> sortie ; Kerganapé ; Plogonnect ; D39 ; les 4 Vents à G. sur D7 ; Route du Ris ; Douarnenez ; le Port Rhu ; Pouldavid à G. sur D143 ; <b>Pouldergat</b> (34 km) ; Kerdalaé ; Kroaz Kerzergat à Dr. puis G. ; Kerourien ; Pont ar Saux ; Guiler-sur-Goyen ; D243 ; D143 ; Landudec à G. sur D784 puis à Dr. ; Kervargon ; Pont Cléguer ; à Dr. sur D57 ; Plogastel-St-Germain ; D240 ; le Hilguy ; Tourne-Ici à G. sur D40 ; Pluguffan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel Air ; Quimper (<i>Chemin du Halage</i>).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 9h00 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuits N° 2 page 47</b></p>



## Sorties des Jeudis 2023

**AVRIL**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
06 04	<b>61,8km</b>	<p>Ergué-Armel ; <b>Chemin du Quinquis ; Coatanou ; Croas Kerhornou</b> †† D783 ; St-Evarzec ; Ménez Rohou ; Pleuven ; Clohars-Fouesnant ; Ménez Groas à Dr. sur D44 ; Pont de Cornouaille ; <b>Pointe de Ste-Marine (29,3 km)</b> ; retour sur D44 (<i>par Rues de Kerhuel &amp; de la Plage</i>) ; Le Lannou à Dr. sur D144 ; Ty Robin ; Tréméoc à Dr. sur D240 ; Stang ar Bacol ; Minven à Dr. ; <b>Kerdréanton Névez à G. ; Kernour ; Guiler ; Ty Névez Kerdaniel</b> ; à Dr. sur D40 ; Pluguf-fan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Ludugris ; Quimper (<i>par Chemin de Halage</i>).</p>
13 11	<b>63km</b>	<p>Quimper (<i>Cap Horn, Route de Pont-L'Abbé, à G. sur Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux, Chemin de Kerlagatu</i>) ; à G. sur Route des Châteaux ; Kroaz an Trébé à Dr. ; Plomelin ; Kerfram ; le Leuré à Dr. sur D20 ; Le Croissant à G. sur D144 ; Le Lannou à Dr. sur D44 ; à G. après Kerlouarn ; <b>Pont-L'Abbé (Chap. de Lambour, Quai St-Laurent, Rue Jean Lauthédou)</b> ; D2 ; Loctudy [<i>le port, Kergall (31,5 km), Rue de Lodonnec, Corniche de Penhador, Traverse des Ecoliers, Rues de Kérizur &amp; des Ecoles de Larvor</i>] ; Kerbernez ; Brémoguer ; Kerhervant †† D53 ; Pont-L'Abbé (<i>Av. Eric Tabarly, Rues des Déportés, du Pont Neuf, de la Gare &amp; Victor Hugo</i>) ; Kermaria à G. sur D240 ; Tréméoc ; Ty Guip ; <b>sous N785 ; l'Avantage</b> ; Ti Lipic ; Bel-Air ; Quimper (<i>par Chemin du Halage</i>).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 9h00 avec casse-croûte :</u></b> <b>Circuit N° 3 page 47</b></p>
20 18	<b>68,1km</b>	<p>Ergué-Armel ; <b>Chemin du Quinquis ; Kerthomas ; Belle Vue ; Ménez Meur ; Chap. Ste-Véronique ; Bois de Pleuven ; Toulgoat à Dr. ; à G. à Kerstrat ; 2km à G. ; sous N165 ; à Dr. ; Locmaria Hent ; Croas Lanardé ; Cadol ; Melgven à G. sur D22 ; La Trinité à G. sur D24 ; <b>Rosporden (36,7 km)</b> ; D36 ; Tourc'h à G. ; Bois Jaffray ; Croazig à Dr. ; Elliant ; D115 ; <b>avant D15 à G. sur Route du Cleuyou</b> ; Quimper (<i>par la piste cyclable &amp; la Rue de l'Hippodrome</i>).</b></p>
27 25	<b>64,8km</b>	<p>Quimper (<i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy &amp; Louis de Montcalm, Av. de la France Libre, Rte du Loc'h</i>) ; D770 ; à Dr. Au 2<sup>ème</sup> Rd-pt de Park Poulic ; Coat Bily ; Vieille Rte de Briec ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; D72 ; Edern à G. ; Ty Fléhan à G. ; <b>Roudoufranc ; à Dr. ; Gravanec</b> ; la Roche du Feu ; <b>Gouézec (30,2 km)</b> ; D41 ; Cabaret †† D785 ; Croas Kerabri à G. ; Lothey ; Croas ar Born à G. sur D770 ; Quilinen ; Ti Coz à Dr. sur Route de Kerlédan ; Kernilis ; le Brioux ; à G. ; à G. sur D39 puis à Dr. sur Route de Kergadonna ; Chemin de Troheir ; le Moulin Vert ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 9h00 avec casse-croûte :</u></b> <b>Circuits N° 4 page 48</b></p>



## Sorties des Jeudis 2023

**MAI**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
04 02	<b>66,7km</b>	<p>Quimper (<i>Cap Horn ; Route de Pont-L'Abbé ; Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux ; Av. Auguste Gantier</i>) ; à Dr. puis G. ; Bel-Air ; Ti Lipic ; Kroas Kermel à G. ; Plomelin ; Kerfram ; Route des Châteaux ; Le Croissant à G. sur D144 ; Ile-Tudy et retour ; <b>Dianaou à G. ; Kerboull ; Pen ar Garn à G.</b> sur D44 ; à G. après Kerlouarn ; Kerguévélen ; <b>Pont-L'Abbé</b> [Lambour, <b>Rue Marie de Kerstrat (36,1 km)</b>, la Gare, Bringall] ; Squividan à G. ; Roc'h Izella ; Moulin de Trémillec ; à Dr. ; Créac'h Calvic à Dr. sur D156 ; Stang ar Bacol ; Minven ; N.-D ; des Grâces ; Ti Gwenn ; Pluguffan (centre) à G. ; Croas Stang Ven ; Kervastal ; D784 ; D765 ; Quimper</p>
11 09	<b>73,5km</b>	<p>Quimper (<i>Rues de la Tour d'Auvergne, NapoléonIII &amp; Charles le Goffic</i>) ; D765 ; Kerdroniou ; Belle Vue ; Troyalac'h ; D765 ; le Roudou à Dr. ; Croissant de Keréonnet à G. ; Kermabo ; Coat Culoden ; Rosporden (<i>St-Eloi, Rue Louis Hémon</i>) ; D782 ; à Dr. après la ligne SNCF ; Croas ar Bléon ; Moulin St-Mathieu ; <b>Stang Dour</b> ; à G. sur D4 ; Roz Rhun à G. ; <b>Toulc'hoat (37,3 km)</b> ; Forêt de Coatloc'h ; à G. sur Voie Verte ; Leign Bigot ; à Dr. ; Pennanrest ; à Dr. sur D782 puis à G. à Coadigou ; Ty Men à Dr. sur D36 ; Tourc'h à G. ; Bois Jaffray ; Coazig à Dr. ; Elliant ; D115 ; à G. sur Route du Cleuyou ; Quimper (<i>par piste cyclable et Rue de l'Hippodrome</i>).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuits N° 5a &amp; 5b page 48</b></p>
18 16	<b>70,7km</b>	<p>Ergué Armel (<i>Rue St-Alor ; Chemin du Quinquis</i>) ; Kervern ; à G. sur D783 ; à l'Arbre du Chapon 2 fois à Dr. ; Route du Lendu ; le Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Clohars-Fouesnant ; D134 puis à Dr. ; Ménez Groas ; D44 ; Le Pont de Cornouaille ; le Lannou ; à G. après Kerlouarn ; <b>l'Ile Chevalier (37,9 km)</b> ; Pont-L'Abbé ; la Gare ; Moulin d'Hascoët ; Bonne Nouvelle ; Moitié Route à Dr. ; Languivoa ; Ménez Yeun ; D156 ; à G. à Creac'h Calvic ; Kerhua ; Viny à G. ; Minven ; N.-D. des Grâces ; Kervouien à G. ; Ti Gwenn ; Pluguffan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper (<i>Rue du Stade de Ludugris puis à G. par le passage sous-terrain, Route de Pont-L'Abbé, Quai de l'Odet</i>).</p>
25 23	<b>78,9km</b>	<p>Ergué-Armel (<i>Rue Charles Le Goffic</i>) ; D765 ; Kerdroniou ; Belle Vue ; Troyalac'h ; Le Roudou à Dr. ; Park Maurice à Dr. ; Lamphily ; à G. sur D44 ; la Boissière †† D70 ; Cadol ; Melgven ; D22 ; La Trinité †† D24 ; La Croix Kerancornec ; Loge Bégoarem à G. sur D4 ; <b>Bannalec (centre 41,7 km)</b> ; Rue de Scaër ; Mous-toulgoat ; à Dr. sur D4 (200m) puis à G. ; Loretta ; St-Mathieu à G. ; Rosporden ; St-Eloi ; Coat Culoden ; Ménez Prat Meur à G. ; Bois de Pleuven ; la Véronique ; Belle Vue ; Kerdroniou ; D765 ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuits N° 6 page 48</b></p>

# Sorties des Jeudis 2023

**JUIN**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>01</b> <small>30/05</small>	<b>70,2km</b>	D765 ; Ty Don ; D784 ; le Moustoir à G. sur D140 ; Plogastel-St-Germain à Dr. sur D57 puis à G. ; Le Pont Cléguer ; Kerhuel ; Kerstridic à G. sur D143 ; Pouldreuzic ; D40 ; Penhors ; Palud Trébanec ; <b>Plovan</b> (32,6 km) ; Kergroas à Dr. ; le « <i>Mur Bigouden</i> » ; Kersaux ; Roslan à Dr. ; Kerguellec Uhela ; Parcou Land ; Kerbascol ; Méjou Roz ; St-Jean Trolimon ; Tréminou ; Pont-L'Abbé ( <i>la Gare, Bringall</i> ) ; Penn Enez ; Squividan ; <b>Kerguillec</b> ; Tréméoc ; Ty Guip ; sous N785 puis à G. ; l'Avantage ; Ti Lipic ; L'Eau Rouge ; Bel-Air ; Quimper ( <i>Rue du Parc des Sports de Ludugris</i> ).
<b>08</b> <small>06</small>	<b>73,8km</b>	Le Moulin Vert ; D63 ; Ty Planche ; Le Croëzou ; Plogonnec ; Locronan ; Plonévez-Porzay ; D107 ; Cast ; D7 ; <b>Châteaulin</b> (36 km) ; D770 ; Le Moulin du Lay ; à G. à Croas Ven ; Kerzoualen ; à G. sur D61 ; ZI des Pays Bas à Dr. sur Rue Gustave Eiffel puis à Dr. sur Route de Pont Guin ; Pénity ; Ty Sanquer à Dr. sur D770 puis à G. sur Route de Kerlédan ; Kernilis ; le Brioux ; à G. sur D39 puis à Dr. sur Route de Kergadonna ; Coat Caër à G. ; Kervescar ; Quimper ( <i>Rues du Château, du Manoir, de la Providence</i> ).  <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuit N°7 page 49</b></p>
<b>15</b> <small>13</small>	<b>73,7km</b>	<i>Quai de l'Odet, Rue de Pont-L'Abbé, à G. sur Rue Mme de Pompéry, Chemin du Halage, Rue Yves Le Hénaff, Av. Pierre Mendès-France</i> ; Bel-Air ; Ty Crapon ; D40 ; Pluguffan ; Pouldreuzic ; Penhors à Dr. ; Keristenvet ; <b>Porz Poulhan</b> (33,4 km) ; Kergloguay ; Plouhinec à Dr. sur D784 ; 500m puis à G. ; ZA de Lesvénes $\frac{1}{11}$ D2 ; Kerrest à G. ; Stang Irvin (Mahalon) à Dr. ; Guiler-sur-Goyen ; D243 à Dr. sur D143 (850m) puis à G. ; Kerhat ; Kérvin ; Moulin Vert ; Kerlaouéret ; à Dr. sur D43 ; Le Fort ; au Rd-pt à Dr. sur D765 ; Kergaben ; Quimper.
<b>22</b> <small>27</small>	<b>81,8km</b>	Quimper ( <i>Cap Horn ; Route de Pont-L'Abbé ; Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rue Yves le Hénaff, Av. Pierre Mendès-France</i> ) ; Bel-Air à Dr. au Rd-pt puis à G. vers Réseau Pro ; à Dr. sur D56 ; à G. au Rd-pt de l'Aéroport ; N.-D. des Grâces ; Minven à G. sur D240 ; <b>Viny</b> à Dr. ; Kerhua ; Créac'h Calvic à Dr. sur D156 ; Plonéour-Lanvern ; D57 sur 2,3km puis à Dr. ; Méjou Roz ; Le Stang ; Tronoën ; La Torche ; St-Guérolé par la côte ; <b>Phare d'Eckmühl</b> (38,7 km) ; Kérity ; Guilvinec ; Léchiagat ; Tréffiagat à Dr. sur <b>Route du Letty</b> ; Plobannalec ; D102 ; Pont-L'Abbé ; Lambour ; Kerguévelen ; D44 ; Le Lannou ; D144 ; Ty Robin à Dr. ; <b>Route cyclable</b> ; L'Avantage ; Ti Lipic ; L'Eau Rouge ; Bel-Air ; Quimper ( <i>Ludugris, Chemin du Halage</i> ).  <p style="text-align: center;"><b><u>Ou sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuit N°10 page 49</b></p>
<b>29</b> <small>20</small>	<b>73,8km</b>	Quimper ( <i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Mailliet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy &amp; Louis de Montcalm, Av. de la France Libre, Rte du Loc'h</i> ) ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; après Run ar Puns à G. sur D48 ; Tachennic 1km puis à Dr. ; <b>Gwellivi</b> ; <b>Pleyben</b> (40,7 km) ; D785 ; Pont-Coblant ; Les Trois Croix ; 850m à Dr. ; 450m à G. ; Croix St-Yves ; à G. ; Pargamou ; à G. sur D61 puis à Dr. dans ZI ; à Dr. sur Route de <b>Pont Guin</b> ; Pénity ; Ty Sanquer à G. sur Vielle Route de Briec ; Kerlic ; Quimper.

# Sorties des Jeudis 2023

**JUILLET**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>06</b> <small>04</small>	<b>74,4km</b>	Quimper ( <i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy, Mgr Duparc, Ponthier de Chamaillard &amp; Armand Robin, Route du Loc'h</i> ) ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Waterloo à G. ; Ste Cécile ; Garsa-bouder ; à Dr. à Bel-Air puis à G. ; Trolez ; Croas an Turc ; St-Adrien à G. sur D50 puis à Dr. ; Edern ; D72 ; Enseigne Verte à Dr. sur D141 ; D41 ; <b>Laz (33 km)</b> ; D41 ; Croaz Janus ; Beg ar Min à Dr. sur D6 ; Ty Louet à Dr. sur D15 ; Coray ; <b>Loc'h Laé ; 2,3km à G. ; Kerdévot ; le Reunic à G. ; Ergué-Gabéric ; D115 ; Route du Cleuyou ; Piste cyclable ; Quimper (par Rue de l'Hippodrome).</b>
<b>13</b> <small>11</small>	<b>74,2km</b>	Quimper ( <i>Cap Horn ; Route de Pont-L'Abbé ; Rue du Lavoir, Chemim du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux ; Av. Auguste Gantier</i> ) ; à Dr. puis G. ; Bel-Air ; Ty Crapon ; D40 ; Pluguffan ; Ménez Kerveyen à Dr. à Gam Vert sur 650m et tout droit ; Kergurunet ; à Dr. et G. ; Le Merdy ; Guilguifin ; D784 ; Landudec à Dr. sur D143 ; à G. sur D243 ; Guiler-sur-Goyen à G. ; D784 ; Poul ar Marquis à G. ; Moulin Neuf ; à G. sur D2 ; à Dr. à Trégonéter ; Lababan ; <b>St-Demet (38,7 km)</b> ; Keristenvet à G. ; Penhors ; Palud Trébanec ; Plovan ; Tourne-Ici ; Tréogat † D2 ; Peumerit à G. à l'église ; à Dr. sur D57 puis à G. ; St-Joseph à Dr. ; <b>Le Guenez</b> ; Moulin de Maréguez ; Minven ; N.-D. des Grâces ; à Dr. sur D56 au Rd-pt de l'aéroport ; Ti Lipic ; L'Eau Rouge ; Bel-Air ; Quimper ( <i>par le Chemin du Halage</i> ).
<b>20</b> <small>18</small>	<b>71,5km</b>	Le Moulin Vert ; D63 ; Le Croëzou ; Plogonnec ; D39 ; Keratry ; Kervillerm puis à G. ; au rd-pt à Dr. dans ZI de Lannugat ; à G. sur Route du Dréverz ; D765 ; Pouldavid ( <i>Rue de la République puis à Dr. sur Rue Max Dormoy</i> ) ; Toull Drez à G. ; Kerfinidant à G. puis à Dr. ; Kerinec ; <b>Confort-Meilars (35,5 km)</b> ; à G. à l'entrée de Meilars ; Trébeuzec ; Lézivy ; Lanfiacre à Dr. sur D43 ; Pouldergat ; le Fort à Dr. ; Gourlizon à G. ; <b>Croix Thomas</b> ; à Dr. puis à G. ; Kervihan ; à G. ; Kerbennic ; à G. ; Le Marc'hallac'h ; Ménez Boutin ; <b>Kroashent Kernaveno</b> à G. sur D784 ; 1,3km puis à Dr. sur Route de Kerniou ; <b>Kerhoaler ; Skerneg ; Bois des Korrigans † D56 ; Croas Stang Ven ; à Dr. à Kervastal Névez ; Chem. de Kercaradec ; Quimper (Av. des Girondins &amp; des Oiseaux).</b>
<b>27</b> <small>25</small>	<b>76,7km</b>	Rue de l'Hippodrome ; D15 ; <b>Route du Cleuyou</b> ; D115 ; <b>Kerdiles</b> ; Ménes Pontigou à Dr. sur VC9 ; Kerancalloc'h ; à Dr. Sur VC2 ; St-YviMénez Tropic ; Loch ar Raor ; Bois de Pleuven ; Enez Raden à G. ; Carn Yann † D783 ; Ménez Rohou ; Pleuven ; <b>Clohars-Fouesnant ; Ménez Groas</b> ; D44 ; <b>Bourg de Combrit (44,5 km)</b> ; D144 ; Ty Robin ; Tréméoc ; le Béron ; Moulin de Trémillec ; Languivoa ; Ménez Yeun ; à Dr. sur D156 ; à G. à Créac'h Calvic ; Le Guenez à Dr. ; Minven † D240 ; N.-D. des Grâces ; à Dr. sur D56 ; Ti Lipic ; Penhoad Braz ; Bel-Air ; Quimper ( <i>par Chemin du Halage</i> ).

# Sorties des Jeudis 2023

**AOÛT**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>03</b> <b>01</b>	<b>77,5km</b>	Quimper ( <i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy &amp; Louis de Montcalm, Av. de la France Libre, Rte du Loc'h</i> ) ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen ; Châteaulin ; D887 ; Stang ar Garron à G. sur D48 ; Tachennic ; Kroas Nu à Dr. ; <b>Plevben (42,4 km)</b> ; D785 ; Pont-Coblant ; Les Trois Croix ; 900m puis à Dr. et à G. ; Croix St-Yves ; à Dr. ; Pargamou ; à G. sur D61 puis à Dr. ; encore à Dr. sur Route de Pont-Guin ; Pénity ; Ty Sanquer à Dr. sur D770 puis à G. ; Kerlédan ; à G. sur Voie Romaine ; Quimper ( <i>Av. de Ti Pont, Rues du Château, du Manoir, de la Providence &amp; du Préfet Collignon</i> ).
<b>10</b> <b>08</b>	<b>66,2km</b>	Ergué Armel ; Ty Bos ; Kervao ; à Dr. sur Route du Lendu ; Le Moulin du Pont ; Chemin de Lesquidic Traon ; à Dr. sur D234 ; Bourg de Gouesnac'h ; Route de Bénodet ; à G. sur Rte du Petit Bois ; †† D34 ; Clohars-Fouesnant ; Pleuven ; D45 ; Fouesnant ; <b>Beg-Meil (30,3 km)</b> ; retour jusqu'à Ménez Buten puis à Dr. ; Kerscolper ; Cap Coz ; ( <i>Descente du Cap, à Dr. Allée de Penfoulic</i> ) ; Penallen ; D44 ; La Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou à Dr. sur D783 ; Kérlin à G. sur D44 ; Langoat à G. ; Park Maurice à G. ; Croissant Goyet ; Le Roudou ; Troyalac'h à G. puis à Dr. après N165 ; Belle Vue à G. ; Kerthomas ; Chemin du Quinquis ; Ti Douar ; Quimper ( <i>Rues Napoléon III &amp; de la Tour d'Auvergne</i> ).
<b>17</b> <b>15</b>	<b>74,3km</b>	Quimper ( <i>Cap Horn ; Route de Pont-L'Abbé ; Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux ; Av. Auguste Gantier</i> ) ; à Dr. puis G. ; Bel-Air ; Ti Lipic ; L'Avantage ; Ty Robin ; Trémec à G. sur D240 ; à Dr. Kerguillec ; Squividan ; Pont-L'Abbé ( <i>Brigall, la Gare</i> ) ; ; D785 ; à G. à Ty Boutic ; Kernel ; à Dr. ; Kerflous ; à Dr. sur D53 puis à G. sur D153 ; Tréffiagat ; La Vierge à G. ; <b>Port de Lesconil (37,3 km)</b> ; Lodonnec ; Kergall ; Loctudy ; D2 ; Pont-L'Abbé ; Lambour ; Kerguévelen ; D44 ; le Lannou ; D144 ; le Croissant à Dr. sur D20 (Route des Châteaux) ; Quimper ( <i>Rue du Parc des Sports de Ludugris, à G. par le passage sous-terrain, Route de Pont-L'Abbé, Quai de l'Odet</i> ).
<b>24</b> <b>22</b>	<b>76,4km</b>	Quimper ( <i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy &amp; Louis de Montcalm, Av. de la France Libre, Rte du Loc'h</i> ) ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Ty Ru à Dr. ; Croas an Turc ; St-Adrien †† D50, Le Niver, Parc des expo. (Trégourez) à G. sur D141 ; Croas Brenn †† D72 ; D41, à Dr. à Alé Vihan, Rozvéguen, <b>Pont Ty Men (38,9 km)</b> à G. sur Chemin du Halage ; Pont-Coblant ; D785 ; Les Trois Croix ; Briec ; Route des Mines ; à Dr. à Pénity ; sous N165 ; Kerelcun ; à G. sur D770 ; Ty Coz à Dr. ; Kerlédan ; à G. sur Voie Romaine ; Quimper ( <i>Av. de Ti Pont, Rues du Château, du Manoir de la Providence</i> ).
<b>31</b> <b>29</b>	<b>78km</b>	Quimper ( <i>Pl. St-Corentin, Rue de l'Hippodrome, Rd-pt Lebon</i> ) ; Route du Cleyou ; D115 ; Elliant ( <i>à G. sur D150, à Dr. sur Rue de Bel-air, VC 3</i> ) ; Croas Lanniec à Dr. ; Le Run ; à Dr. ; Bois Daniel ; à G. ; Tourc'h ; Coadry à Dr. sur D150 ; <b>Scaër (près de l'église : 35 km, à Dr. sur Rue de la Paix)</b> ; D782 à G. sur D4 ; Bel-Air ; à Dr. après Loj Danec'h ; Moulin St-Mathieu ; Kernével ; Rosporden ( <i>Rues du Boulouard, Louis Hémon &amp; de St-Eloi</i> ) ; Coat Culoden, Kerlipe ; Kerlagadec Vihan ; Croissant de Keréonnet à Dr. ; Loc'h ar Raor, ; à G. Bois de Pleuven ; la Véronique, Belle Vue ; Kerdroniou ; Quimper ( <i>Rues Ch. Le Goffic, Napoléon III, de la Tour d'Auvergne</i> ).

# Sorties des Jeudis 2023

**SEPTEMBRE**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>07</b> <small>05</small>	<b>77,3km</b>	Ergué Armel ; D783 ; Ty Bos ; Croas Avalou ; Moulin du Chef du Bois à Dr. sur Chemin de Douric ; 100m après Forestic à G. sur Route de Kerguères ; Concarneau (au Rd-pt du C. Leclerc à Dr. sur Rue de Quimper, Quai Carnot et les Quais du Moros) ; D322 ; à Dr. sur D783 ; Pont Minaouet ; Lambell ; <b>Pointe de Trévignon</b> (36,1 km) ; D1 ; Trégunc ; Croissant Bouillet ; Melgven ; Cadol à G. sur D70 ; Croas Lanardé à Dr. ; Locmaria Hent ; Ménez Prat Meur à G. ; Toulgoat ; Bois de Pleuven ; Chap. la Véronique ; Ménez Bras Névez, Bellevue ; le Petit Guélen par la rue Marcel Paul ; D765 ; Ergué-Armel ; Quimper.
<b>14</b> <small>12</small>	<b>74,4km</b>	Quimper (Route de Pont-L'Abbé, à G. sur Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve & du Four à Chaux, Av. Auguste Gantier, à Dr. puis à G.) ; Bel-Air ; Ty Crapon ; D40 ; Pluguffan ; Ti Gwenn à G. ; N.-D. des Grâces ; à G. à Gerveur ; Luzuduric ; à Dr. sur D156 puis à G. ; St-Sébastien ; Tréméoc à Dr. ; Le Béron à G. ; <b>Réserve du Moulin neuf</b> ; Bringall ; Pont-L'Abbé ; D2 ; <b>Loctudy</b> (34,4 km) ; Kergall ; Lodonnec ; La Corniche ; Port de Lesconil ; D102 ; Plobannalec à Dr. sur D53 jusqu'à Kerhervant puis à G. ; Pont-L'Abbé ; Kermaria à G. sur D240 ; Tréméoc ; Ty Robin ; L'Avantage ; Ti Lipic ; L'Eau Rouge ; Bel-Air ; Quimper (par le Chemin du Halage).
<b>21</b> <small>19</small>	<b>75km</b>	D765 ; Ty Don ; D784 ; à G. à Kervastal ; Croas Stang Ven ; † D56 ; Bois des Korrigans ; Skerneg ; D40 ; Tourne-Ici ; au Gamm Vert de Ménez Kerveyen à Dr. ; au carrefour (à 400m) en face ; Kergurunet puis à G. ; 2km (patte d'oie) à G. ; Kerstridic ; à Dr. sur D143 ; 750m à G. vers camping de Bel Air ; Ty Varlen ; Kervélaouet à Dr. ; Marquis Club ; à G. sur D784 ; Plozévet ; Ty Pic à Dr. sur D2 ; Lambabu ; <b>Pont-Croix</b> (40 km) ; Larrin ; Mahalon ; Guiler-sur-Goyen ; Landudec ; Kerandoaré ; 1,2km à G. vers Plonéis ; Kergaben ; Quimper.
<b>28</b> <small>26</small>	<b>67,4km</b>	Quimper (Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy, Mgr Duparc, Ponthier de Chamaillard & Armand Robin ; Route du Loc'h) ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen à Dr. ; Landrévarzec ; à Dr. sur D61 puis à G. ; Ty Névez Ligen ; à Dr. ; la Magdeleine ; à G. sur D785 ; les Trois Croix ; Cabaret à Dr. sur D41 ; Gouézec ; <b>Croas Brenn</b> (35,5 km) à Dr. sur D72 ; Edern à G. Chap. de Lannien ; St-Adrien à Dr. ; Croas an Turc à G. ; Landudal ; à Dr. à l'entrée de Kerriou ; Kerolven ; Kerjosse ; à Dr. ; Créac'h Calliec à G. ; Moncouar à Dr. puis à G. sur D785 ; Ty Sanquer ; Vieille Route de Briec ; Ty Gardien ; Quimper.



# Sorties des Jeudis 2023

**OCTOBRE**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
05 03	66,2km	Quimper ( <i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy, Mgr Duparc, Ponthier de Chamaillard &amp; Armand Robin, Route du Loc'h</i> ) ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Pényty ; Route de Pont Guin ; Briec ; Les Trois Croix à G. sous N165 puis à Dr. ; Kerdreïn ; Le Moulin du Duc à G. sur D770 ; La Gare de Quéménéven ; Quéménéven ; <b>Cast (36,8km)</b> à G. sur D7 puis à Dr. sur D107 ; Plonévez-Porzay ; D107 sur 850m puis à G. ; Moëllen ; à Dr. après le ruisseau ; à G. sur D7 ; Locronan ; D63 ; le Croëzou ; Ty Planche ; le Moulin Vert ; Quimper.
12	69,5km	Ergué Armel ; ( <i>Rue Charles Le Goffic, le Petit Guélen, Kerdroniou</i> ) ; Belle Vue ; Troyalac'h ; D765 ; le Roudou à Dr. ; Croissant de Keronnec à G. ; Kerlagadec Vihan ; Coat Culoden à Dr. ; Kergleuziou ; à Dr. sur D70 ; Cadol ; Melgven ; D22 ; Kérose ; $\frac{11}{11}$ D783 ; Concarneau [ <i>les Quais du Moros, Av. Alain Le Lay &amp; Pierre Guéguin, la Corniche, les Sables Blancs (40,5 km)</i> ] ; Stang Bihan ; à Dr. sur Route de Kerguérès puis à G. ; le Questel ; Pont Roudou ; $\frac{11}{11}$ D783 ; Croas Amandy ; $\frac{11}{11}$ D44 ; Lamphily ; à G. ; Kerstrat ; Toulgoat ; Bois de Pleuven ; Chap. la Véronique ; Ménez Meur Vras à G. ; Kervéric ; à G. ; Croas Kerhornou à Dr. ; Coataniou ; Chemin du Quinquis ; Quimper ( <i>Rues Napoléon III &amp; de la Tour d'Auvergne</i> ).
19 17	66,3km	Quimper ( <i>Rues de la Providence &amp; du Moulin Vert, Route de Guengat</i> ) ; la Coudray ; Kervendal Névez ; à G. ; 800m puis à Dr. et à G. sur D56 (300m puis à Dr.) ; Plonéis ; Gourlizon à Dr. sur D57 ; Le Fort à G. sur D43 ; Pouldergat ; la Carrière à Dr. sur D765 ; Pouldavid ; <b>le Port Rhu (36,4 km)</b> ; Le port de pêche ; Ploaré ; La Ste-Croix ; Kervignac ; D39 ; Plogonnec ; D56 ; Guengat ; Après le ruisseau à G. sur Route de Ty Mignon ; à Dr. ; Kernévez ; Stang ar Guell ; D63 ; Quimper.
26 24	61,4km	Ergué Armel ; ( <i>Rue Charles Le Goffic, le Petit Guélen, Kerdroniou</i> ) ; Belle Vue ; Troyalac'h ; Le Roudou à Dr. ; Croissant de Keronnec à G. ; Kerlagadec Vihan ; Coat Culoden ; St-Eloi ; Rosporden (centre) ; D24 ; La Trinité à Dr. sur D22 ; <b>Melgven (31,5 km)</b> ; D44 ; La Boissière ; Langoat ; à Dr. ; Toulgoat à G. ; Le Bois de Pleuven ; Kerancolven ; Enez Raden à Dr. ; Lanvéron à G. ; Croas an Itron $\frac{11}{11}$ D783 ; <b>St-Evarzec</b> ; L'Arbre du Chapon à G. ; Pavillon-nou ; à Dr. ; Kernivinan ; Route du Lendu ; à G. sur Chemin de Ménez Lendu ; Chemin de Kerequellou ; D783 ; Ty Bos ; Ergué-Armel ; Quimper.

# Sorties des Jeudis 2023

**NOVEMBRE**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>02</b> <b>31/10</b>	<b>59,8km</b>	Le Moulin Vert ; D63 ; Le Croëzou ; à G. au Rd-pt de Boutefelec (Plogonnec) ; à G. sur D56 ; Guengat à Dr. ; la Croix Neuve à Dr. sur D765 ; au Rd-pt à G. sur D43 ; Le Fort ; Pouldergat ; Croas Kerdergat à G. ; <b>Guiler-sur-Goyen (32,2 km)</b> ; D243 ; D143 ; Landudec à G. sur D784 ; <b>Keranna à Dr. ; Guilguiffin</b> ; Plogastel-St-Germain ; D240 ; Le Hilguy ; Tourne-Ici ; à G. sur D40 (sur 3,3km) à G. ; <b>Skerneg ; Bois des Korrigans</b> † D56 ; à Dr. à Kervastal Névez ; à Dr. sur Av. de <b>Kerrien</b> ; Quimper ( <i>Av. des Girondins &amp; des Oiseaux</i> )
<b>09</b> <b>07</b>	<b>55,3km</b>	<b>Quimper (Route de Pont-L'Abbé, à G. sur Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux, Av. Auguste Gantier, à Dr. puis à G.)</b> ; Bel-Air ; L'Eau Rouge ; Kerdavid ; <b>Pichéri</b> ; Plomelin ; Kerfram ; Route des Châteaux ; Le Croissant à G. sur D144 ; Bourg de Combrit ; D44 ; Bénodet [ <b>Av. de la Mer</b> , Corniche de la Mer ; <b>Pointe St-Gilles (27,2 km)</b> ; Route du Letty] ; Kerc'hen à Dr. sur D44 ; Ménez Groaz à G. ; Clohars-Fouesnant ; Pleuven ; <b>Prajou ; Ménez Rohou à G. puis à Dr.</b> ; Carn Yan à Dr. ; Chap. Ste-Véronique ; <b>Ménez Bras Névez ; Kerjaouen</b> ; Quimper.
<b>16</b> <b>14</b>	<b>57,9km</b>	Ergué Armel ; ( <b>Rue Ch. Le Goffic &amp; Hent Kamm</b> ) ; Chemin du Quinquis ; Kerguel ; Kerthomas ; Troyalac'h à Dr. sur D765 ; St-Yvi à G. à l'église ; Moulin du Jet ; Elliant † D150 ; Keryannick à G. ; Penker Kerdanaes ; Croazig à G. ; Bois Jaffray ; <b>Tourc'h (28,3 km)</b> ; D36 ; Coray ; D15 ; Croaz Ménez Bris ; <b>Restou à G. ; à Dr. à Kergariou ; Kerdévot ; le Reunic à G. ; Ergué-Gabéric ; D115 ; Le Rouillen ; à G. sur Route du Cleuyou</b> ; Quimper.
<b>23</b> <b>21</b>	<b>58km</b>	<b>Quimper (Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy &amp; Louis de Montcalm, Av. de la France Libre, Rte du Loc'h)</b> ; D770 ; à Dr. Au 2 <sup>ème</sup> Rd-pt de Park Poulic ; Coat Bily ; <b>Vieille Rte de Briec</b> ; Ty Sanquer ; D785 ; Waterloo à G. ; Ste-Cécile ; Garsabouder ; Bel-Air à Dr. et à G. ; Trolez ; Croas an Turc ; St-Adrien à G. sur D50 et à Dr. ; Lannien ; <b>Edern (22,2 km)</b> ; Route de Ty Fléhan ; à G. : Kerestou ; à G. ; St-Maudez ; Pont ar Guen à Dr. ; Stang Kergourlay à G. ; Ty Daoudal † D785 ; D241 ; D41 ; Croas ar Born à G. sur D770 ; Quilinen ; Ti Coz à Dr. ; Kerlédan ; à G. sur Voie Romaine ; Quimper ( <i>Av. de Ti Pont, Rues du Château, du Manoir, de la Providence, du Préfet Collignon</i> ).
<b>30</b> <b>28</b>	<b>58,6km</b>	<b>Quimper (Route de Pont-L'Abbé, à G. sur Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux, Av. Auguste Gantier, à Dr. puis à G.)</b> ; Bel-Air ; <b>Hent</b> Penhoat Braz ; à G. au Rd-pt ; Plomelin ; Croas Kermel ; L'Avantage ; sous D785 ; Ty Guip ; Tréméoc ; Le Béron ; Moulin de Trémillec ; à G. après Brahiliec ; Kerruc ; Moitié Route ; <b>Bonne Nouvelle</b> ; Pont-L'Abbé ; Chapelle de Lambour ; <b>Ile Chevalier (32 km)</b> ; Kerguévélen ; D44 ; Le Lannou ; D144 ; Le Croissant à Dr. sur D20 (Route des Châteaux) ; Chemin de Kerlagatu ; Av. du Corniguel ; <b>Chemin du Halage</b> ; Quimper.



## Sorties des Jeudis 2023

**DECEMBRE**

2019

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
07 12	<b>58km</b>	<p>Quimper (<i>Cap Horn, Route de Pont-L'Abbé, Rue du Lavoir, Chemin du Halage, Rues de la Cale Neuve &amp; du Four à Chaux, Chemin de Kerlagatu</i>) ; à G. sur D20 (Route des Châteaux) ; Le Croissant à G. sur D144 ; Pointe de l'Ile-Tudy (retour par le Treustel, Kerlorgan, Kergroas) ; D44 ; Pont de Cornouaille ; Bénodet [<i>Av. de la Mer, Corniche de la Mer, <u>St-Gilles</u> (36,5 km)</i>] ; Route du Letty ; Kerc'hen <math>\frac{1}{2}</math> D44 ; Ménez St-Jean <math>\frac{1}{2}</math> D34 ; <b>Kernoz à Dr.</b> ; Kerider ; à Dr. sur D234 (1,7km) puis à G. sur Hent Lesquidic ; Moulin du Pont ; <b>Route du Lendu</b> ; après l'étang à G. sur <b>Chemin de Ménez Lendu</b> ; <b>Chemin de Kéréquellou</b> ; D783 ; Ty Bos ; <b>Ergué-Armel</b> ; Quimper.</p>
14 05	<b>53km</b>	<p>Quimper (<i>Rues de Brest, de Stang ar C'Hoat, Bd des Frères Maillet, MPT, Rues de Leurguéric, Fr. Le Roy, Mgr Duparc, Ponthier de Chamaillard &amp; Armand Robin, Route du Loc'h</i>) ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Pénity ; <b>Route de Pont Guin</b> ; à G. à Ti Névez Lespriten ; Landrévarzec ; Chapelle de Quilinen ; <math>\frac{1}{2}</math> D770 ; Voie Romaine ; Garsabic à Dr. ; Menfouès ; Pont Quéau ; <b>St-Albin</b> (25,5 km) ; <math>\frac{1}{2}</math> Route du Moulin du Lay ; Forêt du Duc ; Le Keff ; Kergoat ; D7 ; Locronan ; D63 ; Plogonnec, <b>à G. au Rd-pt de Boutéfelec</b> ; <b>Kerganapé</b> ; Le Croëzou ; <b>D63</b> ; Ty Planche ; le Moulin Vert ; Quimper.</p>
21 19	<b>49,4km</b>	<p><b>Ergué Armel</b> ; (<i>Rue Charles Le Goffic, le Petit Guélen, Kerdroniou</i>) ; Belle Vue ; Troyalac'h ; Le Roudou à Dr. ; <b>Croissant Goyet</b> ; à Dr. ; Bois de Pleuven ; La Grande Halte <math>\frac{1}{2}</math> D783 ; La Forêt-Fouesnant ; <b>Port la Forêt</b> (23 km) ; <b>Chemin des Douaniers</b> ; La Haie ; la Digue ; Chemin de la Digue 2 fois à G. ; Descente du Cap ; Vieux port de Cap Coz ; <b>Descente de Bellevue</b> à Dr. sur D45 ; Fouesnant ; Pleuven ; Moulin du Pont ; <b>Route du Lendu</b> ; <b>Chemin de Ménez Lendu</b> ; <b>Chemin de Kéréquellou</b> ; D783 ; Ty Bos ; <b>Ergué-Armel</b> ; Quimper.</p>
28 26	<b>45,7km</b>	<p><b>Ergué-Armel</b> (<i>Rues Napoléon III &amp; de St-Alor</i>) ; Chemin du Quinquis ; Coatanou ; Croas Kerhornou <math>\frac{1}{2}</math> D783 ; Creac'h Veil à Dr. ; l'Arbre du Chapon à G., Pavillonou ; Trégon à G. sur <b>Route du Lendu</b> ; <b>Moulin du Pont</b> ; D34 ; à Dr. sur <b>Chemin de Lesquidic Traon</b> ; à Dr. sur D234 ; 1,7km à G. ; Kersaluden ; à G. ; Ménez St-Jean ; <b>D34</b> ; le Pont de Cornouaille ; le Lannou à Dr. sur D144 ; <b>le Croissant</b> à Dr. sur D20 (Route des Châteaux) ; Quimper (<i>à Dr. sur Chemin de Kerlagatu, Rue du Four à Chaux, Chemin du Halage</i>).</p>

# VESTIAIRE CRQC

Tarif 2023

<b>DESIGNATION</b>	<b>PRIX (€)</b>
<b>Corsaire</b>	<b>45,00</b>
<b>Cuissard long</b>	<b>57,00</b>
<b>Cuissard court</b>	<b>48,00</b>
<b>Short femme</b>	<b>43,00</b>
<b>Jambières</b>	<b>16,00</b>
<b>Gants été</b>	<b>16,00</b>
<b>Gants hiver</b>	<b>23,00</b>
<b>Maillot sans manche</b>	<b>33,00</b>
<b>Maillot manches courtes</b>	<b>35,00</b>
<b>Maillot manches longues</b>	<b>42,00</b>
<b>Coupe-vent CRQC</b>	<b>36,00</b>
<b>Sous-vêtement manches courtes</b>	<b>21,00</b>
<b>Sous-vêtement manches longues</b>	<b>23,00</b>
<b>Veste hiver</b>	<b>74,00</b>
<b>Manchettes</b>	<b>13,00</b>

# CALENDRIER 2023 DES REUNIONS C.R.Q.C.

<b>COMITE DIRECTEUR</b>	<b>CLUB Pour Tous les adhérents (*)</b>
<b>jeudi 5 janvier 2023</b>	<b>Vendredi 13 janvier 2023 Galette des rois</b>
<b>jeudi 2 février 2023</b>	
<b>jeudi 2 mars 2023</b>	
<b>jeudi 6 avril 2023</b>	<b>Dimanche 2 avril 2023 Pot salle « les Châtaigniers » au Braden</b>
<b>jeudi 4 mai 2023</b>	
<b>jeudi 1<sup>er</sup> juin 2023</b>	
<b>jeudi 24 août 2023</b>	
<b>jeudi 5 octobre 2023</b>	<b>Samedi 18 novembre 2023 Assemblée Générale</b>
<b>jeudi 2 novembre 2023</b>	<b>Dimanche 10 décembre 2023 Pot de fin d'année dès 11h15</b>
<b>jeudi 30 novembre 2023</b>	<b>Vendredi 12 janvier 2024 Galette des rois</b>

(\*) Les dates dépendent de l'acceptation de la mairie et peuvent donc être déplacées. La covid aussi pourrait bousculer ces dates. Vous serez informés par courriel en temps voulu.