

# 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)



# Sorties des Jeudis 2022

**JANVIER**

2018

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
06 04	40km	Rue de la Tour d’Auvergne ; Ergué-Armel ; Chemin du Quinquis ; Coatanou ; Croas Kerhornou à G. sur D783 ; Carn Yan à Dr. ; Ménez Rohou ; Pleuven ; Clohars-Fouesnant ; St-Jean ; Gouesnac’h à G. ; Lesgouesnac’h ; N.-D. de Vray Secours ; Ti Laé ; Lesquidic ; le Moulin du Pont ; D34 ; le Moulin des Landes ; Creac’h Gwen ; Quimper.
13 11	47km	Gourvily ; D770 ; Quilinen ; Croas Ver à Dr. ; Chapelle de la Magdeleine ; † D785 ; Kerigou à Dr. ; 1,1km puis à G. ; St-Maudez ; Kerrestou ; <b>Edern</b> (25 km) ; Lannien ; St-Adrien à Dr. ; Croas an Turc ; Landudal ; Kerriou ; à Dr. sur D51 ; la Croix St-André à Dr. sur D15 ; Pen Carn à G. ; Croas-Spern ; Ergué-Gabéric ; D115 ; D15 ; Rue de l’Hippodrome ; Quimper.
20 18	49km	Ty Bos ; l’Arbre du Chapon à Dr. ; St-Evarzec ; Ménez Rohou ; Rosnabat ; Penalen † D44 ; Kerhouant à G. ; Pen an Cap ; Pointe de Cap Coz ; Coat Kerbérien à G. ; <b>Beg Meil</b> (23 km) ; Kerlosquen ; le Renouveau ; Kerbarder ; Prat Moulac ; à G. sur D145 puis à Dr. sur D134 ; Pont-Henvez ; Clohars-Fouesnant ; le Drennec ; le Moulin du Pont ; le Moulin des Landes ; Quimper (par Créac’h Gwen).
27 25	49km	Le Cap Horn ; Lududu ; Bel-Air ; Penhoat Braz ; Ti Lipic à G. ; Plomelin ; Kerfram ; Route des Châteaux ; St-Roch ; le Croissant à G. sur D144 ; le Lannou † D44 ; Ty Rhu ; le Haffond ; Digue de Kermor ; <b>Ile-Tudy</b> (23 km) ; St Venec ; Kergroas à Dr. sur D44 ; Pont de Cornouaille ; D34 ; le Moulin du Pont ; Créac’h Gwen ; Quimper.

## Sorties des Jeudis 2022

**FEVRIER**

2018

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>03</b> <small>01</small>	<b>55km</b>	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen ; Croas ar Born à Dr. sur D41 puis à G.après le pont SNCF ; <b><u>Lothey</u></b> (27 km) ; Croas Kerabri à G. sur D41 ; Cabaret à Dr. sur D785 ; Briec ; Route <b>de Pont Guin</b> ; Pénity ; Vieille Route de Briec ; Ty Gardien ; Quimper.
<b>10</b> <small>08</small>	<b>53km</b>	Créac'h Gwen ; D34 ; le Moulin du Pont ; à Dr. sur D234 ; Gouesnac'h ; St-Jean à G. sur D34 puis à Dr. ; Clohars-Fouesnant ; D134, Pont Henvez ; <b><u>Pointe de Moustierlin</u></b> (25 km) ; Ty Gard ; D134 ; D145 ; Fouesnant ; D44 ; La Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou à G. Sur D783 ; l'Arbre du Chapon ; Ty Bos ; Quimper.
<b>17</b> <small>15</small>	<b>52km</b>	Le Cap Horn ; Lududu ; Bel-Air à Dr. ; Ti Crapon ; Pluguffan ; Ti Guen à G. ; Maner Vugit ; Dour Grâce à G. sur D156 ; St-Guérolé à Dr. ; Kersabiec ; Vieille Route de Pont-L'Abbé ; Ty Robin à G. sur D44 ; le Croissant à Dr. ; Poulfeunteun ; Ménez Boutin ; Tréméoc ; le Béron ; le Moulin de Trémillec ; <b><u>Languivoa</u></b> (30 km) ; Ménez Yeun, à Dr. sur D156 ; Créac'h Calvic à G. ; Genvez à Dr. ; le Moulin de Maréguez ; Minven †† D240 ; Kerdréanton à G. ; Guiler, à Dr. sur D40 ; 2,3km puis à G. ; Squernec ; Bois des Korrigans, †† D56 ; Kervastal ; D784 ; D765 ; Quimper.
<b>24</b> <small>22</small>	<b>58km</b>	L'Eau Blanche ; D765 ; Troyalac'h ; le Roudou à Dr. ; à G. après Nalzu ; Kerlagadec Vihan ; Coat Culoden ; St-Eloi ; Rosporden ; D24 ; la Trinité à Dr. sur D22 ; <b><u>Melgven</u></b> (30 km) ; D44 ; la Boissière ; Stang Daniel ; à Dr. après Langoat ; Toulgoat ; le Bois de Pleuven ; Kerancolven, à G. ; Enez Raden ; CarnYan à Dr. sur D783 ; l'Arbre du Chapon ; Ty Bos ; Quimper.

# Sorties des Jeudis 2022

2018  
MARS

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>03</b> <small>01</small>	<b>55km</b>	Le Cap Horn ; Lududu ; Bel-Air à Dr. puis à G. ; Krampouz ; à G. au Rd-pt puis à Dr. ; Ti Lipic à G. ; Kerriou ; Plomelin ; Croaz Kermel ; l'Avantage, à Dr. sous D785 ; Tréméoc, à Dr. ; le Béron ; le Moulin de Trémillec ; Plonéour-Lanvern ; D57 ; St-Jean Trolimon ; <b><u>Chapelle de Tréminou</u></b> (31km) ; Pont-L'Abbé ; Kermaria ; D44 ; le Lannou à G. sur D144 ; le Croissant à Dr. sur D20 ; Lududu ; Chemin du Halage ; Quimper.
<b>10</b> <small>08</small>	<b>56km</b>	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Pénity à G. sur Route de <b>Pont Guin</b> ; Briec ; D785 ; Poulzaff à G. ; la Magdeleine ; Croas Ver à Dr. sur D770 ; Moulin du Lay ; à G. sur D61 ; la Gare ; <b><u>Quéménéven</u></b> (29km) ; Kergoat $\frac{1}{11}$ D7 ; 1,4km puis à G. ; Toul ar Stiff ; au Rd-pt à G. sur D7 puis à Dr. ; Locronan ; D63 ; le Croëzou ; Ty Planche ; Quimper.
<b>17</b> <small>15</small>	<b>64km</b>	Le Cap Horn ; Lududu ; Bel-Air ; Kerdavid ; Ménez Kervouyen ; Plomelin, Croaz Kermel à G. sur Vieille Route de Pont-L'Abbé ; à Dr. sous D785 ; Tréméoc à Dr. ; Place Mellac à G. ; Squividan ; Bringall ; Pont-L'Abbé ; D785 ; à G. à Ty Boutic ; Plobannalec ; D53 ; <b><u>Port de Loctudy</u></b> (36 km) ; D2 ; Pont-L'Abbé ; Lambour ; Kerguévelen ; à Dr. sur D44 ; le Lannou à G. sur D144 ; le Croissant à Dr. sur D20 (Route des Châteaux) ; Kerlagatu à Dr., Av. du Corniguel ; Chemin du Halage.  <b><u>Sortie pour la journée, départ à 9h00 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuits N° 1a &amp; 1b page 57</b>
<b>24</b> <small>22</small>	<b>67km</b>	Le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Locronan à G. sur D7 ; à Dr. à Kerguével ; $\frac{1}{11}$ D107 ; Kervel ; Tréfeuntec ; le Bon Coin ; Ste-Anne la Palud ; Ty Anquer ; <b><u>Ploëven</u></b> (30 km) ; D63 ; Plomodiern à Dr. ; Ménez Kérinec ; Pors Morvan ; Kerriou ; Gorré Toulhoat ; Kerhoc ; Cast ; Quéménéven ; la Gare ; le Moulin du Lay ; Ty Sanquer ; Quimper.
<b>31</b> <small>29</small>	<b>70km</b>	D765 ; D784 ; Landudec ; 1,3km puis à Dr. ; Guiler-sur-Goyen ; Ty Guen ; Stang Irvin à G. et à Dr. ; Lambabu ; Ty Pic, à Dr., <b><u>Pors Poulhan</u></b> (36 km) ; Keristenvet ; Penhors ; D40 ; Pouldreuzic ; Pluguffan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Lududu ; Quimper.  <b><u>sortie pour la journée, départ à 9h00 avec casse-croûte :</u></b> <b>Circuits N° 2 page 57</b>

# Sorties des Jeudis 2022

2018  
AVRIL

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
07 05	62km	L'Eau Blanche ; D785 ; St-Yvi ; Rosporden ; D24, Kerampaou ; <b><u>Nizon</u></b> (35 km) ; Croaz Hent Kergoz à Dr. sur D783 ; 2,6km (la Pointe du Postillon) puis à Dr. ; Kerven ; Croas Kerfrancès à G. puis à Dr. ; Melgven ; D44 ; la Boissière ; Kérlin ; D783 ; Croas Avalou ; Ty Bos ; Quimper.
14 12	70km	Le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Locronan ; D7 ; Kergoat ; Cast ; <b><u>Châteaulin</u></b> (34 km) ; D770 ; Croas ar Born à G. sur D41 ; Ti Hémon à Dr. ; Ty Marie ; D241 ; Ty Daoudal ; les Trois Croix ; Briec ; Landudal à Dr. après l'église ; Moncouar à Dr. puis à G. ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.  <p style="text-align: center;"><b><u>sortie pour la journée, départ à 9h00 avec casse-croûte :</u></b> <b>Circuit N° 3 page 57</b></p>
21 19	72km	Allée de Locmaria ; Créac'h Gwen ; D34 ; le Moulin du Pont ; Bénodet ; D44 ; Fouesnant ; la Forêt-Fouesnant ; Kerléven ; Beg Ménez ; <b><u>Concarneau</u></b> (le port – 38 km) ; Quai du Moros ; D22 ; Melgven ; D44 ; la Boissière ; Kérlin ; D783 ; Croas Avalou ; Ty Bos ; Quimper.
28 26	60km	Le Moulin Vert ; D63 ; Toull Trinc ; à G. ; St-Alouarn ; Guengat ; D56 sur 500m puis à G., Kermoal ; Le Juch à Dr. ; à G. sur D39 ; Kérolier à Dr. ; Kerlaz (bourg, rue de la Fontaine St-Germain) ; Kerstrat ; Pifidic ; Keryequelel à G. sur D107, <b><u>Plonévez-Porzay</u></b> (28 km) ; Cast ; St-Gildas ; Ménez Quelec'h ; la Gare de Quéménéven ; Moulin du Lay ; Ty Coat à G. sur D61 ; Landrévarzec ; ZI des Pays Bas (Briec) ; à Dr. sur Route de <b>Pont Guin</b> ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.  <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 58</b></p>

# Sorties des Jeudis 2022

2018

MAI

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
05 03	75km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Châteaulin ; D887 ; le Pouillot à G. sur D88, Croaz Hent à Dr. sur D48 ; Lospars ; Tachennic, 900m puis à Dr. ; Penguilly ; <b>Pleyben</b> (41 km) ; D785 ; Pont-Coblant ; les Trois Croix ; Briec ; Route de <b>Pont Guin</b> ; Pénity ; Ty Sanquer ; D770 ; Quimper.
12 17	73km	Le Cap Horn ; Lududu ; Bel-Air à Dr. ; Ty Crapon ; D40 ; Pluguffan ; Ti Guen ; N.-D. des Grâces ; Minven à Dr. sur D240 ; St-Germain ; Plogastel ; D57 ; sortie Nord à G. ; le Pont Cléguer ; Kerstridic, à Dr. sur D143 ; Landudec ; <b>Pouldergat</b> (35 km) ; Trézent ; Kermenguy ; $\frac{1}{11}$ D765 ; Le Juch ; D39 ; Plogonnect ; le Moulin du Lay ; D770 ; Quilinen ; Quimper.  <p style="text-align: center;"><b><u>Sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuits N° 5a &amp; 5b page 58</b></p>
19 31	78km	L'Eau Blanche ; D15 ; D115 ; Elliant, à G. sur D150 ; Runic ; Mengleuz Vihan ; Maner Névez ; D36 ; Coray ; Trégourez ; <b>Laz</b> (38 km) ; Pont Pol, à G. sur D72 ; Croaz Brenn ; l'Enseigne Verte à Dr. ; Ty Fléan ; Edern ; Briec ; D61 ; Landrévarzec ; Ty Coat, à G. sur D770 ; Quilinen ; Quimper.
26 24	72km	Lududu ; Rte des Châteaux ; St-Roch ; le Croissant à G. sur D144 ; le Lannou à Dr. sur D44 ; Kermaria ; Pont-L'Abbé ; D102, Plobannalec ; <b>Port de Lesconil</b> (31 km) ; Kersauz ; Kerléguer ; à Dr. sur D153 ; Tréffiagat ; $\frac{1}{11}$ D53 ; Plomeur ; D57 ; St-Jean Trolimon ; Plonéour-Lanvern, à Dr. sur D156 ; Stang ar Bacol à G. sur D240 ; à Dr. à Minven puis à G. à Kerdréanton ; Guiler ; D40 ; Pluguffan ; à Dr. à Ty Crapon ; Bel-Air ; Lududu ; Chemin du Halage ; Quimper.  <p style="text-align: center;"><b><u>Sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuits N° 6 page 58</b></p>

# Sorties des Jeudis 2022

2018

JUIN

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
02 07	75km	Ergué-Armel ; Chemin du Quinquis ; Coataniou, Croas Kerhornou à G. sur D783 ; Croas Avalou ; Pennanguer ; Pont Minaouet ; Lambell à Dr. Pouldohan ; Pendruc ; la Pointe de la Jument ; retour et à Dr. ; Beg Roz Ruat, à G. sur Route de Treff ; †† D1 ; Kermongar à G. ; Ste-Elisabeth ; <b>Trégunc</b> (43 km) ; Croissant Bouillet ; Melgven ; Cadol ; Locmaria Hent ; le Roudou ; Troyalac'h ; Quimper.
09 14	74km	Rd-pt de Fly ; Vieille Rte de Briec ; Pénity ; <b>Route de Pont Guin</b> ; Briec ; D785 ; les Trois Croix ; Cabaret à Dr. ; Gouézec, à G. après l'église puis à Dr. ; Ty Men ; <b>Lennon</b> (35 km), à Dr. à l'entrée du bourg ; Kergonniou ; Kerbiliguet à Dr. ; Penn ar Stang ; †† D72 ; Ty Glaz ; Laz ; Trégourez ; D51 ; le Croissant ; la Croix St-André à Dr. sur D15 ; Quimper.  <b><u>Sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuit N°7 page 59</b>
16 21	81km	D765 ; D784 ; Kerandoaré ; Landudec, à Dr. sur D143 ; D243 ; Guiler-sur-Goyen ; Ty Guen ; Stang Irvin ; Brogoronec ; Landiduy ; à G. ; D2 ; <b>Pont-Croix</b> (34 km) ; D765 ; à Dr. sur D43 ; Quatre Vents, à Dr. sur D343 ; Moulin Castel, à Dr. sur D7 ; Beuzec-Cap-Sizun ; à Kerbalanec à Dr. sur D307 ; Confort Meilars ; la Carrière, à Dr. sur D43 ; Lanfiacre ; le Fort ; D765 ; Kergaben ; Quimper.
23 18/06 2020	73,5km	Créac'h Guen ; D34 ; le Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; la Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou à Dr. sur D783 ; Kérlin à G. sur D44 ; la Boissière à G. sur D70 ; Cadol à Dr. ; <b>Melgven</b> (33,1 km) ; D22 ; la Trinité †† D24 ; la Croix Kerancornec ; Stang Trébalay ; à G. ; Trébalay ; Chapelle Ste-Véronique ; à G. sur D765 ; la Croix Lanveur ; Rosporden ; Quimper.  <b><u>Sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> <b>Circuit N°10 page 59</b>
30 28	83,2km	L'Eau Blanche ; D15 et à G. ; Squvidan ; Quélenec ; Lestonan à G. et à Dr. ; Quilihouarn ; Créac'h Ergué ; à G. sur D51 ; Trégourez ; Kerdaniel ; Kersalaün ; à G. sur D6 (300m) puis à Dr. ; Kerguérez ; Caéro ; <b>Roudouallec</b> (39,5 km) ; D108 sur 640m puis à Dr. ; Mine Tréouzal à Dr. ; Chapelle St-Paul ; †† D6 ; Kervir ; la Grande Garenne à G. ; Coadry †† D50 ; Tourc'h (à Dr. sur D36 puis à G. Rue de la Gare) ; Mengleuz Vihan à Dr. ; Kervillon ; †† D150 ; Quistinigou ; Méouet ; Ergué Gabéric ; D115 ; Quimper.



# Sorties des Jeudis 2022

2018  
**JUILLET**

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
07 05	74km	Ty Bos ; D783 ; l'Arbre du Chapon 2 fois à Dr. ; Place ar Bern Id ; le Moulin du Pont ; D34 ; Bénodet ; D44 ; Pont Henvez ; D134 ; Pointe de Moustierlin ; Ty Gard ; Croaz Hent Kerneïn ; D145 ; Fouesnant ; la Forêt-Fouesnant à Dr. au feu tricolore, longer la rivière, passer la digue ; <b>Port la Forêt (38 km)</b> ; Kerléven ; à Dr. à Beg Ménez puis à G. au bas de la descente ; le Moulin du Bois du Chef à Dr. sur D783 ; Kérilin à G. sur D44 ; la Boissière à G. sur D70 ; Penhoat Cadol à G. ; Locmaria Hent à Dr. ; Croaz Hent Kerléanou à Dr. ; Coat Culoden à G. ; Penalen ; à G. sur D765 ; St-Yvi ; Quimper ;
14 12	71km	Lududu ; Bel-Air ; Ty Crapon ; Pluguffan ; Ti Guen à G. ; Kervouyen ; N.-D. des Grâces ; à G. à Guerveur ; Luzuduric à Dr. sur D156 ; Plonéour-Lanvern à Dr. sur D2 ; à G. à Tréogat ; Tourne Ici à G. ; Kersaux ; Roslan ; Kerguellec ; St-Vio ; le Stang à Dr. ; <b>Tronoën (35 km)</b> ; St-Jean-Trolimon ; Chapelle de Tréminou ; Pont-L'Abbé ; Lambour ; Ile Chevalier ; Kerguévélen ; à Dr. sur D44 ; le Lannou à G. sur D144 ; le Croissant à Dr. sur D20 (Route des Châteaux) ; St- Roch ; Kerbernez ; Quimper (par Kerlagatu, Av du Corniguel, Chemin du Halage).
21 19	78km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen ; Croas ar Born ; la Pointe à Dr. ; St-Coulitz ; Lothey ; Cabaret, †† D785 ; <b>Gouézec (38 km)</b> ; D41 ; Croaz Brenn, †† D72 ; Gorem Louarn à G. ; rester 1,7km sur D41 puis à Dr. sur D336 ; Trégourez ; à Dr. sur D141 puis à G. au Parc d'exposition ; le Niver ; St-Adrien †† D50, Croas an Turc ; Trolez ; Ti-Ru ; D785 ; Pényty ; Ty Sanquer ; Quimper.
28 26	73km	Lududu ; Bel-Air ; Penhoat Braz ; Ti Lipic à G. ; Plomelin ; Kroaz Kermel ; l'Avantage ; Ty Robin (par Route cyclable), à G. sur D144 ; le Lannou à Dr. sur D44 ; à G. après Kerlouarn ; Pont-L'Abbé (Lambour) ; D2 ; Port de Loctudy ; Kergall ; Lodonsec ; Kerfrient ; Larvor ; <b>Port de Lesconil (39 km)</b> ; D102 ; Plobannalec ; Pont-L'Abbé ; Kermaria, à G sur D240 ; Tréméoc ; Stang ar Baccol, †† D156 ; Minven à Dr. ; N.-D. des Grâces ; Ti Guen ; Pluguffan ; à Dr. à Ty Crapon ; Bel-Air ; Quimper (Cap Horn).

# Sorties des Jeudis 2022

2018  
**AOÛT**

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>04</b> <small>02</small>	<b>79km</b>	L'Eau Blanche ; D15 ; Coray ; D50 ; <b>Scaër</b> (34 km) ; D782 ; à G. sur D4 ; Bannalec, à Dr. sur D765 ; à Dr. à Coat Méet ; le Porzou ; Kernével ; Rosporden ; D765 ; St-Yvi ; Troyalac'h ; Quimper.
<b>11</b> <small>09</small>	<b>75km</b>	D765 ; Ty Don ; D784 ; Kerandoaré ; Landudec ; Plozévet ; Plouhinec ; <b>Audierne</b> (le port, 37 km) ; D765 ; Pont-Croix ; Confort Meilars ; la Carrière à Dr. sur D43 ; Lanfiacre ; Pouldergat ; le Fort ; à Dr. sur D765 ; la Croix Neuve ; Kergaben ; Kernévez ; Quimper.
<b>18</b> <small>16</small>	<b>82km</b>	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen ; Châteaulin ; D887 ; Stang ar Garront à G. sur D48 ; Lospars ; Tachennic ; 900m puis à Dr. ; Guélivy à Dr. ; Quillien-Tréziguidy ; à G. au Rd-pt ; Croaz Ru ; Trégouar ; Rubuscuff ; Rue Ed. Rolland ; <b>Pleyben</b> (43 km) ; D785 ; Pont-Coblant ; Briec ; Ty Ru ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.
<b>25</b> <small>30</small>	<b>77km</b>	Le Moulin Vert ; la Coudraie ; Guengat ; à G. à Kerdreïn ; Kermoal ; Le Juch, à Dr. ; à G. sur D39 ; à G. à Kervignac ; Ste-Croix à G. ; Pouldavid ; à Dr. sur D7A ; D7 ; Poullan-sur-Mer à Dr. ; Kervoal ; Lescogan ; <b>Pors Piron</b> (38 km) ; Coat Pin à G. sur D7 ; Kerbalannec à Dr. sur D307 ; à G. sur D765 ; Confort Meilars à Dr. ; Mahalon ; Stang Irvin à G. ; Ty Guen ; Guiler-sur-Goyen ; D243 ; D143 ; Landudec ; D784 à Dr. au Rd-pt ; Kervargon ; le Pont Cléguer ; à Dr. sur D57 puis à G. sur D140 ; Kervil ; à Dr. sur D784 ; Ty Don ; D765 ; Kernévez ; Quimper.

# Sorties des Jeudis 2022

2018

SEPTEMBRE

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
01 06	70km	L'Eau Blanche ; D15 ; à G. à Pen Carn ; Lestonan ; Odet ; Moncouar, à Dr. sur D785 ; Briec à G. sur D61 ; Landrévarzec ; Ty Coat, à Dr. sur D770 ; le Moulin du Lay ; Croas ar Born à Dr. sur D41 puis à G. ; <b>Lothey</b> (37 km) ; Cabaret, $\frac{11}{11}$ D785 ; Gouézec à Dr. à l'église ; la Roche du Feu ; Croissant Glaz à Dr. ; Hellen ; Stang Kergourlay à G. ; 600m puis à Dr. ; les Trois Croix à G. sur D785 ; Briec ; Route <b>de Pont Guin</b> ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.
08 23/08 2018	74km	Lududu ; Route des Châteaux ; le Croissant à G. sur D144 ; le Lannou à Dr. sur D44 ; Kermaria ; Pont-L'Abbé ; D102 ; Plobannalec ; <b>Port de Lesconil</b> (31 km) ; Kersaux ; Kerléguer ; à Dr. sur D153 ; Tréffiagat ; $\frac{11}{11}$ D53 ; Plomeur ; D57 ; St-Jean-Trolimon ; Plonéour-Lanvern ; Ménez Kerveyen à Dr. sur D40 ; Pluguf-fan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.
15 13	65km	L'Eau Blanche ; D765 ; St-Yvi ; Rosporden ; D765A, à Dr. sur D70 ; Cadol ; Melgven ; Croissant Bouillet ; <b>Trégunc</b> (35 km) ; D783 ; Pont Minaouët ; au Rd-pt à G. sur D322 ; Concarneau (Quai du Moros, le port, la Corniche, les Sables Blancs) ; St-Laurent ; à Dr. Chemin de Douric ; à G. sur D783 ; Croas Avalou ; Carn Yan ; l'Arbre du Chapon ; Ty Bos ; Quimper.
22	64km	Le Moulin Vert ; à G. ; la Coudraie ; Guengat (à G. avant l'église) ; la Croix Neuve, à Dr. sur D765 ; au Rd-pt à G. sur D43 ; le Fort ; Pouldergat ; à G. à Lanfiacre ; Lézivy, à G. ; Ty Guen à Dr. ; Stang Irvin à G. ; <b>Plozévet</b> (35 km) ; D2 ; Pouldreuzic ; D40 ; Ménez Kerveyen ; Pluguffan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.
29 27	61km	Lududu ; Bel-Air à Dr. puis à G. ; au 2 <sup>ème</sup> Rd-pt à Dr. sur D56 ; à G. au Rd-pt de l'Aéroport ; N.-D. des Grâces ; Minven $\frac{11}{11}$ D240 ; le Moulin Marégués ; à Dr. après Genvez ; à G. avant Kervoélic ; $\frac{11}{11}$ D57 ; Peumerit ; Tréogat $\frac{11}{11}$ D2 ; à G. à Tourne-Ici ; Kersaux ; à Dr. à Roslan ; à G. puis Dr. (Kerguellec Huella) ; Parcou Land à Dr. ; Kerbascol ; Méjou Roz à G. et Dr. ; <b>St-Jean Trolimon</b> (34 km) ; Chapelle de Tréminou ; Pont-L'Abbé (Lambour) ; Kerguévélen ; à Dr. sur D44 ; le Lannou à G. sur D144 ; le Croissant à Dr. sur D20 (Route des Châteaux) ; St-Roch ; Kerbernez ; Quimper.

# Sorties des Jeudis 2022

## OCTOBRE

2018

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
06 04	70km	Allée de Locmaria ; Créac'h <b>Gwenn</b> ; D34 ; le Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; La Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou à Dr. sur D783 ; Kérlin ; Pennanguer ; le Pont du Moros ; <b>Trégunc</b> (36 km) ; Croissant Bouillet ; Melven ; Cadol ; D70 ; Rosporden ; D765 ; St-Yvi ; Troyalac'h ; Quimper.
13 11	60km	L'Eau Blanche ; D15 à Dr. sur D115 ; Elliant à G. sur D150 ; Croas Ménez Bris †† D15 ; <b>Langolen</b> (29 km) ; D50 ; St-Adrien ; Briec ; Landrévarzec (bourg) ; Brunguen ; Quilinen ; Voie Romaine ; Gourléo à Dr. sur Route du Brioux ; à G. sur D39 ; Kergariou ; Quimper (Ty Pont, Gourvily).
20 18	58km	D765 ; Kergaben ; Plonéis, à G., puis à G. sous D765 ; le Mar'hal-lac'h ; les Quatre Chemins †† D784, Plogastel-St-Germain ; Ménez Kerveyen à Dr. sur D40 ; <b>Pouldreuzic</b> (25 km) ; D2 ; Tréogat ; Plonéour-Lanvern ; D156 à Dr. ; Stangoulinet ; Moulin de Trémillec ; Tréméoc ; Ty Robin ; le Croissant à G. sur D20 (Route des Châteaux) ; Quimper.
27 25	57km	Le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Plogonnec ; Locronan à G. sur D7 ; à Dr. à Kerguével ; †† D107 ; Kervel ; Tréfeuntec ; le Bon Coin à Dr. sur D61 ; <b>Plonévez-Porzay</b> (28 km) ; D63 ; à Ti Didrouz à G. sur D61 ; Kergoat †† D7 ; Quéménéven ; la Gare de Quéménéven ; D770 ; le Moulin du Lay ; Quilinen ; Ty Sanquer ; Quimper.

# Sorties des Jeudis 2022

## NOVEMBRE

2018

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>03</b> <span style="color: red;">08</span>	<b>52km</b>	L'Eau Blanche ; D15 ; la Croix St-André à G. sur D51 ; le Croissant (Langolen), <b><u>Trégourez</u></b> (25 km) ; D141, à G. au Parc d'exposition ; le Niver ; St-Adrien $\frac{  }{  }$ D50 ; Croas an Turc ; Trolez ; Ty Ru à G. sur D785 ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.
<b>10</b> <span style="color: red;">15</span>	<b>53km</b>	Ergué-Armel ; Chemin du Quinquis ; Route de Kervern, à G. sur D783 ; l'Arbre du Chapon à Dr. ; St-Evarzec ; Ménez Rohou ; Fouesnant ; D145 ; <b><u>Pointe de Mouterlin</u></b> (23 km) ; Ty Gard ; Croas Hent Kerneïn, à G. sur D134 ; Pont Henvez ; D44 ; Bénodet ; Pont de Cornouaille ; bourg de Combrit ; D144 ; le Croissant à Dr. sur Route des Châteaux ; le Leuré à G., Kerfram ; Plomelin ; Kerriou ; Ti Lipic ; Penhoat Bras ; Bel-Air ; Quimper (Cap horn).
<b>17</b> <span style="color: red;">22</span>	<b>54km</b>	Créac'h Gwen ; D34, Moulin du Pont à Dr. ; 900m puis à Dr. sur D234 ; Ti Laé à Dr. puis à G. ; N.-D. de Vray Secours ; Pors Meillou ; Ménez Lann Gras ; Ménez Bris ; Pors Gwen ; à Dr. à Kervilloré ; Landrigou ; Croaz Hent Nénez à Dr. ; Ménez St-Jean à G. puis à Dr. ; Clohars-Fouesnant ; <b><u>Pleuven</u></b> (28 km) ; Prajou ; Ménez Rohou ; Carn Yan, $\frac{  }{  }$ D783 ; Enez Raden à Dr., Bois de Pleuven, à G. ; au-dessus N165 ; Ménez Riou Braz ; Kerudoc à G. sur D765 ; Troyalac'h à Dr. sur Route de Meil Dréau ; Kerriou, à G. sur D115 ; Quimper.
<b>24</b> <span style="color: red;">29</span>	<b>55km</b>	L'Eau Blanche ; D15 ; à Dr. sur D115 ; Elliant, à G. sur D150 ; Croas Ménez Bris $\frac{  }{  }$ D15 ; <b><u>Langolen</u></b> (29 km) ; D50 ; St-Adrien ; Briec ; Route <b>de Pont Guin</b> ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.

# Sorties des Jeudis 2022

## DECEMBRE

2018

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
01 06	53km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Pénity à G. sur Route <b>de Pont Guin</b> ; à G. à Ty Névez Lespritren ; Landrévarzec ; Brunguen ; Chapelle de Quilinen ☩ D770 ; Voie Romaine ; Garsabic à Dr. ; Menfouès ; Pont Quéau ; <b>St-Albin</b> (26 km), ☩ Route de Plogonnec ; Forêt du Duc ; le Keff ; Kergoat à G. sur D7, Locronan ; D63 ; Plogonnec ; le Croëzou ; Ty Planche ; le Moulin Vert ; Quimper.
08 17/12 2020	51km	Quimper ; le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Boutefelec à G. ; Plogonnec ; D39 ; Keratry ; Kervillerm ; à G. sur Chemin de Poulhon ; Lannugat ; Croaz Kerloc'h à G. sur D765 ; 1km à Dr. ; Kermenguy ; Trézent à Dr. ; <b>Pouldergat</b> (30,5 km) ; D43 ; le Fort ; au Rd-pt à Dr. sur D765 ; Kergaben ; Quimper.
15 13	50km	L'Eau Blanche ; D765 ; Troyalac'h ; le Roudou à Dr. ; Locmaria Hent ; à Dr. sur D70 ; la Boissière à Dr. sur D44 ; Kérlin ; Croas Avalou à G., <b>la Forêt-Fouesnant</b> (30 km) ; Fouesnant ; Pleuven, à G. ; Clohars-Fouesnant à Dr. sur D134 ; le Drennec ; D34 ; le Moulin du Pont ; le Moulin des Landes ; Créac'h <b>Gwenn</b> ; Quimper.
22 20	50km	Le Cap Horn ; Lududu ; Bel-Air ; Penhoat Braz ; Ti Lipic ; l'Avantage ; à Dr. sous D785 ; Tréméoc à G. sur D240 ; Kermaria à G. sur D44 ; à Dr. à Pen ar Gann ; Kergadec ; Tromarzin, à Dr. sur D144 ; <b>Ile-Tudy</b> (28 km) ; retour, à Dr. Rue de Ménez Noas ; St-Venec ; ☩ D44 ; bourg de Combrit ; à Dr. après Trévennec ; Quélen ; à Dr. sur Route des Châteaux ; Quimper (par Chemin du Halage).
29 27	44km	Allée de Locmaria ; Créac'h Gwen ; D34 ; le Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; la Forêt-Fouesnant ; <b>Port la Forêt</b> (20 km) ; Kerléven ; Beg Ménez ; Croas Avalou à G. sur D783 ; la Grande Halte à Dr. ; Laé Lochou ; le Bois de Pleuven ; au-dessus N165 et à G. ; Croas Hent Goyet ; le Roudou à G. sur D765 ; Troyalac'h ; Quimper.

## Sorties à la journée

N°	Distances	Parcours
1a	<u>112km</u>	<p>Quimper ; D765 ; Plonéis ; au Rd-pt de Penfrat à G. sur D43 ; Lanfiacre à G. puis à Dr. ; Lézivi à G. ; Ty Guen à Dr. puis à G. ; 750m puis à Dr. ; Kerétret ; à G. au calvaire ; Plozévet à Dr. après l'église ; Scantourec à G. sur Rue du Menhir ; Gorréquer ; Kéristenvet ; Penhors ; Gronval ; Kerguen ; Plovan ; « Route des Vents Solaires » ; St-Vio ; Tronoën ; la Torche ; <b>St-Guérolé (Pors Carn, 61,4 km)</b> ; Phare d'Eckmühl ; Kérity par la route côtière ; Kergazégan à Dr. ; le Ster ; à G. après le camping « le Grand Bleu » ; Kergaouen ; à Dr. sur D785 ; D53 ; Rd-pt de Pendreff (2<sup>ème</sup> sortie) ; la Barrière Rouge à G. ; Ty Boutic à Dr. sur D785 ; Pont-L'Abbé ; Bringall ; Squvidan ; Kerguillec ; Tréméoc ;D240 ; Stang ar Bacol ; Minven à Dr. ; N.-D. des Grâces, Kervouyen à G. ; Ti Gwenn à Dr. sur D40 ; Pluguffan ; Ty-Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/Zwc6KipnH4">https://www.visugpx.com/Zwc6KipnH4</a></p>
1b	<u>121,2km</u>	<p>Quimper ; D765 ; Plonéis ; au Rd-pt de Penfrat à G. sur D43 ; la Carrière à G. sur D765 ; Confort-Meilars à G. à l'église ; Meilars ; Mahalon ; Plozévet à Dr. après l'église ; Scantourec ; Porzambréval ; Kéristenvet ; Penhors ; Gronval ; Kerguen ; Plovan ; « Route des Vents Solaires » ; St-Vio ; Tronoën ; la Torche ; <b>St-Guérolé (Pors Carn, 63,1 km)</b> ; Phare d'Eckmühl ; Kérity par la route côtière ; Kergazégan à Dr. ; le Ster, Le Guilvinec ; Léchiagat (le port, Léhan) ; la Vierge à Dr. ; Kersaux ; Lesconil (le port) ; D102 ; Plobannalec ; Pont-L'Abbé ; Bringall ; Squvidan ; Kerguillec ; Tréméoc ;D240 ; Stang ar Bacol ; Minven à Dr. ; Kerestou à G. ; Kéraou ; Kernévez ; à Dr. sur D40 ; Pluguffan ; Ty-Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/fL1nMzknSu">https://www.visugpx.com/fL1nMzknSu</a></p>
2	<u>124,6km</u>	<p>Créac'h-Gwenn ; D34 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; la Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou ; D783 ; Moulin du Chef du Bois à Dr. sur Chemin de Douric puis à G ; Concarneau (<i>les Sables Blancs, la Corniche, le port, les Quais du Moros</i>) ; D322 ; D783 ; Pont Minaouët ; à Dr. ; Lambell ; Pointe de Trévignon ; D1 ; Raguènes (par la côte) ; Célan ; Névez (D77, <i>la Gare à Dr. sur C14</i>) ; Brucou ; à Dr. sur D783 ; Pont-Aven ; Riec/Bélon ; D24 ; <b>Moëlan/Mer (70,2 km)</b>, D116 ; au Rd-pt à G. sur Rue de Baye) ; Baye ; à G. sur D783 puis à Dr. sur Route de <b>Locquillec ; Moulin de St-Jean</b> à G. sur D22 ; le Trévoux ; D106 ; Logodec à G. sur C14 ; Kerveret ; à G. sur D765 ; Bannalec (<i>à Dr. sur Rue de Scaër</i>) ; Moustalgoat ; à Dr. sur D4 (300m) puis à G. ; Loretta ; St-Mathieu ; à G. ; Rd-pt de Croas ar Bléon ; Rosporden (<i>Rue Nationale, à G. sur Rue L. Hémon, St-Eloi</i>) ; Coat Culoden ; Kerlagadec Bihan ; Kermabo ; le Roudou ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/Uj1e5JgeR1">https://www.visugpx.com/Uj1e5JgeR1</a></p>
3	<u>125,9km</u>	<p>Ty Douar ; Ty Bos ; Route du Lendu ; Moulin du Pont, D34 ; D134 ; Clohars-Fouesnant ; Croissant Kerholven à G. ; Pont Névez à G. sur D44 ; Fouesnant ; la Forêt-Fouesnant ; le Cranic ; Beg Ménez ; Concarneau (<i>les Sables Blancs, la Corniche, le port, les Quais du Moros</i>) ; D322 ; D783 ; Pont Minaouët ; à Dr. ; Lambell ; à G. à Kervinieci ; à Dr. sur D1 puis à G. ; St-Philibert, à G. ; Névez, à Dr. sur D77 puis à G. sur C8, Parial à G. sur C5, le Hénant ; Moulin Mer ; Pont-Aven (D783, <i>Rue de Kerlaouen</i>) ; Riec-sur-Bélon (D104), à G. sur D783 ; <b>Baye (70,4 km)</b> ; à Dr. sur Route de l'Isle ; à Dr. sur D22 ; à G. ; après la chapelle de la Madeleine ; Kernault ; Ty Bodel ; Mellac à G. à l'église ; Ty Névez St-Cado à G. ; Creis Obet à Dr. sur D765 ; Loge Nabat à Dr. ; Ste-Anne ; Bannalec (<i>la gare</i>) ; à Dr. après le passage à niveau ; Kergonval à Dr. ; Chapelle de la Véronique ; à G. sur D765 ; Rosporden ; St-Yvi ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/bIm679LcXZ">https://www.visugpx.com/bIm679LcXZ</a></p>

## Sorties à la journée

N°	Distances	Parcours
4	<b><u>128km</u></b>	<p>Gourvily ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; Pen ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; Plas ar Mellet, Kerveur ; Pont Carvan ; Argol ; les Quatre Chemins à Dr. sur D791 ; Pont de Térénez ; à Dr. sur D47 ; Belle Vue ; <b>Rosnoën (64 km)</b> ; Ty Jopic ; D21 ; Brasparts ; D785 ; Pont-Kéryau ; Pleyben ; Pont-Coblant ; les Trois Croix ; Briec ; Route <b>de Pont Guin</b> ; Pénity ; D785 ; avant Ty Sanquer à G. sur Vieille Route de Briec ; Ti Gardien ; Kerlic ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/XURE9XNOM0">https://www.visugpx.com/XURE9XNOM0</a></p>
5a	<b><u>114,5km</u></b>	<p>Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; à Pénity à G. sur Route de <b>Pont Guin</b> ; Briec ; D61 ; D72 ; Edern ; Kroas Brenn ; Kerhuil (St-Thois) à Dr. ; Keryennec ; Laz à Dr. sur D41 ; Roudouallec à G. sur D1 puis à Dr. sur D108 ; les Cinq Chemins à Dr. sur D27 puis à G. ; <b>Guisriff (la gare : 56,8 km)</b> ; Rue de Scaër ; à Dr. sur D782 ; Pont Lédan ; Scaër (centre) à G. sur D4 ; Bannalec ; Loj Bégoarem à Dr. sur D22 ; la Croix Kerancornec ; †† D24 ; la Trinité ; Melgven ; Cadol à G. sur D70 ; Croas Lanardé à Dr. ; Locmaria Hent ; le Roudou ; D765 ; Troyalac'h ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/XsNLPUCoIP">https://www.visugpx.com/XsNLPUCoIP</a></p>
5b	<b><u>132,5km</u></b>	<p>Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; à Pénity à G. sur Route de <b>Pont Guin</b> ; Briec ; D61 ; D72 ; Edern ; Châteauneuf-du-Faou ; D36 ; Domaine de Trévarez ; Laz à G. sur D41 ; Roudouallec à G. sur D1 puis à Dr. sur D108 ; les Cinq Chemins à Dr. sur D27 puis à G. ; <b>Guisriff (la gare : 66 km)</b> ; Rue de Quimperlé ; Quatre Vents †† D782 ; D108 ; D23 ; St-Thurien à G. sur D6 ; Creis Obet à Dr. sur D765 puis à G. sur D106 ; Le Trévoux à Dr. sur D22 ; Pont Glaèrès, à Dr. sur D4 ; Loj Bégoarem à G. sur D22 ; la Croix Kerancornec ; †† D24 ; la Trinité ; Melgven ; Cadol à G. sur D70 ; Croas Lanardé à Dr. ; Locmaria Hent ; le Roudou ; D765 ; Troyalac'h ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/KbuaEa3kX0">https://www.visugpx.com/KbuaEa3kX0</a></p>
6	<b><u>133,5km</u></b>	<p>Quimper ; D770 ; <b>Ménez Rouz à Dr. ; Kerelcun ; Pénity à G. sur Route de Pont Guin ; à G. dans ZI des Pays Bas, à G. sur D61 puis à Dr. ; Pargamou ; Croix St-Yves ; à Dr. puis à G. sur D785 ; Pont-Coblant ; Pleyben ; Pont Kéryau à Dr. sur D14 ; Lannédern ; Loqueffret ; à G. sur D36 ; Brennilis ; †† D764 ; la Feuillée ; D42 ; Quinoualc'h ; Berrien à Dr. sur D14 ; <b>Huelgoat (pique-nique 71,3 km)</b> ; la Montagne à G. ; le Vieux Tronc ; †† D764 ; Chapelle St-Maudez ; Plouyé ; D17 ; Rhun à Dr. sur D48 ; Plonévez-du-Faou ; D36 ; Châteauneuf-du-Faou ; D72 ; Croas Brenn ; Edern ; Briec ; D785 ; Ty Sanquer ; D770 ; Quimper</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/zwrkir3wpV">https://www.visugpx.com/zwrkir3wpV</a></p>



## Sorties à la journée

N°	Distances	Parcours
7	<b>145,3km</b>	<p>Quimper ; Créac'h Guen ; D34 ; D45 ; Fouesnant ; D44 ; la Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou à Dr. sur D783 ; 1,5km à Dr. sur Chemin de Dourik puis à G. ; Concarneau (par la côte et le port) ; D322 ; Lambell ; Pointe de Trévignon ; D1 ; Raguènes (par la route côtière) ; Névez ; D77 sur 1km puis à Dr. sur C14 (ancienne voie ferrée) ; †† D783 ; Pont-Aven, †† D24 (r. de la Villemarqué &amp; de Kerlaouen) ; Riec-sur-Belon, †† 104, †† D783 ; D24 ; Moëlan-sur-Mer (centre, à Dr. sur D116 puis à G.) ; Rd-pt du Croaziou 2<sup>ème</sup> sortie ; la Villeneuve ; <b>Doëlan Rive Gauche (76,9 km)</b> ; le port, Rue de la Fontaine ; Kernoal ; à Dr. sur D124 ; le Pouldu (port) ; D24 ; à Dr. sur D49 ; Forêt de Carnoët ; Quimperlé ; D765 ; Penlann ; à Dr. après carrefour D123 ; Mellac (bourg et Rue du Bourg) ; D765 ; Bannalec ; Rosporden ; St-Yvi ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/KUQS5WXch7">https://www.visugpx.com/KUQS5WXch7</a></p>
8	<b>148,6km</b>	<p>Quimper ; Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Pénity à G. sur Route des Mines ; Briec ; D785 ; Ty Daoudal à G. sur D241 ; Croas ar Born ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; Ste-Marie du Ménez-Hom ; à Dr. face à D63 ; Ar Ménez ; Argol à G. sur D60 ; les Quatre Chemins à G. sur D791 ; Tal ar Groas à Dr. sur D63 ; <b>Lanvéoc ; D55</b> ; Le Fret (73 km) ; D55 ; Camaret-sur-Mer (81 km) ; D8A ; D8 ; Pointe de Pen Hir ; D8 ; Crozon (<b>centre</b>) ; Croas Séméno ; 1,5 km à Dr. sur D63 ; St-Nic ; Plomodern ; Plonévez-Porzay ; Locronan ; le Croëzou ; Ty Planche ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/aSOENNt7iA">https://www.visugpx.com/aSOENNt7iA</a></p>
9	<b>149,3km</b>	<p>Quimper ; Gourvily ; D770 ; Châteaulin ; Port-Launay à G. ; Guily Glaz, St-Sébastien ; Croas ar Rodoc à G. sur D770 ; Pont-de-Buis ; Quimerc'h ; Ty Jopic ; Le Faou ; D42 ; Rumengol ; Forêt du Cranou ; D42 ; Croas ar Go à G. sur D342 ; Ménez Meur ; D342 ; D130 ; <b>St-Cadou (71,4 km)</b> ; D30 ; <b>St-Rivoal (76,5 km)</b> ; D42 ; à Dr. sur D785 ; Brasparts à G. sur D21 ; Roscadou †† D14 ; Le Cloître-Pleyben à G. sur D48 ; Plonévez-du-Faou à Dr. sur D36 ; Châteauneuf-du-Faou ; D72 ; l'Enseigne Verte ; Edern, Briec, <b>D785</b> ; Ty Sanquer ; <b>D770</b> ; Quimper.</p> <p><i>D+ : ≈1660m.</i></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/3QajQnaIdz">https://www.visugpx.com/3QajQnaIdz</a></p>
10	<b>155,6km</b>	<p>Le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Boutefelec à G. ; Plogonnec, D39, Kervignac ; la Ste-Croix à Dr. puis à G. ; Douarnenez (le Pont Neuf, Av de la Gare) ; à G. sur D7 ; Poullan-sur-Mer à Dr. sur Rue de Tal ar Chef, 300m puis à G. ; Kervoal ; <b>Les-cogan ; Pors Péron</b> ; Beuzec-Cap-Sizun ; la Pointe du Van ; <b>D607</b> ; Baie des Trépassés ; Kerveur ; D784 ; Plogoff ; Anse du Loc'h à Dr. ; Primelin ; <b>St-Tugen</b> ; à Dr. à Esquibien (<i>Rue J. Bart, Rte de la Plage, Rues des Abeilles, de Lervily, de la Cale</i>) ; <b>Port de Ste-Evette (74 km)</b> ; Audierne ; Plouhinec à Dr. au feu tricolore ; Poulgoazec ; route cotière ; Kerdréal ; Pors Poulhan ; Kéristenvet ; Penhors ; Palud Trébanec ; Plovan ; Kergroas à Dr. ; Kersauz ; Roslan ; Kerguellec ; St-Vio ; Tronoën ; la Torche ; St-Guérolé ; Phare d'Eckmühl ; D785 ; Plomeur ; Pont-L'Abbé ; Kermaria à G. sur D240 ; Tréméoc ; Ty Robin à G. sur route cyclable ; l'Avantage, Ti Lipic ; Penhoat Bras ; Bel-Air ; Quimper</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/7UWOpxPrjH">https://www.visugpx.com/7UWOpxPrjH</a></p>

## Sorties à la journée

N°	Distances	Parcours
11	<b>156,3</b> km	<p>Quimper ; <b>Rue de l'Hippodrome ; D15</b> ; D115 ; Elliant <math>\frac{1}{2}</math> D150 ; Penker Kerdanaes ; Bois Jaffray ; Tourc'h <math>\frac{1}{2}</math> D36 ; Coadry ; D50 ; Scaër ; D782 ; le Faouët ; D782 ; Pochcoat, D6E ; Meslan à G. sur D317 ; Berné (Rue du Stade) ; D50 ; au Rd-pt à Dr. sur D782 ; Kernascléden à Dr. sur D178 ; <b>Locorion à G.</b> ; <b>Iguiniel (74 km)</b> ; D18 ; Plouay ; D2 ; Arzano ; D2 ; D22 ; D765 ; Quimperlé ; D765, <b>Ty Bodel (Mellac) à G. sur C2</b> ; <b>Le Trévoux, à G. sur D106</b> ; <b>Kernivaigne à G. sur D4</b> ; <b>Pont-Aven (Rues de la Villemarqué &amp; Rustéphan)</b> ; Nizon (après l'église à G. sur C8 ; Kergueral ; Kerven à Dr. sur C6 ; Croas Kerfrancès à G. sur D122 puis 2 fois à Dr. ; Bodic Quélen ; Kerligoar ; au-dessus N165 ; à G. sur D44 ; Melgven ; Cadol à G. sur D70 ; Croas Lanardé, à Dr. ; Locmaria Hent ; le Roudou ; <b>D765</b> ; Troyalac'h ; Quimper</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/f4s1gBUftG">https://www.visugpx.com/f4s1gBUftG</a></p>
12	<b>161,8</b> km	<p>Quimper, Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen ; Châteaulin ; D887 ; Pen ar Yeun ; D60 ; Dinéault ; Plas ar Mellet ; Kerueur ; Pont Carvan ; Argol (<b>tout droit sur la place</b>) ; <b>Kersprigent ; Lardanva, 400m à Dr ; Lescataouen</b> ; à G. sur D791 ; Tal ar Groas ; D63 ; Lanvéoc ; D55 ; le Fret ; St-Fiacre ; D355 ; Quélern ; Roscanvel ; <b>Pointe des Espagnols (78,5 km)</b> ; <b>Camaret-sur-Mer (Tour Vauban, Alignements de Lagatjar, Pen-Hir)</b> ; D8 ; Crozon ; D887 ; Tal ar Groas ; Ste-Marie du Ménez-Hom à Dr. sur D47 ; Plomodiern ; D63 ; Plonévez-Porzay ; Locronan ; le Croëzou ; Ty Planche ; le Moulin Vert ; Quimper</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/ChIR1Vqqdj">https://www.visugpx.com/ChIR1Vqqdj</a></p>
13	<b>164,9</b> km	<p>Quimper ; Gourvily ; D770 ; Châteaulin ; Port-Launay ; Pont-de-Buis ; Quimerc'h ; le Faou (<i>à G. sur route côtière après la rivière</i>) ; Lanvoy ; C11, à G. sur D770 ; l'Hôpital Camfrouit ; Daoulas, à l'échangeur à Dr. sur C2 ; St-Urbain à G. sur D47 (600m) puis à Dr. sur Rue de Kastel Dour vers golf de Lann Rohou ; la Martyre ; D35 ; Ploudiry ; Loc-Eguiner ; Landivisiau (<i>D30 puis Route de la Gare, à Dr. au Rd-pt</i>) ; D11 ; <b>Lampaul-Guimiliau (pique-nique)</b> ; D111 ; Guimiliau ; D31 ; Croaz Ruz à Dr. sur D18 ; St-Sauveur ; D18 ; Croaz Cabellec ; 550m puis à G., <math>\frac{1}{2}</math> D764 ; barrage du Drennec ; St-Cadou à G. sur D30 ; St-Rivoal ; D30 ; D785 ; Brasparts ; Pleyben ; Pont-Coblant ; les Trois Croix ; Kermatric à Dr. ; Yeun Kerdévez à G. ; Pargamou Bihan, à G. sur D61 (ZI des Pays Bas à Briec) puis à Dr. ; Route <b>de Pont Guin</b> ; Pénity ; Ty Sanquer ; D770 ; Quimper</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/xwZ3w19GOB">https://www.visugpx.com/xwZ3w19GOB</a></p>
14	<b>177,2</b> km	<p>Quimper (<i>Rues du Frouit &amp; de l'Hippodrome</i>) ; D15 ; Coray ; Roudouallec ; D1 ; Gourin ; Plouray ; <b>Guéméné-sur-Scorff (77,5 km)</b> ; D782 ; Longueville ; Malachappe à G. sur D18 ; Inguiniel ; D18 ; D2 ; Plouay ; D2 ; D22 ; Arzano ; D22 ; D765 ; Quimperlé ; D783 ; D49 ; Forêt de Carnoët à Dr. sur <b>D149</b> ; Clohars-Carnoët ; D24 ; Moëlan-sur-Mer ; Riec-sur-Bélon <b>à Dr. sur D104 puis à G. sur C15</b> ; Pont-Aven ; D24 ; la Croix Neuve à G. sur D44 ; Melgven ; Cadol à G. sur D70 ; Croas Lanardé à Dr. ; Locmaria Hent ; le Roudou ; D765 ; Troyalac'h ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><i>D+ : 1743m.</i></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.visugpx.com/xwZ3w19GOB">https://www.visugpx.com/xwZ3w19GOB</a></p>