

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)



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 ≈ 22,5 km/h		Moyenne ≈ 20 km/h	
Janvier	70 à 75km	9h	55 à 65 km	9h	50 à 55 km	9h
Février	80 à 85 km	8h30	65 à 70 km	8h30	50 à 55 km	9h
Mars	85 à 100 km	8h	70 à 75 km	8h30	55 à 60 km	9h
Avril (1 au 15)	≈ 100 km	8h	≈ 75 km	8h30	60 à 65 km	8h30
Avril (16 au 30)	≈ 100 km	8h	≈ 80 km	8h	60 à 65 km	8h30
Mai	≈ 100 km	8h	≈ 85 km	8h	60 à 65 km	8h30
Juin	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	65 à 70 km	8h30
Juillet	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	65 à 70 km	8h30
Août	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	65 à 70 km	8h30
Septembre	≈ 100 km	8h	80 à 90 km	8h	60 à 65 km	8h30
Octobre	80 à 90 km	8h30	≈ 75 km	8h30	55 à 60 km	8h30
Novembre	80 à 85 km	8h30	≈ 65 km	9h	50 à 55 km	9h
Décembre	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 18 km/h) sur des parcours compris entre 35 et 50km.

MANIFESTATIONS ROUTE DANS LE FINISTERE SUD EN 2021
(EXTRAIT DU CALENDRIER DU CODEP 29 FFCT)

DATE	MANIFESTATION	CLUB ORGANISATEUR	LIEU
7 mars	Randonnée de Printemps	CRQC Quimper	Quimper
21 mars	Randonnée des Trois étangs	CRCE Rosporden	Salle omnisport - Rosporden
28 mars		CR Concarnois	Concarneau
11 avril	Maxi Bigoud	Cyclorandonneurs Pont-l'abbé	MPT Pont-L'Abbé
18 avril	Randonnée de La Ville au Vert	CR Gabéricois	Croas Spenn - Ergué Gabéric
24 avril	Critérium départemental		Guipavas
25 avril	34 ^{ème} Randonnée d'Eckmühl	Cyclo Club Penmarc'h	Salle Ile Fougères - St-Guérolé
25 avril	Brevet 200km - BRM	Cyclo Club Guipavas	Hall du Moulin Neuf - Guipavas
2 mai	Rando des Pointes	Quimper Cyclo Club	MPT Moulin Vert - Quimper
16 mai	La Kerné	Kerné Cyclo Club	Gourvily - Quimper
6 juin	Randonnée du Moros	CR Melgven	Camping Municipal - Melgven
12 juin	Sang%	Donneurs de Sang UD 29	Châteaulin
13 juin	Les 4 cols	CRQC Quimper	Quimper
20 juin	Tout St Evarzec en vélo	Cyclo Club St Evarzec	Maison communale - St-Evarzec
4 juillet	La Rouzic - Glazik	Cyclo Club Brieç Pays Glazik	Parking mairie - Brieç
11 juillet	Randonnée des Pierres Debouts	Trégunc Cyclo Club	Salle Brigantines - Trégunc
18 juillet	Randonnée des pommiers	CR pays de Fouesnant	Halle des sports - Bréhoulou
25 juillet	La Plomeur cyclo	Cyclo Club Plomeur	Espace Associatif - Plomeur
Du 1 ^{er} au 8 août	Semaine Fédérale	Valognes	Valognes
29 août	Tro Bro Pluguen	CRQC - Pluguffan	Espace Salvador Allende - Pluguffan
5 sept.	La Plonéis Cyclo	Plonéis Cyclo Club	Bourg de Plonéis
Du 2 au 12 septembre	Toutes à Toulouse	FFVélo	
12 septembre	Rando caritative	CRCE Rosporden	Tourc'h
19 septembre	Pédalons pour France Alzheimer	CODEP 29 FFCT	Hall du Moulin Neuf - Guipavas

GROUPE SPORTIF

JANVIER 2021

Départ 9h00

Dates	Distances	Parcours
01	66km	Route des Châteaux ; Le Croissant à G. sur D144 ; L'Ile-Tudy (jusqu'au port) ; St-Vennec ; Bénodet (la Corniche, la Pointe St-Gilles, le Letty) ; à Dr. sur D44 ; Fouesnant à Dr. sur D45 vers Beg-Meil ; à G. ; Le Cap Coz (jusqu'à la pointe) ; Ste-Anne ; St-Evarzec ; Quimper.
03	73,7km	Le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Plogonnec ; Locronan à G. sur D7 ; à Dr. à Kerguével ; †† D107 ; Kervel ; Tréfeuntec ; Ste-Anne-la-Palud ; Ty Anquer ; Ploéven à G. sur D63 ; Plomodiern (33,8 km) ; D47 ; les Trois Canards ; D887 ; Châteaulin ; D770 ; Croas ar Born ; Quilinen ; Quimper.
10	75km	Ergué-Armel ; Chemin du Quinquis ; Route de Kervern ; à G. sur D783 ; l'Arbre du Chapon à Dr. ; St-Evarzec ; Fouesnant ; D44 ; Bénodet ; Pont-L'Abbé (contournement) ; St-Jean-Trolimon ; Méjou Roz ; Kerbascol ; Parcours Land à G. ; Tréguennec ; Plonéour-Lanvern (51 km) ; D57 ; Ménez Kerveven ; D40 ; Pluguffan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.
15		Galette des Rois – 19h00 à l'Espace Associatif
17	74,3km	Gourvily ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; Stang ar Garront à G. sur D48, Tachennic ; Garzhalleg à Dr. ; Gwellivi à G. ; Penghilli ; Pleyben (40,7 km) ; D785 ; Pont-Coblant ; les Trois Croix, Briec ; Ty Ru ; Pénity ; Ty Du ; à G. sur Vieille Route de Briec ; Ti Gardien ; Kerlic ; Quimper.
24	72km	Ludugris ; Bel-Air à Dr. ; Ty Crapon ; Pluguffan ; D56 ; N.-D. des Grâces ; Kerdréanton Névez à Dr. ; St-Germain à Dr. ; †† D40 ; Plogastel (sortie nord à G. vers D143) ; le Pont Cléguer ; Kerandraon à Dr. ; Kervargon ; Landudec ; D143 ; Pouldergat (31,7 km) ; Trézent ; Kermenguy ; †† D765 ; Le Juch ; D39 ; Plogonnec ; St-Albin ; Pont-Quéau à G. ; Quilinen †† D770 ; Ti Névez Kerhuon ; Kerdalaë à Dr. ; Lespritén à Dr. sur Route des Mines ; Pénity ; D785 ; à G. sur Vieille Route de Briec ; Kerlic ; Quimper. https://www.alltrails.com/explore/map/carte-b957d47?u=m
31	76,6km	Rue de Douarnenez ; D765 ; Plonéis ; Le Marc'hallac'h ; Plogastel-St-Germain ; le Quilliou ; Ménez Kerveven ; D40 ; Pouldreuzic ; Penhors ; Plovan (33,7 km) ; Tréguennec ; Plonéour-Lanvern ; Moulin de Trémillec ; Tréméoc ; Ty Robin ; D144 ; le Lannou ; D44 ; Pont de Cornouaille ; Bénodet ; D34 ; Quimper.

GROUPE SPORTIF

FEVRIER 2021

Départ 8h30

Dates	Distances	Parcours
07	80km	Créac'h Guen ; D34 ; le Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; La Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou ; D783 ; Kérlin à G. sur D44 ; la Boissière †† D70 ; <u>Melgven</u> ; D44 ; la Croix Neuve à Dr. sur D24 puis à G. ; Eglise Blanche ; D22 ; Loge Bégouarem à G. sur D4 ; Bannalec ; D765 ; Rosporden ; Quimper.
14	79km	Gourvily ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; à Pen ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; Place ar Mellet ; 500m à Dr. ; <u>le Passage</u> ; D247 ; D47 ; Ste-Marie du Ménez Hom ; Plomodiern ; D63 ; Plonévez-Portzay ; Locronan ; le Croëzou ; D39 ; Quimper.
21	84km	Pont de Poulguinan ; D785 ; à Dr. sur D40 ; Pluguffan ; Pouldreuzic à Dr. sur D2 : 600m puis à G. ; Lababan ; St-Démet ; Kéristenvet à G. ; Penhors ; Plovan ; « le Mur Bigouden » ; Kerguellec ; St-Vio ; Tronoën ; <u>La Torche</u> ; Plomeur ; D785 ; Pont-L'Abbé ; D240 ; Tréméoc ; Ty Robin ; D144 ; Le Croissant à G. sur D20 (Route des Châteaux) ; Quimper.
28	85,5km	Ergué-Armel ; D783 ; Ty Bos ; Croas Avalou ; Pénanguer ; Concarneau ; Pont Minaouet ; à Dr. ; Lambell ; Pointe de Trévignon ; à Dr. sur D1 ; Célán Parc Miniou à Dr. sur VC15 ; à G. sur D77 puis à Dr. sur C8 ; Parial à G. sur C5 ; le Hénan ; Moulin Mer ; <u>Pont-Aven</u> (<u>centre 50 km</u>) ; retour sur D783 puis à Dr. sur D24 ; 1,2km puis à G. sur VC22 ; Nizon (devant l'église) ; 200m puis à G. sur VC8 ; Kerguéral ; Kerven à Dr. ; Croas Kerfrances à G. sur D122 puis à Dr. ; Melgven ; Cadol à G. sur D70 ; Croas Lanardé à Dr. ; Locmaria Hent ; le Roudou à G. sur D765 ; Quimper.

GROUPE SPORTIF

MARS 2021

Départ 8h00

Dates	Distances	Parcours
07	96km	Le Moulin Vert ; D63 ; Toull Trinc ; à G. ; Guengat ; Kerdrein à G. ; Le Juch ; à G ; le Roz, †† D765 ; Trézent ; Pouldergat ; à Dr. sur D43 ; la Carrière à G. sur D765 ; Confort-Meilars ; Mahalon ; Stang Irvin ; Kerrest à Dr. ; †† D2 ; à Dr. sur D784 ; Plouhinec (à G. à l'église) ; Kerdréal ; Pors Poulhan ; Penhors (53 km) ; Plovan ; St-Vio ; le Stang ; Méjou Roz ; Tachen ar Groas à G. sur D57 ; Plonéour-Lanvern ; D156 à Dr. ; Stang ar Goulinet ; Moulin de Trémillec ; Tréméoc ; Ty Robin ; D144 ; le Croissant à G. sur D20 (Route des Châteaux) ; Quimper.
14	90km	RANDONNEE DE PRINTEMPS CRQC
21	97km	Ergué-Armel ; D783 ; Ty Bos ; Croas Avalou ; Kérlin à G. sur D44 ; la Boissière ; D70 ; Rosporden ; Bannalec ; D23 ; St-Thurien (45 km) ; D23 ; D108 ; Les Quatre Vents à G. sur D782 ; Scaër ; D50 ; Coray ; Quimper. Ou Randonnée des Trois Etangs – CRCE Rosporden
28	95km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; Les Trois Croix à G. sous RN165 puis à Dr. ; Kerdrein ; Kervendal à Dr. ; Manoir de Trégain ; Pen an Allée à G. sur D41 ; Croas Ar Born ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; Pen Ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; Pont Carvan ; Musée de l'Ecole Rurale à G. ; Toul ar Gloët ; à Dr. sur D887 ; 600m et à G. ; Coatérel à Dr. ; Lescorveau à G. sur D63 ; St-Nic ; Pentrez (57 km) ; Lestrevet ; Ploéven †† D63 puis à Dr. sur Rue du Menhir ; Cast ; Kergaradec ; Gare de Quéménéven ; D770 ; Quilinen ; Ti Coz à Dr. sur Route de Kerlédan ; à G. sur Voie Romaine ; Quimper (<i>Ty Pont, Croix des Gardiens, Av. de la France Libre</i>). https://www.gpsies.com/map.do?fileId=rkgirzshxhfqmrxd

GROUPE SPORTIF

AVRIL 2021

Départ 8h00

Dates	Distances	Parcours
04	76km	<p>Bel-Air ; Ti Lipic ; l'Avantage ; Ty Guip ; Tréméoc ; Pont-L'Abbé ; D2 ; à Dr. au Rd-pt du Croiziou ; †† D53 ; Kérizur ; Tréguido ; Lesconil (le port) ; Kerléguer ; la Vierge (Léchiagat) †† D153 ; à Dr. sur D57 ; Plomeur ; Plonéour-Lanvern ; D156 ; Stang ar Bacol à G. sur D240 ; Minven à Dr. ; Kerestou, à G. ; Keraou ; à Dr. sur D40 (300m) puis G. ; Kerbernez ; à Dr. sur D784 ; le Paradis ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;">Pot de printemps</p>
05	<u>97km</u>	<p>Entrainement montagne. Départ 7h45. D63 ; Le Croëzou ; Plogonnec ; Locronan (centre) ; D7 ; Kergoat ; Cast ; Châteaulin ; Banine ; Ménez Quélec'h à G. ; Croas ar Born à Dr. sur D770 puis à G. sur D41 ; Gouézec ; La Roche du Feu ; Ty Fléhan ; à G. ; Enseigne Verte à G. sur D72 ; Penn ar Stang, à Dr. ; Pont Pol ; Ty Glaz, à G. ; Runaval ; Kerlavic (Mur de Laz) ; Laz ; D36 ; Trégourez ; D51 ; Langolen ; Croix St André ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;">https://www.gpsies.com/map.do?fileId=udmevbfqfaskgiv</p>
11	102km	<p>D765 ; Kergaben ; au Rd-pt à G. sur D43 ; Pouldergat à G. sur D143 ; Landudec (à G. au cimetière) ; †† D784 ; Kervargon ; Plogastel-St-Germain ; D240 ; Tréméoc ; Kermaria ; D44 ; Bénodet (Corniche de la Mer, R. de Poulquer, le Letty) ; D44 ; Pont Henvez ; D134 ; <u>Pointe de Mousterlin (64 km)</u> ; D145 ; Fouesnant ; la Forêt-Fouesnant ; Kerleven ; Beg Ménez ; Croas Avalou ; la Grande Halte à Dr. ; Bois de Pleuven ; au-dessus RN165 ; Kerudoc'h à G. sur D765 ; à Dr. à Troyalac'h ; Meilh Dréau ; à G. sur D115 ; Quimper.</p>
18	100km	<p>Randonnée « Ville au Vert » Ergué-Gabéric Départ 7h30 Place de la Résistance</p>
25	95km	<p>Lududu ; Bel-Air ; Ti Lipic ; l'Avantage ; Ty Robin à Dr. ; Tréméoc ; D240 ; Kermaria ; Pont-L'Abbé ; D102, Plobannalec ; Pont Plat, 450 m puis à Dr. ; Kersaux ; Kerléguer ; la Vierge ; Le Guilvinec ; Ster Poulguen ; Kérity ; <u>Phare d'Eckmühl (41 km)</u> ; St-Guérolé ; la Torche ; Tronoën ; St-Vio ; Kersaux ; Plovan ; Penhors ; Pouldreuzic ; Ménez Kervéyen à G. ; Plogastel-St-Germain ; D140 à Dr. sur D784 ; le Paradis ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;">Ou Randonnée d'Eckmühl – Cyclo Club Penmarc'h Départ 7h30 Place de la Résistance</p>

GROUPE SPORTIF

MAI 2021

Départ 8h00

Dates	Distances	Parcours
01	106,5km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; Pleyben ; Brasparts ; la Garenne à G. sur D30 ; St-Rivoal (52 km) à G. sur D42 ; Goaquer Huella à G. ; Kervez Izella à Dr. sur D21 puis à G. ; Lopérec ; D121 ; le Pont Neuf ; D770 ; Pont-de-Buis ; Port-Launay ; Châteaulin ; Quimper. <i>(Dénivelé : 1404m).</i>
02	100km	Randonnée des Pointes – Quimper Cyclo Club
08	110,6km	D15 ; Coray ; Ty Louët à Dr. D6 ; Kerscoff à G. ; Crénorien ; Goarem Bella à Dr. (150m) ; Miné Tréouzal à G. ; Boudoubanal ; à G. sur D27 ; les 5 Chemins à Dr. sur D108 ; Guisriff à G. ; St-Maudé ; Kérogan ; Pont Priant à G. puis à Dr. ; Kéranval ; C3 ; à Dr. sur D790 (250m à G.) ; Le Faouët (55,5 km) ; D782 ; Toul Bren à G. sur D177 ; St-Georges ; Lanvénege ; D177 ; Tapetout à G. sur D23 ; St-Thurien ; Bannalec ; D765 ; Rosporden ; Quimper. https://www.gpsies.com/map.do?fileId=udlenlixmycgmuac
09	99km	L'eau Blanche ; D15 ; Coray ; Roudouallec ; D1 ; Gourin (44 km) ; D27A ; D27 ; Pont Ledan ; D782 ; Scaër ; Rosporden ; D765 ; D765A ; à Dr. ; Keranna ; Coat Culuden ; Kerlagadec ; à Dr. ; Croissant Kéréonnec à Dr. ; Nalzu ; le Roudou ; D765 ; Troyalac'h ; Quimper.
13	107km	D770 ; Châteaulin ; Port Launay ; Quimerch ; Ty Jopic à G. ; Rosnoën ; D47 ; D791 ; Pont de Térénez ; D791 ; 3km à G ; Argol (61 km) ; D163, à G. à Croaz ar Mao ; Ar Ménez à G. ; † D887 ; St-Jean ; St-Nic ; Plomodiern ; Cast ; Quéménéven ; Quimper.
16	103km	Rd-pt de Fly ; Vieille Rte de Briec ; Rte des Mines ; Briec ; Edern ; Châteauneuf-du-Faou ; Plonévez-du-Faou (44 km) ; D48 ; Le Cloître-Pleyben ; Ty Guen † D785 ; Tachennic à Dr. ; St-Ségal ; Kroas ar Rodoc † D770 ; St-Sébastien ; Guily Glas ; Port-Launay ; D770 ; Châteaulin ; Quimper (Av. France Libre). Ou La Kerné – Parking Leclerc Quimper
23	95km	Voie Romaine ; Men Fouès ; Pont Quéau ; St-Albin ; Quéménéven ; Cast à Dr. sur D7 ; à Dr. : St Gildas ; Ménez Quélec'h ; Croas Ar Born à Dr. sur D770 puis à G. sur D41 ; Cabaret † D785 ; Gouézec à Dr. à l'église ; La Roche du Feu ; Ty Fléhan à G. ; Enseigne Verte ; D41 ; Laz (51 km) ; Roudouallec ; D15 ; Coray ; Quimper.
24	98km	Voie Romaine ; Garzabic à G. ; Pont Quéau ; Kergoff ; Quéménéven ; Cast ; Meilh Boulvern à Dr. ; Gorré Toulhat ; Ty Dévet † D887 ; Kerbrat ; Dinéault ; D60 ; Musée de l'école rurale ; à Dr. à Kergadiou ; le Maros ; D791 ; Pont de Térénez (43 km) ; Rosnoën ; Ty Jopic à Dr. sur D770 ; Pont de Buis ; Châteaulin ; Quimper.
30	99km	D765 ; la Croix Neuve ; au Rd-pt à G. sur D43 ; le Fort ; la Carrière, à G. sur D765 ; Pont-Croix ; Kermaléro ; à Dr. sur D43 ; Bourg de Goulien ; à G. puis à Dr. sur D43 ; Langroas ; Pontavalou, à G. ; St-Trémur ; Anse du Loc'h, à G. sur D784 sur 500m puis à Dr. ; Primelin ; St-Tugen ; Esquibien (54 km) ; Audierne ; Poulgoazec ; Pors Poulhan (par la route côtière) ; Porzambréval ; Kéristenevet à G. ; St-Demet ; Lababan ; Pouldreuzic ; D40 ; Pluguffan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.

GROUPE SPORTIF

JUIN 2021

Départ 8h00

Dates	Distances	Parcours
06	109km	L'Eau Blanche ; D765 ; Le Roudou à Dr. ; Locmaria Hent ; Cadol ; Melgven ; D44 ; Croix Neuve ; D24 ; Pont-Aven ; D783 ; Riec-sur-Belon ; D24 ; Moëlan-sur-Mer ; <u>Clohars-Carnoët</u> (52 km) ; D16 ; à Dr. sur D149 ; RDV des Chasseurs à G. sur D49 ; Forêt de Carnoët ; Quimperlé ; D765 ; Bannalec ; Rosporden ; Quimper.
11		Pot de Printemps au local
13	100km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; Cabaret à Dr. sur D41 ; Gouézec ; Croas Brenn † D72 ; Laz ; D41 ; Beg ar Min à Dr. sur D6 ; Ty Louët † D15 ; <u>Scaër</u> (62 km) à Dr. sur D782; Rosporden à G.; D70 ; Cadol ; Croas Lanardé à Dr. ; Locmaria Hent ; le Roudou ; D765 ; Quimper. <p style="text-align: center;">Ou « Les quatre cols »</p>
20	101km	L'eau Blanche ; D15 ; la Croix St-André à G. sur D51 ; Roz ar Gall ; à G. ; Landudal ; Briec à Dr. sur D72 ; Ederm ; Châteauneuf-du-Faou ; D36 ; Plonévez-du-Faou ; D48 ; le Cloître-Pleyben ; Lannéguer à G. ; <u>Pleyben</u> (60,5 km) † D785 ; Moulin du Chantre ; Garzhalec à G. sur D48 ; Tachennic ; Stang ar Garront ; D887 ; Châteaulin ; D770 ; Croas ar Born ; Quilinen ; Ty Sanquer ; Gourvily ; Quimper. <p style="text-align: center;">Ou « Tout St-Evarzec à vélo » - Cyclo Club St-Evarzec</p>
27	<u>126,1km</u>	Départ 7h30. L'Eau Blanche ; D15 ; Coray ; Roudouallec ; D1 ; au Rd-pt de Kerbos (Gourin) :3 ^{ème} sortie ; au Rd-pt de Guirzout :4 ^{ème} sortie sur <u>C302</u> ; Guernéac'h † D769 : Pont St-Hervé ; à Dr. sur D769 ; 700m et à Dr. sur <u>D302</u> ; D3 ; Tréogan ; Toul-Dous à Dr. sur D83 ; D121 ; Groas Loas † D1 ; <u>Langonnet</u> (66,8 km) à Dr. sur D187 ; Toul Tring à G. sous D769 puis Dr. et G. ; Le Saint ; Guiscriff (<i>Rue de Scaër</i>) ; à Dr. sur D782 ; Scaër ; Rosporden ; D765 ; St-Yvi ; Quimper. https://www.gpsies.com/map.do?fileId=xebvmkbohfofnv

**Juillet et Août 2020, départ à 8h00
Voir tableaux Cyclorandonneurs**

GROUPE SPORTIF

SEPTEMBRE 2021

Départ 8h00

Dates	Distances	Parcours
05	107km	<p>Ergué-Armel ; Ty Bos ; D783 ; Concarneau ; Trégunc ; D177 ; Névez (la Gare) †† D77 ; C14 ; Brucou ; †† D783; Pont-Aven †† D24 (Rues de la Villemarqué & de Kerlaouen) ; Riec-sur-Bélon †† D104 ; †† D783 ; D24 ; Moëlan-sur-Mer à G. sur D116 ; au Rd-pt à G. sur Rue de Baye ; Baye (58 km) ; D783 ; par-dessus N165 ; 1^{er} Rd-pt : 2^{ème} sortie ; 2^{ème} Rd-pt : 3^{ème} sortie sur C4 (Rue de Kervail) ; au Rd-pt à G. sur D765 ; Mellac ; Bannalec ; Rosporden ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;">Ou La Plonéis Cyclo – Plonéis Cyclo Club</p>
12	100km	<p>Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen ; Croas Ar Born ; la Pointe à Dr. ; St- Coulitz ; Lothey ; Cabaret †† D785 ; Gouézec ; D41 ; Alé Bihan à G. ; Karrant an Dro, à Dr. ; St Thoïs ; vers l’Aulne ; Laz (53 km) ; D41 ; Roudouallec ; D15 ; Coray ; Ty Névez Kervéguen à G. ; Kerdévo ; Le Reunic à G. ; Ergué-Gabéric (Rte du Cimetière) ; à Dr. sur D115 ; Quimper.</p>
19	99km	<p>Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; D72 ; Ederne ; Châteauneuf-du- Faou ; D117 ; Spézet (46 km) ; Ménez Restargo ; à Dr. sur D17 ; Col de Toulaëron ; Gourin à Dr. sur D1 ; Roudouallec ; D15 ; Coray ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;">Ou Rando FFCT & France Alzheimer à Guipavas</p>
26	97km	<p>Le Moulin Vert ; D63 ; Le Croëziou ; Plogonnec ; Locronan ; D7 ; Douarnenez (le grand pont) ; Poullan-sur-Mer ; Coat Pin, à G. ; Pont Croix ; Audierne (48 km) ; Plouhinec ; Pors Poulhan ; Penhors ; Plovan ; Tréogat, †† D2 ; Peumerit (à G. à l’église) ; à G. sur D57 ; Ménez Kerveyen à Dr. sur D40 ; Pluguffan ; à Dr. à Ty Crapon ; Bel-Air ; Quimper.</p>

GROUPE SPORTIF

OCTOBRE 2021

Départ 8h30

Dates	Distances	Parcours
03	76km	Gourvily ; Ty Sanquer ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; Pen ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; Plas ar Mellet ; Kerveur, à G. sur D47 ; Ste-Marie du Ménez Hom ; Plomodiern ; D63 ; Locronan ; le Croëzou ; D39 ; Kergariou ; Ty Pont ; Quimper <i>(Dénivelé : 1040m).</i> <u>Pot d'accueil des nouveaux.</u>
10	87km	Ty Bos ; Kervao ; à Dr. sur Route du Lendu ; Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Clohars-Fouesnant ; D134 ; Pont Henvez, à Dr. sur D44 ; Pont de Cornouaille ; le Lannou ; à G. après Kerlouarn ; Kerguévélen ; Lambour ; Pont l'Abbé ; D2 ; à Dr. à la Chapelle du Croaziou ; Lavor ; Lesconil ; Léhan; <u>Léchiagat</u> (le port <u>51 km</u>) ; D57 ; Plomeur ; St-Jean-Trolimon ; Plonéour-Lanvern ; Stang Ar Bacol à G. ; Minven à Dr. ; N.-D. des Grâces ; Pluguffan ; Quimper
17	84km	L'Eau Blanche ; D15 ; la Croix St-André à G. sur D51 ; le Croissant ; Trégourez ; D36 ; Laz, à Dr. sur C1 ; Meilh Broche à G. sur D51 ; Kersalaün ; <u>Leuhan</u> (<u>37 km</u>) ; D151 puis à Dr. sur D6 ; Ty Louet, $\frac{11}{11}$ D15 ; Scaër ; D50 ; Coadry à G. ; Tournich ; Elliant ; D115 ; ZI de l'Hippodrome ; Quimper. <i>(Dénivelé : 915m).</i>
24	88km	Ty Bos ; D783 ; Croas Avalou ; 1,3km et à Dr. sur Chemin de Douric puis à G. ; Les Sables Blancs ; Concarneau (le port, Quais du Moros) ; D322 ; D783 ; Pont Minaouët ; Lambell ; Pointe de Trévignon ; D1 sur 2km et à G. ; St-Philibert ; <u>Névez</u> (<u>45 km</u>) ; D77 ; Croissant Kergos ; D783 ; Pont-Aven ; D24 ; Rosporden (centre) ; St-Yvi ; Quimper.
31	86,9km	Gourvily ; Ty Sanquer ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; Pen ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; Plas ar Mellet ; Kerveur, à G. sur D47 ; Ste-Marie du Ménez Hom à Dr. sur D887 ; Col du Ménez Hom ; à G. sur D108 ; St-Nic ; <u>Pentrez</u> (<u>52,1 km</u>) ; Lestrévet ; à G. au « Grand Bleu » ; Meilh Kergustans ; Kroaz Helleg à Dr. sur D63 ; Plomodiern ; Plonévez-Porzay ; Locronan ; le Croëzou ; Ty Planche ; Quimper. <i>(Dénivelé : ≈1150 m).</i>

GROUPE SPORTIF

NOVEMBRE 2021

Départ 8h30

Dates	Distances	Parcours
01	75km	Le Moulin Vert ; D63 ; Toul Tring ; à G. : St-Alouarn; Guengat ; Kerdrein à G. ; Kermoal ; Le Juch ; D39 ; Kervignac ; les Quatre vents à G. sur D7 ; Douarnenez ; le Grand Pont à Dr. sur D207 puis à G. sur D7 ; Poullan-sur-Mer ; Kervoal ; Lescogan ; <u>Pors Péron</u> (38 km) ; Coat Pin, à G. sur D7 ; Kerbalannec, à Dr. sur D307 ; Confort Meilars ; Mahalon ; Ty Guen ; Guiler-sur-Goyen ; Landudec ; Quimper.
07	88km	L'Eau Blanche ; D765 ; Rosporden ; D70 ; Cadol ; Melgven ; D44 ; D24 ; <u>Pont-Aven</u> (38 km) ; D783 ; Trégunc ; Concarneau ; Croas Avalou à G. sur D44 ; la Forêt-Fouesnant ; Fouesnant ; Bénodet ; Quimper.
11	81km	Lududu ; D785 à Dr. sur D40 ; Pluguffan ; Pouldreuzic ; Penhors ; Pors Poulhan ; à G. ; Ménez Drégan ; Kerdréal ; Mesperleuc ; Poulgoazec ; <u>Audierne</u> (42,6 km) ; Pont-Croix ; Confort-Meilars ; la Carrière à Dr. sur D43 ; Pouldergat ; le Fort; au Rd-pt à Dr. sur D765 ; Kergaben ; Quimper.
14	85km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Pénity ; Route des Mines ; Briec ; Les Trois Croix ; Cabaret à Dr. sur D41 ; Gouézec ; Croas Brenn $\frac{1}{2}$ D72 ; <u>Laz</u> (43 km) ; D41 ; Beg ar Min à Dr. sur D6 ; Ty Louët ; Coray ; D50 ; Langolen ; D51 ; Croix St-André ; D15 ; Quimper.
20		ASSEMBLEE GENERALE CRQC
21	79km	Le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Plonévez-Porzay ; Plomodiern, St Nic, à G. ; <u>Pentrez</u> (35 km) ; Lestrevet ; Ty Anquer ; Ste-Anne La Palud ; Tréfeuntec ; Kervel ; 1,8 km et à Dr. ; Pifidic ; Plage du Ris ; 750 m puis à G. sur D39 ; Le Juch, à G. ; Kerarneuf ; Ty Névez Gosforn, à G. ; Guengat ; D56 ; Kergaben ; D765 ; Quimper.
28	80km	D765 ; D784 ; Landudec ; D143 ; D243 ; Guiler-sur-Goyen ; Ty Guen ; Landiduy ; Pont-Croix ; D43 ; Quatre Vents ; à Dr. ; Moulin Castel, à Dr. sur D7 ; <u>Beuzec-Cap-Sizun</u> (44 km) ; Kerbalannec ; D307 ; Confort Meilars ; la Carrière à Dr. sur D43 ; Pouldergat ; le Fort ; au Rd-pt à Dr. sur D765 ; Kerga-ben ; Quimper.

GROUPE SPORTIF

DECEMBRE 2021

Départ 9h00

Dates	Distances	Parcours
05	78km	D785 ; à Dr. sur D40 ; Pluguffan ; Tourne-Ici, à G. sur D240 ; St-Germain ; 900m et à Dr. sur D240A ; St-Joseph ; D57 sur 400m puis à G. ; Peumerit ; Tréogat $\frac{1}{2}$ D2 ; Tourne-Ici, à G. ; Kersaux ; Kerguellec ; St-Vio ; Tronoën ; La Torche ; St-Guénolé ; <u>Phare d'Eckmühl</u> (43 km) ; D785 ; Penmarc'h ; Plomeur ; Pont-L'Abbé ; Kermaria ; D240 ; Tréméoc ; Ty Robin ; Vieille Route de Pont-L'Abbé ; Ti Lipic ; Quimper
12	65,5km	D765 ; Bourg de Plonéis, à G. ; Gourlizon à Dr. sur D57 ; le Fort à G. sur D43 ; Lanfiacre ; la Carrière ; Confort Meilars à Dr. à l'église ; Trémillou ; <u>Poullan-sur-Mer</u> (32 km) ; D7 ; Stang ar Groas à G. ; Lesconil ; Tréboul ; le Grand Pont ; D7 ; Kerlaz ; Locronan ; D63 ; Plogonnec ; le Croëzou ; D39 ; Kergariou ; Ty Pont ; Quimper. <p style="text-align: center;">Pot de fin d'année <u>Pensez à remettre les demandes de licences pour 2022</u></p>
19	75km	Ergué Armel ; Chemin du Quinquis ; Route de Kervern ; à G. sur D783 ; Croas Avalou ; Le Poteau Vert ; Pont Minaouet ; Lambell ; <u>Pointe de Trévignon</u> (35 km) ; D1 ; Trégunc ; Croissant-Bouillet ; Melgven ; Cadol ; Locmaria Hent ; Le Roudou ; Quimper.
25		Même circuit que Cyclo randonneur.
26	76km	Le Moulin Vert ; D63 ; Toull Tring ; à G. ; St-Alouarn ; Guengat ; Kerdrein à G. ; Kermoal ; Le Juch ; D39 ; Kervignac ; Ploaré ; Pouldavid à Dr. sur D7A ; D7 ; Poullan-sur-Mer ; Kervoal ; Lescogan ; <u>Pors Piron</u> (38 km) ; Coat Pin, à G. sur D7 ; Kerbalanec, à Dr. sur D307 ; Confort-Meilars ; Mahalon ; Ty Guen ; Guiler-sur-Goyen ; Landudec ; Quimper.

JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE !

GROUPE CYCLORANDONNEUR

JUILLET 2021

Départ 8h00

Dates	Distances	Parcours
04	88,1km ☉ 102km	Creac'h Gwen ; D34 ; D45 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; la Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou à Dr. sur D783 ; Moulin du Chef du Bois à Dr. puis à G. ; Concarneau (Quais du Moros) ; D322 ; D783 ; Trégunc ; D177 ; Névez † D77 ; VC14 ; Pont-Aven (47,9 km) ☉ D24 ; l'Enfer à Dr. ; Kermoal ; Pont Torred à G. ; Kernévez à G. sur D22 ; † D24 ; la Trinité ; Melgven ; Cadol à G. sur D70 ; Lanardé ; à Dr. ; Locmaria Hent ☉ le Roudou ; Quimper. ☉ <i>D4 ; Kernivaigne à Dr. sur D106 ; le Trévoux ; D106 ; Creis Obet à G. sur D765 ; Bannalec ; Rosporden ; St-Yvi</i> ☉
11	89,2km ☉ 103km	L'Eau Blanche ; D15 ; Coray ; Ty ar Ganet ; Guenguerzit ☉ à Dr. ; Coadry à G. sur D50 ; Scaër ; Pont Ledan à Dr. sur D6 ; ☉ St-Thurien (49,2 km, 63 km) ; D23 ; Bannalec ; D765 ; Rosporden ; St-Yvi ; Quimper. ☉ <i>Roudouallec ; D1 ; 2 x à Dr. après la Crèperie de la Ferme ; Kerlenn ; Pennanvern ; Kergus à Dr. ; Kerbiquet Lann ; Kerjegou à G. sur D108 ; les Cinq Chemins à Dr. sur D27 puis à G. sur D108 Guiscriff ; Quatre Vents † D782 ; D108 ; D23</i> ☉
14	86km ☉ 98km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; D72 ; Ederm ; Châteauneuf-du-Faou ; D117 ☉ Poulodron ; à Dr. ; Le Gwaker ; St-Goazec (43 km) à G. 250m après l'église puis à Dr. ; Croas an Teurec à G. sur D41 ; Roudouallec à Dr. sur D1 ☉ D15 ; Coray ; Quimper. ☉ <i>Spézet (46 km) ; Ménez Restangoff à Dr. sur D17 ; Col de Toullaëron ; D301 ; à l'entrée de Gourin à Dr. sur D1</i> ☉
18	88km ☉ 98,8km	Rd-pt Fly ; Vieille Route de Briec ; D785 ; Ty Ru à Dr. ; St-Adrien ; le Niver à G. puis à Dr. sur D72 ; Châteauneuf-du-Faou à G. sur D21 ; † N164 ; Ste-Barbe à G. ☉ Quilléverien ; ☉ la Gare ; Ty Blaise ; Lennon (49,3 km, 60 km) ; Ty Men à Dr. ; Keriok ; à Dr. ; Kerriou ; Pont-Coblant à G. sur D785 ; Briec ; Route des Mines ; Pénity à Dr. ; sousN165 ; Ménez Rouz à G. sur D770 ; Ty Sanquer ; Gourvily ; Quimper. ☉ <i>à Dr. ; le Cloître-Pleyben à Dr. sur D21 ; St-Jean à G. ; Cleuz Coat à G. ; Croas Lannéguer à G. sur D48 ; Lein ar Forn à Dr.</i> ☉
25	88km ☉ 99km	D765 ; D784 ; Plozévet ; Plouhinec ; Audierne ☉ à Dr. après le Rd-pt de la Croix Rouge ; Trévénouën ; Brehonet ; à G. sur D43 ; Goulien (43km) ; Le Moulin Costé Goalarn ☉ à Dr. sur D7 ; Beuzec-Cap-Sizun ; Poullan-sur-Mer ; Tréboul (la gare) ; le Grand Pont à Dr. ; Kerharo ; D765 ; Quimper. ☉ <i>Plogoff (47km) à Dr. ; Cléden-Cap-Sizun ; Mescram ; Bellevue</i> ☉
Du 31 au 08/08		Semaine Fédérale à Valognes.

☉ Complément de circuit pour Groupe Sportif.

GROUPE CYCLORANDONNEUR

AOUT 2021

Départ 8h00

Dates	Distances	Parcours
01	88,5km ● 101km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Pénity ; Route des Mines ; Briec ; Les Trois Croix à G. sous N165 puis à Dr. ; Kerdreïn ; Garnilis ; Trégain ; Croas ar Born ; Châteaulin ; D887 ; Pen ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; Musée de l'école rurale (47 km) ● à G. ; Toul ar Gloet ; à Dr. sur D887 ; 700m puis à G. ; Coatérel à Dr. ; Lescorveau à G. sur ● D63 ; St-Nic ; Plomodiern ; Plonévez-Porzay ; Plogonnec ; le Croëzou ; Ty Planche ; le Moulin Vert ; Quimper. ● Argol (55km) en face sur Route de Kersprigent ; Lardanva ; à Dr. ; Péran à G. ; Kerampran ; Keranguéven ; †† D887 ; Telgruc-sur-mer ; D887 ; Croas Séméno ; 1,5km et à Dr. sur ●
08	90km ● 103km	Ergué-Armel ; Ty Bos ; D783 ; Croaz Avalou ; Concarneau ; Pont-Minaouët à Dr. ; Lambell ; Pointe de Trévignon, D1 ; Raguénès ; Trémorvézen ; Rospico ; Port-Manech (46 km) ; D77 ; Névez ; à Dr. sur C14 (ancienne voie ferrée) ; †† D783 ● 650m et à G. ; Nizon ; D24 ; Kerampaou ; la Croix Neuve à G. sur D44 ● Melgven ; Cadol ; Locmaria Hent ; le Roudou : Troyalac'h ; Quimper. ● Rue de Rustéphan ; †† D24 ; à G. après le pont et à Dr. sur D4 ; Kérandréo ; Loj Bégoarem à G. sur D22 ; †† D24 ; la Trinité ●
15	85km ● 96km	Le Moulin Vert ; Route de Guengat ; D56 ; Guengat ; à G. 400m après le Rd-pt ; Kermoal ; Le Juc'h ; D39 ; Kervignac ; à G. sur D7 ; - Port de Douarnenez ; le Port Rhu ; Pouldavid ; D7A ; D7 ; Poullan-sur-Mer (bourg) à G. ; Kerfinidan à Dr. ; N.-D. de Kérinec ; Confort-Meilars ; Pont-Croix (46 km) ● D2 ; Lambabu ; Ty-Pic ; D784 ● Plozévet ; Landudec à Dr. ; Kervargon ; Plogastel-St-Germain à G. sur D57 ; Kerandoaré †† D784 ; Gourlizon à Dr. ; D765 ; Kergaben ; Quimper. ● D765 ; Audierne à G. sur D784 ; Loquéran ; Poulgoazec ; Route de la côte jusqu'à PorsPoulhan ; le Gored à G. ; Scantournec ●
22	90km ● 97km	L'Eau Blanche ; D765 ; St-Yvi ; Rosporden ; Bannalec ; D23 ; St-Thurien (40 km) ; 400m et à G. ; Magorou ; Kerriou ; Quatre Vents ● à G. sur D782 ; Pont Ledan ; Scaër ; D50 ; ● Coray ; D15 ; Quimper. ● †† D782 ; Guiscriff ; D108 ; les Cinq Chemins à Dr. sur D27 et à G. ; Roudouallec à G. sur D1 ; D15 ●
29		Tro Bro Pluguen - Randonnée des CRQC Pluguffan

● Complément de circuit pour Groupe Sportif.

VESTIAIRE CRQC

Tarif 2018

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

CALENDRIER 2020 DES REUNIONS C.R.Q.C.

COMITE DIRECTEUR	CLUB Pour Tous les adhérents
Mercredi 4 novembre 2020	
Mercredi 17 novembre 2020	Dimanche 13 décembre 2020 Pot de fin d'année au local dès 11h15
Mercredi 6 janvier 2021	Vendredi 15 janvier 2021 Galette des rois
Mercredi 3 février 2021	
Mercredi 3 mars 2021	
Mercredi 7 avril 2021	Dimanche 4 avril 2021 Pot au local
Mercredi 5 mai 2021	
Mercredi 2 juin 2021	Vendredi 11 juin 2021 Pot de printemps au local
Mercredi 25 août 2021	Dimanche 3 octobre 2021 Pot au local après rando Accueil des nouveaux
Mercredi 6 octobre 2021	Samedi 20 novembre 2021 Assemblée Générale
Mercredi 3 novembre 2021	Dimanche 12 décembre 2021 Pot de fin d'année au local dès 11h15
Mercredi 24 novembre 2021	Vendredi 14 janvier 2022 Galette des rois