

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	
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 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)

DATE	MANIFESTATION	CLUB ORGANISATEUR	LIEU
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 ^{er} 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 ^{ème} 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

GROUPE DETENTE

Janvier – Février 2023 - départ à 9h

Dates	Distances	Parcours
01 Jan- vier	30km	Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou à G. ; La Gare ; Plaisance à G. sur D56 ; Guenguat ; D56 ; Kergaben ; le Paradis ; Bois des Korrigans à G. au Rd-pt ; Croas Stang Ven ; à Dr. à Kervastal ; à Dr. Av. des Girondins, des Oiseaux, Route de Pont l'Abbé
08/01	31km	Rue de l'Hippodrome ; Rd-pt Lebon ; D15 ; Rd-pt de Pen-Carn à G. ; Lesto-nan ; Odet ; Montcouar à G. sur D785 ; Pénity à Dr. ; sous N165 ; †† D770 ; Route de Penfrat ; à G. sur Voie Romaine ; Ty Ru à Dr ; Penvern ; †† D39 ; Kergadonna ; Croas Caër à Dr. ; Kervescar ; Rues du Château & du Manoir
13		Galette des Rois – 19h00 à l'Espace Associatif
15/01	34km	Pluguffan ; D40 ; Tourne Ici à Dr. ; Plogastel-St-Germain ; à Dr. sur D140 ; Le Moustoir †† D784 ; Plonéis à Dr. ; D765 ; Kergaben ; Kernévez ; Quimper.
22/01	35km	Ergué-Armel ; r. Ch. Le Goffic ; 1km à Dr. sur Hent Kamm ; Ch. Du Quinquis ; Kerthomas ; Chap. Ste-Véronique ; Château d'Eau à G. ; Bois de Pleuven ; Toulgoat ; St Yvi à G. sur D765 ; Kerudoc'h à G. sur C33 ; Croissant Goyet ; le Roudou à G ; D765 ; Troyalac'h à G. puis à Dr. ; Belle Vue à Dr. ; Hent Bihan ; à G. ; Rue Marcel Paul ; Petit Guélen ; Eau Blanche.
29/01	37km	Lanniron ; Creac'h Gwenn ; Kernoter ; Rte de Bénodet ; Moulin du Pont ; Lesquidic ; D234 à Dr. ; à G. ; Kerider ; Menez St Jean ; Clohars-Fouesnant ; Pleuven ; Prajou ; St-Evarzec ; l'Arbre du Chapon à G. ; Kervinivian ; Lendu
05 Févi- er	37km	Route Brest ; à G. Coat Ollier ; à Dr. sur Voie Romaine ; Quilinen à G. sur D770 ; Cras Ven à Dr. ; La Madeleine ; au-dessus N165 puis à Dr. ; Croix St Yves ; à G. ; Pargamou ; à G. sur D61 ; puis à Dr. sur Rte de Pont Guin ; Pénity ; Vieille Route de Briec ; Route de Brest.
12/02	36km	Route de Pont l'Abbé ; Av. Oiseaux & des Girondins ; à G. ; Kervastal ; à G. ; Croix Stang Vern ; †† D56 ; Skerneg ; à Dr. sur Rte de Kerniou ; à G. sur D784 ; le Moustoir à G. sur D140 ; à G. Plogastel-St-Germain ; D240 ; Tourne ici †† D40 ; Minven à G. ; Rd-pt Aéroport à Dr. ; Ti Lipic à G. ; Bel Air ; Halage.
19/02	40km	Ergué-Armel ; l'Arbre du Chapon ; St-Evarzec ; Bellevue à G. ; †† D44 ; Allée de Penfoulic ; à G. ; La digue ; La Forêt-Fouesnant à Dr. ; au Rd-pt à G. sur C7 ; Ménez Plen ; La Grande Halte †† D783 ; Bois de Pleuven ; par-dessus N165 puis à G. ; Croissant Goyet ; Le Roudou à G. sur D765 ; Troyalac'h à G. sur C2 ; à Dr. après N165 ; Bellevue à G. ; Kerthomas ; Chem. du Quinquis.
26/02	37km	Route de Pont l'Abbé ; Route des Châteaux ; le Croissant à Dr. sur D144 ; Tréméoc à Dr. sur D240 ; Stang Ar Bacol ; Minven à Dr. ; N.-D. des Grâces ; à G. à Kervouien ; Ti Gwenn ; Pluguffann ; Ty Crapon ; Bel Air ; Quimper.

GROUPE DETENTE

Mars – Départ 9h - Avril 2023 - Départ 8h30

Dates	Distances	Parcours
05 Mars	41km	D765 ; Kergaben à Dr. sur D56 ; Guengat ; Plaisance à G. sur voie verte ; Le Juch ; 2 fois à Dr. ; D39 ; à Dr. sur Hent ar Goulit ; Landivigneau ; 1,8km à Dr. ; la Tour ; La Boissière ; à G. sur D56 ; Plogonnec à Dr. sur D63 ; Le Croëzou ; Ty Planche ; le Moulin Vert.
12/03		CRQC : Randonnée de Printemps 30 km
19/03 20	42km	Ergué-Armel ; Rue Ch. Le Goffic ; Petit Guélen ; D 765 ; Le Roudouà Dr. ; Bois de Pleuven ; à G. ; Toulgoat à Dr. C9 ; Kerstrad à Dr. C7 ; Croas Avalou à Dr. sur D783 ; La Grande Halte à Dr. C2 ; Bois de Pleuven ; à Dr. au Château d'Eau puis à G. ; Croas an Itron à Dr. D783 ; L'Arbre du Chapon ; à Dr. sur Route de Kervern puis à G. sur Chemin du Quinquis
26/03 27	43km	Moulin Vert ; D63 ; Le Croëzou, Plogonnac à Dr. sur C4 ; 4,9km à Dr. sur Route de Cosquer Gall ; St Albin ; Pont Quéau ; Menfoues à G. ; $\frac{1}{2}$ Voie Romaine ; Route de Penfrat ; $\frac{1}{2}$ D770 ; Pénity à G. sur D785 ; Moncouar à Dr. ; Lestonan ; Pen-Carn à Dr. sur D15 ; le Rouillen ; Rue de l'Hippodrome
02 Avril 03	43km	Ergué-Armel ; Ty Bos ; à Dr. Chemin de Kéréquellou ; à G. sur D34 ; Moulin du Pont à gauche D45 – Croas Hent Ty Guen à Dr. sur Allée Vibert puis à G. sur D134 ; Clohars-Fouesnant ; à Dr. Route du Golf ; Menez Croas à Dr. : D44 ; kerc'Hen à G. ; le Letty ; Pointe St Gilles ; les Corniches à Dr. sur D34 ; Menez St Jean à G. ; Kernoz ; à Dr. ; Kerider ; à Dr. : D234 ; Ty Laé ; à G. Lesquidic ; Moulin du Pont ; Route du Lendu ; Ty Bos
09/04 10	39km	Route de Pont-l'Abbé ; Bel Air à Dr. Kelleneg – à G. Rue An Dour Ruz ; Ti Lipig à Dr. sur D56 ; Rd-pt Aéroport à G. ; Kervouien à G. ; Maner Vugit ; Dour Gras à G. sur D156 ; St-Guérolé à Dr. ; Kersabieg ; Ponthual à Dr. ; sous D785 ; Ty Guip ; Tréméoc à G. sur D240 ; à Dr. Kerguillec ; Etang du Moulin Neuf ; Squividan ; Penn Enez à G. sur Voie Verte ; La Gare ; Ty Robin ; Route cyclable ; L'Avantage ; Ti Lipic ; Bel Air.
16/04	44km	Ergué-Armel ; Rue St-Alor ; Le Quinquis ; à Dr. Rte de Kervern ; à G. sur D783 ; Arbre du Chapon ; St-Evarzec ; Beg Meil ; D44 à G. ; St-Thomas ; Pleuven.
23/04	45km	Pluguffan ; à G. Ty Crapon ; Bel Air ; Ti Lipic ; Ty Robin à G. : D144 ; le Croissant ; 600m à Dr. ; $\frac{1}{2}$ D44 ; Kerboul ; D144 ; à G. ; Menez Lanveur ; Ile-Tudy à G. sur Chemin des douaniers ; à gauche à Kermor ; à G. sur D144 ; bourg de Combrit ; Hent Kelen ; au Rd-pt à Dr. sur Route des châteaux ; Ludugris.
30/04	46km	Rue de l'Hippodrome ; Rd-pt Lebon ; D15 ; à Dr. sur D115 ; Elliant à Dr. sur D150 ; Rosporden (l'étang, D765, Rues Boulard & Louis Hémon, St Eloi) ; Pont Philippe à Dr. sur C12 ; Goarem Leric à Dr. ; C11 Menez Tropic à G. : C9 puis à Dr. : C4 ; le Roudou ; D765 ; Troyalac'h ; l'Eau Blanche.

GROUPE DETENTE

Mai - Juin 2023 - départ à 8h30

Dates	Distances	Parcours
07 Mai	48km	Lanniron ; Creac'h Gwenn ; Moulin du Pont ; Pleuven ; St Thomas ; Park Ar Chastel à Dr. ; †† D44 ; Kergonoen ; à Dr. sur D145 ; D134 ; Moustierlin ; Marais de Moustierlin ; Beg Meil ; Fouesnant ; St Ervarzec ; Arbre du Chapon ; D783.
14/05	49km	Route de Douarnenez ; Plonéis à G. ; Gourlizon à G.: D57 ; à Dr. : D784 ; Landudec à G. D143 ; Pouldreuzic à G. : D40 ; Kernévez Vihan ; à G. sur C4 ; Kerniou ; à Dr. : D784 ; Le Paradis ; Kervastal Névez ; Dr. puis à G. Kervastal ; Kerlan Vian.
21/05	51km	Pluguffan ; D40 ; Ti Gwenn à G. ; Kervouyen à Dr. ; Chapelle des Grâces ; Minven à G. : D240 ; Stang Ar Bacol à Dr. : D156 ; Plonéour-Lanvern à Dr. D57 ; Ménez ar Groas à G. ; Peumerit à Dr. puis à G. sur D57 ; Ménez Kerveyen à Dr. : D40 ; Pluguffan.
28/05	54km	Moulin Vert ; D63 ; Le Croëzou ; Locronan à Dr. : D7 ; Kergoat à Dr. : D61 ; Quéméneven ; La Gare ; à Dr. sur D770 ; Croas Ven à G. ; La Magdeleine ; à Dr. sur D785 ; Briec ; Ty Sanquer à G. sur D770.
4 juin	54km	Rte de Brest ; Ty Sanquer ; D785 ; Ty Ru à Dr. ; Croas An Turc ; Le Niver ; Trégourez ; 2 fois à Dr. : D51 ; avant Croix St André à Dr. puis à G. ; Créach Ergué ; Kerho ; Lestonan †† VC8 ; Route de Squividan ; Route du Stangala ; Le Rouillen ; L'Hippodrome.
11/06	53km	Av. des Oiseaux, des Girondins & de Kerrien ; à G. sur Chemin de Kercaradec ; Kervastal Névez à G. ; Croas Stang Ven ; †† D56 ; Skerneg ; D40 ; Menez Kerveyen à G. : D57 ; Plonéour-Lanvern ; à G. à l'entrée de St-Jean-Trolimon ; Quélordan à G. puis à Dr : D2 ; à G. : C17 ; Tréméoc ; L'Avantage ; Ti Lipic ; Bel Air ; Lududu.
18/06	52km	Ty Pont ; D39 ; Locronan à G. : D57 ; au Rd-pt à G. sur VC3 ; Le Juch (bourg) ; Croissant Pont Prenn †† D765 ; Kermenguy ; Trézent ; Moustoulgoat ; à G. sur D43 ; Le Fort à Dr. : D57 ; Gourlizon ; Kerandoaré à G. : D784 ; Quimper.
25/06	47km	D765 ; Le Roudou ; Bois de Peuven ; Grande Halte ; La Forêt-Fouesnant ; La Digue ; Cap Coz ; Fouesnant ; D44 ; Perguet ; Clohars-Fouesnant ; Le Drennec ; Menez Billy.

GROUPE DETENTE

Juillet - août 2023- départ à 8h30

Dates	Distances	Parcours
02 juillet	51km	D765 ; D784 ; Kerandoaré à Dr. : D57 ; Gourlizon ; Le Fort à G. : D43 ; Moustoulgoat ; Trézent ; Kermenguy ; Pont Prenn $\frac{1}{2}$ D765 ; Le Juch à Dr. sur D39 ; Plogonnec ; D63 ; D39 ; Ty Pont.
09/07	56km	Pluguffan ; Ti Gwenn ; Maner Vugit ; Dour Gras à Dr. : D156 (2,2km à G.) ; St-Sébastien ; Tréméoc ; Pont-l'Abbé ; Tréminou ; St-Jean-Trolimon ; D57 ; Plonéour Lanvern ; Menez Kervouyen ; D40 ; Pluguffan.
14/07	41km	Eau Blanche ; D765 ; Troyalac'h ; à Dr. : Ponthouar ; Croissant Goyet ; Nalzu ; Croissant Keréonec à G. ; Kerlagadec Bihan ; Kerlipe ; Croissant Kerléanou à G. ; $\frac{1}{2}$ D765 ; Kerhoantec ; à G. sue D150 ; Elliant, à G. sur D115 ; Le Rouillen ; Rue de l'Hippodrome.
16/07	54km	Hippodrome ; Le Rouillen ; Squvidan ; Lestonan ; D51 ; Trégourez ; Le Niver ; Merdy ; Croas An Turc ; Ty Ru ; D785 ; Ty Sanquer.
23/07	54km	Gourvily ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; Kermatric à G. ; La Magdeleine ; Croas Ven à Dr. ; Quéméneven ; Kergoat ; Locronan ; Le Croëzou ; Moulin Vert.
30/07	51km	Pluguffan ; D40 ; Menez Kervoyen à G. sur D57 ; Peumerit ; Plonéour ; D156 ; Stang Ar Bacol ; Minven ; N.-D. des Grâces ; Ti Gwenn ; Pluguffan.
06 Août	49km	Kerlan Vian ; Kervastal ; Route d'Audierne ; Le Paradis ; D784 ; à G. sur Route de Kerniou ; à Dr. sur D40 ; Pouldreuzic ;- Landudec ; Gourlizon ; Plonéis ; Route de Douarnenez.
13/08	48km	D783 ; Arbre du Chapon ; St Evarzec ; Fousnant ; Beg Meil ; Marais de Moustierlin ; Moustierlin ; D134 ; D145 ; Hent Kerdiche ; Hent Kergonoen ; St-Thomas ; Pleuven ; Moulin du Pont.
15/08	45km	Lududu ; Route des Châteaux ; Meilh Mor ; au Rd-pt à G. sur Hent Kelen ; Combrit ; à G. sur D144 ; à Dr. : Kermor à Dr. sur Chemin des Douaniers ; Ile-Tudy ; le Treuskel ; Menez Lanveur ; Kerboul ; Kerdanter ; D144 ; Ty Robin ; L'Avantage ; Bel Air.
20/08	46km	Eau Blanche ; D765 ; Le Roudou à Dr. ; Menez-Tropic ; Kerlipe ; St-Eloi ; Etang de Rosporden ; D150 ; Elliant ; D115 ; Rouillen ; l'Hippodrome.
27/08		<u>TRO BRO PLUGUEN</u>

GROUPE DETENTE

Septembre – départ 8h30 – Octobre2023 – départ 9h

Dates	Distances	Parcours
03 Sept.	44km	Pleuven ; St Thomas ; D44 ; D45 ; Beg Meil ; St Evarzec ; Arbre du Chapon ; Kervern ; Quinquis ; Ergué-Armel.
10/09	44km	Ti Lipic ; Ty Robin ; La Gare ; Voie Verte ; Penn Enez à Dr. ; Squividan ; Moulin Neuf ; Tréméoc ; Ty Guip ; Ponthual ; D156 ; Dour Gars ; Chapelle des Grâces ; Aéroport ; Pluguffan ; Ty Crapon ; Bel Air ; Ludugris.
17/09	43km	Ty Bos ; Lendu ; Moulin du Pont ; Lesquidic ; Kerider, Menez St-Jean ; Bénodet (<i>Corniche, Pointe St-Gilles, Le Letty</i>) ; Route du Golf ; Clohars-Fouesnant ; D134 à Dr. sur Allée Vibert puis à G. sur D45 ; Moulin du Pont ; Menez Billy à Dr. sur Chemin de Kéréquellou ; Ergué-Armel.
24/09	43km	Rue de l'Hippodrome ; le Rouillen ; Lestonan ; Odet ; Moncouar à G. ; Pénity à Dr. ; sous N165 ; $\frac{D}{770}$; Penfrat. $\frac{D}{770}$ Voie Romaine ; Menfoues ; Pont Quéau ; St Albin ; Lesmel ; Plogonnec ; Le Croëzou ; Moulin Vert.
01 Oct.	42km	Le Quinquis ; Kervern ; D783 ; Rd-pt de Croas an Itron à G. sur Route de la Véronique ; à Dr. vers château d'eau ; Bois de Pleuven ; La Gande Halte ; Croas Avalou à G. ; Kerstrad ; Toulgoat ; Bois de Pleuven ; Le Roudou ; D765 ; Petit Guelen ; Ergué-Armel.
08/10	41km	Rue de l'Hippodrome ; Rd-pt Lebon ; D15 ; à Dr. sur D115 ; Elliant à Dr. sur D150 ; Pont Meur ; à Dr. sur VC7 ; Keranveau $\frac{D}{765}$; Croissant Kerléanou à Dr. ; Kerlipe ; Kerlagadec Vihan, à G. ; Croissant Kereonec à Dr. ; Croissant Goyet ; Ponthouar ; D765 ; Eau Blanche
15/10	37km	Moulin Vert ; D63 ; Le Croëzou ; Plogonnec à G. sur D56 ; Kermoysan à Dr. ; La Boissière ; - Landivigneau à G. ; Kericun ; Le Juch ; Voie Verte, Sortie à Ty Garde Trévourda ; Kerdrein ; Guenguat ; D56 ; Kergaben ; D765 ; Quimper.
22/10	40km	Pluguffan ; Ti Gwenn à G. ; N.-D. des Grâces ; Minven à G. ; Stang Ar Bacol $\frac{D}{156}$; Tréméoc ; Ty Robin ; D144 ; le Croissant à G. sur Route des Châteaux ; Ludugris ; Route de Pont L'Abbé.
29/10	40km	Chemin du Quinquis ; Kerthomas ; Belle Vue ; Troyalac'h à Dr. sur D765 ; Le Roudou ; Croissant Goyet ; Bois de Pleuven ; Grande Halte $\frac{D}{783}$; Ménéz Plen ; La Forêt-Fouesnant ; la Digue ; Allée de Penfoullic $\frac{D}{44}$; Bellevue ; St-Evarzec ; Arbre du Chapon ; Ergué-Armel.

GROUPE DETENTE

Novembre - Décembre 2023 - départ à 9h

Dates	Distances	Parcours
05 Nov.	36km	Lududu ; Bel Air ; Ti Lipic ; Aéroport ; N.-D. des Grâces ; Minven à Dr. sur D240 ; Tourne Ici $\frac{D}{40}$; Plogastel-St-Germain à Dr. sur D140 ; à Dr. sur D784 ; à Dr. sur Route de Kerniou ; Skerneg ; Bois des Korrigans $\frac{D}{56}$; Croas Stang Ven ; à Dr. à Kervastal Névez ; Kercaderec ; Kerlan Vian ; Route de Pont l'Abbé.
12/11	37km	Route de Brest ; Ty Sanquer ; Pénity à G. sur Route de Pont Guin ; à Dr. dans ZI des Pays Bas ; à G. sur D61 puis à Dr. ; Pargamou ; Croix St-Yves ; Pont Aveylou à Dr. ; La Magdeleine ; Croas Ven à G. sur D770 ; Quilinen à Dr. sur Voie Romaine ; Ty Ru à G. ; Coat Ollier ; à Dr. sur D770.
17/11		<u>Assemblée Générale.</u>
19/11	37km	D783 ; Rte du Lendu ; à Dr. Kernivinan ; l'Arbre du Chapon ; St-Ervarzec ; Le Prajou ; Pleuven ; Clohars-Fouesnant ; Menez St-Jean ; Kerider ; D234 ; Lesquidic ; Moulin du Pont, D34 ; Ménez Bily ; Creac'h Gwenn ; Lanniron.
26/11	35km	Eau Blanche ; Petit Guélen ; Marcel Paul ; Hent Bihan ; Bellevue ; Kerhomas ; D765 ; Le Roudou ; Croissant Goyet ; St-Yvi ; Toulgoat ; Bois de Pleuven ; Château d'Eau ; la Véronique ; Belle Vue à G. ; Le Quinquis ; Ergué Armel.
03 Déc.	34km	D765 ; Plonéis à G. ; la Garenne ; Le Moustoir $\frac{D}{784}$; D140 ; Plogastel-St-Germain ; D240 ; Tourne Ici à G. sur D40 ; Pluguffan.
10/12	31km	Rues du Manoir & du Château ; Kerveskar ; Kergadonna ; $\frac{D}{39}$; Ty Ru à G. sur Voie Romaine ; Penfrat à Dr. ; $\frac{D}{770}$; Pénity à G. ; Moncouar à Dr. ; Odet ; Lestonan ; Pen Carn à Dr. sur D15 ; Le Rouillen ; Hippodrome.
17	30km	Route de Pont l'Abbé ; Kerlan Vian ; Kervastal ; Kerbeleg ; Croas Stang Ven ; à Dr. sur D56 ; Guenguat ; Plaisance à Dr. ; La Gare ; Le Croëzou ; Moulin Vert.
24/12	33km	Av. de Ti Pont ; à Dr. Rue du Château ; Kergadonna ; $\frac{D}{39}$; Voie Romaine ; Gourléo à Dr. ; Savardiry ; D770, Menez Rouz à Dr. ; Pénity ; Moncouar ; Odet ; Lestonan ; Squividan ; Rouillen ; Hipodrome.
31/12	34km	Pluguffan ; D40 ; Tourne Ici à Dr. ; Plogastel-St-Germain ; à Dr. D140 ; Le Moustoir $\frac{D}{784}$; Plonéis à Dr. ; D765 ; Quimper.

VESTIAIRE CRQC

Tarif 2023

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 2023 DES REUNIONS C.R.Q.C.

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

(*) 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.