

# 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 2018

### JANVIER

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
<b>04</b>	<b>40km</b>	Rue de la Tour d'Auvergne ; Ergué-Armel ; Chemin du Quinquis ; Coataniou ; 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.
<b>11</b>	<b>47km</b>	Gourvily ; D770 ; Quilinen ; Croas Ver à Dr. ; Chapelle de la Magdeleine ; †† D785 ; Kerigou à Dr. ; 1,1km puis à G. ; St-Maudez ; Kerrestou ; <b><u>Edern</u></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.
<b>18</b>	<b>49km</b>	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><u>Beg Meil</u></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).
<b>25</b>	<b>49km</b>	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><u>Ile-Tudy</u></b> (23 km) ; St Venneec ; Kergroas à Dr. sur D44 ; Pont de Cornouaille ; D34 ; le Moulin du Pont ; Créac'h Gwen ; Quimper.

## Sorties des Jeudis 2018

### FEVRIER

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
01	55km	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 ; la Route des Mines ; Pénity ; Vieille Route de Briec ; Ty Gardien ; Quimper.
08	53km	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.
15	52km	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.
22	58km	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 2018

### MAI

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
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><u>Pleyben</u></b> (41 km) ; D785 ; Pont-Coblant ; les Trois Croix ; Briec ; Route des Mines ; Pénity ; Ty Sanquer ; D770 ; Quimper.
10	146km	<b><u>Sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b> 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 ; Raguénes ; Névez ; D77 sur 1km puis à Dr. sur C14 (ancienne voie ferrée) ; †† D783 ; Pont-Aven, †† D24 (r. de la Villemarqué & de Kerlaouen) ; Riec-sur-Belon, †† 104, †† D783 ; D24 ; Moëlan-sur-Mer ; Rd-pt du Croaziou 2 <sup>ème</sup> sortie ; la Villneuve ; <b><u>Doëlan Rive Gauche</u></b> (75,7 km) ; le port, Rue de la Fontaine ; Kernoal ; à Dr. sur D124 ; le Pouldu (port) ; D24 ; à Dr. sur D49 ; Forêt de Carnoët ; Quimperlé ; D765 ; Mellac ; Bannalec ; Rosporden ; Quimper.
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><u>Pouldergat</u></b> (35 km) ; Trézent ; Kermenguy ; †† D765 ; Le Juch ; D39 ; Plogonnec ; le Moulin du Lay ; D770 ; Quilinen ; Quimper.
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><u>Port de Lesconil</u></b> (31 km) ; Kersauz ; Kerléguer ; à Dr. sur D153 ; Tréffiagat ; †† 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.  <b><u>Sortie pour la journée, départ à 8h30 avec casse-croûte</u></b>
31	78km	L'Eau Blanche ; D15 ; D115 ; Elliant, à G. sur D150 ; Runic ; Mengleuz Vihan ; Maner Névez ; D36 ; Coray ; Trégourez ; <b><u>Laz</u></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.





## Sorties des Jeudis 2018

### JUILLET

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
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 ; Kérlin 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 ;
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).
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 ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.
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 ; Kerfriant ; 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 2018

### AOUT

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
02	79km	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.
09	75km	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.
16	82km	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>Plevben</b> (43 km) ; D785 ; Pont-Coblant ; Briec ; Ty Ru ; Pényty ; Ty Sanquer ; Quimper.
23	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) ; Kersauz ; Kerléguer ; à Dr. sur D153 ; Tréffiagat ; $\frac{1}{11}$ D53 ; Plomeur ; D57 ; St-Jean-Trolimon ; Plonéour-Lanvern ; Ménez Kerveyen à Dr. sur D40 ; Pluguf-fan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.
30	77km	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 2018

### SEPTEMBRE

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
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, †† 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 des Mines ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.
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.
20	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.
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 †† D240 ; le Moulin Marégués ; à Dr. après Genvez ; à G. avant Kervoélic ; †† D57 ; Peumerit ; Tréogat †† 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 2018

### OCTOBRE

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
04	70km	Allée de Locmaria ; Créac'h Gwen ; 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><u>Trégunc</u></b> (36 km) ; Croissant Bouillet ; Melven ; Cadol ; D70 ; Rosporden ; D765 ; St-Yvi ; Troyalac'h ; Quimper.
11	60km	L'Eau Blanche ; D15 à Dr. sur D115 ; Elliant à G. sur D150 ; Croas Ménez Bris †† D15 ; <b><u>Langolen</u></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).
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><u>Pouldreuzic</u></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.
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><u>Plonévez-Porzay</u></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 2018

### NOVEMBRE

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
08	52km	L'Eau Blanche ; D15 ; la Croix St-André à G. sur D51 ; le Croissant (Langolen), <b>Trégourez</b> (25 km) ; D141, à G. au Parc d'exposition ; le Niver ; St-Adrien $\frac{  }{\perp}$ D50 ; Croas an Turc ; Trolez ; Ty Ru à G. sur D785 ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.
15	53km	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>Pointe de Moustierlin</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).
22	54km	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>Pleuven</b> (28 km) ; Prajou ; Ménez Rohou ; Carn Yan, $\frac{  }{\perp}$ 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.
29	55km	L'Eau Blanche ; D15 ; à Dr. sur D115 ; Elliant, à G. sur D150 ; Croas Ménez Bris $\frac{  }{\perp}$ D15 ; <b>Langolen</b> (29 km) ; D50 ; St-Adrien ; Briec ; Route des Mines ; Pénity ; Ty Sanquer ; Quimper.

## Sorties des Jeudis 2018

### DECEMBRE

Départ 13h30 Place de la Résistance - QUIMPER

Dates	Distances	Parcours
06	53km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Pénity à G. sur Route des Mines ; à G. à Ty Névez Lespritren ; Landrévarzec ; Brunguen ; Chapelle de Quilinen $\frac{\text{  }}{\text{  }}$ D770 ; Voie Romaine ; Garsabic à Dr. ; Menfouès ; Pont Quéau ; <b><u>St-Albin</u></b> (26 km), $\frac{\text{  }}{\text{  }}$ Route de Plogonnec ; Forêt du Duc ; le Keff ; Kergoat à G. sur D7, Locronan ; D63 ; Plogonnec ; le Croëzou ; Ty Planche ; le Moulin Vert ; Quimper.
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><u>la Forêt-Fouesnant</u></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 Gwen ; Quimper.
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><u>Ile-Tudy</u></b> (28 km) ; retour, à Dr. Rue de Ménez Noas ; St-Venec ; $\frac{\text{  }}{\text{  }}$ D44 ; bourg de Combrit ; à Dr. après Trévennec ; Quélen ; à Dr. sur Route des Châteaux ; Quimper (par Chemin du Halage).
27	44km	Allée de Locmaria ; Créac'h Gwen ; D34 ; le Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; la Forêt-Fouesnant ; <b><u>Port la Forêt</u></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.