

# 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)



# **GROUPE SPORTIF**

**JANVIER 2018**

**Départ 9h00**

<b>Dates</b>	<b>Distances</b>	<b>Parcours</b>
<b>01</b>	<b>62km</b>	Route des Châteaux ; Le Croissant ; L'Île-Tudy (jusqu'au port) ; Bénodet (la corniche) ; Fouesnant à Dr. vers Beg-Meil ; à G. ; Le Cap Coz (jusqu'à la pointe) ; Ste-Anne ; St-Evarzec ; Quimper.
<b>07</b>	<b>74km</b>	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 ; D63 ; <b><u>Plomodiern</u></b> ; D47 ; D887 ; Châteaulin ; D770 ; Croas ar Born ; Quilinen ; Ty Sanquer ; Quimper.
<b>12</b>		<b>Galette des Rois – 19h00 à l'Espace Associatif</b>
<b>14</b>	<b>76km</b>	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 ; Parcou Land à G. ; Tréguennec ; <b><u>Plonéour-Lanvern (51 km)</u></b> ; D57 ; Ménez Kerveyen ; D40 ; Pluguffan ; Ty Crapon à Dr. ; Bel-Air ; Quimper.
<b>21</b>	<b>77km</b>	Ludugris ; Bel-Air ; Pluguffan ; N.-D. des Grâces ; Minven ; D240 ; St Germain ; Plogastel (sortie nord à G. vers D143) ; le Pont Cléguer ; Kerstridic ; à Dr. sur D143 ; Landudec ; <b><u>Pouldergat</u></b> ; Trézent ; Kermenguy ; Le Juch ; D39 ; Plogonnec ; Moulin du Lay ; D770 ; Ty Coat à G. sur D61 ; ZI des Pays Bas (Briec) à Dr. sur Rte des Mines ; Ty Sanquer ; Quimper.
<b>28</b>	<b>78km</b>	Rue de Douarnenez ; D765 ; Plonéis ; Le Marc'hallac'h ; Plogastel-St-Germain ; Ménez Kerveyen ; D40 ; Pouldreuzic ; Penhors ; <b><u>Plovan</u></b> ; Tréguennec ; Plonéour-Lanvern ; Tréméoc ; Ty Robin ; D144 ; le Lannou ; D44 ; Pont de Cornouaille ; Bénodet ; Quimper.

# **GROUPE SPORTIF**

**FEVRIER 2018**

**Départ 8h30**

<b>Dates</b>	<b>Distances</b>	<b>Parcours</b>
<b>04</b>	<b>80km</b>	Créac'h Guen ; D34 ; le Moulin du Pont ; D45 ; Pleuven ; Fouesnant ; D44 ; La Forêt-Fouesnant ; Croas Avalou ; D783 ; Kérilin à G. sur D44 ; la Boissière $\frac{+}{+}$ D70 ; <b>Melgven</b> ; D44 ; la Croix Neuve à Dr. sur D24 puis à G. ; Eglise Blanche ; D22 ; Loge Bégoarem à G. sur D4 ; Bannalec ; D765 ; Rosporden ; Quimper.
<b>11</b>	<b>79km</b>	Gourvily ; D770 ; Châteaulin ; D887 ; à Pen ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; Place ar Mellet ; 500m à Dr. ; <b>le Passage</b> ; D247 ; D47 ; Ste-Marie du Ménez Hom ; Plomodiern ; D63 ; Plonévez-Porzay ; Locronan ; le Croëzou ; D39 ; Quimper.
<b>18</b>	<b>84km</b>	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 ; <b>La Torche</b> ; Plomeur ; D785 ; Pont-L'Abbé ; D240 ; Tréméoc ; Ty Robin ; D144 ; Le Croissant à G. sur D20 (Route des Châteaux) ; Quimper.
<b>25</b>	<b>87km</b>	Ergué-Armel ; D783 ; Ty Bos ; Croas Avalou ; Pénanguer ; Concarneau ; Pont Minaouet à Dr. ; Lambell ; Pointe de Trévignon ; à Dr. sur D1 ; Célan ; Névez à Dr. sur D77 puis à G. sur C8 ; Parial à G. ; le Hénan ; Moulin Mer ; <b>Pont-Aven</b> (51 km) ; D24 ; Rosporden ; D765A ; D765 ; St-Yvi ; Quimper.

# **GROUPE SPORTIF**

**MARS 2018**

**Départ 8h00**

<b>Dates</b>	<b>Distances</b>	<b>Parcours</b>
<b>04</b>	<b>100km</b>	<b>RANDONNEE DE PRINTEMPS CRQC</b>
<b>11</b>	<b>96km</b>	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 ; <b>Penhors</b> (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.
<b>18</b>	<b>97km</b>	Ergué-Armel ; D783 ; Ty Bos ; Croas Avalou ; Kérlin à G. sur D44 ; la Boissière ; D70 ; Rosporden ; Bannalec ; D23 ; <b>St-Thurien</b> (45 km) ; D23 ; La Croix Rouge ; à G. sur D23 ; D108 ; Les Quatre Vents à G. sur D782 ; Scaër ; D50 ; Coray ; Quimper.  <b>Ou Randonnée des Trois Etangs – CRCE Rosporden</b>
<b>25</b>	<b>102km</b>	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; Les Trois Croix ; à Ty Daoudal à G. sur D241 ; Croas Ar Born ; Châteaulin ; D887 ; Pen Ar Yeun à Dr. sur D60 ; Dinéault ; <b>Argol</b> (54 km) ; D163 ; à G. à Croas Mao ; Ar Ménez à G. ; †† D887 ; D63 ; St-Jean ; St-Nic ; Pentrez ; Lestrevet ; Ploéven ; Cast ; Gare de Quéménéven ; D770 ; Ty Sanquer ; Quimper.  (Dénivelé : 1220m).

# GROUPE SPORTIF

AVRIL 2018

**Départ 8h00**

Dates	Distances	Parcours
01	92km	L'Eau Blanche ; D15 ; D115 ; Elliant ; Tourc'h ; Coadry ; Scaër ; Pont Ledan à G. sur D4 ; D27 ; les Cinq Chemins à G. sur D108 ; Roudouallec ; D41 ; <b>Laz</b> (60 km) ; Enseigne Verte ; D72 ; Edern ; Briec ; Quimper.
02	97km	<b>Départ 7h45.</b> D63 ; Le Croëzou ; Plogonnec ; Locronan ; 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 ; Trégourez ; D51 ; Langolen ; Croix St André ; Quimper. (D+ : 1390m).
08	78km	Bel-Air ; Ti Lipic ; l'Avantage ; Ty Guip ; Tréméoc ; Pont-L'Abbé ; D2 ; Loctudy (Langoz, Kergall, Larvor) ; Lesconil ; Kerléguer ; Léchiagat ; Le Guilvinec ; D57 ; Plomeur ; Plonéour-Lanvern ; D156 ; Stang ar Bacol à G. sur D240 ; St-Germain ; Tourne-Ici à Dr. sur D40 ; 3,3km et à G. ; Squernec ; Bois des Korrigans $\frac{1}{2}$ D56 ; Croas Stang Ven ; Kervastal ; Quimper.  <b>Pot au local</b>
15	95km	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 ; <b>Phare d'Eckmühl</b> (41 km) ; St-Guénolé ; la Torche ; Tronoën ; St-Vio ; Kersaux ; Plovan ; Penhors ; Pouldreuzic ; Ménez Kervéyen à G. ; Plogastel-St-Germain ; D140 à Dr. sur D784 ; le Paradis ; Quimper.  <b>Ou Randonnée « Ville au Vert » Ergué-Gabéric Départ 7h30 Place de la Résistance</b>
22	100km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; D72 ; Edern ; Châteauneuf-du-Faou ; D236 ; Trémélé, $\frac{1}{2}$ N164 ; Tréampon ; Kerompres, à Dr. ; <b>Landeleau</b> (49 km) ; Pont Triffen ; D17 ; Kroaz Houarn ; D82 ; Spézet ; Kerholen ; Roudouallec ; D15 ; Coray ; Quimper.
29	102km	D765 ; Kergaben ; au Rd-pt à G. sur D43 ; Pouldergat à G. sur D143 ; Landudec (à G. au cimetière) ; $\frac{1}{2}$ D784 ; Kervargon ; Plogastel-St-Germain ; D240 ; Tréméoc ; Kermaria ; D44 ; Bénodet (Corniche de la Mer, R. de Poulquer, le Letty) ; D44 ; Pont Henvez ; D134 ; <b>Pointe de Moustierlin</b> (64 km) ; D145 ; Fouesnant ; la Forêt-Fouesnant ; Kerleven ; Beg Ménez ; Croas Avalou ; la Grande Halte à Dr. ; Bois de Pleuven ; au-dessus N165 ; Kerudoc'h à G. sur D765 ; à Dr. à Troyalac'h ; Meilh Dréau ; à G. sur D115 ; Quimper.

# GROUPE SPORTIF

MAI 2018

**Départ 8h00**

Dates	Distances	Parcours
01	106,5km	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; D785 ; Briec ; Pleyben ; Brasparts ; la Garenne à G. sur D30 ; <b>St-Rivoal</b> (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. <span style="float: right;">(Dénivelé : 1404m).</span>
06	110km	D15 ; Coray ; Ty Louët à Dr. D6 ; Kerscoff à G. ; Crénorien ; Miné Tréouzal à Dr. puis à G. ; 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.) ; <b>Le Faouët</b> (55,5 km) ; D782 ; Toul Bren à G. sur D177 ; St-Georges ; Lanvénegen ; D177 ; Tapetout à G. sur D23 ; St-Thurien ; Bannalec ; D765 ; Rosporden ; Quimper.
08	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 ; <b>Pont de Térénez</b> (43 km) ; Rosnoën ; Ty Jopic à Dr. sur D770 ; Quimerch ; Pont de Buis ; Port Launay ; Châteaulin ; Quimper.
13	99km	L'eau Blanche ; D15 ; Coray ; Roudouallec ; D1 ; <b>Gourin</b> (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.  <b>Ou Randonnée des Pointes – Quimper Cyclo Club</b>
20	107km	D770 ; Châteaulin ; Port Launay ; Quimerch ; Ty Jopic à G. ; Rosnoën ; D47 ; D791 ; Pont de Térénez ; D791 ; 3km à G ; <b>Argol</b> (61 km) ; D163, à G. à Croaz ar Mao ; Ar Ménez à G. ; †† D887 ; St-Jean ; St-Nic ; Plomodiern ; Cast ; Quéménéven ; Quimper.
21	103km	Rd-pt de Fly ; Vieille Rte de Briec ; Rte des Mines ; Briec ; Ederne ; Château-neuf-du-Faou ; <b>Plonévez-du-Faou</b> (44 km) ; D48 ; Le Cloître-Pleyben ; †† D785 ; Tachennic à Dr. ; St-Ségal ; Kroas ar Rodoc †† D770 ; St-Sébastien ; Guily Glas ; Port-Launay ; D770 ; Châteaulin ; Quimper (Av. France Libre).
27	99km	D765 ; la Croix Neuve, à G. sur D43 ; le Fort ; Lanfiacre ; 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-Trémeur ; Anse du Loc'h, à G. sur D784 sur 500m puis à Dr. – Primelin ; St-Tugen ; <b>Esquibien</b> (54 km) ; Audierne ; Poulgoazec ; Pors Poulhan (par la route côtière) ; Porzambréval ; Kéristenevet, à G. ; St-Demet ; Lababan ; Pouldreuzic ; D40 ; Pluguffan ; Quimper.

# GROUPE SPORTIF

JUIN 2018

**Départ 8h00**

Dates	Distances	Parcours
<b>03</b>	<b>95km</b>	<p>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 †† D72 ; D41 ; <b>Laz</b> (51 km) ; Roudouallec ; D15 ; Coray ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ou Tout Quimper à vélo</b></p>
<b>09</b>	<b>201,2km</b>	<b>« Quimper – La Baule »</b>
<b>10</b>	<b>109Km</b>  <b>≈200km</b>	<p>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 ; <b>Clohars-Carnoët</b> (52 km) ; D16 ; à Dr. sur D149 ; RDV des Chasseurs à G. sur D49 ; Forêt de Carnoët ; Quimperlé ; D765 ; Bannalec ; Rosporden ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><b>« La Baule - Quimper »</b></p>
<b>15</b>		<b>Pot de Printemps au local</b>
<b>17</b>	<b>100km</b>	<p>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 ; <b>Scaër</b> (62 km) à Dr. sur D782 ; Rosporden à G. ; D70 ; Cadol ; Croas Lanardé à Dr. ; Locmaria Hent ; le Roudou ; D765 ; Quimper.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ou « Tout St-Evarzec à vélo » - Cyclo Club St-Evarzec</b> <b>Départ 7h30 Place de la Résistance</b></p>
<b>24</b>	<b>126km</b>	<p><b>Départ 7h30.</b> D15 ; Coray ; Roudouallec ; D1 ; au Rd-pt 3<sup>ème</sup> sortie ; au second Rd-pt 4<sup>ème</sup> sortie sur C302 ; à G. sur D769 puis à Dr. sur D3 ; Tréogan ; <b>Toul-Dous</b> (55 km) à Dr. sur D83 ; D121 ; Groas Loas †† D1 ; Langonnet ; D187 ; Le Saint ; Guiscriff ; Kerlabour ; à Dr. sur D782 ; Scaër ; Rosporden ; D765 ; Quimper. (Dénivelé : 1226m).</p>

**Juillet et Août 2018, départ à 8h00**  
**Voir tableaux Cyclorandonneurs**



# **GROUPE SPORTIF**

**SEPTEMBRE 2018**

**Départ 8h00**

<b>Dates</b>	<b>Distances</b>	<b>Parcours</b>
<b>02</b>	<b>107km</b>	Ergué-Armel ; Ty Bos ; D783 ; Concarneau ; Trégunc ; D177 ; Névez (la Gare) $\frac{1}{2}$ D77 ; C14 ; Brucou ; $\frac{1}{2}$ D783 ; Pont-Aven $\frac{1}{2}$ D24 (Rues de la Villemarqué & de Kerlaouen) ; Riec-sur-Bélon $\frac{1}{2}$ D104 ; $\frac{1}{2}$ D783 ; D24 ; Moëlan-sur-Mer à G. sur D116 ; au Rd-pt à G. sur Rue de Baye ; <b><u>Baye (58 km)</u></b> ; D783 ; par-dessus N165 ; 1 <sup>er</sup> Rd-pt : 2 <sup>ème</sup> sortie ; 2 <sup>ème</sup> Rd-pt : 3 <sup>ème</sup> sortie sur C4 (Rue de Kervail) ; au Rd-pt à G. sur D765 ; Mellac ; Bannalec ; Rosporden ; Quimper.  <b>Ou La Plonéis Cyclo – Plonéis Cyclo Club</b>
<b>09</b>	<b>108km</b>	Rue de Douarnenez ; D765 ; la Croix Neuve ; au Rd-pt à G. sur D43 ; Pouldergat à Dr. sur D143 ; Pouldavid ; D7A, D7 ; Poullan-sur-Mer ; Beuzec-Cap-Sizun ; Pointe du Van ; <b><u>Baie des Trépassés (56 km)</u></b> ; Lescléden ; Cléden-Cap-Sizun ; D43 ; Quatre vents ; Pont-Croix ; Landiduy ; Stang Irvin (Mahalon) ; Guiler-sur-Goyen ; D243 ; à Dr. sur D143 ; Landudec ; D784 ; Quimper.
<b>16</b>		<b>Le Grimpeur – CRQC Quimper</b>
<b>23</b>	<b>100km</b>	Gourvily ; D770 ; Ty Sanquer ; Quilinen ; Croas Ar Born ; la Pointe à Dr. ; St-Coulitz ; Lothey ; Cabaret $\frac{1}{2}$ D785 ; Gouézec ; D41 ; Alé Bihan à G. ; Karrant an Dro, à Dr. ; St Thoïs ; vers l'Aulne ; <b><u>Laz (53 km)</u></b> ; D41 ; Roudouallec ; D15 ; Coray ; Ty Névez Kervéguen à G. ; Kerdévot ; Le Reunic à G. ; Ergué-Gabéric (Rte du Cimetière) ; à Dr. sur D115 ; Quimper.
<b>30</b>	<b>97km</b>	Le Moulin Vert ; D63 ; Le Croëziou ; Plogonnec ; Locronan ; D7 ; Douarnenez (le grand pont) ; Poullan-sur-Mer ; Coat Pin, à G. ; Pont Croix ; <b><u>Audierne (48 km)</u></b> ; Plouhinec ; Pors Poulhan ; Penhors ; Plovan ; Tréogat, X 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.

# **GROUPE SPORTIF**

**OCTOBRE 2018**

**Départ 8h30**

<b>Dates</b>	<b>Distances</b>	<b>Parcours</b>
<b>07</b>	<b>76km</b>	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>  <b><u>Pot au local – Accueil des nouveaux</u></b>
<b>14</b>	<b>87km</b>	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; <b><u>Léchiagat</u></b> (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
<b>21</b>	<b>84km</b>	L'Eau Blanche ; D15 ; la Croix St-André à G. sur D51 ; le Croissant ; Trégourez ; Laz, à Dr. sur C1 ; Kersalaün ; <b><u>Leuhan</u></b> (37 km) ; 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>
<b>28</b>	<b>88km</b>	Ty Bos ; D783 ; Croas Avalou ; 1,3km et à Dr. sur Chemin de Douvic 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 ; <b><u>Névez</u></b> (45 km) ; D77 ; Croissant Kergos ; D783 ; Pont-Aven ; D24 ; Rosporden (centre) ; St-Yvi ; Quimper.

# **GROUPE SPORTIF**

**NOVEMBRE 2018**

**Départ 8h30**

<b>Dates</b>	<b>Distances</b>	<b>Parcours</b>
<b>01</b>	<b>75km</b>	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 ; <b><u>Pors Péron</u></b> (38 km) ; Coat Pin, à G. sur D7 ; Kerbalannec, à Dr. sur D307 ; Confort Meilars ; Mahalon ; Ty Guen ; Guiler-sur-Goyen ; Landudec ; Quimper.
<b>04</b>	<b>88km</b>	L'Eau Blanche ; D765 ; Rosporden ; D70 ; Cadol ; Melgven ; D44 ; D24 ; <b><u>Pont-Aven</u></b> (38 km) ; D783 ; Trégunc ; Concarneau ; Croas Avalou à G. sur D44 ; la Forêt-Fouesnant ; Fouesnant ; Bénodet ; Quimper.
<b>11</b>	<b>80km</b>	Lududu ; D785 à Dr. sur D40 ; Pluguffan ; Pouldreuzic ; Penhors ; Pors Poulhan ; Plouhinec ; <b><u>Audierne</u></b> (41 km) ; Pont-Croix ; Confort-Meilars ; la Carrière à Dr. sur D43 ; Pouldergat ; Plonéis ; Pluguffan ; Quimper.
<b>18</b>	<b>79km</b>	Le Moulin Vert ; D63 ; le Croëzou ; Plonévez-Porzay ; Plomodiern, St Nic, à G. ; <b><u>Pentrez</u></b> (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 Gosform, à G. ; Guengat ; D56 ; Kergaben ; D765 ; Quimper.
<b>24</b>		<b>ASSEMBLEE GENERALE CRQC</b>
<b>25</b>	<b>80km</b>	D765 ; D784 ; Landudec ; D143 ; D243 ; Guiler-sur-Goyen ; Ty Guen ; Landiduy ; Pont-Croix ; D43 ; Quatre vents ; à Dr. ; Moulin Castel, à Dr. sur D7 ; <b><u>Beuzec-Cap-Sizun</u></b> (44 km) ; Coat-Pin ; Kerbalannec ; D307 ; Confort Meilars ; la Carrière à Dr. sur D43 ; Lanfiacre ; Pouldergat ; Plonéis ; Quimper

# **GROUPE SPORTIF**

**DECEMBRE 2018**

**Départ 9h00**

<b>Dates</b>	<b>Distances</b>	<b>Parcours</b>
<b>02</b>	<b>78km</b>	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 ; Tourne-Ici, à G. ; Kersaux ; Kerguellec ; St-Vio ; Tronoën ; La Torche ; St-Guérolé ; <b><u>Phare d'Eckmühl</u></b> (43 km) ; D785 ; Penmarc'h ; Plomeur ; Pont-L'Abbé ; Tréméoc ; Ty Robin ; Vieille route de Pont-L'Abbé ; Ti Lipic ; Quimper
<b>09</b>	<b>68km</b>	D765 ; Bourg de Plonéis, à G. ; Gourlizon à Dr. sur D57 ; le Fort à G. sur D43 ; Lanfiacre ; la Carrière ; Confort Meilars ; <b><u>Poullan-sur-Mer</u></b> (31 km) ; D7 ; Stang ar Groas à G. ; Quillouarn ; Tréboul ; le Grand Pont ; Kerlaz ; Locronan ; Bourg de Plogonnec à G. ; 3,4 km et à Dr. ; St-Albin ; Pont Quéau ; Voie Romaine ; Quimper.  <b>Pot de fin d'année au local</b> <b><u>Pensez à remettre les demandes de licences pour 2019</u></b>
<b>16</b>	<b>75km</b>	Ergué Armel ; Chemin du Quinquis ; Route de Kervern ; à G. sur D783 ; Croas Avalou ; Le Poteau Vert ; Pont Minaouet ; Lambell ; <b><u>Pointe de Trévignon</u></b> (35 km) ; D1 ; Trégunc ; Croissant-Bouillet ; Melgven ; Cadol ; Locmaria Hent ; Le Roudou ; Quimper.
<b>23</b>	<b>57km</b>	L'Eau Blanche ; D15 ; D115 ; Elliant ; Tournich ; Rosporden ; D70 ; Cadol ; Locmaria Hent, Le Roudou, D765 ; Troyalac'h ; Quimper.
<b>30</b>	<b>76km</b>	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 ; <b><u>Pors Piron</u></b> (38 km) ; Coat Pin, à G. sur D7 ; Kerbalannec, à Dr. sur D307 ; Confort-Meilars ; Mahalon ; Ty Guen ; Guiler-sur-Goyen ; Landudec ; Quimper.

JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE !