



# Cyclo Infos

	<b>Elisabeth GOUEREC</b>	<b>Présidente</b>	
<b>Jean Paul GUYOMARC'H</b>	Vice-Président, Ecole cyclo Sécurité CODEP	<b>Jacques BOUGUEN</b>	Vice - président Trésorier ravitaillement
<b>Noël BOULCH</b>	Secrétaire Séjours - BRM	<b>Lisette MANDOTE</b>	Secrétaire adjointe - Adjointe équipements
<b>Jean François LE STRAT</b>	Trésorier adjoint Circuits	<b>Hélène JEZEQUEL</b>	Responsable équipements
<b>Nathalie DUPRIEZ</b>	Réfèrent Ecole Cyclo	<b>Jocelyne PASCO-MOYSAN</b>	Affichage- Presse Equipements
<b>Bertrand KEREBEL</b>	Circuits	<b>Nicolas DEMISELLE</b>	Animation convivialité
<b>Vanessa KEREBEL</b>	Ecole cyclo	<b>Kylian KERAUDREN</b>	Représentant Jeunes Ecole cyclo VTT
<b>Jean Claude JAFRENNOU</b>	Troménies	<b>David COUTURIER</b>	Web Master Ecole cyclo
<b>Lionel KERVEC</b>	Mise à jour site internet	<b>Sylvie SPERAT</b>	Sorties du samedi Féminines
<b>Jacques LE GUEN</b>	Animation Vidéo	<b>Thierry GAUMONT</b>	Ecole Cyclo VTT-Animation
<b>Éric CHARRETEUR</b>	Ecole Cyclo		

Le mot de la Présidente,

En 2023 nous avons pris part à de magnifiques évènements, notamment Paris Brest Paris qui a été un véritable succès.

Cette fin d'année a aussi été marquée par le départ de Thierry de la Présidence du club. Je le remercie chaleureusement pour ces 12 années consacrées au club.

Ce premier semestre verra de nombreux évènements ; dès le 07 janvier nous nous retrouverons à la salle Jean Monnet pour la première sortie de l'année. Au retour de cette sortie nous prendrons une photo de groupe et nous partagerons le verre de l'amitié.

Notez dès à présent la modification de la date de la manifestation au profit de « France Alzheimer » qui se déroulera le samedi 22 juin 2024. Sans la participation d'un grand nombre de bénévoles, rien ne peut être accompli, nous vous solliciterons à nouveau pour que cette matinée soit une réussite.

Que les fêtes de fin d'année soient empreintes de joie et de bonheur pour chacune et chacun d'entre vous.

Elisabeth Gouerec

# ORGANISATION ET PROJETS

## *Le fonctionnement des groupes*

Pour vous permettre de mieux déterminer le groupe qui vous convient, voici à titre indicatif les allures de chacun et les kilométrages moyens par sortie suivant la saison :

La composition des groupes ne doit pas dépasser 20 licenciés.

- Groupe 1 : allure libre
- Groupe 1 bis : 28 à 30 km/h
- Groupe 2 : 26 à 28 km/h
- Groupe 3 : 25 à 27 km/h
- Groupe 4 : allure libre
- Groupe promenade : allure libre
- Groupe du samedi à majorité féminine : allure libre

## *Les parcours*

**I - Le groupe du samedi se retrouve à 9h pour un circuit de 30 à 60 kms parcours décider le jour même en fonction des conditions de vent et de la composition du groupe**

**II - Les retraités se retrouvent chaque mardi et jeudi à 13h35 pour une sortie commune**

**III - Les dimanches matin et jours fériés : 50 à 100 kms suivant les groupes.**

**IV - Les changements d'horaires de départs (-1/4 d'heure) se feront toujours le premier dimanche du mois, jusqu'en avril.**

## *Capitaines de groupes*

Groupe 1 : <b>Hubert GOUEREC- Christian DENIEL</b> Groupe 1 bis : <b>J François Le STRAT- Gaëtan MENEZ</b> Groupe 2 : <b>Christian LANNUZEL - Marc SALOU</b> Groupe 3 : <b>Elisabeth GOUEREC - André LAGATHU</b>	Groupe 4 : <b>Rémy JEZEQUEL- Gilles AMINOT</b> Groupe promenade : Groupe du samedi : <b>Sylvie SPERAT</b>
---	---

## *LES BONS REFLEXES*

En cas d'accident : complétez une déclaration de sinistre fournie par le club et remettre une photocopie à "Monsieur sécurité" Jean Paul Guyomarc'h

Pour vous aider à remplir votre déclaration, **contacter Jean-Paul (0611527666)**

La boîte à outils du club peut servir Voir avec Jean-Pierre Guéguénat.

*Site internet du club* : [cycloclubguipavas.fr](http://cycloclubguipavas.fr)

Vous pouvez faire part de vos activités cyclos et fournir des photos auprès des responsables de l'animation du site : [David Couturier david.couturier@hotmail.fr](mailto:david.couturier@hotmail.fr) ou Lionel Kervec [leonel.kervec@orange.fr](mailto:leonel.kervec@orange.fr).

## *Calendrier des événements 2024*

- **7 janvier 2024 Pot d'ouverture saison à 11h**
- **22 juin 2024 : Pédalons, Marchons et Courons pour Alzheimer**

Plusieurs autres événements contribuent à la vitalité du club, les Troménies, et bien entendu les sorties extérieures à l'initiative de plusieurs de nos membres

- **du 28 au 31 mai sortie de printemps (E Guerec)**
- **du 18 au 25 mai séjour en Dordogne (M Salou)**
- **du 07 au 15 juin circuit itinérant en Irlande (N Boulch)**
- **du 20 juillet au 28 juillet : semaine Fédérale à Roanne 42**

## *Nettoyage local*

Après la sortie, nombreuses sont les personnes qui aiment se retrouver dans le local au Moulin Neuf. Ce moment fait aussi partie de la vie du club.

C'est un moment de partage et de convivialité qu'il est essentiel de préserver.

Par respect pour les autres utilisateurs de cette salle municipale, il est de notre devoir de la restituer propre chaque dimanche à 12H30 (dernier délai).

Pour cela nous désignerons pour chaque dimanche ou jour férié un binôme qui aura pour tâches de :

- **Vérifier que toutes les bouteilles en verre ont bien été déposées dans le conteneur dédié**
- **Nettoyer toutes les tables**
- **Mettre les chaises sur les tables**
- **Sortir les poubelles (conteneur à l'extérieur)**
- **Balayer la pièce**
- **Sécuriser la boîte à valeur**
- **Tirer les rideaux aux fenêtres**
- **Eteindre les lumières et le chauffage**
- **Fermer les portes intérieures de la pièce**
- **Claquer la porte du local**

La ville se charge de faire nettoyer plus en profondeur le sol de la salle.

En cas d'empêchement, vous devez vous trouver un remplaçant et le signaler à Jeff (responsable nettoyage local) par sms

Chaque personne est amenée à être de service environ **une fois par semestre**

## **Lundi 1er janvier 2024**

### **Groupes 1-1 bis 79.5 kms, D+ : 509 m / départ 9H00**

Guipavas, Saint-Thonan, Ploudaniel, Lesneven, Plouider, Goulven, Plouescat, Saint-Vougay, Saint Derrien, Plounéventer, Plouédern, Landerneau, Saint-Divy, Guipavas.

<https://www.openrunner.com/r/12384469>

### **Groupes 2 : 71,3 kms, D+ : 520 m / départ 9h00**

Guipavas, Plabennec, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Guipronvel, Milizac, Lanrivoaré, prendre D68, Brélés, St Renan, Milizac, Bourg Blanc, Plabennec, Guipavas.

<https://www.openrunner.com/route-details/18021614>

### **Groupes 3 : 59 kms, D+ : 304 m / départ 9H00**

Guipavas, Gouesnou, Kergamoc par Lalouer Boucher, Kerivod, Milizac, Lanrivoaré, Plouguin, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Beg Avel, Keregar, Le Mendy, Guipavas.

<https://www.openrunner.com/route-details/18033287>

### **Groupes 4 : 49,6 kms, D+ : 233 m / départ 9h00**

Guipavas - Saint Divy - Saint Eloi – Plouédern – Plounéventer – Locmélar – Kergroas - Kermeur - Trémaouézan – Auberge Neuve – Château d'eau – Kergavellan – Prat Heller - Keralias – Kersaint – Guipavas

<https://www.openrunner.com/route-details/14048906>

### **Groupe promenade : 31 kms, D+ : m / départ 9h00**

Guipavas-Direction Plabennec- Keraziou -Traon-bihan – Kerlin – Kergrenn –Leslevret - Le Narret – Ty Guen à droite- Guernily - Direction Plouvien – Pors-ar-Groas à droite - Lanneyen – Keroue-Plabennec – Guipavas.

# Pot d'ouverture de la saison à partir de 11h.

**Dimanche 7 janvier 2024**

**Nettoyage local : GOUEREC ELISABETH ; GOUEREC HUBERT**

**Groupes 1-1 bis : 61 kms, D+ : 415 m / départ 9H00**

Guipavas, La-Forest-Landerneau, Landerneau, Plouédern, Plouneventer, Lesvéoc, Saint-Méen, Trégarantec, Ploudaniel, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13904581>**

**Groupes 2 : 59,2 kms, D+ : 448 m / départ 9h00**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Château de Penmarch, St-Frégant, Kernouës, Le Folgoët, Le Drennec, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18021622>**

**Groupes 3 : 59,5 kms, D+ : 282 m / départ 9H00**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Plouneventer, Locmélard, St-Méen, Lesneven, Le Parcoul, Villafranca, Lanarvily, Loc-Brévalaire, Locmaria, Plabennec, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18033447>**

**Groupes 4 : 50,2 kms, D+ : 225 m / départ 9H00**

Guipavas – Kersaint - Le Leuhan – Ploudaniel - Chapelle de Locmélard – Plouneventer – Trémaouézan - Auberge Neuve - Saint Thonan – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/14440562>**

**Groupe promenade : 31 kms, D+ : m / départ 9H00**

Guipavas-Direction Plabennec- Keraziou -Traon-bihan – Kerlin – Kergrenn –Leslevret - Le Narret – Ty Guen à droite- Guernily - Direction Plouvien – Pors-ar-Groas à droite - Lanneyen – Keroue-Plabennec – Guipavas.

# **Dimanche 14 janvier 2024**

**Nettoyage local : KERVEC LIONEL ; KERVEC MICKAEL**

## **Groupes 1-1 bis : 84,8 kms, D+ : 702 m / départ 9H00**

Guipavas, Gouesnou, Guilers, La Trinité, Plouzané, Lamber, Ploumoguier, Plouarzel, Bréles, Lanrivoaré, Milizac, Bourg Blanc, Plabennec, Le Lehan, Kersaint Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12384512>**

## **Groupes 2 : 71,7 kms, D+ 553 m / départ 9h00**

Guipavas, Gouesnou, Le Narret, Plouvien, Tariec, Tréglonou, Saint-Pabu, Lampaul-Ploudalmézeau, Portsall, Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18021634>**

## **Groupes 3 : 60,5 kms, D+ : 263 m / départ 9H00**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Trémaouézan, Plounéventer, Plougar, Bellevue, St-Derrien, Locmélard, Ploudaniel, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18042242>**

## **Groupes 4 : 50,5 kms, D+ : 226 m / départ 9H00**

Guipavas – Gouesnou (radar) – Penguérec – Le Ruffa – Bohars – Poulrinou – Milizac - Kersaliou – Kerambléau – Bourg Blanc – Plouvien – Saint-Jean-Balanant – Locmaria – Kergrach – Creach La Motte – Beg Avel – Keregar – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/14142710>**

## **Groupe promenade : 20 kms : – / départ 9H00**

Guipavas, Plabennec, château du Leuhan, Kersaint-Plabennec, Pen-Ar-Forest, Guipavas.

# **Dimanche 21 janvier 2024**

**Nettoyage local : AMINOT GILLES ; COQUIL FRANCOIS**

## **Groupes 1-1 bis : 85.8 kms, D+ : 867 m / départ 9h00**

Guipavas, Saint-Divy, Landerneau, Sizun, Commana, Saint-Sauveur, Lampaul-Guimiliau, Landivisiau, Landerneau, Saint-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12384536>**

## **Groupes 2 : 69,4 kms, D+ : 606 m / départ 9h00**

Guipavas, Landerneau, Croix des Maltôtiers, D32, Lesvéoc, St-Méen, Lesneven, Ploudaniel, Plabennec, Frippin, Millin, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18021651>**

## **Groupes 3 : 60,1 kms, D+ 346 m / départ 9H00**

Guipavas, St-Divy, St-Thonan, Plouédern, Plounéventer, St-Méen, Le Folgoët, Kernilis, Le Diouris, Plouvien, Plabennec, Traon-Bihan, Baralan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18037254>**

## **Groupes 4 : 52,8 kms, D+ : 234 m / départ 9H00**

Guipavas – Gouesnou (radar) – Lantel – Kergontès – Kergamoc – Kerivod - Milizac – Kerambléau – Bourg Blanc – Plouvien => Loc-Brévalaire – Le Ruat – Le Drennec – Kersaint - Plabennec – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14148823>**

## **Groupe promenade : 28 kms, D+ : / départ 9h00**

Guipavas, Gouesnou par le Radar, Lantel, Kergontès, Penfeunten, Keramoal, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Guipavas.

**Dimanche 28 janvier 2024**

**Nettoyage local : BIGALLION VINCENT ; BOUCHER THIERRY**

**Groupes 1-1 bis : 88 kms, D+ : 702 m / départ 9h00**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Plouguerneau, Lannilis, Landéda, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Plouguin, Guipronvel, Milizac, Bourg Blanc Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12384571>**

**Groupes 2 : 70 kms, D+ : 358 m / départ 9h00**

Guipavas, Gouesnou, Kergountes, Keramoal, Kerivod, Milizac, Lanrivoaré, Plourin-ploudalmézeau, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariéc, Plouvien, Gouesnou, Le Radar, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18021662>**

**Groupes 3 : 61,8 kms, D+ : 347 m / départ 9H00**

Guipavas, Plabennec, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Plouvien, Guipronvel, Milizac, St-Renan, Le Curru, Ty Korn, traverser D3 dir Kerivod, Kergamoc, Kergountes, Gouesnou, Pont amis, Creach-Nevez, Baralan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18042681>**

**Groupes 4 : 51,2 kms, D+ : 337 m / départ 9H00**

Guipavas – Kersaint – Le Leuhan – Ploudaniel – Kergroas - Locmélar – Plounéventer – Plouédern – Kériel – Auberge Neuve => D25 – G - Kergavellan – Kerellec – Prat Heller – Keralias – Kersaint – Les canards – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/16298478>**

**Groupe promenade : 28 kms, D+ : / départ 9H00**

Guipavas, Plabennec, château du Leuhan, Lestanet, Le Drennec, Plabennec, Guipavas.



# ATTENTION : changement de l'horaire des départs

**Dimanche 4 février 2024**

**Nettoyage local : DIDIER ANDRE ; LEROY MARCEL**

## **Groupes 1-1 bis : 82 kms, D+ : 1178m / départ 8h45**

Guipavas, Le Relecq Kerhuon, Pont de Plougastel, Traouidan, Leur Ar March, Ilienn-Ar-Gwenn, Chapelle Sainte Christine, Le Caro, L'Auberlac'h, Chapelle Saint Adrien, Chapelle Saint Guénolé, Penn Al Lann, Port du Tinduff, Kerven Gwenn, Pont Kalleg, Chapelle Saint Claude, Créac' h-Ar-Moal, Port de Rostiviec, Le Trappic, Landrevezen, Keranpranou, Daoulas, route de l'église, Chapelle Saint Anne, Abbaye de Daoulas, Chapelle Saint Roch, Coat Mez, Gare de Dirinon, Etang du Roual, Taquet Quillien, Pen-Ar-Prat, Landerneau, Saint Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13044746>**

## **Groupes 2 : 70,5 kms, D+ : 403 m / départ 8h45**

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Loc-Brévalaire, château de Penmarch, Guissény, Kerlouan, Brignogan, Plounéour-Trez, Goulven, Plouider, St Méen, Trégarantec Ploudaniel, Ruat, Chateau du Lehan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18021677>**

## **Groupes 3 : 62,3 kms, D+ : 514 m / départ 8h45**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Landivisiau, Croix des Maltôtiers, St-Servais, Plounéventer, Ploudaniel, Ruât, Plabennec, Beg Avel, Le Mendy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18041941>**

## **Groupes 4 : 52,5 kms, D+ : 203 m / départ 8h45**

Guipavas – Gouesnou (Radar) – Lantel – Kergontès – Penfeunten – Keramoal – Kerivod – Milizac – Lanrivoaré – Pen an Dreff – Kerambléau – Pellan – Bourg Blanc – Le Narret – Plabennec – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18041008>**

## **Groupe promenade : 30 kms, D+ : – / départ 8h45**

Guipavas-Chien Défense- Traon Bihan – Plabennec gare- Goasduff- Le Leuhan- Sainte Pétronille – Direction St Thonan – Lanon - Kersaint Plabennec – Guipavas.

## **Dimanche 11 février 2024**

**Nettoyage local : BOUGUEN JACQUES ; SALOU MARC**

### **Groupes 1-1 bis : 87,5 kms, D+ : 765 m / départ 8H45**

Guipavas, St-Elven, St-Thonan, Lesneven, Pont-du-Châtel, Gare de Tréfléz, Lochrist, Plouescat, Kerider, Plouzévédé, Plougourvest, Landivisiau, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12520433>**

### **Groupes 2 : 77,5 kms, D+ : 561 m / départ 8H45**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, château de Penmarch, Le Folgoët, Lesneven, Lanhouarneau, Plouzévédé, Plouédern, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18022017>**

### **Groupes 3 : 63,5 kms, D+ : 429 m / départ 8h45**

Guipavas, Kereller, Baralan, Gouesnou, Kergountes, Kergamoc, Milizac, Lanrivoaré, Plouguin, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariec, Gorréquear (à droite après la Sill), Pors-Ar-Groas, Plabennec, Le Mendy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18041992>**

### **Groupes 4 : 53,1 kms, D+ : 224 m / départ 8H45**

Guipavas – Saint Divy – Saint Eloi – Plouédern – Plounéventer – Lesvéoc – Saint Derrien – Bellevue – Plounéventer – Ploudaniel – Milin an Ouarnier – Prat Heller – Keralias - Kersaint – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14255966>**

### **Groupe promenade 25 Km – / départ 8h45**

Guipavas, Gouesnou, D52, Plouvien, D58, Plabennec, Guipavas.

## **Dimanche 18 février 2024**

**Nettoyage local : BOULCH NOEL ; CRENN J-YVES**

### **Groupes 1-1 bis : 89 kms, D+ : 864 m / départ 8H45**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Le Stum, La croix Neuve, Le Keff, La Martyre, Ploudiry, Loc-Éguiner, Landivisiau, La Croix des Maltôtiers, Bodilis, Plougourvest, Plouzévédé, Bel Air, Lanhouarneau, Lesneven, Lanarvily, Loc-Brévalaire, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12520557>**

### **Groupes 2 : 77,6 kms, D+ : 817 m / départ 8h45**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Sizun, D 764, D 18 sur 2,2 km, (direction St Sauveur Croas Cabellec, Locmélard (41), gare de Landivisiau, Landerneau, St Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18022045>**

### **Groupes 3 : 65,1 kms, D+ : 506 m / départ 8h45**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Le Diouris, Le Vougot, Guissény, Château de Penmarch', Lanarvily, Le Mingant, Le Drennec, St-Thonan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18042113>**

### **Groupes 4 : 53,3 kms, D+ : 245 m / départ 8H45**

Guipavas – Plabennec – Le Narret – Bourg Blanc – Coat-Méal - Plouguin – Pen an Dreff – Milizac – Kerivod – Keramoal – Penfeunten -Kergontès - Lantel - Gouesnou – Radar – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14078154>**

### **Groupe promenade : 30 kms, D+ : – / départ 8h45**

Guipavas, Gouesnou, D67, Kervalguen, D26, « Les 3 Curés » D38, Milizac, D3, Beg-Avel, Kervalguen, Gouesnou, Guipavas.

## **Dimanche 25 février 2024**

**Nettoyage local : COQUIL PHILIPPE ; SIOU ROLLAND**

### **Groupes 1-1 bis : 94 kms, D+ : 1035 m / départ 8H45**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, La fosse aux Loups, La croix neuve, Saint Urbain, Irillac, Le Tréhou, Sizun, Commana, Saint Sauveur Guimiliau, Lampaul-Guimiliau, gare de Landivisiau, Landerneau, Saint-Divy Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12581625>**

### **Groupes 2 : 79 kms, D+ 546 m / départ 8h45**

Guipavas, St-Thonan, Lesneven, Plouider, Goulven, Plouescat, St-Vougay, Château de Kerjean, St-Derrien, Plounéventer, Plouédern, St-Eloi, St-Thonan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18022085>**

### **Groupes 3 : 66,2 kms, D+ : 592 m / départ 8h45**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Croix des Maltôtiers, Lesvéoc, St-Méen, Trégarantec, Ploudaniel, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18042726>**

### **Groupes 4 : 50,9 kms, D+ : 275 m / départ 8H45**

Guipavas – Plabennec - Chapelle Saint-Jean – Plouvien – Le Diouris – Kernilis - Le Folgoët - D32 – Trégarantec – Ploudaniel – St-Thonan – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14126141>**

### **Groupe promenade : 26 kms, D+ : / départ 8H45**

Guipavas, D25, Pen-Ar-Forest, Kersaint-Plabennec, château de Leuhan, (vers Ploudaniel), Ruat, D25, St-Thonan, Chapelle de Lanvélar, Pen-Ar-Forest, Guipavas.

# ATTENTION : changement de l'horaire des départs

**Dimanche 3 mars 2024**

Nettoyage local : BOURHIS LAURENT ; LEOST MARCEL

## **Groupes 1-1 bis : 95 kms, D+ : 711 m / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou par le radar, Penfeunten, Kerivod, Milizac, St-Renan, Ploumoguer, Illien, Le Conquet, La pointe St-Mathieu, Plougonvelin, Le Trez-Hir, Porsmilin, Trégana, Locmaria-Plouzané, Plouzané, St-Renan, Milizac, Kerivod, Kervalguen, Gouesnou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12619513>**

## **Groupes 2 : 78 kms, D+ : 782m / départ 8h30**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Lesneven, St-Méen, Croix des Maltôtiers, Gare de Landivisiau, Loc-Eguiner, Ploudiry, La Martyre, le Keff, Le Stum, Landerneau, La Forest-Landerneau, Le Douvez, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18022124>**

## **Groupes 3 : 66 kms, D+ : 687 m / départ 8h30**

Guipavas, le Relecq-Kerhuon, Plougastel, Daoulas, Irvillac, Le four à Chaux, Tréflévénez, le Keff, La Martyre, La Roche-Maurice, Forestic, Plouédern, St-Eloy, St-Thonan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18042890>**

## **Groupes 4 : 51,8 kms, D+ : 330 m / départ 8H30**

Guipavas – L'Anse - Le Douvez – La Forest – Landerneau – Plouédern – Plounéventer – Trémaouézan – Kériel – Mescoden – Saint Thonan – Kersaint Plabennec – Keregar – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13538469>**

## **Groupe promenade : 27 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, fond de l'anse, La Forest Landerneau, Les 4 vents, St-Divy, Kersaint-Plabennec, D59, Kerdaniel, Guipavas.

## **Dimanche 10 mars 2024**

**Nettoyage local : CAOJOU LAURENT ; GUEGUENIAT J-PIERRE**

### **Groupes 1-1 bis : 97 kms, D+ : 635 m / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Loc-Brévalaire, Lanarvily, Le Folgoët, Lesneven, Goulven, Guissény, Le Curnic, Lë Vougot, St-Michel, Lilia, Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Plabennec, Le Leuhan, Kersaint Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12655014>**

### **Groupes 2 : 80,5 kms, D+ : 462 m / départ 8h30**

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Plouguerneau, grèves du Vougot, Guissény, Kerlouan, Brignogan route touristique, Plounéour-Trez, Goulven, St-meen, Trégarantec, Ploudaniel, St-Thonan, St-Elven, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027124>**

### **Groupes 3 : 71,5 kms, D+ : 423 m / départ 8h30**

Guipavas, Plabennec par le cimetière, Loc-Brévalaire, Château de Penmarch, Guissény, le Vougot, Mogueran, Plouguerneau, Le Grouanec, Le Diouris, Plouvien, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18049323>**

### **Groupes 4 : 53 kms, D+ : 217 m / départ 8H30**

Guipavas – Plabennec – Keregar – Locmaria – Feunteunigou - Plouvien - Bourg Blanc – Les 3 Curés - Milizac – Guilers – Poulrinou – Allée des Noisetiers – Le Ruffa – Le Tromeur - Lostennic – Penguérec – Fourneuf – Penhoat – Le radar – Kereller – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/15611706>**

### **Groupe promenade : 33 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Kervalguen, D67, Kerhuel, Coat-Laëron, Pouliot, Milizac, Bourg-Blanc, Gouesnou, Guipavas.

## **Dimanche 17 mars 2024**

**Nettoyage local : COSTIOU BERTRAND ; KERAUDREN KILIAN**

### **Groupes 1-1 bis : 97,8 kms, D+ : 1179 m / départ : 8H30**

Guipavas, Kerhuon, Plougastel, Loperhet, Daoulas, Irvillac, Hanvec, Rumengol, Croas-Ar-Go, direction Saint Cadou puis à gauche St-Eloy, Le Tréhou, Lanviguer, La Martyre, La Roche Maurice, Landerneau, La Forest-Landerneau, fond de l'anse, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12692804>**

### **Groupes 2 : 80,5 kms, D+ : 656 m / départ 8H30**

Guipavas Gouesnou, D13 à gauche après les Ets Lalouer-Boucher, Kergamoc, Kerivod, Milizac, Trébaol St-Renan, Trébabu, Domaine de Kerjean, Goasmeur, St-Renan, rp de Ty colo, Milizac Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027175>**

### **Groupes 3 : 70 kms, D+ : 471 m / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Tréglonou, St-Pabu, Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Baralan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18043435>**

### **Groupes 4 : 54 kms, D+ : 348 m / départ 8H30**

Guipavas – Saint Thonan – Kergavellan - D – Château d'eau – Auberge Neuve – Trémaouézan – Plouneventer – Lesvéoc – Saint Derrien – Bellevue – Locmélard – Ploudaniel – Millin an Ouarnier – Prat Heller – Keralias – Kersaint - Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14041885>**

### **Groupe promenade : 22 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Plabennec, Château du Leuhan, Kersaint-Plabennec, Pen-Ar-Forest, St-Divy, Château de Lahaye, Lestaridec, Guipavas.

# **Dimanche 24 mars 2024**

**Nettoyage local : CUIEC OLIVIER ; ROBIN ERIC**

## **Groupes 1-1 bis : 101 kms, D+ : 835 m / départ 8h30**

Guipavas, Gouesnou, Kervalguen, Plouguin, Port de St Pabu, (passer à proximité du quai du stellach), Corn-Ar-Gazel, dolmen de Pont-Ar-Bleiz, Lampaul-Ploudalmézeau (direction des plages), port de Portsall, La côte, Argenton Lanildut, Brélès, St-Renan, Milizac, Bourg-Blanc, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12723433>**

## **Groupes 2 : 81,6 kms, D+ : 547 m / départ 8H30**

Guipavas, St-Divy, St-Eloi, Plouédern, Plounéventer, St-Derrien, Château de Kerjean, St-Vougay, Kerider, Plouescat, Goulven, Plouider, rte de St-meen, Lesneven, Ploudaniel, St Thonan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027245>**

## **Groupes 3 : 69,6 kms, D+ : 507 / départ 8H30**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Lesneven, Plouider, Goulven, Keremma, Kernic, Plounévez-Lochrist, Lanhouarneau, Plounéventer, Plouédern, St-Eloy, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18043928>**

## **Groupes 4 : 55 kms, D+ : 347 m / départ 8H30**

Guipavas – Plabennec - Chapelle Saint Jean – Plouvien – Le Diouris – Kernilis - Le Folgoët – Chapelle Jésus - Trégarantec – Kergongar – Ploudaniel – Saint Thonan – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14440473>**

## **Groupe promenade : 27 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Plabennec, Kergréach, Pellan, St-Jean, Balanant, Plouvien, Gouesnou, Guipavas.



**ATTENTION : passage à l'heure d'été**

**Dimanche 31 mars 2024 (Pâques)**

**Nettoyage local : DENIEL CHRISTIAN ; MENEZ GAETAN**

**Groupes 1-1 bis : 92 kms, D+ : 986m / départ 8h30**

Guipavas, Plougastel, Loperhet, Dirinon, rond-point du Stum, La Croix neuve(antennes), Le Keff, La Martyre, Ploudiry, Sizun, Dir St Cadou, puis à 1km à droite D342 puis D130, St-Eloy, Kerivoal, Malanty, Goasven, Daoulas, Kerampraou, Loperhet, Plougastel, Guipavas.

**<http://www.openrunner.com/index.php?id=4170769>**

**Groupes 2 : 83 kms, D+ 744 m / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou, « Lalouer-Boucher », Kergamoc, Kerivod, Milizac, St-Renan, Plouarzel, Brélès, Plourin, Ploudalmézeau, Tréglonou, Plouvien, Plabennec, le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027317>**

**Groupes 3 : 74,6 kms, D+ : 677 m / départ 8H30**

Guipavas, Le Douvez, Landerneau, La Roche-Maurice, Lanneuffret, Plounéventer, Lesvéoc, St-Méen, Le Folgoët, Kernilis, Le Diouris, Plouvien, Plabennec, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18048959>**

**Groupes 4 : 54,6 kms, D+ : 239m / départ 8H30**

Guipavas – Gouesnou (radar) – Le Tromeur - Le Ruffa – Bohars – Poulrinou – Milizac – Lanrivoaré – Pen an Dreff – Kerambléau – Bourg Blanc – Le Narret - Plabennec – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14031987>**

**Groupe promenade : 25 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, St-Eloy, St-Divy, Guipavas.

## **Lundi 1er avril 2024 (Lundi de Pâques)**

**Nettoyage local : HALTEL JEAN-CLAUDE ; HENAFF PATRICK**

### **Groupes 1-1 bis : 90,7 kms, D+ : 737 m / départ 8H30**

Guipavas, Landerneau, Croix des Maltôtiers, D32, Lesvéoc, St-Méen, Le Folgoët, route de Plouguerneau, puis à gauche au carrefour D32 D52 après Le Grouanec, Le Diouris, Plouvien, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13872990>**

### **Groupes 2 : 85,9 kms, D+ : 577 m / départ 8H30**

Guipavas, Plabennec Cimetière, Loc-Brévalaire, Croissant de Pemmarch, Guissény, Le Curnic, Le Vougot, Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou, Tariéc, Plouvien, Le Diouris, le Folgoet, Ploudaniel, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027439>**

### **Groupes 3 : 76,5 kms, D+ : 602 m / départ 8H30**

Guipavas, St-Thudon, Kervao, Fourneuf, Kerlois, Moulin-Neuf (chemin de la ligne), Le Ruffa, Keroudy, Guilers, rp Leclerc, Milin huella Pen an Traon, Kerionoc, Tregorff, Bodonou, Vélodrome Plouzané, Ploumoguer, Plouarzel, droite carr du diable, Lanrivoaré, Milizac, Kerivod, Kergamoc, Gouesnou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18043364>**

### **Groupes 4 : 55,6 kms, D+ : 261 m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

### **Groupe promenade : 33 kms, D+ : / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

# ATTENTION : changement de l'horaire des départs

**Dimanche 7 avril 2024**

**Nettoyage local : GARO NOAH ; SENANT BRUNO**

**Groupes 1-1 bis : 100,8 kms, D+ : 819 m / départ 8H15**

Guipavas, direction Plabennec à droite avant Lannorven, Le Leuhan Ploudaniel, Lesneven, Plouider, Goulven, Plouescat, Sibiril, Croissant de Plougoulm, Landivisiau, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/12766057>**

**Groupes 2 : 82,9 kms, D+ : 837 m / départ 8H15**

Guipavas, Kerhuon, Plougastel, Loperhet, Daoulas, L'Hôpital-Camfrout, Pontol (échangeur), Hanvec, Sizun, Landerneau, Plouédern, St-Thonan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027510>**

**Groupes 3 : 72,3 kms, D+ : 487 m / départ 8H15**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Tariec, Tréglonou, St-Pabu, Lampaul-Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18049175>**

**Groupes 4 : 55,6 kms, D+ : 261 m / départ 8H30**

Guipavas – Plabennec – Le Narret – Bourg Blanc – Coat-Méal – Plouguin – Ploudalmézeau – Kervignen – Pen an Dreff – Milizac – Kerivod – Keramoal – Penfeunten – Lantel – Gouesnou (Le Cran) – Le radar – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14440110>**

**Groupe promenade 33 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas-Pen-Ar-Forest-Saint Divy-Saint Eloy-Landerneau-Guipavas.

## BRM de 200kms

**Dimanche 14 avril 2024**

**Nettoyage local : GRALL JEAN-CLAUDE ; LAVIEC PATRICK**

### **Groupes 1-1 bis : 106,7 kms, D+ : 1146 m / départ 8h15**

Guipavas, St Divy, Landerneau, Pencran par l'hôpital, Tréflévénez, Le Tréhou, Sizun, Commana, La croix cassée, Botmeur, La Feuillée, Col de Trédudon, Plounéour-Ménez, Loc-Eguiner, Lampaul-Guimiliau, Landivisiau, Landerneau, St Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13905977>**

### **Groupes 2 : 86 kms, D+ : 522 m / départ 8H15**

Guipavas, Gouesnou, Le Narret, Bourg-Blanc, Rd p des 3 curés, Milizac, Lanrivoaré, Brélès, Lanildut, Porspoder, Argenton, à gauche route touristique, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027627>**

### **Groupes 3 : 78,5 kms, D+ : 771 m / départ 8H15**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Le Keff, Sizun, St-Sauveur, Lampaul-Guimiliau, La gare de Landivisiau, La Roche-Maurice, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18049244>**

### **Groupes 4 : 57 kms, D+ : 282 m / départ 8H30**

Guipavas – Gouesnou (Radar) – Le Ruffa – Poulrinou – Milizac - Lanrivoaré – Pen an Dreff - Plouguin – Coat-Méal – Bourg Blanc – Le Narret – Plabennec – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14478597>**

### **Groupe promenade : 29 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, St-Divy, St-Thonan, Lanon, Château de Keralias, Château du Leuhan, Plabennec, Route du Vourch, Guipavas.

**Dimanche 21 avril 2024**

**Nettoyage local : JAFFRENOU J-CLAUDE ; KERMARREC THIERRY**

**Groupes 1-1 bis : 103 kms, D+ : 745 m / départ 8H15**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Tariec, Lannilis, Plouguerneau, Guissény, Kerlouan, Goulven, Plouider, St-Méen, Locmélard, Plounéventer, Plouédern, Landerneau, La Forest, Le Douvez, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13898429>**

**Groupes 2 : 86,6 kms, D+ : 609 m / départ 8H15**

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Le Diouris Direction Vougot, Guissény, Kerlouan, Goulven, Keremma, Kernic, Plounévez-Lochrist, Lanhouarneau, Plounéventer, Plouédern, Landerneau gare, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027703>**

**Groupes 3 : 72,5 kms, D+ : 766 m / départ 8H15**

Guipavas, Plougastel, Daoulas, Irvillac, Le Tréhou, Sizun, Ploudiry, La Martyre, La Roche-Maurice, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18056474>**

**Groupes 4 : 56,8 kms, D+ : 358 m / départ 8H30**

Guipavas - Saint Divy - Saint Eloi – Plouédern – Plounéventer – Lesvéoc - Saint Derrien – Bellevue – Plounéventer - Chapelle de Locmélard – Ploudaniel – Saint Thonan – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14351943>**

**Groupe promenade : 29 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Plabennec, château du Leuhan, (vers Ploudaniel), Ruat, D25, St-Thonan, Guipavas.

**Dimanche 28 Avril 2024**

**Nettoyage local : GUYOMARC'H J-PAUL ; LE GOFF LAURENT**

**Groupes 1-1 bis : 107 kms, D+ : 939 m / départ 8H15**

Guipavas, Gouesnou, Saint Renan, direction Le Conquet, à gauche direction Goasven, Le Trez-Hir, La Pointe Saint Mathieu, Le Conquet, Ploumogueur, Plouarzel, Bréles, Lanildut, Porspoder, route touristique, Kersaint, Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Bourg Blanc, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13906315>**

**Groupes 2 : 92,2 kms, D+ : 934 m / départ 8h15**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Sizun, Commana, le Roch, Commana, Sizun, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027798>**

**Groupes 3 : 73 kms, D+ : 412 m / départ 8h15**

Guipavas, Plabennec via le cimetière, Loc-Brévalaire, Château de Penmarch, Kerlouan, à gauche à l'église, Le Croazou, à droite, Brignogan, Kerurus, Plounéour-Trez, Goulven par le bourg, Poulprat, Le Saez, Plouider, St-Méen, Trégarantec, Ploudaniel, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18042976>**

**Groupes 4 : 58,5 kms, D+ : 360 m / départ 8H30**

Guipavas - Plabennec – Locmaria - Loc-Brévalaire – G – Les éoliennes - Le Diouris – Kernilis – Le Folgoët – Chapelle Jésus - Trégarantec – Kergongar – Trémaouézan – Kériel – Mescoden – Saint Thonan – Saint Elven – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14552248>**

**Groupe promenade : 40 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou par le radar, Le Narret, Bourg-blanc, Plouvien, St-Jean, Balanan, Plabennec, Kersaint- Plabennec par chez Goasduff, Guipavas.

## **Mercredi 1er mai 2024**

**Nettoyage local : JAFFRES PHILIPPE ; PONCIN FREDERIC**

### **Groupes 1-1 bis : 91 kms, D+ : 1009m / départ 8h15**

Guipavas, Kerhuon, Plougastel, Daoulas, Logonna-Daoulas, L'Hôpital-Camfrout, Lanvoy, Le Faou, Rumengol, Hanvec, Irvillac, Saint Urbain, Le Stum, Le Keff, Landerneau, Saint Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/15722821>**

### **Groupes 2 : 92,3 kms, D+ : 569 m / départ 8h15**

Guipavas, St-Divy, Plouédern, Plounéventer, Lesvéoc, Bodilis, St-Vougay, Kerider, Plouescat, Keremma, Tréfléz, Plouider, Lesneven, Le Folgoët, Loc-Brévalaire, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18027906>**

### **Groupes 3 : 86,8 kms, D+ : 920 m / départ 8h15**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Le Keff, Sizun, St-Cadou, Lac du Drennec, Sizun, Locmélar, Loc-Eguiner, Gare de Landi, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18049416>**

### **Groupes 4 : 55,6 kms, D+ : 261 m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

### **Groupe promenade : 31 kms, D+ : / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

# ATTENTION : changement de l'horaire des départs

## **Dimanche 5 mai 2024**

Nettoyage local : JEZEQUEL REMY ; VAVASSEUR DENIS

### **Groupes 1-1 bis : 109.5 kms, D+ : 816 m / départ 8H00**

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Le Diouris, Le Vougot, Guissény, Kerlouan, Brignogan, Plounéour-Trez, Goulven, Plouescat, Kerider, Berven, Plouzévédé, Plougourvest, Landivisiau, Landerneau, Saint Divy, Guipavas.

<https://www.openrunner.com/r/12967751>

### **Groupe 2 : 91,7 kms, D+ : 893 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Landivisiau, Kermat, St-Thegonnec, Loc-Eguiner, St Sauveur, Sizun, Le Keff, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

<https://www.openrunner.com/route-details/18027971>

### **Groupes 3 : 81,8 kms, D+ : 563 m / départ 8H00**

Guipavas, Gouesnou par le bourg, Kergamoc, Kerivod, Milizac, St-Renan, Ploumoguier, Porsmoguer, Lampaul-Plouarzel, carr du diable à droite, Lanrivoaré, Milizac, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Keregar, Guipavas.

<https://www.openrunner.com/route-details/18044996>

### **Groupes 4 : 59 kms, D+ : 361 m / départ 8H30**

Guipavas - Saint Thonan => Ploudaniel => Auberge Neuve – D Kergréach –ZI de Mescoden – Kériel – Trémaouézan – Saint Méen – Traon Querné – Plounéventer – Ploudaniel - Milin an Ouarner – Prat Heller – Keralias – Kersaint – Guipavas.

<https://www.openrunner.com/r/14581995>

### **Groupe promenade : 28 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, St-Divy, St-Eloy, Ploudaniel, St Thonan, Guipavas.



## **Mercredi 8 mai 2024**

**Nettoyage local : KEREDEL BERTRAND ; LE GRIGNOU MICHEL**

### **Groupes 1-1 bis : 89,2 kms, D+ : 584 m / départ 8H00**

Guipavas, fond de l'anse, La Forest, Landerneau, Landivisiau, Plougourvest, Plouzévédé, Berven, Lanhouarneau, Lesneven, Kernilis, Le Diouris, Plouvien, Plabennec, Keraliou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/15220499>**

### **Groupes 2 : 93 kms, D+ : 790 m / départ 8h00**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Lesneven, St-Méen, St-Derrien, Plougar, Plougourvest, Landivisiau, Loc-Eguiner, Ploudiry, Le Stum, Daoulas, Plougastel, Le Releck, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028151>**

### **Groupes 3 : 72,3 kms, D+ : 480 m / départ 8h00**

Guipavas, Gouesnou par le bourg, Kergamoc, rp des Trois-curés, Milizac, St-Renan, Brélès, Plourin, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Plabennec, Keregar, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18049463>**

### **Groupes 4 : -- kms, D+ : --- m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

### **Groupe promenade : -- kms, D+ : --- m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

## **Jeudi 9 mai 2024 (Jeudi de l'Ascension)**

**Nettoyage local : KERLEGUER BERNARD ; LE GOFF GILLES**

### **Groupes 1-1 bis : 103,4 kms, D+ : 1180 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Landivisiau, Lampaul-Guimiliau, Loc-Eguiner, Plounéour-Ménez, Col de Trédudon, Col de Trévél, Sizun, Landerneau, La Forest Landerneau, Le Douvez, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13032172>**

### **Groupe 2 : 88,3 kms, D+ : 702 m / départ 8H00**

Guipavas, Gouesnou, Kervalguen, Kerivod, Milizac, St-Renan, Ploumogueur, Plouarzel, Lanildut, Argenton, direct Kersaint, Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028186>**

### **Groupe 3 : 74,9 kms, D+ : 574 m / départ 8H00**

Guipavas, Kersaint, Le Leuhan, Le Drennec, Lanarvily par le Mingant, Château de Penmarch, Grouanec, Plouguerneau, Paludenn, Aber Wrac'h, Broenou, Lannilis, Tréglonou, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou, Baralan par la Za de Penhoat, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18054717>**

### **Groupes 4 : --- kms, D+ : --- m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

### **Groupe dit promenade --- kms, D+ : --- m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

## **Dimanche 12 mai 2024**

**Nettoyage local : KERZULEC PATRICK ; KEVIN LE CORRE**

### **Groupes 1-1 bis : 104.4 kms, D+ : 744 m / départ 8H00**

Guipavas, Le Mendy, Car D59, (prendre en face) "Elevage Goasduff", Château du Leuhan, Le Drennec, Keralouet, Villafranca (prendre à droite), Lesneven, Plouider, Goulven, Plouescat, Cléder, Sibiril, St-Pol-de-Léon, Plouvorn, Plougourvest D35 Bodilis St-Servais, Plounéventer, Plouédern, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13111968>**

### **Groupe 2 : 83,5 kms, D+ : 913 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Sizun, St-Cadou, St-Eloy, Le Tréhou, Irvillac, Daoulas, Plougastel, Le Releck, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028210>**

### **Groupe 3 : 81 kms, D+ : 607 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel par le bourg, Lesneven, Plouider, Tréfleze, Kerdelan, Plouescat, rp de Kerider, Berven, St-Vougay, château de Kerjean, St-Derrien, Plounéventer, Plouédern, St-Eloy, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18054536>**

### **Groupes 4 : 57,6 kms, D+ : 388 m / départ 8H30**

Guipavas – Gouesnou (Radar) – Penhoat – Bourg Neuf – Penguérec – Tromeur – Le Ruffa – Guilers – Milizac – Coat-Méal – Bourg Blanc => Plouvien – Pors-ar-Groas – Keroue – Plabennec – Le Leuhan – Keranguéven – Keralias – Kersaint – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14748015>**

### **Groupe promenade : 29 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou, D52, Plouvien, D38, St Jean Balanan, St-Severin, Locmaria, Poulmarch, D788, Plabennec, Guipavas.

## **Dimanche 19 mai 2024 (Pentecôte)**

**Nettoyage local : LAGATHU ANDRE ; ROZEC MARCEL**

### **Groupes 1-1 bis 117,1 kms, D+ : 1088 m / départ 8H00**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Tariec, Tréglonou, Coat-Méal, Plouguin, Pen-an-Dreff, Lanrivoaré, Saint-Eloi, Plouarzel, Trézien, Corsen, Illien, Le Conquet, Pointe- St-Mathieu, Trez-Hir, St-Renan, Milizac, Kerivod, Keramoal, Villeneuve, Lalouer-Boucher, Gouesnou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18040758>**

### **Groupe 2 : 89 kms, D+ : 827 m / départ 8H00**

Guipavas, Plougastel, Pointe d'Armorique, Le Caro, Ste-Christine, Plougastel, Pont Kaleg, St-Claude, Loperhet, Dirinon, Le Stum, St-Urbain, Le Four à Chaux, Tréflévénez (Bellevue), Le Keff, La Martyre, Ploudiry, Kerfaven, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028298>**

### **Groupe 3 : 78,5 kms, D+ : 632 m / départ 8H00**

Guipavas, Gouesnou, Rp de Beg-Avel, Guilers, Plouzané, Lamber, Ploumoguier, Plouarzel, Carr du diable à droite, Lanrivoaré, Milizac, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Keregar, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18054611>**

### **Groupes 4 : 59 kms, D+ : 373 m / départ 8H30**

Guipavas – Gouesnou (radar) – Le Narret – Plouvien – Le Diouris – Kernilis – Le Folgoët – Chapelle Jésus – Trégarantec - Kergongar – Trémaouézan – Kériel – ZI Mescoden – Saint Thonan – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14748473>**

### **Groupe promenade : 36 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas Gouesnou par le radar Le Narret, Bourg-blanc, Plouvien, St-Jean, Balanan Plabennec Kersaint- Plabennec Guipavas.

# **Lundi 20 mai 2024 (Lundi de la Pentecôte)**

**Nettoyage local : LANNUZEL CHRISTIAN ; LE FOLL JEAN-MICHEL**

## **Groupes 1-1 bis : 107,1 kms, D+ : 1034 m / départ 8h00**

Guipavas, Kerhuon, Plougastel, Loperhet, Dirinon, Le Keff, Sizun, Col de Trévézel, Plounéour-Ménez, Loc-Eguiner Saint-Thégonnec, Lampaul-Guimiliau, Landivisiau, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13897059>**

## **Groupe 2 : 86,7 kms, D+ : 587 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Elven, Kersaint, le Leuhan, Le Drennec, Lanarvily par Le Mingant, Kernilis, Le Diouris, Le Grouanec, Plouguerneau, Guissény, Kerlouan, Côte du Salut, Plouider, St-Méen, Traon-Querné, Plounéventer, Ploudaniel, St-Thonan, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028376>**

## **Groupe 3 : 78,7 kms, D+ : 714 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Sizun, St-Cadou, Lac du Drennec, Kerféos, Sizun, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18063891>**

## **Groupes 4 : --- kms, D+ : --- m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

## **Groupe promenade : --- kms, D+ : --- m / départ 8H30**

Circuit décidé le matin entre les participants du groupe.

## **Dimanche 26 mai 2024**

### **Nettoyage local : LE BARS NICOLAS ; LE SAOUT YVON**

#### **Groupes 1-1 bis : 108,1 kms, D+ : 823 m / départ 8H00**

Guipavas, Plabennec, Bourg Blanc, Milizac, Lanrivoaré, Brélès, Lanildut, Porspoder, Argenton, côte Touristique, Kersaint, Portsall, côte touristique, Saint-Pabu, Tréglonou, Lannilis, Plouguerneau, Le Folgoët, Villa Franca, Le Drennec, Le Leuhan, Kersaint Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18002711>**

#### **Groupe 2 : 87 kms, D+ : 793 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Landivisiau, Kermat, Guimiliau, St-Sauveur, Sizun, Le Keff, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028416>**

#### **Groupes 3 : 82,1 kms, D+ : 710 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Plouneventer, St-Servais, Croix des Maltôtiers, Loc-Eguiner, Ploudiry, La Martyre, Le Stum, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18054801>**

#### **Groupes 4 : 62,2 kms, D+ : 448 m / départ 8H30**

Guipavas - Saint Thonan – Ploudaniel – Lesneven – Plouider – Goulven – Kerlouan – Kernouës – Le Folgoët – Kerouant – Ploudaniel - Milin an Ouarner – Keralias – Kersaint – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/15621309>**

#### **Groupe promenade : 32 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, St-Divy, St-Eloy, Kériel Auberge-Neuve, Inra, Poulpri, St Thonan, Guipavas.

## **Dimanche 2 juin 2024**

### **Nettoyage local : LE GUEN JACQUES ; LE STRAT JEFF**

#### **Groupes 1-1 bis : 107,8 kms, D+ : 894 m / départ 8h00**

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Tardic, Tréglonou, Lannilis, Coum, Penn Ar C'hréac'h, Broennou, La baie des Anges, Landéda, Canabrog, Coat-Déniel, Lannilis, Plouguerneau, Perroz, Keridauen, Saint Cava, Lilia, La grève blanche, Saint Michel, Kréac'h-an-Avel, Lanrivan, Le Vougot, Guissény, Kerlouan, Goulven, Plouider, Saint Méen, Trémaouézan, Plouédern, St Eloy, Saint Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13907870>**

#### **Groupe 2 : 86,3 kms, D+ : 990 m / départ 8H00**

Guipavas, La Forest-Landerneau, Etang du Roual, Dirinon, Daoulas, Logona, L'Hôpital-Camfrout, Lanvoy, Le Faou, Rumengol, Hanvec, Irvillac, St-Urbain, Landerneau, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028432>**

#### **Groupe 3 : 71,2 kms, D+ : 886 m / départ 8H00**

Guipavas, Le Relecq-Kerhuon, Pont de Plougastel, Keraliou, Ste-Christine, Le Caro, St-Adrien, Penn-Ar-Ster, Le Tinduff, Pont-Kalleg, St-Claude, Loperhet, Dirinon, rp Le Stum, Pencran, La Roche-Maurice, Forestic, Plouédern, St-Eloy, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18057024>**

#### **Groupes 4 : 59,7 kms, D+ : 402 m / départ 8H30**

Guipavas - Saint Thonan - Saint Eloi - Plouédern - Plounéventer - Lesvéoc - Kerlaer - Plougar - Saint Derrien - Bellevue - Locmelar - Ploudaniel - Lanon - Kersaint - Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/14896401>**

#### **Groupe promenade : 36 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou par le radar, Le Narret, Bourg-blanc, Plouvien, St Jean Balanan, Plabennec, Kersaint-Plabennec par chez Goasduff, Guipavas.

**Dimanche 9 juin 2024**

**Nettoyage local : LE ROUX BERTRAND ; PRONOST JEAN YVES**

**Groupes 1-1 bis 100,5 kms, D+ : 804 m / départ 8h00**

Guipavas, Gouesnou, St-Renan, Ploumogueur, Kerhornou, Pointe du Corsen, Porspaul, Le Gouérou, Milin-An-Aod, Brélès, Lanildut, Argenton, Landunvez, Kersaint, Viaduc, Bar-Ar-Lann, Tréompan, Lampaul-Ploudalmézeau, St-Pabu, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13908131>**

**Groupe 2 : 95,8 kms, D+ : 767 m / départ 8H00**

Guipavas, Gouesnou, Plouvien, Tariec, Tréglonou, St-Pabu, Corn-Ar-Gazel, Lampaul-Ploudalmézeau, Les Dunes, Tréompan, Portsall, Kersaint, rte touristique, Porspoder (Côte), Lanildut, Bréles, Lanrivoaré, Milizac, Bourg-Blanc, Le Narret, Gouesnou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028469>**

**Groupe 3 : 79,9 kms, D+ : 608 m / départ 8H00**

Guipavas, Gouesnou par le bourg, Kergamoc, Kerivod, Milizac, Lanrivoaré, Brélès, Lanildut, Porspoder, Kersaint direct, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18054974>**

**Groupes 4 : 60,8 kms, D+ : 295 m / départ 8H30**

Guipavas – Gouesnou (Radar) – Lantel – Kergontès – Penfeunten – Keramoal – Kerivod – Milizac - Lanrivoaré – Pen an Dreff - Plouguin – Coat-Méal – Bourg Blanc – Plouvien - Le Narret – Plabennec – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18041173>**

**Groupe promenade : 29 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Gouesnou, D52, Plouvien, D38, St Jean Balanan, St Severin, Locmaria, Poulmarch, D788, Plabennec, Guipavas.



## **Dimanche 16 juin 2024**

**Nettoyage local : PAYET HENRI ; ABJEAN J-FRANCOIS**

### **Groupes 1-1 bis 107,3 kms, D+ : 1277 m / départ 8h00**

Guipavas, Saint Divy, Landerneau, Etang du Roual, Dirinon, Daoulas, Le Faou, Rumengol, Menez Meur, D 342 direction Saint Cadou, puis D130 à gauche et D342 à droite, Sizun, Landivisiau, Landerneau, La Forest, Le Douvez, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13908360>**

### **Groupe 2 : 91,8 kms, D+ : 642 m / départ 8H00**

Guipavas, Landerneau, Plouédern, Plounéventer, St-Derrien, St-Vougay, Plouescat, Plounévez-Lochrist, Lanhouarneau, Lesneven, Le Folgoët, Lanarvily, Loc-Brévalaire, Plabennec, ZA Penhoat, Bourg-neuf Gouesnou, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028501>**

### **Groupes 3 : 83,5 kms, D+ : 762 m / départ 8H00**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel par le bourg, Lesneven, Tréfleze, Plouescat, St-Vougay, Bodilis, Croix des Maltôtiers, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18055014>**

### **Groupes 4 : 62,1 kms, D+ : 334 m / départ 8H30**

Guipavas - Saint Divy – Saint Eloi – Plouédern – Plounéventer – Lesvéoc => Château de Kerjean – Lillouët - G –Lanhouarneau – Traon Querné – Locmélar – Ploudaniel => Saint Thonan – Lanon – Keralias Kersaint – Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/15621257>**

### **Groupe promenade : 38 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, Fond de l'anse, La Forest-Landerneau, CD 712, St-Divy, Kersaint-Plabennec, Plabennec, Gouesnou, Guipavas.

## **Samedi 22 juin 2024 journée Alzheimer**

## **Dimanche 23 juin 2024**

**Nettoyage local : MAO PASCAL ; MORIZUR GWENOLA**

### **Groupes 1-1 bis : 116,4 kms, D+ : 741 m / départ 8h00**

Guipavas, Plabennec, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Le Vougot, Guissény, Kermarguel, Maner Drolic, Nez Vran, Menez Ham, Brignogan, Plounéour Trez, Goulven, Plouescat, Saint-Vougay, Bodilis, Croix des Maltôtiers, route de Landi Landerneau, Landerneau, La Forest Landerneau, Le Douvez, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13879392>**

### **Groupe 2 : 89,3 kms, D+ : 587 m / départ 8H00**

Guipavas, Fond de l'anse, La Forest-Landerneau, Landerneau, Landivisiau, Plougourvest, Plouzévédé, Berven, Lanhouarneau, Lesneven, Kernilis, le Diouris, Plouvien, Plabennec, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028531>**

### **Groupes 3 : 79 kms, D+ 439 m / départ 8H00**

Guipavas, Baralan, Plabennec, Bourg-Blanc, Loc-Brévalaire, Château de Penmarch, Kerlouan, Gare de Brignogan, Brignogan, Plounéour-Trez, Goulven, Plouider, St-Méen, Trégarantec, Ploudaniel, Le Leuhan, Kersaint, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18055105>**

### **Groupes 4 : 61,6 kms, D+ : 298 m / départ 8H30**

Guipavas - Saint Thonan – Jardinerie - Mescoden – Kériel – Trémaouézan – Plouneventer – Lesvéoc – Kerlaer – Plougar– Saint Derrien – Bellevue – Locmelar – Ploudaniel – Milin an Ouarner – Kersaint - Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/15318345>**

### **Groupe promenade : 30 kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Kergoat, Kervillard, Le Drennec, Plabennec, Guipavas.

## **Dimanche 30 juin 2024**

**Nettoyage local : MICHOU FREDERIC ; PENARGUEAR ALAN**

### **Groupes 1-1 bis : 109,2 kms, D+ : 1388 m / départ 8H00**

Guipavas, Plougastel, Daoulas, Le Faou, Pont-de-Buis, Port-Launay, Châteaulin, Stang-ar-Garront, Pont-de-Buis, Le Faou, Daoulas, Saint Urbain, Le Stum, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/13908299>**

### **Groupes 2 : 94 kms, D+ : 730 m / départ 8h00**

Guipavas, St-Divy, Landerneau, Sizun, Commana, St-Sauveur, dir Loc-Eguiner, Croas-Ruz, Lampaul-Guimiliau, Croix des Maltôtiers, Lesvéoc, Plounéventer, Plouédern, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18028569>**

### **Groupes 3 : 78,3 kms, D+ : 902 m / départ 8h00**

Guipavas, Le Douvez, Landerneau, Etang du Roual, Dirinon, St-Urbain, Le Four à Chaux, Tréflévénez, Le Keff, La Martyre, Ploudiry, Loc-Eguiner, Gare de Landi, Landerneau, St-Divy, Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/route-details/18055283>**

### **Groupes 4 : 61,6 kms, D+ : 298 m / départ 8H30**

Guipavas - Saint Thonan – Jardinerie - Mescoden – Kériel – Trémaouézan – Plounéventer – Lesvéoc – Kerlaer – Plougar – Saint Derrien – Bellevue – Locmelar – Ploudaniel – Milin an Ouarner – Kersaint - Guipavas.

**<https://www.openrunner.com/r/15318345>**

### **Groupe promenade : 30 Kms, D+ : / départ 8H30**

Guipavas, St-Thonan, Ploudaniel, Kergoat, Kervillard, Le Drennec, Plabennec, Guipavas.