

**ASPTT LANNION Activité CYCLO**

Stade Michel Condom

Chemin de l'ASPTT

22300 LANNION

☎ : 02.96.05.83.83

<http://lannion.asptt.com/activity/cyclo/>

\*\*\*\*\*

**Correspondant : Alain CALVEZ**

23,Placenn ar guer

22300 LANNION

☎ : 06.14.73.31.35

✉ [alaincalvez58@sfr.fr](mailto:alaincalvez58@sfr.fr)**SEPTEMBRE      Départ 9 h 00****Mercredi 04 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ Ville Blanche ⌘ St Dogmaël ⌘ Troguindy ⌘ Cavan ⌘ Pluzunet ⌘ Car.D33/D32 ⌘ Gare Trégrom ⌘ Vx Marché ⌘ Plouaret ⌘ Keraudy ⌘ Le Clandy ⌘ Kervurlu ⌘ Ploubezre ⌘ Lannion.

**Mercredi 11 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Vx Marché ⌘ Keraudren ⌘ Pont Kozh ⌘ Trégrom ⌘ Louargat ⌘ Botlezan ⌘ Pluzunet ⌘ Tonquédec ⌘ Buhulien ⌘ Boutil ⌘ Park Nevez ⌘ ASPTT.

**Mercredi 18 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ Ville blanche ⌘ Rospez ⌘ Runan ⌘ Croaz an Scol ⌘ D 6 - Ploëzal ⌘ Hengoat ⌘ Pouldouran ⌘ Minihiy Tréguier ⌘ Kerguyomarc'h ⌘ Pt Losquet ⌘ Kermaria ⌘ ASPTT.

**MERCREDI 25 : Départ 8 h 30****RANDONNEE JOURNEE : 120 à 130 km    circuit à définir****OCTOBRE      Départ 9 h 00****Mercredi 02 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ Kermaria ⌘ Langoat ⌘ Ty Névez ⌘ Troguéry ⌘ Kervoulc'h ⌘ Pouldouran ⌘ La Cx Neuve ⌘ Ste Marguerite ⌘ Trédarzec ⌘ Plouguviel ⌘ St Nicolas ⌘ Trévou ⌘ Trélévern ⌘ Mabilies ⌘ ASPTT.

**Mercredi 09 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ Kérauzern ⌘ Ploumilliau ⌘ St Michel ⌘ Plestin ⌘ Les Quatre Chemins (Plouégat) ⌘ Kergreis ⌘ Corniche de L'Armorique ⌘ St Efflam ⌘ St Michel ⌘ St Jean ⌘ St Cado ⌘ Kerloas ⌘ Lannion

**Mercredi 16 :**

**58 km :** ASPTT ⌘ Poulanco ⌘ Kerblat ⌘ Ploumilliau ⌘ St Michel ⌘ Tréduder ⌘ Lanvellec ⌘ Plouaret ⌘ Vx Marché ⌘ Mézo Danot ⌘ Tonquédec ⌘ Buhulien ⌘ Park Nevez ⌘ ASPTT.

**Mercredi 23 :**

**58 km :** Stade ASPTT ⌘ Kérauzern ⌘ Pluzunet ⌘ St Sylvestre ⌘ Bégard ⌘ Prat ⌘ Confort ⌘ Langoat ⌘ Lanmérin ⌘ St Julien ⌘ Ville Blanche ⌘ ASPTT.

**Mercredi 30 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ Pleumeur ⌘ Kerénoc ⌘ Trégastel ⌘ Corniche Perros ⌘ Louannec (Kerhuado) ⌘ Trélévern ⌘ Kergouanton ⌘ St Nicolas ⌘ Penvenan ⌘ Camlez ⌘ Gare St Nicolas ⌘ Kermaria ⌘ ASPTT.

NOM :

Prénom :

**GRILLE de l'ASSIDUITÉ**

Mois	D	D	D	D	D	F	F	F	F	km/Mois
Jan					X	X	X	X	X	.....
Fév					X	X	X	X	X	.....
Mars						X	X	X	X	.....
Avril					X		X	X	X	.....
Mai					X					.....
Juin						X	X	X	X	.....
Juillet					X	X	X	X	X	.....
Août					X		X	X	X	.....
Sep						X	X	X	X	.....
Oct					X	X	X	X	X	.....

TOTAL/ANNEE : .....

Légende :    D : dimanche

F : férié

TOTAL:    /49

**Pour faciliter les statistiques de fin de saison remplissez  
régulièrement les pages II et III**

Date	Organisation	distance	Fédération
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

**NOTES PERSONNELLES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ⇒ **Ayez sur vous votre licence ( complétée par votre n° de téléphone ) .**  
 ⇒ **vos cartes de groupe sanguin et de vaccination antitétanique.**  
 ⇒ **Le port du casque n'est pas obligatoire mais fortement recommandé**  
 ⇒ **Il doit être obligatoirement estampillé CE**

**Les itinéraires** téléchargeables (pour GPS) sur openrunner ; titre, identifiant ; **asptt lannion**.

Tous les départs ont lieu du parking “ de GÜNZBURG”, (derrière la Poste, près de l'arrêt de bus.) aux heures indiquées (excepté celui de la première sortie ; stade ASPTT) les dimanches, jours fériés et les journées « mercredi ».

Départ “ Stade ASPTT Michel CONDOM ” les mercredis;  
 [13H45 (03/01 au 27/03) 09H (03/04 au 30/10) 13H45 (06/11 au 18/12)]

**Les groupes:** A partir de la deuxième sortie des groupes sont constitués; essayez de choisir celui qui est le plus à votre portée. Pour cela n'hésitez pas à demander conseil aux plus expérimentés.  
 N'oubliez pas que nous pratiquons un sport de loisir, et **non de compétition**.

**Soyez prudents, respectez le code de la route.** Lorsque vous êtes en tête d'un groupe dans un carrefour assurez-vous avant de vous engager que vos camarades auront eux aussi le temps de passer.

Les **organisations** particulières (journée familiale, grandes randonnées, etc..) feront l'objet de courriers spéciaux en temps utile.

**NOVEMBRE    Départ 13 h 45**

**Mercredi 06 :**

**55 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Quinquis ⌘ La Cx Rouge ⌘ Christ ⌘ Locquemeau Port ⌘ St Michel ⌘ Tréduder ⌘ Lanvellec ⌘ Plouaret ⌘ Le Lity ⌘ Kernarhant ⌘ Le Launay ⌘ Lannion.

**Mercredi 13 :**

**50 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ V-B ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ La Roche ⌘ Pommerit ⌘ Hengoat ⌘ Troguery ⌘ La Roche ⌘ Coatreven ⌘ Trézény ⌘ Ty Névez ⌘ Croaz Diben ⌘ ASPTT.

**Mercredi 20 :**

**51 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ Kermaria ⌘ Trélévern ⌘ Mabiliés ⌘ Louannec ⌘ Corniche Perros ⌘ Rue de Pleumeur ⌘ St Samson ⌘ Landrellec ⌘ Trébeurden ⌘ Pleumeur ⌘ ASPTT.

**Mercredi 27 :**

**52 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ La Ville Blanche ⌘ Poul Ar Barayer ⌘ Trézény ⌘ Coatreven ⌘ Pt Losquet ⌘ Kerguyomard ⌘ Le Guindy ⌘ Plouguiel ⌘ Près Plougrescant ⌘ Gare St Nicolas ⌘ D128/D73 ⌘ Kermaria ⌘ ASPTT.

**DECEMBRE    Départ 13 h 45**

**Mercredi 04 :**

**52 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Quinquis ⌘ La Cx Rouge ⌘ St Jean ⌘ Ploumilliau ⌘ Kerauzen ⌘ Château Tonquédec ⌘ Poull ar Feuteun ⌘ Troguindy ⌘ Roudouvin ⌘ Caouennec Rte Cyclo ⌘ St Dogmaël ⌘ V-B ⌘ ASPTT.

**Mercredi 11 :**

**52 km :** Stade ASPTT ⌘ Park Névez ⌘ Poulamo ⌘ Tonquédec ⌘ Pluzunet ⌘ Bégard ⌘ Prat ⌘ Caouennec ⌘ Rte Cyclo ⌘ St Dogmaël ⌘ ASPTT.

**Mercredi 18 :**

**51 km :** Stade ASPTT ⌘ Kervurlu ⌘ Keraudy ⌘ Run Ar Gazel ⌘ Lanvellec ⌘ Plounérin Bg ⌘ Beg Ar C'hra ⌘ Plouaret ⌘ Lannion.



**JOYEUX NOËL**



**JUILLET    Départ 9 h 00**

**Mercredi 03 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ La Roche (Centre) ⌘ Runan ⌘ Château de Bréldy ⌘ Trézélan ⌘ Prat ⌘ Caouennec ⌘ Rte Cyclo ⌘ St Dogmaël ⌘ La Ville Blanche ⌘ ASPTT.

**Mercredi 10 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ Park Névez ⌘ Boutil ⌘ Buhulien ⌘ Pluzunet ⌘ D33/D32 ⌘ Vx Marché ⌘ Lanvellec ⌘ Tréduder ⌘ St Michel ⌘ Ploumilliau ⌘ Poulanco ⌘ Lannion.

**Mercredi 17 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ V-B ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ Runan ⌘ Prat ⌘ Barderou ⌘ Cavan ⌘ Près Tonquédec ⌘ St Dogmaël ⌘ V-B ⌘ ASPTT.

**MERCREDI 24 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir**

**Mercredi 31 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ Kervurlu ⌘ Rudunes ⌘ Coat Roué ⌘ Traou an Alé ⌘ Plouaret ⌘ Vx Marché ⌘ Pluzunet ⌘ Barderou ⌘ Langoat ⌘ Kermaria Sulard ⌘ ASPTT.

**AOÛT    Départ 9 h 00**

**Mercredi 07 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ Park Nevez ⌘ Buhulien ⌘ Pluzunet ⌘ Près Bégard ⌘ Lanneven ⌘ Prat ⌘ Confort ⌘ La Roche ⌘ Langoat ⌘ Camlez ⌘ Carr. C1/D70 ⌘ Carr.D70/D31 ⌘ Kermaria-Sulard ⌘ ASPTT.

**Mercredi 14 :**

**58 km :** Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ St Dogmaël ⌘ Rte Cyclo ⌘ Caouennec ⌘ Confort ⌘ Barderou ⌘ Gare Belle Isle ⌘ Crech Prenest ⌘ St Eloi ⌘ Kerscoul ⌘ Gare Trégrom ⌘ Vx Marché ⌘ Lannion.

**Mercredi 21 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ Runan ⌘ Trévoazan ⌘ Prat ⌘ Kervélégan ⌘ Cavan ⌘ Près Tonquédec ⌘ St Dogmaël ⌘ La Ville Blanche ⌘ ASPTT.

**MERCREDI 28 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir**

**MAI Départ 9 h 00****MERCREDI 1<sup>er</sup> : La ROSPEZIENNE ( Rospez, 7h30 à 9 h00 selon circuit retenu par chacun )**

" Pour les non participants RDV parking Günzbourg à 8 h 30" Pour un circuit à convenir (voir Openrunner)

**Mercredi 15 :**

**58 km :** Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ Rospez ⌘ Quemperven ⌘ 4 Vents ⌘ La Roche Centre ⌘ Pommerit ⌘ Hengoat ⌘ Pouldouran ⌘ Tréguier ⌘ Plouguil ⌘ Lescadou ⌘ Penvenan ⌘ Kermaria ⌘ ASPTT.

**MERCREDI 22 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir**

**Mercredi 29 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ V-B ⌘ Kerhuel ⌘ Rte Cyclo ⌘ Caouennec ⌘ Prat ⌘ Coatascorn ⌘ Runan ⌘ Pommerit Jaudy ⌘ Langoat ⌘ Rospez ⌘ V-B ⌘ ASPTT

**JUIN Départ 9 h 00****Mercredi 05 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ Troguéry ⌘ Hengoat ⌘ Runan ⌘ Le Crajou ⌘ La Fougère ⌘ Car.D33/D21 ⌘ Caouennec ⌘ Rte Cyclo ⌘ St Dogmaël ⌘ ASPTT.

**Mercredi 12 :**

**60 km :** Stade ASPTT ⌘ Kervurlu ⌘ Le Clandy ⌘ Lanvellec ⌘ Plounérin Gare ⌘ Trézelan ⌘ St Sébastien ⌘ St Michel ⌘ Ploumilliau ⌘ Poulanco ⌘ Lannion.

**Mercredi 19 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ Tonquédec ⌘ Pluzunet ⌘ Bégard ⌘ Trézelan ⌘ Prat ⌘ Le Crajou ⌘ Quemperven ⌘ Rospez ⌘ La Ville Blanche ⌘ ASPTT.

**MERCREDI 26 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir**

**QUELQUES PRECAUTIONS A PRENDRE EN CAS D'ACCIDENT**

1- Le cyclo se relève aussitôt, la tête n'ayant pas heurté le sol: s'assurer d'une bonne vaccination antitétanique. En cas de plaies, comprimer les plaies qui saignent et consulter un médecin.

2- Le blessé reste quelques secondes au sol, puis reprend connaissance: l'allonger à plat sur le dos, le couvrir. **Surtout ne pas le faire boire.** Au premier signe de vomissements, le coucher sur le côté en position latérale de sécurité (PLS) : jambe de dessous repliée, jambe de dessus allongée, surveiller la respiration.

Appeler les **POMPIERS** (18 ou 112). Il est important de transporter le blessé allongé.

3- Le cyclo reste inconscient: le mettre en PLS, desserrer ses vêtements, le recouvrir, appeler le 18 ou 112 en insistant pour déplacer le SAMU ou le SMUR suivant l'endroit où on se trouve.

Si le blessé vomit, libérer ses voies respiratoires et tirer sa tête légèrement en arrière, surveiller la respiration.

**IMPORTANT : DANS CES DEUX DERNIERS CAS, ACCOMPAGNER LE BLESSE A L'HOPITAL.**

Dans **tous les cas** prévenez l'un des membres du **bureau sans délai**

**JANVIER Départ 13 h 45****Mercredi 03 :**

**54 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ V-B ⌘ Rospez ⌘ Quemperven ⌘ Le trépas ⌘ Confort ⌘ Prat ⌘ Bégard ⌘ Gare de Belle Isle Bégard ⌘ St Sylvestre ⌘ Pluzunet ⌘ Tonquédec ⌘ Lannion

**Mercredi 10 :**

**51 km :** Stade ASPTT ⌘ Rt Pt Kermaria ⌘ Perros Corniche ⌘ Trégastel ⌘ Trébeurden (Pt de Bihit) ⌘ Près Beg Leguer ⌘ Serval ⌘ ASPTT.

**Mercredi 17 :**

**55 km :** Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ V-B ⌘ Rospez ⌘ Quemperven ⌘ Lanvézéac ⌘ D 21 ⌘ Prat (Poullouguer) ⌘ Lanneven ⌘ Pluzunet ⌘ Tonquédec ⌘ V-B ⌘ ASPTT.

**Mercredi 24 :**

**56 km :** Stade ASPTT ⌘ Rt Pt Pleumeur ⌘ Perros ⌘ Louannec ⌘ Kermaria ⌘ Penvenan ⌘ Car. D31/D70 ⌘ Plouguil ⌘ Minihiy ⌘ Langoat ⌘ Rospez ⌘ V-B ⌘ ASPTT.

**Mercredi 31 :**

**54 km :** Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Kerauzern ⌘ Le Clandy ⌘ Lanvellec ⌘ St Carré ⌘ St Ethurien ⌘ D 88 ⌘ Vx Marché ⌘ Lannion.

**FEVRIER Départ 13 h 45****Mercredi 07 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ Rospez ⌘ Quemperven ⌘ Langoat ⌘ Tréguier Centre ⌘ Plouguil ⌘ Gare St Nicolas ⌘ Kergouanton ⌘ Rte de Kerhuado ⌘ Pont Gouennec ⌘ Barnabanec ⌘ Le Rhu ⌘ Près Serval ⌘ ASPTT.

**Mercredi 14 :**

**61 km :** Stade ASPTT ⌘ Mabilies ⌘ Kermaria ⌘ Plougrescant ⌘ Porz Hir ⌘ Plouguil ⌘ Le Guindy ⌘ Langoat ⌘ Rospez ⌘ V-B ⌘ ASPTT.

**Mercredi 21 :**

**59 km :** Stade ASPTT ⌘ St Marc ⌘ Boutil ⌘ Buhulien ⌘ Tonquédec ⌘ Rudunet Sauz ⌘ Trégrom ⌘ Belle Isle en Terre ⌘ Le Rest ⌘ Plounévez Moëdec ⌘ Vx Marché ⌘ Le Croajou ⌘ Lannion.

**Mercredi 28 :**

**61 km :** Stade ASPTT ⌘ Ville Blanche ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ Pommerit Jaudy ⌘ Près Hengoat ⌘ Prat Collet ⌘ D 786 ⌘ Plouguil ⌘ Carr.D70/ D31 ⌘ Kermaria - Sulard ⌘ Mabilies ⌘ ASPTT.

**Le code de la route et les vélos: extraits**

Art. R431-7 : Les conducteurs de cyclomoteurs ne doivent jamais rouler de front sur la chaussée, ni les **cyclistes rouler à plus de deux de front** sur la chaussée. Ces derniers **doivent se mettre en file simple** dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent et notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser **annonce son approche**.

Art 414-4 : distance de dépassement 1 m en ville, 1,50 m ailleurs

Art. R31-9 : Les cyclistes doivent emprunter les bandes et pistes cyclables selon prescriptions des autorités.

Art. 196 : Tout cycle doit comporter des dispositifs réfléchissants de couleur rouge visibles de l'arrière, des dispositifs réfléchissants visibles latéralement ainsi que des dispositifs réfléchissants orange sur les pédales.

Art. R313-33 : Tout cycle doit être muni d'un appareil avertisseur.....un timbre ou un grelot dont le son peut être entendu à 50 m au moins.

La plaque métallique indiquant le nom et l'adresse du propriétaire n'est plus obligatoire, mais son utilisation reste toutefois recommandée (justification de propriété en cas de vol ou identité du cycliste en cas d'accident).

**Décret N°2008-754 du 30 juillet article R.431-1-1 du code de la route : Le port d'un gilet de sécurité est également obligatoire à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2008 pour tout conducteur et passager d'un cycle circulant hors agglomération, de nuit (ou de jour lorsque la visibilité est insuffisante)**

*N'hésitez pas à contacter les personnes dont les coordonnées figurent en page I pour tous renseignements ou suggestions.*

ORGANISATIONS FSASPTT

\*\*\*\*\*

2<sup>ème</sup> OPEN Cyclotourisme et Randonnée du 09 au 12 Mai à Agen (47)  
9<sup>ème</sup> semaine ASPTT Melun du 31/08 au 07/09 à Montpezat (04)

ORGANISATIONS FEDERALES

\*\*\*\*\*

85<sup>ème</sup> Semaine Fédérale à Roanne (42) du 20 au 28 Juillet 2024  
18<sup>ème</sup> Semaine Européenne du 29 juin au 06 juillet 2024 à Vila Pouca de Aguiar (Portugal)

\*\*\*\*\*

Cyclo montagnardes 2024  
15 et 16 Juin CycloMontagnarde du Jura à Lons le Saunier (39000)  
15 et 16 Juin Cyclomontagnarde Luchon-Bayonne à Bagnères de Luchon (31110)  
22 et 23 Juin Cyclomontagnarde Vosge-Alsace à Pfaffenheim (68250)  
29 et 30 Juin Cyclomontagnarde d'Annecy à Annecy (74000)

\*\*\*\*\*

ORGANISATIONS DIVERSES

La Rospezienne à ROSPEZ (31 <sup>ème</sup> )	01 Mai
Le Tour du Tregor à PLOULEC'H	09 Mai
Randonnée à BEGARD	21 Mai
Randonnée à PLOUEC DU TRIEX	28 Mai
Randonnée à PLOUISY	14 Juillet
Rando à Ploubezre (29 <sup>ème</sup> André PAUGAM )	08 Septembre
La LOU-ANNE (19 <sup>ème</sup> ) à Pleumeur-Bodou	20 Octobre

\*\*\*\*\*

MARS Départ 13 h 45

Mercredi 06

58 km : Stade ASPTT ⌘ Le Quinquis ⌘ Le Clandy ⌘ Plouaret ⌘ Beg Ar C'Hra ⌘ Plounérin Gare ⌘ Lanvellec ⌘ Run ar Gazel ⌘ Keraudy ⌘ Rudunes ⌘ Kervurlu ⌘ Ploubezre ⌘ Lannion.

Mercredi 13 :

57 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Kervurlu ⌘ Lanvellec ⌘ Plounerin Gare ⌘ Beg Ar C'Hra ⌘ Plouaret ⌘ Ploubezre ⌘ Lannion.

Mercredi 20 :

58 km : Stade ASPTT ⌘ V-B ⌘ Rospez ⌘ Runan ⌘ Kergruiec ⌘ Ploëzal ⌘ Hengoat ⌘ Troguéry ⌘ Langoat ⌘ Lochrist ⌘ Coatreven ⌘ Trézény ⌘ Croas Diben ⌘ ASPTT.

MERCREDI 27 : Départ 8 h 30  
RANDONNEE JOURNEE : 120 à 130 km circuit à définir

AVRIL Départ 9 h00

ATTENTION Mercredi 03 Avril Départ 09h00

Mercredi 03 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Kervurlu ⌘ Le Clandy ⌘ Plouzélambre ⌘ Lanvellec ⌘ Plounérin Gare ⌘ Beg Ar C'hra ⌘ St Ethurien ⌘ D22/D88 ⌘ Vx Marche ⌘ Lannion .

Mercredi 10 :

59 km : Stade ASPTT ⌘ Plouaret ⌘ D11/D22 ⌘ D88 ⌘ Stang Menou ⌘ Keraudren ⌘ Pont Kozh ⌘ Gare de Trégrom ⌘ La boissiere ⌘ Pluzunet ⌘ St Dogmaël ⌘ Ville Blanche ⌘ ASPTT.

Mercredi 17 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ Kermaria ⌘ Pt Losquet ⌘ Kerguyomarc'h ⌘ Minihiy-Tréguier ⌘ Kerantour ⌘ Pleudaniel ⌘ Pouldouran ⌘ Langoat ⌘ Quemperven ⌘ Rospez ⌘ ASPTT.

MERCREDI 24 : Départ 8 h 30  
RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir

JANVIER  
Départ 9 h 15

DIMANCHE 07 :

41 km : Stade ASPTT ⌘ LE LAUNAY ⌘ ( Pte de Bihit) TREBEURDEN ⌘ TREGASTEL ⌘ Corniche PERROS ⌘ St QUAY ⌘ Le RUN ⌘ Le RHU ⌘ LE LAUNAY ⌘ ASPTT. (Galette des rois)

DIMANCHE 14 :

47 km : LANNION ⌘ Park Nevez ⌘ Rd Pt Boutil ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ PRAT ⌘ Car. D21/D33 ⌘ CONFORT ⌘ Les 4 Vents ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.  
ou 55 km : LANNION ⌘ Park Nevez ⌘ Rd Pt BOUTIL ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ St SYLVESTRE ⌘ BEGARD ⌘ TREZELAN ⌘ COATARSCORN ⌘ PRAT ⌘ Car. D21/D33 ⌘ CONFORT ⌘ 4 Vents ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

DIMANCHE 21 :

54 km : LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ LANGOAT ⌘ TREGUIER ⌘ PLOUGUIEL ⌘ D70/ D31 ⌘ KERMARIA-SULARD ⌘ Pt GOUENNEC ⌘ GUERADUR ⌘ PLEUMEUR - BODOU ⌘ LANNION.  
ou 64 km : LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ LANGOAT ⌘ TREGUIER ⌘ PLOUGUIEL ⌘ Près PLOUGRESCANT ⌘ PENVENAN ⌘ Gare St NICOLAS ⌘ KERGOUANTON ⌘ KERMARIA-SULARD ⌘ Pt GOUENNEC ⌘ GUERADUR ⌘ PLEUMEUR - BODOU ⌘ LANNION.

DIMANCHE 28 :

54 km : LANNION ⌘ LE CROAJOU ⌘ VIEUX - MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ Bec'h Ar C'Hra ⌘ ST CARRE ⌘ LANVELLEC ⌘ LE CLANDY ⌘ KERVURLU ⌘ PLOUBEZRE ⌘ LANNION.  
ou 62 km : LANNION ⌘ LE CROAJOU ⌘ VIEUX - MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ Beg Ar C'Hra ⌘ ST CARRE ⌘ LANVELLEC ⌘ LE CLANDY ⌘ KERVURLU ⌘ PLOUBEZRE ⌘ LANNION.

Mercredi

PARCOURS

2024

NotesFEVRIERDépart 9 h 00DIMANCHE 04 :

**63 km** : LANNION ⌘ Zone Industrielle ⌘ GUERADUR ⌘ PERROS Port ⌘ LOUANNEC ( Rte de Kerhuado) ⌘ TREVOU ⌘ St NICOLAS ⌘ PENVENAN ⌘ Près PLOUGRESCANT ⌘ TREGUIER Centre ville ⌘ La ROCHE ⌘ LANGOAT ⌘ QUEMPERVEN ⌘ LANNION.  
**ou 71 km** : LANNION ⌘ Zone Industrielle ⌘ TREGASTEL Bourg ⌘ TOURONY ⌘ PERROS Centre ⌘ LOUANNEC (Rte de Kerhuado) ⌘ TREVOU ⌘ St NICOLAS ⌘ PENVENAN ⌘ Près PLOUGRESCANT ⌘ TREGUIER Centre ville ⌘ La ROCHE ⌘ LANGOAT ⌘ QUEMPERVEN ⌘ LANNION.

DIMANCHE 11 :

**59 km** : LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ LANGOAT ⌘ KERGUOMARD ⌘ Le GUINDY ⌘ PLOUGUIEL ⌘ PLOUGRESCANT ⌘ Pte du CHATEAU ⌘ PLOUGRESCANT ⌘ PENVENAN ⌘ St NICOLAS ⌘ Près KERMARIA ⌘ MABILIES ⌘ LANNION.  
**ou 67 km** : LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ LANGOAT ⌘ TROGUERY ⌘ D 20 ⌘ POULDOURAN ⌘ TREGUIER ⌘ PLOUGRESCANT ⌘ Pte du CHATEAU ⌘ PLOUGRESCANT ⌘ PENVENAN ⌘ St NICOLAS ⌘ TREVOU ⌘ MABILIES ⌘ LANNION.

DIMANCHE 18 :

**59 km** : LANNION ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDÉC ⌘ BELLE - ISLE – EN TERRE ⌘ LOUARGAT ⌘ Gare BELLE ISLE BEGARD ⌘ BOTLEZAN ⌘ PLUZUNET ⌘ BUHULIEN ⌘ LANNION.  
**ou 67 km** : LANNION ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDÉC ⌘ BELLE ISLE EN TERRE ⌘ Près GURUNHUEL ⌘ LOUARGAT ⌘ Gare BELLE ISLE BEGARD ⌘ BOTLEZAN ⌘ PLUZUNET ⌘ BUHULIEN ⌘ LANNION

DIMANCHE 25 :

**62 km** : LANNION ⌘ MABILIES ⌘ KERMARIA ⌘ Gare St NICOLAS ⌘ Car.D31 / D70 ⌘ TREGUIER ⌘ POULDOURAN ⌘ PLEUDANIEL ⌘ POMMERIT JAUDY ⌘ LA ROCHE DERRIEN ⌘ LANGOAT ⌘ LANNION.  
**ou 70 km** : LANNION ⌘ MABILIES ⌘ KERMARIA ⌘ Gare St NICOLAS ⌘ Car.D31 / D70 ⌘ TREGUIER ⌘ KERBORS ⌘ PLEUMEUR - GAUTIER ⌘ PLEUDANIEL ⌘ LA ROCHE JAGU ⌘ PLOEZAL ⌘ LA ROCHE DERRIEN Centre ⌘ LANGOAT ⌘ LANNION.

NOVEMBREDépart 9 h 00 VENDREDI 1<sup>er</sup> :

**50 km** : LANNION ⌘ Vx MARCHE ⌘ St MATHIEU ⌘ Beg Ar C'hra ⌘ Croaz Illiès ⌘ Pont Hir ⌘ PLOUNERIN Bg ⌘ LANVELLEC ⌘ Après LANASCOL (Kerivot) ⌘ Kerédou ⌘ KERTANGUY ⌘ Le CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

DIMANCHE 03 :

**52 km** : LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ Le LAUNAY ⌘ Les Sept SAINTS ⌘ LE LITY ⌘ PLOUARET ⌘ St CARRE ⌘ LANVELLEC ⌘ TREDUDER ⌘ St MICHEL ⌘ Près TREDREZ ⌘ LOCQUEMEAU Port ⌘ CHRIST ⌘ PLOULEC'H ⌘ St Lavan ⌘ LANNION.

**ATTENTION Sortie du mercredi !!****A Partir du mercredi 06 Novembre Départ 13h45**DIMANCHE 10 :

**53 km** : LANNION ⌘ V-B ⌘ Kérinou ⌘ TREZENY ⌘ COATREVEN ⌘ Pt LOSQUET ⌘ LA ROCHE DERRIEN ⌘ TROGUERY ⌘ HENGOAT ⌘ PLOEZAL ⌘ Croix Montfort ⌘ La ROCHE ⌘ LANGOAT ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

LUNDI 11 :

**53 km** : LANNION ⌘ KERHUEL ⌘ TONQUEDEC ⌘ Rubunet Sauz ⌘ D33/D32 ⌘ RIGOURLES ⌘ Gare de BELLE - ISLE ⌘ BEGARD ⌘ PRAT ⌘ CAOUENNEC ⌘ Rte CYCLO ⌘ St DOGMAEL ⌘ LANNION.

**SAMEDI 16 : Réunion (Bilan) à 17h30**DIMANCHE 17 :

**49 km** : LANNION ⌘ Aérodrome ⌘ PLEUMEUR ⌘ TREBEURDEN ⌘ KERENOC ⌘ St SAMSON ⌘ (D6) Kerrougant ⌘ CES de PERROS ⌘ Pt COUENNEC ⌘ LOUANNEC ⌘ TRELEVERN ⌘ KERMARIA ⌘ LANNION.

DIMANCHE 24 :

**50 Km** : LANNION ⌘ KERMARIA Centre ⌘ Car.D73/D128 ⌘ Gare St NICOLAS ⌘ PENVENAN ⌘ Près PLOUGRESCANT ⌘ PLOUGUIEL ⌘ LE GUINDY ⌘ KERGUOMARD ⌘ Pt LOSQUET ⌘ COATREVEN ⌘ TREZENY ⌘ Ty Névez ⌘ Goazourés ⌘ V-B ⌘ LANNION.

MARS (suite)Départ 8 h 30DIMANCHE 24 :

**Exceptionnellement arrivée à l'ASPTT pour le pot du printemps. Pour que nous soyons tous ensemble, adaptez votre circuit pour être à 11 h 15 à la salle.**

**54 km** : LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ QUEMPERVEN ⌘ Croix MONFORT ⌘ PLOEZAL ⌘ HENGOAT ⌘ POULDOURAN ⌘ TREGUIER ⌘ PLOUGUIEL ⌘ Car.D70/D31 ⌘ KERMARIA-SULARD ⌘ ASPTT.  
**ou 60 km** : LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ QUEMPERVEN ⌘ RUNAN ⌘ PLOEZAL ⌘ LA ROCHE JAGU ⌘ PLEUDANIEL ⌘ KERANTOUR ⌘ TREGUIER ⌘ PLOUGUIEL ⌘ Car.D70/D31 ⌘ KERMARIA-SULARD ⌘ ASPTT.

MERCREDI 27 : Départ 8 h 30**RANDONNEE JOURNEE : 120 à 130 km circuit à définir**DIMANCHE 31 : Attention Heure d'ETE

**72 Km** : LANNION ⌘ VX MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ MOEDÉC ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ Kéravel ⌘ Avant Le PONTTHOU (Ty Ru)(Quistillic) ⌘ D712 ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.  
**ou 78 Km** : LANNION ⌘ VX MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ MOEDÉC ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ Ty Filo ⌘ LOHUEC ⌘ GUERLESQUIN ⌘ BOTSORHEL ⌘ Kerverder ⌘ CR 1 ⌘ Avant Le PONTTHOU (Ty Ru)(Quistillic) ⌘ D 712 ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ATTENTION Sortie du mercredi !!****A Partir du mercredi 03 Avril Départ 09h00**

**MARS**  
**Départ 8 h 30**

**DIMANCHE 03 :**

**67 km :** LANNION ⌘ Le QUINQUIS ⌘ LANVELLEC ⌘ GUERLESQUIN ⌘ ROC'H AR VERC'H ⌘ PLOUNERIN Bg ⌘ BEG AR C'HRA ⌘ PLOUARET ⌘ KERAUDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.  
**ou 74km :** LANNION ⌘ Le QUINQUIS ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ Près TREMEL ⌘ PLOUEGAT MOYSAN ⌘ Menez Bian ⌘ GUERLESQUIN ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ PLOUARET ⌘ KERAUDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 10 :**

**70 km :** LANNION ⌘ PLOUARET ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUEGAT - MOYSAN ⌘ Près TREMEL ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ Le CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.  
**ou 80 km :** LANNION ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ Ty FILO ⌘ LOHUEC ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUEGAT - MOYSAN ⌘ Près TREMEL ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ Le CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 17 :**

**69 Km :** LANNION ⌘ TREGUIER ⌘ KERANTOUR ⌘ LEZARDRIEUX ⌘ PLEUDANIEL ⌘ PONTRIEUX ⌘ PLOUEC DU TRIEX ⌘ RUNAN ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.  
**ou 77 Km :** LANNION ⌘ TREGUIER ⌘ LEZARDRIEUX ⌘ Rocade PAIMPOL ⌘ PLOURIVO ⌘ QUEMPER GUEZENNEC ⌘ Le CABARET ⌘ St CLET ⌘ PLOUEC DU TRIEX ⌘ RUNAN ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**AVRIL**  
**Départ 8 h 30**

**LUNDI 01: Départ 8h30**

**68 km :** LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ KERAUZERN ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ Keriliez ⌘ Kerivin ⌘ Kerlaëron ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ LANVELLEC ⌘ ST CARRE ⌘ PLOUARET ⌘ PLUZUNET ⌘ BARDEROU ⌘ LE TREPAS ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 07 :**

**71 km :** LANNION ⌘ St Dogmaël ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ LOUARGAT ⌘ BELLE ISLE EN TERRE ⌘ Croaz Marjan ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ PLOUARET ⌘ LANNION.  
**ou 80 km :** LANNION ⌘ St Dogmaël ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BOTLEZAN ⌘ LOUARGAT ⌘ GURHUNUEL ⌘ PLOUGONVER ⌘ LE DRESNAY ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ PLOUARET ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 14 :**

**69 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ Car.D33/D21 ⌘ PRAT ⌘ RUNAN ⌘ PONTRIEUX ⌘ PLEUDANIEL ⌘ KERANTOUR ⌘ TREGUIER ⌘ Minihiy TREGUIER ⌘ Kerguyomarc'h ⌘ LANNION.  
**ou 80 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ QUEMPERVEN ⌘ Car.D33/D21 ⌘ PRAT ⌘ RUNAN ⌘ PONTRIEUX ⌘ QUEMPER GUEZENNEC ⌘ PLOURIVO ⌘ PAIMPOL (Rocade) ⌘ Minihiy TREGUIER ⌘ Kerguyomarc'h ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 21 :**

**71 km :** LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ St ELOI ⌘ LOUARGAT ⌘ BELLE - ISLE ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ BEG ar C'RH A ⌘ LANNION.  
**ou 80 km :** LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ LOUARGAT ⌘ BELLE - ISLE ⌘ LOGUIVY PLOUGRAS ⌘ PLOUGRAS ⌘ (Château Kerroué) La Grande Salle ⌘ BEG AR C'HRA ⌘ LANNION.

**DECEMBRE**  
**Départ 9 h 15**

**DIMANCHE 01 :**

**51 km :** LANNION ⌘ St Dogmaël ⌘ CAOUENNEC (Rte Cyclo) ⌘ Z.A Cavan ⌘ TROGUINDY ⌘ Poull Ar Feunteun ⌘ Château TONQUEDEC ⌘ KERAUZERN ⌘ Rudunes ⌘ KERAUDY ⌘ Run Ar Gazel ⌘ Kérivot ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ St JEAN ⌘ Cidrerie LOCQUEMEAU ⌘ PLOULEC'H ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 08 :**

**52 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ Bg ⌘ CAOUENNEC ⌘ PRAT ⌘ BEGARD ⌘ Gare de BELLE - ISLE ⌘ Près St Eloi ⌘ RIGOURLES ⌘ Car.D32/D33 ⌘ PLUZUNET ⌘ TONQUEDEC ⌘ Près KERHUEL ⌘ Près BUHULIEN ⌘ LANNION.

**SAMEDI 14 : signature licences 2025 de 15 à 17h**

**DIMANCHE 15 :**

**50 km :** LANNION ⌘ PLOUARET ⌘ BEG AR C'HRA ⌘ PLOUNERIN Bourg ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 22 :**

**50 km :** LANNION ⌘ L'HOPITAL(Poulfanc) ⌘ TREZENY ⌘ KERMARIA ⌘ LOUANNEC ⌘ PERROS Corniche ⌘ LA CLARTE Bourg ⌘ GUERADUR ⌘ PLEUMEUR BODOU ⌘ TREBEURDEN ⌘ Kéravel ⌘ Le Corsaire ⌘ BEG LEGUER ⌘ LANNION.



**JOYEUX NOEL**

**MERCREDI 25 :**

**51 km :** LANNION ⌘ Park Nevez ⌘ BUHULIEN ⌘ TONQUEDEC ⌘ Rubunet Sauz ⌘ Carr.D 33 / D32 ⌘ BOTLEZAN ⌘ BEGARD ⌘ PRAT ⌘ BERHET ⌘ CONFORT ⌘ QUATRE VENTS ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 29 :**

**52 km :** LANNION ⌘ Intermarché PLOUBEZRE ⌘ KERIEL ⌘ BUHULIEN ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ St SYLVESTRE (Chapelle) ⌘ BEGARD ⌘ PRAT ⌘ D 21 Droite (Kermin) ⌘ LANVEZEAC ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**BONNE ANNEE À VOUS ET À VOTRE FAMILLE**

**OCTOBRE**  
**Départ 9 h 00**

**DIMANCHE 06 :**

**Randonnée du CODEP 22 : 36ème CYCL'ARMOR à ???**

**64 km :** LANNION ⌘ Le Quinquis ⌘ Ty Guen ⌘ La Croix Rouge ⌘ St EFFLAM ⌘ CORNICHE ⌘ LOCQUIREC ⌘ POUL ROUDOU ⌘ GUIMAEAC ⌘ LANMEUR ⌘ PLESTIN ⌘ LIDL ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ KERIZOUT ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 13 :**

**62 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ CAOUENNEC ⌘ Le Crec'h ⌘ D 21 ⌘ BARDEROU ⌘ PLUZUNET ⌘ PLOUARET ⌘ LANVELLEC ⌘ TREDUDER ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ KERBLAT ⌘ POULANCO ⌘ PORZ DON ⌘ LANNION.

**SAMEDI 17 : A.G. DU CODEP 22 à ???**

**DIMANCHE 20 :**

***La LOU-ANNE à Pleumeur (Heure de départ et RDV à définir)***

**62 km :** LANNION ⌘ St JULIEN (KAMAL) ⌘ LANMERIN ⌘ LANGOAT ⌘ LE RU ⌘ Ar VASQUEZ ⌘ D 8 ⌘ LA ROCHE ⌘ MANTALLOT ⌘ Château De COADELAN ⌘ PRAT ⌘ BEGARD ⌘ St SYLVESTRE ⌘ PLUZUNET ⌘ KERAUZERN ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 27 : Attention Heure d'HIVER**

**59 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ CAMLEZ ⌘ BRO DREGER ⌘ PENVENAN ⌘ St ILLIGENT ⌘ Bois RIOU ⌘ TREVOU ⌘ Kerbost ⌘ NANTOUAR ⌘ PERROS GUIREC Corniche ⌘ TREGASTEL ⌘ KERENOC ⌘ Station SPATIALE (Radome) ⌘ PLEUMEUR ⌘ LANNION.



## SEPTEMBRE

Départ 8 h 30

## DIMANCHE 01 :

**70 km :** LANNION ☞ Park Névez ☞ BOUTIL ☞ BUHULIEN ☞  
 PLOUBEZRE ☞ KERAUZERN ☞ LE CLANDY ☞ LANVELLEC ☞ St  
 CARRE ☞ PLOUARET ☞ Vx MARCHE ☞ Gare de TREGROM ☞  
 PLUZUNET ☞ BARDEOU ☞ Z.A de CAVAN ☞ TROGUINDY ☞ St  
 DOGMAEL ☞ LANNION.

**DIMANCHE 08 :**

**69 km :** LANNION 🚲 St DOGMAEL 🚲 TONQUEDEC 🚲 PLUZUNET 🚲  
BOTLEZAN 🚲 LOUARGAT 🚲 D31( KERCADIOU) D22 🚲 BELLE ISLE EN  
TERRE 🚲 TREGROM 🚲 Vx MARCHE 🚲 PLOUARET 🚲 LANNION.

**DIMANCHE 15 :**

**70 km : LANNION** ⌘ **ROSPEZ** ⌘ Pont **POYES** ⌘ **D 786** ⌘ **TREGUIER** ⌘  
**KERGUYANT** ⌘ **PLEUDANIEL** ⌘ **PONTRIEUX** ⌘ **RUNAN** ⌘ **LA ROCHE**  
⌘ **LANGOAT** ⌘ **QUEMPERVEN** ⌘ **ROSPEZ** ⌘ **LANNION**.

**DIMANCHE 22 :**

**70 km :** LANNION ☞ Aérodrome ☞ SERVEL ☞ Le RHU ☞ TREGASTEL  
Bourg ☞ TOURONY ☞ Corniche PERROS ☞ MABILIES ☞ TRESTEL ☞  
PORT BLANC ☞ PENVENAN ☞ Bro DREGER ☞ PLOUGUIEL ☞  
TREGUIER équipement ☞ LANGOAT ☞ ROSPEZ ☞ LANNION.

**MERCREDI 25 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 120 à 130 km circuit à définir**

## DIMANCHE 29 :

**69 km** : LANNION ♫ MABILIES ♫ TRELEVERN ♫ TRESTEL ♫ St  
GUENOLE ♫ Bro DREGER ♫ PLOUGUIEL ♫ TREDARZEC ♫  
PLEUMEUR - GAUTIER ♫ LEZARDRIEUX ♫ PLEUDANIEL ♫  
TROGUERY ♫ Ty NEVES ♫ LA ROCHE - DERRIEN ♫ LANGOAT ♫  
PONT LOSQUET ♫ KERMARIA ♫ LANNION.

Départ 8 h 30

**DIMANCHE 07 :**

**69 km** : LANNION 🐾 PLOUBEZRE 🐾 KERVURLU 🐾 LE CLANDY 🐾  
LANVELLEC 🐾 St CARRE 🐾 BEG AR C'HRA 🐾 BEC'H COAT 🐾 D 15 🐾  
Croaz Marjan 🐾 BELLE ISLE 🐾 BEL AIR 🐾 LE CLEZIOU 🐾 KERSCOUL  
🐾 PLUZUNET 🐾 BUHULIEN 🐾 LANNION.

### DIMANCHE 14 :

**69 km :** LANNION 🚲 St DOGMAEL 🚲 PLUZUNET 🚲 BOTLEZAN 🚲  
BEGARD 🚲 St LAURENT 🚲 La Gare (SQUIFFIEC) 🚲 D86 🚲 PLOUEC DU  
TRIEUX 🚲 RUNAN 🚲 LA ROCHE 🚲 ROSPEZ 🚲 LANNION.

### DIMANCHE 21 :

**71 km :** LANNION ♀ KERAUZERN ♀ St EFFLAM ♀ PLESTIN LES GREVES ♀ Rue de Tossenniu (V1) ♀ St JAGU (Chapelle) ♀ TREMEL ♀ PLUFUR La Gare ♀ D56/D712 ♀ PLOUNERIN Bg ♀ BEG AR C'HRA ♀ St ETHURIEN ♀ D22/D88 ♀ VX MARCHE ♀ LANNION.

**MERCREDI 24 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir**

## DIMANCHE 28:

**70 km :** LANNION 🚲 MABILIES 🚲 Gare St Nicolas 🚲 CAMLEZ 🚲 Pt  
LOSQUET 🚲 LANGOAT 🚲 BARDEROU 🚲 PLUZUNET 🚲 VIEUX MARCHÉ  
🚲 PLOUARET 🚲 St CARRE 🚲 LANVELLEC 🚲 LE CLANDY 🚲 KERLOAS  
🚲 LANNION.

## AVRIL (suite)

Départ 8 h 30

**MERCREDI 24 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir**

**DIMANCHE 28 :**

**70 km :** LANNION ↔ PLOUBEZRE ↔ POULANCO ↔ PLOUMILLIAU  
↔ ST MICHEL ↔ PLESTIN (Les Quatre Chemins) ↔ PLOUEGAT-  
GUERAND ↔ Prat Quilliou ↔ PLOUIGNEAU ↔ LE PONTTHOU ↔  
PLOUNERIN Gare ↔ LANVELLEC ↔ LE CLANDY ↔ KERLOAS ↔  
LANNION.

**ou 81 km :** LANNION ↔ PLOUBEZRE ↔ POULANCO ↔ LE CLANDY  
↔ PLOUMILLIAU ↔ ST MICHEL ↔ PLESTIN (4 Chemins) ↔  
LOCQUIREC ↔ GUIMAEAC ↔ LANMEUR ↔ KERMOUSTER ↔  
PLOUIGNEAU ↔ PLOUNERIN Gare ↔ LANVELLEC ↔ LE CLANDY ↔  
KERLOAS ↔ LANNION.

### MAI (suite)

Départ 8 h 30

**DIMANCHE 19 :**

**70 km** : LANNION ⌘ PLOUARET ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUEGAT MOYSAN ⌘ Près TREMEL (D 32) ⌘ Gare de PLOUNERIN ⌘ LANVELLEC ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ou 79 km** : LANNION ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ Ty FILO ⌘ LOHUEC ⌘ D 28 ⌘ TY GUEN ⌘ GUERLESQUIN ⌘ D 712 ⌘ Gare de PLOUNERIN ⌘ LANVELLEC ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**LUNDI 20 :      Départ 8 H 30**

**68 km** : LANNION 🚲 KERMARIA 🚲 Gare St NICOLAS 🚲 PENVENAN  
 🚲 Bro DREGER 🚲 Pont NEUF 🚲 LANGOAT 🚲 QUEMPVERN 🚲  
 LANVEZEAC 🚲 ROUDOUVIN 🚲 Z.A CAVAN 🚲 VALORYS 🚲  
 BEGAD 🚲 Car.D32/D33 🚲 PLUZUNET 🚲 TONQUEDEC 🚲  
 BUHULIEN 🚲 LANNION.

**MERCREDI 22 : Départ 8 h 30**

**RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir**

### DIMANCHE 26 :

**70 km :** LANNION ☺ KERMARIA ☺ TREZENY ☺ LANMERIN ☺ LA ROCHE ☺ TROGUERY ☺ HENGOAT ☺ PLOEZAL ☺ PONTRIEUX ☺ BRELIDY ☺ BEGARD ☺ PLUZUNET ☺ LANNION.  
**ou 80 km :** LANNION ☺ KERMARIA ☺ TREZENY ☺ LANMERIN ☺ LA ROCHE ☺ POULDOURAN ☺ La Croix Neuve ☺ KERGRUYANT ☺ PLEUDANIEL ☺ PONTRIEUX ☺ BRELIDY ☺ BEGARD ☺ PLUZUNET ☺ LANNION.

**MAI****Départ 8 h 30****MERCREDI 1<sup>er</sup> : La ROSPEZIENNE ( Rospez 7h30 à 9 h00 selon circuit retenu par chacun )**

" Pour les non participants RDV parking Günzburg à 8 h 30" Pour un circuit à convenir (voir Openrunner)

**DIMANCHE 05 :**

**71 km:** LANNION ⌘ LOGUIVY-POUGRAS ⌘ PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUEGAT - MOYSAN ⌘ Car.D42/D32 ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ou 81 km:** LANNION ⌘ LOGUIVY-POUGRAS ⌘ D 119 ⌘ Ty FILO ⌘ LOHUEC ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUEGAT - MOYSAN ⌘ Car.D42/D32 ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**MERCREDI 08 : Départ 8 H 30**

**71 km :** LANNION ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ- MOEDEC ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ D 142 - D 712 ⌘ PLOUNERIN ⌘ Beg Ar C'hra ⌘ PLOUARET ⌘ LANNION.

**JEUDI 09 : Départ 8 H 30**

**69 km :** LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ LA LANDE ⌘ Keraël ⌘ LE CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUGRAS ⌘ Château de KERROUE ⌘ Beg Ar C'hra ⌘ PLOUARET ⌘ Coat Roué ⌘ RUDUNES ⌘ KERVURLU ⌘ Ty GUEN ⌘ LANNION

**DIMANCHE 12 :**

**ou 69 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ PENVENAN ⌘ près PLOUGRESCANT ⌘ PLOUGUIEL ⌘ TREDARZEC ⌘ PLEUMEUR - GAUTIER ⌘ LEZARDRIEUX ⌘ PLEUDANIEL ⌘ TROGUERY ⌘ LA ROCHE DERRIEN ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.  
**ou 80 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ PENVENAN ⌘ près PLOUGRESCANT ⌘ PLOUGUIEL ⌘ TREGUIER ⌘ LEZARDRIEUX ⌘ POULRANET ⌘ Avenue du Trieux ⌘ Les Quatre Vents ⌘ D 15 ⌘ QUEMPER-GUEZENNEC ⌘ Gare de PONTRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**JUIN****Départ 8 h 30****DIMANCHE 02 :**

**70 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ TROGUINDY ⌘ ROUDOUVIN ⌘ PRAT ⌘ TREZELAN ⌘ BREIDY ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ PONTRIEUX ⌘ PRAT COLLET (Av PLEUDANIEL) ⌘ POULDOURAN ⌘ LANGOAT ⌘ LANNION.

**ou 79 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ TROGUINDY ⌘ ROUDOUVIN ⌘ PRAT ⌘ TREZELAN ⌘ ST LAURENT ⌘ La Gare Avant SQUIFFIEC ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ PONTRIEUX ⌘ PRAT COLLET (Av PLEUDANIEL) ⌘ POULDOURAN ⌘ TROGUERY ⌘ LANGOAT ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 09 :**

**72 km :** LANNION ⌘ KERVURLU ⌘ ST MICHEL ⌘ PLESTIN ⌘ Pont MENOU ⌘ D 786 ⌘ Les Quatre Chemins ⌘ PLOUEGAT - GUERAND ⌘ PRAT QUILLIOU ⌘ PLOUGNEAU ⌘ Le PONTYOU ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ou 79 km :** LANNION ⌘ KERVURLU ⌘ ST MICHEL ⌘ PLESTIN ⌘ Pont MENOU ⌘ D 786 ⌘ Rd Pt LANMEUR ⌘ PLOUEGAT - GUERAND ⌘ LANLEYA ⌘ KERDILES ⌘ PLOUGNEAU ⌘ Le PONTYOU ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 16 :**

**70 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ RUNAN ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ St CLET ⌘ Ty COAT ⌘ SQUIFFIEC ⌘ KERMOROC'H ⌘ St LAURENT ⌘ BEGARD ⌘ PLUZUNET ⌘ TONQUEDEC ⌘ BUHULIEN ⌘ LANNION.  
**ou 79 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ RUNAN ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ St CLET ⌘ LE CABARET ⌘ Car.D6 /D77 ⌘ St GILLES LES BOIS ⌘ POMMERIT LE VICOMTE ⌘ SQUIFFIEC ⌘ St LAURENT ⌘ BEGARD ⌘ PLUZUNET ⌘ TONQUEDEC ⌘ BUHULIEN ⌘ LANNION.

**AOÛT****Départ 8 h 30****DIMANCHE 04 :**

**70 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ PENVENAN ⌘ LESCADOU ⌘ KERPRIGENT (D74) ⌘ BRO DREGER ⌘ CAMLEZ ⌘ LANGOAT ⌘ CONFORT ⌘ PRAT ⌘ BEGARD ⌘ D32/D33 ⌘ PLUZUNET ⌘ TONQUEDEC ⌘ LANNION.

**DIMANCHE11 :**

**70 km :** LANNION ⌘ PLOUARET ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ Coat Pin ⌘ BELLE ISLE ⌘ LOUARGAT ⌘ Gare de BELLE ISLE ⌘ BOTLEZAN ⌘ BARDEROU ⌘ D33 /D21 ⌘ CAOUENNEC ⌘ Rte Cyclo ⌘ BUHULIEN ⌘ LANNION.

**JEUDI 15 : Départ 8 h 30**

**69 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ St MICHEL ⌘ Corniche de L'ARMORIQUE ⌘ LINGUES ⌘ PLOUEGAT - GUERRAND ⌘ PLESTIN ⌘ D42 (Penn ar Allée) ⌘ St SEBASTIEN ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 18 :**

**70 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ St LAURENT ⌘ KERMOROC'H ⌘ LANDEBAERON ⌘ KERMARIA (D8) ⌘ RUNAN ⌘ PLOEZAL ⌘ HENGOAT ⌘ TROGUERY ⌘ LA ROCHE ⌘ LANGOAT ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 25:**

**71 km :** LANNION ⌘ QUEMPERVEN ⌘ 4 VENTS ⌘ BARDEROU ⌘ PLUZUNET ⌘ Car.D33/D32 ⌘ PLOUARET ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ KERAUZERN ⌘ LANNION.

**MERCREDI 28 : Départ 8 h 30****RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir****JUIN (suite)****Départ 8 h 30****DIMANCHE 23 :**

Exceptionnellement arrivée à l'ASPTT pour le pot de l'été (21 Juin)  
**Pour que nous soyons tous ensemble, adaptez votre circuit pour être à 11 h 15 à la salle.**

**55 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ Pt LOSQUET ⌘ LANGOAT ⌘ LA ROCHE - DERRIEN (Centre) ⌘ RUNAN ⌘ COATASCORN ⌘ PRAT ⌘ CAOUENNEC ⌘ Rte CYCLO ⌘ St DOGMAEL ⌘ La Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

**ou 64 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ Pt LOSQUET ⌘ LANGOAT ⌘ LA ROCHE - DERRIEN (Centre) ⌘ RUNAN ⌘ COATASCORN ⌘ TREZELAN ⌘ BEGARD ⌘ PLUZUNET ⌘ TONQUEDEC ⌘ St DOGMAEL ⌘ La Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

**MERCREDI 26 : Départ 8 h 30****RANDONNEE JOURNEE : 130 à 140 km circuit à définir****DIMANCHE 30 :**

**72 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ ST LAURENT ⌘ SQUIFFIEC ⌘ Ty COAT ⌘ ST CLET ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.  
**ou 81 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ St LAURENT ⌘ SQUIFFIEC ⌘ POMMERIT LE VICOMTE ⌘ St GILLES LES BOIS ⌘ Car.D77/D6 ⌘ LE CABARET ⌘ ST CLET ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.