

CALENDRIER 2023



DESTINATION
Pays de Douarnenez



Dates à Retenir

Vœux du Club :

Galette des rois :

PPVR :

Séjour à Douarnenez

Journée des Familles

La PLB Muco à Callac :

Cœur de Bretagne à Malestroit

La Semaine Fédérale :

Cyclo de Plouay

PPVR :

Assemblée Générale 2023 :

le 13 Janvier

le 13 Janvier

le 23 Mars

du 30 Mai au 2 Juin

le 11 Juin

le 24 Juin

le 2 Juillet

du 23 au 30 Juillet à Pont-à-Mousson

1^{er} Septembre

le 19 Octobre

le 10 Décembre



JANVIER

	1er janvier 2023	8 Janvier 2023	15 Janvier 2023	22 Janvier 2023
Vœux du CLUB	9h00..... 60 km	9h00 63 km	9h00 65 km	9h00 65 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Lomener	Pondes Indes	Quéven	Lanester	Kernous
Kerroch	Lanester	Pont Scorff	Kervignac	Gestel
Fort Bloqué	Kervignac	Arzano	Kervignac	Guidel
Guidel	Nostang	Quimperlé	Branderion	Clohars Carnoet
Clohars Carnoet	Sainte Hélène	Le Zouave	Hennebont	Gare la Forêt
Gare la Forêt	Plouhinec	Kerbigrat	Pont Scorff	Quimperlé
Quimperlé	Merlevenez	Fort Bloqué	Gestel	Pont Scorff
Pont Scorff	Kervignac	Kergalan	Guidel	Quéven
Quéven	Ploemeur	Ploemeur	Grande Saudraye	Le Mourillon
Le Mourillon			Lannenec	Ploemeur
Ploemeur			Ploemeur	
OR/ 12362608 Δ 490	OR/ 12210958 Δ 355	OR/ 12282803 Δ 514	OR/ 12210885 Δ 447	
Réunion du CA le 12 Janvier		Galette des rois le 13 Janvier		

FEVRIER

29 Janvier 2023	5 février 2023 (pot)	12 février 2023	19 février 2023	26 février 2023
9h00 63 km	9h00 62 km	9h00 67 km	9h00 61 km	9h00 72 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur 61km	Ploemeur
Lomener	Douar Gwenn	Lanester	Quéven	Fort Bloqué
Kerroch	Saint Mathieu	Kervignac	Pont Scorff	Le Maëva
Fort Bloqué	Croix Notre Dame	Branderion	Cléguer	Brunénan
Guidel	Ménéguen	Hennebont	Calan	Les 5 Chemins
Clohars Carnoet	Gestel	Pont Scorff	Plouay	Quimperlé
Quimperlé	La Madeleine	Gestel	Arzano	Moëlan sur Mer
Pont Scorff	Emmaüs	Guidel	Pont Scorff	Clohars Carnoet
Quéven	Rédéné	Grande Saudraye	Quéven	Route Côtière
Ploemeur	Arzano	Lannenec	Ploemeur	Kergalan
	Pont-Scorff	Ploemeur		Ploemeur
	Ploemeur			
OR/ 12211027 Δ 500	Or : 12282922 Δ 563	OR/ 12282879 Δ 465	OR/ 12210819 Δ 445	OR/ 12282974 Δ 525
Réunion du CA le 9 Février				

MARS

5 mars 2023 (pot)	12 mars 2023	19 mars 2023	26 mars 2023
8h30 78 km	8h30 80 km	8h30 84 km ↗	8h30 77 km ↗↗↗
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Kervinio	Pont des Indes	Quéven	Quéven / Pont Scorff
Kerméné / Gestel	Kernous/ Kervignac	Pont Scorff	Pont Person
La Madeleine	Nostang	Arzano	Cléguer
Villeneuve Kerorlay	Sainte Hélène	Plouay	Saint Etienne
Route de Pont Scorff	Manéguen	Calan	Poulibet / Kerhouat
Rédéné/ Route Arzano	Plouhinec	Inzinzac / Lochrist	Marta / Kerihuel
Quimperlé	Port Louis	Col de Ker potence	Plouay
Baye(Bigard /Dechette)	Hennebont	Saint Gilles	Arzano
Moëlan sur Mer	Pont Scorff	Kervignac	Quéven
Clohars Carnoet	Quéven	Lanester	Le Mourillon
Kergaher / Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
OR/ 12287516 Δ 650	OR/ 12287667 Δ 464	OR/ 12289155 Δ 700	OR/ 12287591 Δ 835
Réunion du CA le 9 Mars		PPVR le 23 Mars	
		Heure d'été le 26 Mars	

AVRIL

2 avril 2023 (pot)	9 avril 2023 Pâques	10 avril 2023 Lundi de Pâques	16 avril 2023	23 avril 2023
8h30	8h3082 km	8h30 74 km	8h30 84 km	7h30122 km
	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
	Quéven	Lanester	Kervinio	Kernous
SORTIE	Kergavalan / Kerdual	Hennebont via Ty neue	Croix notre Dame	Riantec
COMMUNE	Pont Scorff (derr l'église)	Toul Doar / Kerlois	Kergaher / Brunénan	Pont Lorois
	Sénébret / L'enfer	Inzinzac / Châteauneuf	Locmaria	Plouharnel
AVEC LE CLUB	Kerradenec / Cléguer	Le Temple	Quimperlé	Penthièvre
DE	St Etienne	Calan	Tréméven	Lerhostin portiv
	Pont Nivino / Arzano	L'enfer / Cléguer	Querrien	Cote sauvage
LARMOR-PLAGE	Feunteuniou	Gestel	Dir St Thurien	Plouharnel
	Sapin en Gam	Cinq Chemins	Pont Scuz / Mellac	Erdeven / Pont Lorois
Départ et Arrivée	Pont Scorff / Quimperlé	Le Ménéguen	Quimperlé / Clohars	Kervignac
à Larmor-Plage	Guidel / St Mathieu	Coat Coff	Kervinio / Ploemeur	Kernous / Ploemeur
	Ploemeur	Ploemeur		
	OR/12290667 Δ 1020	OR/ 12289974 Δ 595	OR/ 12290083 Δ 747*	OR/ 12299643 Δ 600

Réunion du CA le 13 Avril

MAI

30 avril 2023	1^{er} mai 2023 Fête du travail	7 mai 2023 (pot)	8 mai 2023 Victoire 1945	14 mai 2023
8h30 76 km	7h30100 km	7h30 113 km	8h00 88 km	8h00 86 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Lomener / Kerroch	Lanester	Fort Bloqué	Lanester	Quéven
Fort Bloqué / Maéva	Kervignac	Clohars Carnoet	Hennebont	Pont Scorff
Le Poulu	Merlevenez	Moëlan sur Mer	Branderion	Arzano
Doëlan sur Mer	Nostang / Landevant	Pont Aven	Landevant	Meslan
Moëlan	Landaul / Brech	Trégunc	Landaul	Berné
Quimperlé	Ste Anne d'Auray	Point de Trévignon	Localo Mendon	Kerchopine
Les 5 chemins	Pluvigner	Port Manec'h	Belz	Moulin Neuf
Guidel	Malachape	Nevez	Plouhinec	L'Enfer
Fort Bloqué	Languidic	Pont aven (voie ferrée)	Port Louis	Sénébret
Ploemeur	Branderion / Kervignac	Moëlan / Clohars	Kernous	Pont Scorff
	Lanester / Ploemeur	Lomener / Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
OR/ 12287747 Δ 690	OR/ 12293675 Δ 619	OR/12296484 Δ 920	OR/ 12299215 Δ 534	OR/ 12293843 Δ 831

Réunion Prépa Douarnenez les 2 et 23 MAI

Réunion du CA le 11 Mai

MAI / JUIN

18 mai 2023 Ascension	21 mai 2023	28 mai 2023 Pentecôte	29 mai 2023 Lundi de Pentecôte	4 juin 2023 Fête des Mères (pot)
8h0080 km	8h00 93 km	8h0080 km	8h00 80 km	8h00 78 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Le Courégant	Quéven	Pont des Indes	Courégant /Fort Bloqué	Kervinio
Fort Bloqué	Pont Scorff, Cleguer	Kernous	Croix notre Dame	Kerméné
Croix notre Dame	Plouay, Pont Nivino	Kervignac	Brunénan/ Clohars	Gestel
Guidel / Quimperlé	Guilligomarc'h	Nostang	Moëlan sur Mer	Pont Scorff étang verger
Le Trévoux	Locunolé, Ty Nadan	Sainte Hélène	Kerfany / Kergroes	Pont Person / Cléguer
Quimperlé	Arzano, Rédené	Manéguen	Brigneau	Saint Etienne
Baye	Croix de Rosbigot	Plouhinec	Gare la Forêt	Guilligo. Moulin du pou
Moëlan sur Mer	Quimperlé, Toulfouen	Port Louis	Toulfoen / Brunenan	Le Clandy / Bonigeward
Clohars Carnoet	Brunénant	Hennebont	Route cotière	Arzano / Feunteuniou
Route côtière	Route Côtière	Pont Scorff	Fort Bloqué	Pont Scorff / Kerdudal
Le Courégant/ Ploemeur	Kergalan / Ploemeur	Quéven / Ploemeur	Ploemeur	Quéven / Ploemeur
OR/ 12299261 Δ 476	OR/ 12299310 Δ 911	OR/ 12303500 Δ 466	OR/ 15943403 Δ 650	OR/ 12299690 Δ 725

Réunion du CA le 8 Juin

Séjour Douarnenez du 30 Mai au 2 Juin

JUIN / JUILLET

11 Juin 2023	18 Juin 2023 Fête des Pères	25 Juin 2023	2 Juillet 2023	9 juillet 2023
8h00 80 km	8h00 93 km	7h30 117 km ☰ ☰	8h00 84 km (pot)	8h00 93 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Kernous	Le Mourillon	Pont Scorff	Quéven	Quéven
Riantec	Quimperlé	Arzano	Pont Scorff	Pont Scorff
Plouhinec	Le Faouët	Plouay	Arzano	Arzano
Gavres	Meslan	Inguiniel	Meslan	Quimperlé
Plouhinec	Le Clandy	Guémené sur Scorff	Berné	Mellac / Le Trévoux
Sainte Hélène	Arzano	Persquen / Bubry	Kerchopine	Riec sur Belon
Nostang	Pont Scorff	Quistinic	Moulin Neuf	Moélan sur Mer
Merlevenez	Gestel	Penquesten / Lochrist	L'Enfer	Clohars Carnoet
Kervignac	Les 5 Chemins	Kerpotence / St Gilles	Sénébret	Kerbigrat
Pont des Indes	Le Ménégouen	Kervignac	Pont Scorff	Kergaher
Ploemeur	Kervinio / Ploemeur	Lanester/ Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
OR/12316658 Δ 480	OR/ 12312811 Δ 743	OR/ 12314057 Δ 1140	OR/ 12312881 Δ 694	OR/12313945 Δ 717

Journée des familles le 11 Juin

PLB le 24 Juin

JUILLET / AOUT

14 juillet 2023 Fête Nationale	16 Juillet 2023	23 Juillet 2023	30 Juillet 2023	6 août 2023 Assomption
8h00 92 km ☰ ☰	8h00 84 km	8h00 84 km	8h00 93 km ☰ ☰	8h00 85 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Le Mourillon	Loyan	Quéven	Quéven, Pont-Scorff	Quéven
Quimperlé	Croix Notre Dame	Pont Scorff	derrière l'église, Sénébret	Gestel
Tréméven/ Loge Coucou	Kergaher	Arzano	Kerchopine, Plouay	Les 5 Chemins
Meslan	Clohars Carnoet	Quimperlé	Cote du Lezot	Clohars / Moélan
Bonigeard	Moélan sur Mer	Mellac / Le Trévoux	Pont Neuf, Poulhibet	Kerfany
Les Roches du Diable	Dir Kerfany	Riec sur Belon	Guilligomarc'h, Locunolé	Quimperlé
Arzano / Feunteuniou	Kergroes	Moélan sur Mer	Tréméven, Quimperlé	Les 5 Chemins
Le Templo	Brigneau	Clohars Carnoet	Toulfoen, Clohars	Guidel
Gestel / Kerbastic	Doëlan / Le Pouldu	Kerbigrat	Guidel-Plages	Route Côtière
Kerbigrat	Route Côtière	Kergaher	Route Côtière	Kergavalan
Kergaher / Ploemeur	Kergalan / Ploemeur	Kerantonel / Ploemeur	Kerforonet / Ploemeur	Ploemeur
OR/12316608 Δ 782	OR/ 12322531 Δ 740	OR/ 12316895 Δ 685	OR/ 12317858 Δ 998	OR/ 12340237 Δ 476

Semaine Fédérale à Pont-à-Mousson du 23 au 30 Juillet

AOUT / SEPTEMBRE

13 août 2023	15 août 2023 Assomption	20 août 2023	27 août 2023	3 septembre 2023 (pot)
8h30 88 km ☰ ☰	8h00 88 km	8h30 76 km	8h30 88 km	8h30 88 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Quéven	Lanester	Kervinio	Quéven / Gestel	Lanester
Pont Scorff	Hennebont	Kerméné	Les 5 Chemins	Port Louis
Cléguer	Branderion	Gestel	Kerbastic	Riantec
Plouay	Landevant	Le Templo	Clohars / Moélan	Plouhinec
Kernascléden	Branzého	Rédéné	Kerfany	Sainte Hélène
Forêt de Pont Calleck	Locoal Mendon	Arzano	Moélan sur Mer	Nostang
(sainte Anne des Bois)	Belz, Pont-Lorois	Ty Nadan	Quimperlé	Branderion
Plouay	Plouhinec, Riantec	Tréméven	Ristinic, Le Guerleur	Languidic
Arzano	Port Louis	Quimperlé	Mouistoiric, Gestel	Hennebont
Pont Scorff	Kernous, Lanester	Clohars Carnoet	Guidel, Kergavalan	Pont Scorff
Quéven / Ploemeur	Voie verte, Ploemeur	Kergaher / Ploemeur	Soye, Ploemeur	Quéven / Ploemeur
OR/ 12333756 Δ 893	OR/ 12323780 Δ 640	OR/ 12339521 Δ 710	OR/ 12331418 Δ 699	OR/ 12329305 Δ 670

Plouay le 1^{er} Septembre

Réunion du CA le 14 Septembre

SEPTEMBRE / OCTOBRE

10 septembre 2023	17 septembre 2023	24 septembre 2023	1^{er} octobre 2023 (pot)	8 octobre 2023
8h30 87 km ↗	8h45.....77 km ↗↗	8h45	8h45	9h00 74 km
Ploemeur	Ploemeur / Quéven	Ploemeur		Ploemeur
Le Guermeur	Kergavalan / Kerdudal	Le Courégant		Quéven, Pont-Scorff
Route Côtière	Pont Scorff / derrière l'église	Fort Bloqué		Feunteuniou, Talascorn
Kerbrest	Sénabret / L'Enfer	Croix notre Dame	SORTIE	Le Moustoir, Arzano
Le Zouave	Kerradenec / Cléguer	Guidel / Quimperlé	COMMUNE	Plouay, Le Cosqueric
Quimperlé	St Etienne	Le Trévoux		Calan
Tréméven	Pont Nivino	Quimperlé	AVEC LE CLUB	Inzinzac Lochrist
Locunolé	Arzano	Baye	DE	Col de Kerpotence
Bonijard	Feunteuniou	Moëlan sur Mer		Saint Gilles
Meslan	Pont Scorff	Clohars Carnoet	LARMOR-PLAGE	Kervignac
Arzano / Pont Scorff	Quimperlé / Guidel	Route côtière	Départ de l'Océanis	Lanester, Voie verte
Quéven / Ploemeur	St Mathieu / Ploemeur	Le Courégant/ Ploemeur	Arrivée salle soleil Automne	Ploemeur
OR/12325750 Δ 711	OR/12342753 Δ 840	OR/ 12299261 Δ 476		OR/ 12348360 Δ 576
Réunion du CA le 14 Septembre		PPVR le 19 Octobre		Réunion du CA le 12 Octobre

OCTOBRE / NOVEMBRE

15 octobre 2023	22 octobre 2023	29 octobre 2023	1^{er} Novembre 2023 Toussaint	5 novembre 2023 (pot)
9h0074 km	9h0078 km	9h00..69 km	9h00 67 km	9h00 70 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Loyan / Vieille Saudraye	Lomener / Kerroch	Lanester	Lanester	Kervinio
Guidel / Kerroch	Fort Bloqué / Maëva	Pont du Bonhomme	Kervignac	Kerméné / Gestel
Les 5 Chemins	Kerbigrat	Locmiquélic	Branderion	La Madeleine
Quimperlé / Bigard	Le Poullu	Port Louis	Hennebont	Villeneuve Kerorlay
Déchetterie	Doëlan sur Mer	Riantec	Pont Scorff, Moulin neuf	Route de Pont Scorff
Route de St Gilles	Moëlan sur Mer	Plouhinec	Gestel	Rédéné/ Route Arzano
Croissant Loctudy, Riec	Quimperlé	Sainte Hélène	Guidel	Quimperlé, Bigard
Moëlan sur Mer	Les 5 Chemins	Nostang	Grande Saudraye	Dechetterie, Lann Ristouar
Clohars Carnoet	Guidel	Merlevenez	Lannec	Moëlan / Clohars
Route Côtière	Kerbastic	Kervignac	Les Kaolins	Kergaher Kaolins
Kerscouet / Ploemeur	Fort Bloqué / Ploemeur	Lanester / Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
OR/ 12348419 Δ 650	OR/ 12348472 Δ 670	OR/ 12349806 Δ 384	OR/ 12349881 Δ 475	OR/ 12353699 Δ 595
Heure d'hiver le 29 Octobre		Réunion du CA le 9 Novembre		

NOVEMBRE / DECEMBRE

11 novembre 2023 Armistice	12 novembre 2022	19 novembre 2023	26 novembre 2023	3 décembre 2023
9h00..... 73 km	9h00.....67 km	9h00.....71 km	9h0059 km	9h1566 km
Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur
Lanester	Quéven	5 Chemins	Quéven	Le Guermeur
Hennebont via Ty neue	Pont Scorff	Quimperlé	Pont Scorff	Route côtière
Toul Doar / Kerlois	Hennebont	Direction Mellac	Arzano	Kerbrest
Inzinzac / Châteauneuf	Kervignac	Dir. Le Faouët/Guiscriff	Plouay	Clohars Carnoet
Le Temple	Merlevenez	Belle Fontaine	Kerchopine	Doëlan (rte touristique)
Calan / L'enfer	Plouhinec	Kerganiou / Querrien	L'Enfer	Moëlan sur Mer
Sénebret / Cléguer	Beg ar Lann	Route de Quimperlé	Sénebret	Clohars Carnoet
Gestel	Kernous	Ste Gertrude	Pont Scorff	Kerbigrat
Cinq Chemins	Pont des Indes	Ty Nadan /Arzano	Quéven	Route Côtière
Le Ménégouen	Ploemeur	Pont Scorff	Ploemeur	Kergavalan
Coat Coff		Queven		Ploemeur
Ploemeur		Ploemeur		
OR/ 12355295 Δ 709	OR/ 12361295 Δ 419	OR/ 12367278 Δ 724	OR/ 12367158 Δ 428	OR/ 12361928 Δ 426
Réunion du CA le 14 Décembre (3ème Jeudi de Novembre ..sortie Beaujolais)				

DECEMBRE				
10 décembre 2023	17 décembre 2023	24 décembre 2023	25 décembre 2023	Distances parcourus
Assemblée Générale à L'OCEANIS	9h15..... 60 km	9h15.....60 km	9H15..... 61 km	Janvier = 316 km
	Ploemeur	Ploemeur	Ploemeur	Février = 262 km
	Lanester	Quéven , Gestel	Le Mourillon	Mars = 307 km
	Kervignac	La Madeleine	Quimperlé	Avril = 362 km
	Nostang	Kermerien, Kerdalhu	Moëlan sur Mer	Mai = 543 km
	Sainte Hélène	Les 3 Pierres, Moulin Rouge	Clohars Carnoet	Juin = 403 km
	Plouhinec, Beg Er Lann	Lann-Gadoué,	Kerbigrat	Juillet = 563 km
	Merlevenez	Quimperlé, Arzano	Route Côtière	Août = 435 km
	Kervignac	Le Cleuziou, Feuteuniou	Le Guermeur	Septembre = 337 km
	Lanester	Pont-Scorff	Ploemeur	Octobre = 310 km
	Voie verte	Quéven		Novembre = 424 km
	Ploemeur	Route aéroport		Décembre = 245 km
		Ploemeur		
		OR/ 12362039 Δ 373	OR/ 12361986 Δ 511	OR/ 12367427 Δ 475
				Total = 4 507 km
Réunion du CA le 14 Décembre				

Lien OR / OPENRUNNER : Ctrl + Clic pour ouvrir

Δ Dénivelé positif estimé.

Le Bureau vous souhaite de joyeuses fêtes

et vous présente ses meilleurs Vœux pour l'année 2023

*Circuits Séjour à Douarnenez du 30 Mai au 2 Juin 2023				
1er Parcours	2^{ème} Parcours	3^{ème} Parcours	4^{ème} Parcours	
Groupe 1	Groupe 1	Groupe 1	Groupe 1	Total
140 km	141 km	100 km	135 km	516 km
Dénivelé + 1400 m	Dénivelé + 1950 m	Dénivelé + 1150 m	Dénivelé + 1550 m	Dénivelé + 6050 m
openrunner 15705672	openrunner 15705780	openrunner 15705887	openrunner 15706300	
Groupe 2	Groupe 2	Groupe 2	Groupe 2	Total
115 km	103 km	79 km	107 km	404 km
Dénivelé + 1320 m	Dénivelé + 1450 m	Dénivelé + 750 m	Dénivelé + 1200 m	Dénivelé + 4720 m
openrunner 15705500	openrunner 15705737	openrunner 15705868	openrunner 15706259	

