

## **ASPTT LANNION Activité CYCLO**

Stade Michel Condom Chemin de l'ASPTT 22300 LANNION

**2**: 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

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

Date	Organisation	distance	Fédération

NOTES PERSONNELLES	

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

 $\Rightarrow$  Ayez sur vous votre licence ( complétée par votre  $n^{\circ}$  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.

#### 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

#### ORGANISATIONS FSASPTT

\*\*\*\*\*\*

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

#### ORGANISATIONS FEDERALES

85 ème Semaine Fédérale à Roanne (42) du 20 au 28 Juillet 2024 18 ème 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 ème) 01 Mai
Le Tour du Trégor à PLOULEC'H 09 Mai
Randonnée à BEGARD 21 Mai
Randonnée à PLOUEC DU TRIEUX 28 Mai
Randonnée à PLOUISY 14 Juillet
Rando à Ploubezre (29 ème André PAUGAM) 08 Septembre
La LOU-ANNE (19 ème) à Pleumeur-Bodou 20 Octobre

\*\*\*\*\*\*\*

## 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 <u>annonce son approche</u>.

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 1er 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.

# ARCOURS

## 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 DE PENVENAN & Gare St NICOLAS & KERGOUANTON 36 KERMARIA-SULARD 36 Pt GOUENNEC 36 GUERADUR 36 PLEUMEUR - BODOU 36 LANNION.

## **DIMANCHE 28:**

54 km : LANNION & LE CROAJOU & VIEUX - MARCHE & PLOUNEVEZ - MOEDEC & Bec'h Ar C'Hra & ST CARRE & LANVELLEC & LE CLANDY & KERVURLU 360 PLOUBEZRE 360 LANNION.

ou 62 km: LANNION & LE CROAJOU & VIEUX - MARCHE & PLOUNEVEZ - MOEDEC & LOGUIVY- PLOUGRAS & Beg Ar C'Hra & ST CARRE & LANVELLEC 55 LE CLANDY 55 KERVURLU 55 PLOUBEZRE 55 LANNION.

## FEVRIER Départ 9 h 00

## **DIMANCHE 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 & TREGUÏER Centre ville & La ROCHE & LANGOAT & QUEMPERVEN & LANNION.

## **DIMANCHE 11:**

59 km : LANNION & ROSPEZ & LANGOAT & KERGUYOMARD & Le GUINDY & PLOUGUIEL & PLOUGRESCANT & Pte du CHATEAU &

PLOUGRESCANT 36 PENVENAN 36 St NICOLAS 36 Près KERMARIA 36 MABILIES 36 LANNION.

ou 67 km : LANNION 36 ROSPEZ 36 LANGOAT 36 TROGUERY 36 D 20 36 POULDOURAN 36 TREGUIER 36 PLOUGRESCANT 36 Pte du CHATEAU 36 PLOUGRESCANT & PENVENAN & St NICOLAS & TREVOU & MABILIES & LANNION.

## **DIMANCHE 18:**

59 km : LANNION & Vx MARCHE & PLOUNEVEZ - MOEDEC & BELLE - ISLE - EN TERRE & LOUARGAT & Gare BELLE ISLE BEGARD & BOTLEZAN № PLUZUNET № BUHULIEN № LANNION.

ou 67 km : LANNION & Vx MARCHE & PLOUNEVEZ - MOEDEC & 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 36 LA ROCHE DERRIEN 36 LANGOAT 36 LANNION.

ou 70 km : LANNION & MABILIES & KERMARIA & Gare St NICOLAS & Car.D31 / D70 & TREGUIER & KERBORS & PLEUMEUR - GAUTIER & PLEUDANIEL 46 LA ROCHE JAGU 46 PLOEZAL 46 LA ROCHE DERRIEN Centre 46 LANGOAT 46 LANNION.

#### 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 74 km : LANNION & Le QUINQUIS & LANVELLEC & PLOUNERIN Gare & Près TREMEL & PLOUEGAT MOYSAN & Ménez Bian & GUERLESQUIN ₺ LOGUIVY - PLOUGRAS ₺ PLOUARET ₺ KERAUDY ₺ KERLOAS ₺ LANNION.

## **DIMANCHE 10:**

70 km : LANNION & PLOUARET LOGUIVY - PLOUGRAS & PLOUGRAS BOUERLESQUIN PLOUEGAT - MOYSAN PROBLEM 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 TRIEUX & RUNAN & QUEMPERVEN & ROSPEZ & LANNION.

ou 77 Km : LANNION & TREGUIER & LEZARDRIEUX & Rocade PAIMPOL & PLOURIVO & QUEMPER GUEZENNEC & Le CABARET & St CLET & PLOUEC DU TRIEUX & RUNAN & QUEMPERVEN & ROSPEZ & LANNION.

## **DIMANCHE 24:**

## Exceptionnellement arrivée à l'ASPTT pour le pot du printemps.

Pour que nous soyons tous ensembles, 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 36 ROSPEZ 36 QUEMPERVEN 36 RUNAN 36 PLOEZAL 36 LA ROCHE JAGU 36 PLEUDANIEL 36 KERANTOUR 36 TREGUIER 36 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 MOEDEC & LOGUIVY- PLOUGRAS & GUERLESQUIN & Kéravel & Avant Le PONTHOU (Ty Ru)(Quistillic) & D712 & PLOUNERIN Gare & LANVELLEC & PLOUZELAMBRE & KERLOAS & LANNION.

OU 78 Km: LANNION & VX MARCHE & PLOUNEVEZ MOEDEC & LOGUIVY- PLOUGRAS & Ty Filo & LOHUEC & GUERLESQUIN & BOTSORHEL & Kerverder & CR 1 & Avant Le PONTHOU (Ty Ru)(Quistillic) D 712 & PLOUNERIN Gare & LANVELLEC & PLOUZELAMBRE & KERLOAS & LANNION.

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

## 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 Minihy TREGUIER LANNION.

ou 80 km: LANNION & ROSPEZ & QUEMPERVEN & Car.D33/D21 & PRAT & RUNAN & PONTRIEUX QUEMPER GUEZENNEC & PLOURIVO PAIMPOL (Rocade) & Minihy TREGUIER & Kerguyomarc'h & LANNION.

## **DIMANCHE 21:**

71 km: LANNION & PLOUBEZRE & TONQUEDEC & PLUZUNET & BEGARD & St ELOI & LOUARGAT & BELLE - ISLE & LOGUIVY- PLOUGRAS & BEG ar C'RHA & 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.

## 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 PONTHOU % PLOUNERIN Gare % LANVELLEC % LE CLANDY % KERLOAS % LANNION.

OU 81 km: LANNION & PLOUBEZRE & POULANCO & LE CLANDY & PLOUMILLIAU & ST MICHEL & PLESTIN (4 Chemins) & LOCQUIREC & GUIMAEC & LANMEUR & KERMOUSTER & PLOUIGNEAU & PLOUNERIN Gare & LANVELLEC & LE CLANDY & KERLOAS & LANNION.

#### MAI Départ 8 h 30

## MERCREDI 1 er: 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)

#### **DIMANCHE 05:**

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

ou 81 km: LANNION & LOGUIVY-PLOUGRAS & 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 KERROUE Beg Ar C'hra & PLOUARET Coat Roué & RUDUNES KERVURLU TY GUEN & LANNION

## **DIMANCHE 12:**

OU 69 km : LANNION & KERMARIA & PENVENAN & prés PLOUGRESCANT & PLOUGUIEL & TREDARZEC & PLEUMEUR - GAUTIER & LEZARDRIEUX & PLEUDANIEL & TROGUERY & LA ROCHE DERRIEN & QUEMPERVEN & ROSPEZ & LANNION.

OU 80 km : LANNION & KERMARIA & PENVENAN & prés PLOUGRESCANT & PLOUGUIEL & TREGUIER & LEZARDRIEUX & POULRANET & Avenue du Trieux & Les Quatre Vents & D 15 & QUEMPER-GUEZENNEC & Gare de PONTRIEUX & RUNAN & ROSPEZ & LANNION.

#### **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 & QUEMPERVEN & LANVEZEAC & ROUDOUVIN & Z.A CAVAN & VALORYS & BEGARD & 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.

#### JUIN Départ 8 h 30

## **DIMANCHE 02:**

**70 km**: LANNION & St DOGMAEL & TROGUINDY & ROUDOUVIN & PRAT & TREZELAN & BRELIDY & 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 & PLOUIGNEAU & Le PONTHOU & 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 & PLOUIGNEAU & Le PONTHOU & 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 & BUHLIEN & LANNION.

#### **DIMANCHE 23:**

Exceptionnellement arrivée à l'ASPTT pour le pot de l'été (21 Juin)

Pour que nous soyons tous ensembles, 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 VIIIE 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 TRIEUC & 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.

## JUILLET 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 CLEUZIOU & 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 Tossenniou (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 MARCHE & PLOUARET & St CARRE & LANVELLEC & LE CLANDY & KERLOAS & 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

## 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 BARDEROU 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 D4 PLOUARET LANNION.

#### **DIMANCHE 15:**

70 km: LANNION & ROSPEZ & Pont POYES & D 786 & TREGUIER & KERGRUYANT & 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.

## **OCTOBRE**

Départ 9 h 00

#### **DIMANCHE 06:**

#### Randonnée du CODEP 22 : 36éme CYCL'ARMOR à ???

64 km: LANNION & Le Quinquis & Ty Guen & La Croix Rouge & St EFFLAM & CORNICHE & LOCQUIREC & POUL ROUDOU & GUIMAEC & 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.

## **NOVEMBRE**

Départ 9 h 00

## **VENDREDI 1**er:

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 & KERGUYOMARD & Pt LOSQUET COATREVEN & TREZENY TY Névez & Goazourés & V-B & 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 YOUS ET A VOTRE FAMILLE

# Mercredi PARCOURS 2024

#### JANVIER Départ 13h45

#### Mercredi 03:

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

#### Mercredi 10:

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

#### Mercredi 17:

55 km : Stade ASPTT & Le Rusquet & V-B & Rospez Duemperven Lanvézéac D 21 Prat (Poulloguer) Lanneven D Lanneve

# Mercredi 24:

56 km : Stade ASPTT & Rt Pt Pleumeur & Perros & Louannec & Kermaria & Penvenan & Car. D31/D70 & Plouguiel & Minihy & 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 & Plouguiel & Gare St Nicolas & Kergouanton & Rte de Kerhuado & Pont Gouennec & Barnabanec Le Rhu & Près Servel & ASPTT.

#### Mercredi 14

61 km : Stade ASPTT & Mabilies & Kermaria & Plougrescant Porz Hir Plouguiel Le Guindy Langoat Rospez Rospez 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 & Plouguiel & Carr.D70/ D31 & Kermaria - Sulard & Mabilies & ASPTT.

## 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 Dogmaêl Dogmaêl ASPTT.

#### Mercredi 17:

60 km : Stade ASPTT & Le Rusquet Kermaria Pt Losquet Kerguyomarc'h Minihy-Tréguier Kerantour Pleudaniel Pouldouran Langoat Rusquer Rospez ASPTT.

## MERCREDI 24 : Départ 8 h 30

RANDONNEE JOURNEE: 130 à 140 km circuit à définir

#### MAI Départ 9 h 00

#### MERCREDI 1 er: 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 & Plouguiel & 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 ASPTT

## JUIN Départ 9 h 00

#### Mercredi 05:

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

#### Mercredi 12:

60 km : Stade ASPTT & Kervurlu & Le Clandy & Lanvellec & Plounérin Gare & Trémel & 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

## JUILLET Départ 9 h 00

## Mercredi 03:

60 km : Stade ASPTT & La Ville Blanche & Rospez & Langoat & La Roche (Centre) & Runan & Château de Brélidy & Trézelan & 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 De Plouaret De Vx Marché De 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

#### 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 🚸 Minihy 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 & Troquéry Kervoulc'h & Pouldouran & La Cx Neuve & Ste Marguerite & Trédarzec & Plouguiel & 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.

## NOVEMBRE Départ 13 h 45

## ATTENTION Mercredi 06 Novembre Départ 13h45

#### Mercredi 06:

55 km : Stade ASPTT 35 Le Quinquis 35 La Cx Rouge 35 Christ 35 Locquemeau Port 35 St Michel 35 Tréduder 35 Lanvellec 35 Plouaret 35 Le Lity 35 Kernarhant ♣ Le Launav ♣ Lannion.

#### Mercredi 13:

50 km : Stade ASPTT 35 Le Rusquet 35 V-B 35 Rospez 35 Langoat 35 La Roche 35 Pommerit 35 Hengoat 35 Troguery 35 La Roche 35 Coatreven 35 Trézény ™ Ty Névez ™ Croaz Diben ™ ASPTT.

## Mercredi 20:

51 km : Stade ASPTT 36 Le Rusquet 36 Kermaria 36 Trélévern 36 Mabiliés 36 Louannec 36 Corniche Perros 36 Rue de Pleumeur 36 St Samson 36 Landrellec \* Trébeurden \* Pleumeur \* ASPTT.

52 km : Stade ASPTT 35 Le Rusquet 35 La Ville Blanche 35 Poul Ar Barayer 35 Trézény 35 Coatreven 35 Pt Losquet 35 Kerguyomard 35 Le Guindy 35 Plouquiel ಈ Près Plougrescant ಈ Gare St Nicolas ಈ D128/D73 ಈ Kermaria ಈ ASPTT.

#### DECEMBRE Départ 13 h 45

## Mercredi 04:

52 km : Stade ASPTT 35 Le Quinquis 35 La Cx Rouge 35 St Jean 35 Ploumilliau 35 Kerauzen 35 Château Tonquédec 35 Poull ar Feuteun 35 Troguindy 35 Roudouvin & Caouennec Rte Cyclo & St Dogmael & V-B & ASPTT.

52 km : Stade ASPTT 35 Park Névez 35 Poulamo 35 Tonquédec 35 Pluzunet 35 Bégard 35 Prat 35 Caouennec 36 Rte Cyclo 35 St Dogmaël 35 ASPTT.

## Mercredi 18:

51 km : Stade ASPTT 35 Kervurlu 35 Keraudy 35 Run Ar Gazel 35 Lanvellec 35 Plounérin Bg 35 Beg Ar C'hra 35 Plouaret 35 Lannion.





JOYEUX NOEL

BONNE ANNEE À YOUS ET A VOTRE FAMILLE

