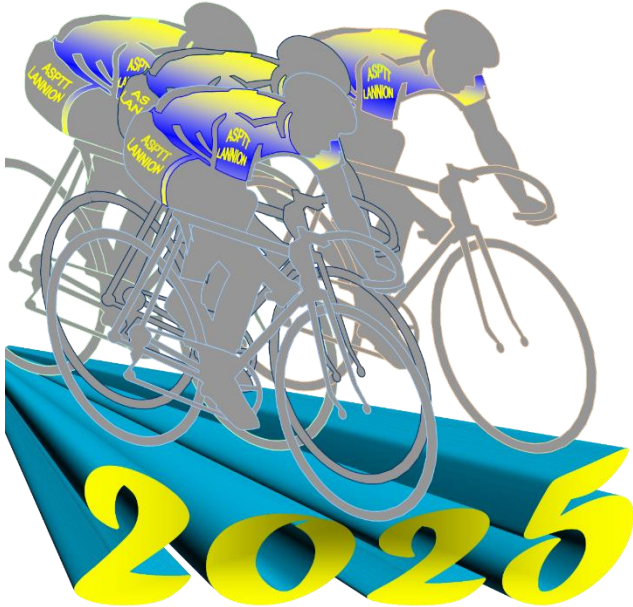


# Calendrier

**ASPTT LANNION**

CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

Cyclotourisme



## 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)

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				X	.....
Juin							X	X	X	.....
Juillet					X		X	X	X	.....
Août							X	X	X	.....
Sep					X	X	X	X	X	.....
Oct					X	X	X	X	X	.....

TOTAL/ANNEE : .....

Légende : D : dimanche

F : férié

TOTAL: /50

⇒ **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 (08/01 au 26/03) 09H (02/04 au 29/10) 13H45 (05/11 au 31/12)

**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

\*\*\*\*\*

10<sup>ème</sup> semaine ASPTT Melun du 30/08 au 06/09 à Blainville (50)

### ORGANISATIONS FEDERALES

\*\*\*\*\*

86<sup>ème</sup> Semaine Fédérale à Orléans (45) du 03 au 10 Août 2025

19<sup>ème</sup> Semaine Européenne du 05 au 12 juillet 2025 à Prayssac (France)

\*\*\*\*\*

Cyclo montagnardes 2025

07 et 08 Juin CycloMontagnarde du Haut-Bugey à Oyonnax (01100)

21 et 22 Juin Cyclomontagnarde du Vercors à Chabeuil (26120)

28 et 29 Juin Cyclomontagnarde du Morvan Château-Chinon (58120)

29 et 30 Juin Cyclomontagnarde des Vosges du Sud à Remiremont (88200)

05 et 06 Juillet Cyclomontagnarde des Pyrénées Audoises à Limoux (11300)

12 et 13 Juillet Cyclomontagnarde Brevet Randonneur des Alpes à Bourg-d'Oisans (38520)

\*\*\*\*\*

### ORGANISATIONS DIVERSES

La Rospezienne à ROSPEZ (32<sup>ème</sup>)

01 Mai

Randonnée à CAVAN

25 Mai

Rando à Ploubezre (30<sup>ème</sup> André PAUGAM )

07 Septembre

La LOU-ANNE (20<sup>ème</sup>) à Pleumeur-Bodou

19 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 **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.**

# PARCOURS 2025

JANVIER Départ 9 h 15

## DIMANCHE 05 :

**42 km :** Stade ASPTT ⌘ LAUNAY ⌘ LE RHU ⌘ LE RUN ⌘ St QUAY-PERROS ⌘ Corniche PERROS ⌘ TREGASTEL ⌘ Pte de Bihit TREBEURDEN ⌘ Champ Blanc ⌘ Kerbanalec ⌘ SERVEL ⌘ ASPTT. (**Galette des rois**)

## DIMANCHE 12 :

**50 km :** LANNION ⌘ Aérodrôme ⌘ Rd Pt PLEUMEUR - BODOU ⌘ GUERADUR ⌘ LOUANNEC ⌘ TREVOU ⌘ CAMLEZ ⌘ Pont NEUF ⌘ BRO DREGER ⌘ St NICOLAS ⌘ KERMARIA ⌘ LANNION.

**ou 58 km :** LANNION ⌘ Aérodrôme ⌘ Rd Pt PLEUMEUR - BODOU ⌘ GUERADUR ⌘ LOUANNEC ⌘ TREVOU ⌘ CAMLEZ ⌘ Pt LOSQUET ⌘ KERGUYOMARD ⌘ PLOUGUIEL ⌘ St NICOLAS ⌘ KERMARIA ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 19 :

**54 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ LE CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUNERIN Bourg ⌘ BEG AR C'HRA ⌘ PLOUARET ⌘ LANNION.

**ou 64 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ LE CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUNERIN Bg ⌘ BEG AR HOAT ⌘ Milin Coat Run ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ Vx MARCHE ⌘ KERAUZERN ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 26 :

**56 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ Rte Cyclo ⌘ CAOUENNEC ⌘ D 21 ⌘ Près CONFORT ⌘ BARDEROU ⌘ PLUZUNET ⌘ PLOUARET ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ou 66 km :** LANNION ⌘ Car.786/D73 ⌘ ROSPEZ (Ker Huel) ⌘ Rte Cyclo CAOUENNEC ⌘ D 21 ⌘ Près CONFORT ⌘ BARDEROU ⌘ PLUZUNET ⌘ PLOUARET ⌘ LANVELLEC ⌘ TREDUDER ⌘ St MICHEL ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

FEVRIER Départ 9 h 00

## DIMANCHE 02 :

**58 km :** LANNION ⌘ TREGUIER Centre ⌘ PLOUGUIEL ⌘ Près PLOUGRESCANT ⌘ PENVENAN ⌘ St NICOLAS ⌘ TREVOU ⌘ MABILIES ⌘ Pt COUENNEC ⌘ St QUAY-PERROS ⌘ LE RHU ⌘ LANNION.

**ou 66 km :** LANNION ⌘ TREGUIER Centre ⌘ PLOUGUIEL ⌘ Près PLOUGRESCANT ⌘ PENVENAN ⌘ St NICOLAS ⌘ TREVOU ⌘ MABILIES ⌘ PERROS Corniche ⌘ Chapelle LA CLARTE ⌘ GUERADUR ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 09 :

**57 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ LANGOAT ⌘ LA ROCHE Centre ⌘ RUNAN ⌘ BRELIDY ⌘ BEGARD ⌘ PLUZUNET ⌘ LANNION.

**ou 66 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ LA ROCHE ⌘ RUNAN ⌘ PONTRIEUX ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ BRELIDY ⌘ BEGARD ⌘ KATLE ⌘ PLUZUNET ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 16 :

**60 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ KERHUEL ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BOTLEZAN ⌘ LOUARGAT ⌘ BELLE - ISLE en TERRE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ Vx MARCHE ⌘ LANNION.

**ou 69 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ KERHUEL ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ LOUARGAT ⌘ BELLE - ISLE en TERRE ⌘ LOC ENVEL ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ Vx MARCHE ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 23 :

**61 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ Pt LOSQUET ⌘ LANGOAT ⌘ La ROCHE Centre ⌘ POMMERIT- JAUDY ⌘ HENGOAT ⌘ POULDOURAN ⌘ TREGUIER ⌘ PLOUGUIEL ⌘ PENVENAN ⌘ Port BLANC ⌘ TREVOU ⌘ MABILIES ⌘ LANNION.

**ou 69 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ Pt LOSQUET ⌘ LANGOAT ⌘ POMMERIT- JAUDY ⌘ HENGOAT ⌘ POULDOURAN ⌘ PLEUDANIEL ⌘ Rd Pt Kérantour ⌘ TREGUIER ⌘ PLOUGUIEL ⌘ PENVENAN ⌘ Port BLANC ⌘ TREVOU ⌘ MABILIES ⌘ LANNION.

MARS Départ 8 h 30

## DIMANCHE 02 :

**71 km :** LANNION ⌘ LOGUIVY-POUGRAS ⌘ PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUEGAT- MOYSAN ⌘ TREMEL ⌘ St SEBASTIEN ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ St CADO ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ou 78 km :** LANNION ⌘ LOGUIVY-POUGRAS ⌘ PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUEGAT- MOYSAN ⌘ TREMEL ⌘ PLOUEGAT- GUERAND ⌘ Les Qatre Chemins (D786) ⌘ PLESTIN ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ St CADO ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 09 :

**71 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ La ROCHE DERRIEN (Centre) ⌘ LA BELLE EGLISE ⌘ PONTRIEUX ⌘ PLEUDANIEL ⌘ Rd Pt Kérantour ⌘ Minihy - TREGUIER ⌘ KERGUYOMARD ⌘ Pt LOSQUET ⌘ KERMARIA ⌘ LANNION.

**ou 81 km :** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ La ROCHE DERRIEN ⌘ LA BELLE EGLISE ⌘ PONTRIEUX ⌘ QUEMPEL GUEZENNEC ⌘ PLOURIVO ⌘ PAIMPOL Rodeo ⌘ Minihy -TREGUIER ⌘ Pt LOSQUET ⌘ KERMARIA ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 16 :

**69 km :** LANNION ⌘ KERVURLU ⌘ Le CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ GUERLESQUIN ⌘ ROC'H AR VERC'H ⌘ PLOUNERIN Bg ⌘ BEG AR C'HRA ⌘ PLOUARET ⌘ KERAUDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ou 78 km :** LANNION ⌘ KERVURLU ⌘ Le CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ Près TREMEL ⌘ PLOUEGAT MOYSAN ⌘ Ménez Bian ⌘ GUERLESQUIN ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ PLOUARET ⌘ KERAUDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

## DIMANCHE 23 :

**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.**

**55 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ PLUZUNET ⌘ BARDEROU ⌘ CONFORT ⌘ LE TREPAS ⌘ QUEMPELVEN ⌘ LANMERIN ⌘ TREZENY ⌘ KERMARIA - SULARD ⌘ LOUANNEC ⌘ PERROS ⌘ KERVELEGAN ⌘ GUERADUR ⌘ Rd Pt PLEUMEUR ⌘ ASPTT.

**ou 62 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ PLUZUNET ⌘ BARDEROU ⌘ CONFORT ⌘ LE TREPAS ⌘ QUEMPELVEN ⌘ LANMERIN ⌘ TREZENY ⌘ KERMARIA - SULARD ⌘ LOUANNEC ⌘ PERROS Corniche ⌘ La CLARTE Centre ⌘ GUERADUR ⌘ PLEUMEUR ⌘ ASPTT.

**MERCREDI 26 : Départ 8 h 30**

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

## DIMANCHE 30 : *Attention Heure d'ETE*

**71 km :** LANNION ⌘ TREGUIER ⌘ Rd Pt Kérantour ⌘ PLEUDANIEL ⌘ PONTRIEUX ⌘ St CLET ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ QUEMPELVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**ou 80 km :** LANNION ⌘ TREGUIER ⌘ Rodeo PAIMPOL ⌘ KERFOT YVIAS ⌘ QUIMPER GUEZENNEC ⌘ Le CABARET ⌘ St CLET ⌘ PLOUEC DU TRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ QUEMPELVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**ATTENTION Sortie du mercredi !!**  
**A Partir du mercredi 02 Avril Départ 09h00**

**AVRIL**  
**Départ 8 h 30**

**DIMANCHE 06 :**

**71 km :** LANNION ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ Croix JONCOURT ⌘ BEFFOU ⌘ Près PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ CR3 (Roc'h Ar Verc'h) ⌘ St MODEZ ⌘ PLOUNERIN Bourg ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.  
**ou 82 km :** LANNION ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ Ty FILO ⌘ LOHUEC ⌘ Ty GUEN ⌘ GUERLESQUIN ⌘ CR3 (Roc'h Ar Verc'h) ⌘ St MODEZ ⌘ PLOUNERIN Bourg ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 13 :**

**70 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ Rte Cyclo ⌘ CAOUENNEC ⌘ Z.A CAVAN ⌘ CAVAN ⌘ BARDEROU ⌘ BOTLEZAN ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ-MOEDEC ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.  
**83 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ Rte Cyclo ⌘ Z.A CAVAN ⌘ BARDEROU ⌘ BOTLEZAN ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ -MOEDEC ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ D 712 ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ LE CLANDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 20 :**

**70 km :** LANNION ⌘ MABILIES ⌘ Pt LOSQUET ⌘ TREGUIER ⌘ LEZARDRIEUX ⌘ PLEUDANIEL ⌘ PONTRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.  
**80 km :** LANNION ⌘ MABILIES ⌘ Pt LOSQUET ⌘ TREGUIER ⌘ PAIMPOL Rocade ⌘ KERFOT ⌘ YVIAS ⌘ QUEMPEL - GUEZENNEC ⌘ PONTRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ QUEMPERVEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**LUNDI 21: Départ 8h30**

**66 km :** LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ KERAUZERN ⌘ LE CLANDY ⌘ ST MICHEL ⌘ St SEBASTIEN ⌘ TREMEL ⌘ Carr. D 712 ⌘ BEG AR C'HRA ⌘ LANNION.

**MERCREDI 23 : Départ 8 h 30**

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

**DIMANCHE 27 :**

**71 km :** LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ KERVURLU ⌘ LE CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUGRAS ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ PLOUARET ⌘ Vx MARCHE ⌘ LANNION.  
**ou 81 km :** LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ KERVURLU ⌘ LE CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ GUERLESQUIN ⌘ BEFFOU ⌘ LOHUEC ⌘ Ty FILO ⌘ LOGUIVY-PLOUGRAS ⌘ PLOUARET ⌘ Vx MARCHE ⌘ LANNION.

**MAI Départ 8 h 30**

**Jeudi 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 04 :**

**69 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ ST MICHEL ⌘ St EFFLAM ⌘ Corniche de L'ARMORIQUE ⌘ KERGREIS ⌘ Les 4 Chemins ⌘ PLOUEGAT - GUERAND ⌘ St JAGU ⌘ TREMEL ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.  
**ou 81 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ ST MICHEL ⌘ St EFFLAM ⌘ Corniche de L'ARMORIQUE ⌘ KERGREIS ⌘ GUIMAEAC ⌘ LANMEUR ⌘ PLOUEGAT - GUERAND ⌘ PRAT QUILLIOU ⌘ PLOUIGNEAU ⌘ LUZIVILLY ⌘ LE PONTTHOU ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**JEUDI 08 : Départ 8 H 30**

**72 km :** LANNION ⌘ KERAUZERN ⌘ LE CLANDY ⌘ KERAUDY ⌘ PLOUARET ⌘ LOGUIVY- PLOUGRAS ⌘ Croaz Marjan ⌘ BELLE ISLE EN TERRE ⌘ BEL AIR ⌘ LE CLEZIOU ⌘ PLUZUNET ⌘ BUHULIEN ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 11 :**

**69 km:** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ RUNAN ⌘ PONTRIEUX ⌘ PLEUDANIEL ⌘ KERANTOUR ⌘ PLEUMEUR - GAUTIER ⌘ TREDARZEC ⌘ POULDOURAN ⌘ LA ROCHE DERRIEN ⌘ LANGOAT ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.  
**ou 81 km:** LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ RUNAN ⌘ PONTRIEUX ⌘ QUIMPER-GUEZENNEC ⌘ PLOURIVO ⌘ PAIMPOL Centre ⌘ LEZARDRIEUX ⌘ PLEUMEUR-GAUTIER ⌘ TREDARZEC ⌘ POULDOURAN ⌘ LA ROCHE DERRIEN ⌘ LANGOAT ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 18 :**

**70 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ Carr.D31/ D70 ⌘ PLOUGUIEL ⌘ TREDARZEC ⌘ PLEUMEUR GAUTIER ⌘ PLEUDANIEL ⌘ PONTRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ La ROCHE ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.  
**ou 80 km :** LANNION ⌘ KERMARIA ⌘ Car.D31/ D70 ⌘ PLOUGUIEL ⌘ TREDARZEC ⌘ PLEUMEUR - GAUTIER Rocade ⌘ LEZARDRIEUX ⌘ PAIMPOL Rocade ⌘ PLOURIVO ⌘ QUEMPEL - GUEZENNEC ⌘ PONTRIEUX ⌘ RUNAN ⌘ La ROCHE - DERRIEN ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 25 :**

**71 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ TONQUEDEC ⌘ Rubunet Sauz ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ PLOUNERIN Bg ⌘ PLOUEGAT MOYSAN ⌘ TREMEL ⌘ LISSILOUARN ⌘ St EFFLAM ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ HENT GLAS ⌘ KERBLAT ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.  
**ou 83 km :** LANNION ⌘ St DOGMAEL ⌘ TONQUEDEC ⌘ Rubunet Sauz ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ PLOUIGNEAU ⌘ VC 4 (Prat Quilliou) ⌘ PLOUEGAT - GUERAND ⌘ PLESTIN ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ HENT GLAS ⌘ KERBLAT ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**MERCREDI 28 : Départ 8 h 30**

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

**JEUDI 29 : Départ 8 H 30**

**71 km :** LANNION ⌘ MABILIES ⌘ KERMARIA ⌘ PENVENAN ⌘ Lézernan ⌘ PLOUGRESCANT ⌘ PLOUGUIEL ⌘ TREDARZEC ⌘ Près PLEUMEUR-GAUTIER ⌘ La CROIX NEUVE ⌘ POULDOURAN ⌘ HENGOAT ⌘ POMMERIT ⌘ LA ROCHE ⌘ LANGOAT ⌘ QUEMPERVEN ⌘ LANVEZEAC ⌘ CAOUENNEC ⌘ Rte Cyclo ⌘ KERHUEL ⌘ LANNION.

## JUIN Départ 8 h 30

### DIMANCHE 01 :

**69 km :** LANNION   LE QUINQUIS   PLOUMILLIAU   PLESTIN les GREVES   Les Quatre chemins   PLOUEGAT – GUERAND   Prat Quilliou   PLOUIGNEAU   Le PONTHOU   D 712/D 56   PLOUNERIN Gare   LANVELLEC   KERLOAS   LANNION.

**ou 80 km :** LANNION   LE QUINQUIS   PLOUMILLIAU   PLESTIN   Toul an Hery   LOCQUIREC   Poul Roudour   GUIMAEAC   LANMEUR   Prat Quilliou   PLOUIGNEAU   Le PONTHOU   PLOUNERIN Gare   LANVELLEC   KERLOAS   LANNION.

### DIMANCHE 08 :

**70 km :** LANNION   ROSPEZ   RUNAN   BRELIDY   Près St LAURENT (D 20)   PEDERNEC   Gare BELLE ISLE – BEGARD   Près St ELOI (Rigourles)   Vx MARCHE   KERAUDY   LE CLANDY   KERLOAS   LANNION.

**ou 79 km :** LANNION   ROSPEZ   RUNAN   BRELIDY   Près St LAURENT (D 20)   PEDERNEC   D 712   LOUARGAT   BELLE ISLE   PLOUNEVEZ MOEDEC   Vx MARCHE   KERAUDY   LE CLANDY   KERLOAS   LANNION.+

### LUNDI 09 : Départ 8 H 30

**69 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.

### DIMANCHE 15 :

**69 km :** LANNION   St DOGMAËL   KERHUEL   PLUZUNET   Carr. D33/D32   RIGOURLES   Gare de BELLE ISLE   LOUARGAT   BELLE ISLE EN TERRE   Croas MARJAN   LOGUIVY-PLOUGRAS   Beg Ar C'Hra   PLOUARET   LANNION.

**ou 79 km** LANNION   St DOGMAËL   KERHUEL   PLUZUNET   Carr. D33/D32   RIGOURLES   St ELOI   LOUARGAT   GURUNHUEL   PLOUGONVER   LE DRESNAY   LOGUIVY- PLOUGRAS   Beg Ar C'Hra   PLOUARET   LANNION.

### DIMANCHE 22 :

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.**

**57 km :** LANNION   ROSPEZ   Rt Pt LA ROCHE - DERRIEN   POULDOURAN   Minihy TREGUIER   KERGUYOMARC'H   PERROS Port   GUERADUR   LE RHU   LE LAUNAY   Stade ASPTT.

**ou 63 km :** LANNION   ROSPEZ   LA ROCHE - DERRIEN   PLOEZAL   HENGOAT   POULDOURAN   Minihy TREGUIER   KERGUYOMARC'H   PERROS Port   GUERADUR   LE RHU   LE LAUNAY   Stade ASPTT.

### MERCREDI 25 : Départ 8 h 00

**RANDONNEE JOURNEE : 140 150 km circuit à définir**

### DIMANCHE 29 :

**70 km :** LANNION   TREGUIER   TREDARZEC   PLEUMEUR GAUTIER   KERANTOUR   KERGRUYANT   PLEUDANIEL   La ROCHE JAGU   PLOEZAL   RUNAN   PRAT   BARDEROU   CAVAN   Près TONQUEDEC   BUHULIEN   LANNION.

**ou 80 km :** LANNION   TREGUIER   TREDARZEC   PLEUMEUR GAUTIER   KERANTOUR   KERGRUYANT   PLEUDANIEL   La ROCHE JAGU   PLOEZAL   RUNAN   Château de BRELIDY   BEGARD   BOTLEZAN   Carr. D32/D33   PLUZUNET   BUHULIEN   LANNION.

## JUILLET Départ 8 h 30

### DIMANCHE 06 :

**68 km :** LANNION   PLOUARET   LOGUIVY - PLOUGRAS   Cr JONCOURT   BEFFOU   Près PLOUGRAS   GUERLESQUIN   LANVELLEC   KERLOAS   LANNION.

### DIMANCHE 13 :

**68 km :** LANNION   KERAUZERN   Le Launay   Les Sept SAINTS   PLUZUNET   BEGARD   TREZELAN   COATSCORN   TREVOAZAN   PRAT   BARDEROU   PLUZUNET   Le CLANDY   KERLOAS   LANNION.

### LUNDI 14 : Départ 8 h 30

**67 km :** LANNION   PLOUBEZRE   KERAUZERN   PLOUMILLIAU   PLESTIN   TREMEL   PLOUEGAT - MOYSAN   PLOUNERIN Bourg   BEG AR C'HRA   LANNION.

### DIMANCHE 20 :

**68 km :** LANNION   ROSPEZ   LA ROCHE-DERRIEN   RUNAN   PLOUEC DU TRIEUX   Carr.BELLE EGLISE (D 8)   KERMARIA   LANDEBAERON   KERMOROC'H   St LAURENT   MAUDEZ   PEDERNEC   Gare de BELLE-ISLE   PLUZUNET   BUHULIEN   LANNION.

### MERCREDI 23 : Départ 8 h 30

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

### DIMANCHE 27:

**69 km :** LANNION   KERAUZERN   St MICHEL   TOUL AN HERY   PLESTIN   TREMEL   PLOUNERIN Gare   D712   PLOUNERIN Bourg   LANVELLEC   PLOUZELAMBRE   KERLOAS   LANNION.

## AOÛT Départ 8 h 30

### DIMANCHE 03 :

**70 km :** LANNION   MABILIES   (D38) KARBOST   D 73   (D 128) LANDOUREG   Gare St NICOLAS   BRO DREGER   LANGOAT   CONFORT   PRAT   BEGARD   BOTLEZAN   Vx MARCHE   CROAJOU   LANNION.

### DIMANCHE10 :

**71 km :** LANNION   Ty GUEN   KERVURLU   Le CLANDY   LANVELLEC   PLOUARET   Vx MARCHE   PLUZUNET   BARDEROU   LANGOAT   Pont LOSQUET   CAMLEZ   St NICOLAS   KERMARIA – SULARD   LANNION.

### VENDREDI 15 : Départ 8 h 30

**69 km :** LANNION   ROSPEZ   Rt Pt LA ROCHE - DERRIEN   TROGUERY   PLEUDANIEL   KERANTOUR   TREGUIER   Près PLOUGRESCANT   PENVENAN   Gare St NICOLAS   KERGOUANTON   TRELEVERN   KERMARIA   MABILIES   LANNION.

### DIMANCHE 17 :

**69 km :** LANNION   CROAJOU   Vx MARCHE   LOGUIVY-PLOUGRAS   Le DRESNAY   SCALON   LOC ENVEL   PLOUNEVEZ - MOEDEC   VX MARCHE   LANNION.

### DIMANCHE 24:

**70 km :** LANNION   St DOGMAËL   KERHUEL   PLUZUNET   BEGARD   PONTRIEUX   PLOEZAL   HENGOAT   POULDOURAN   La ROCHE-DERRIEN   LANGOAT   ROSPEZ   LANNION.

### MERCREDI 27 : Départ 8 h 30

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

## **DIMANCHE 31 :**

71 km : LANNION ⌘ LE QUINQUIS ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ KERAUDY ⌘ PLOUARET ⌘ LOGUIVY - PLOUGRAS ⌘ GUERLESQUIN ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

## **SEPTEMBRE**

**Départ 8 h 30**

## **DIMANCHE 07 :**

71 km : LANNION ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ - MOEDEC ⌘ Cx JONCOURT ⌘ Etang de BEFFOU ⌘ GUERLESQUIN ⌘ Roc'h Ar Verc'h ⌘ Ar Réchou ⌘ Rivinic ⌘ BEG AR C'HRA ⌘ LANNION.

## **DIMANCHE 14 :**

69 km : LANNION ⌘ Aérodrome ⌘ Le RHU ⌘ GUERADUR ⌘ PERROS Port ⌘ KERMARIA ⌘ KERGOUANTON ⌘ St NICOLAS ⌘ Près PLOUGRESCANT ⌘ Minihy TREGUIER ⌘ Le RU ⌘ LANGOAT ⌘ QUEMPERVEN ⌘ LANVEZEAC ⌘ CAOUENNEC ⌘ Route CYCLO ⌘ Poulamo (Près Kerhuel) ⌘ Près BUHULIEN (Déchetterie) ⌘ LANNION.

## **DIMANCHE 21 :**

70 km : LANNION ⌘ Park Névez ⌘ BUHULIEN ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ BEGARD ⌘ LOUARGAT ⌘ Kergadiou ⌘ Toul Hoat ⌘ BELLE ISLE EN TERRE ⌘ TREGROM ⌘ Gare de TREGROM ⌘ LA BOISSIERE ⌘ PLUZUNET ⌘ BUHULIEN ⌘ Rd Pt du BOUTIL ⌘ LANNION.

**MERCREDI 24 : Départ 8 h 30**

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

## **DIMANCHE 28 :**

69 km : LANNION ⌘ Aérodrome ⌘ POUL Ar ROUZ (Beg Léguer) ⌘ TREBEURDEN ⌘ PLEUMEUR ⌘ Gweradur ⌘ PICHEREL (Trégastel Plage) ⌘ PERROS Corniche ⌘ MABLIES ⌘ TRESTEL ⌘ Port BLANC ⌘ PENVENAN ⌘ St NICOLAS ⌘ KERMARIA - SULARD ⌘ LANNION.

## **OCTOBRE**

**Départ 9 h 00**

## **DIMANCHE 05 :**

**Randonnée du CODEP 22 : 37ème CYCL'ARMOR à ???**

62 km : LANNION ⌘ St DOGMAËL ⌘ Près TONQUEDEC ⌘ CAVAN ⌘ BARDEROU ⌘ PRAT ⌘ BEGARD ⌘ Gare de BELLE ISLE ⌘ RIGOURLES ⌘ Vx MARCHE ⌘ KERAUDY ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

## **DIMANCHE 12 :**

60 km : LANNION ⌘ St DOGMAËL ⌘ Rte CYCLO ⌘ CAOUENNEC ⌘ ROUDOUVIN ⌘ Z.A CAVAN ⌘ BARDEROU ⌘ LA ROCHE - DERRIEN ⌘ Z.A TREGUIER ⌘ KERGUYOMARC'H ⌘ Pont NEUF ⌘ Bro Dreger ⌘ PENVENAN ⌘ Gare St NICOLAS ⌘ LANDOUREG ⌘ KERBOST ⌘ MABILIES ⌘ LANNION.

## **DIMANCHE 19 :**

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

63 km : LANNION ⌘ Aérodrome ⌘ PLEUMEUR ⌘ PENVERN ⌘ TREGASTEL ⌘ PERROS Corniche ⌘ LOUANNEC ⌘ Pt LOSQUET ⌘ COSCARADEC ⌘ QUEMPERVEN ⌘ LANVEZEAC ⌘ CAOUENNEC ⌘ KERICOUL ⌘ TROGUINDY ⌘ BUHULIEN ⌘ LANNION.

**SAMEDI 25 : A.G. DU CODEP 22 à ????**

## **DIMANCHE 26 : Attention Heure d'HIVER**

58 km : LANNION ⌘ KERVURLU ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ PLESTIN LES GREVES ⌘ TREMEL ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

## **NOVEMBRE**

**Départ 9 h 00**

## **SAMEDI 1<sup>er</sup> :**

55 km : LANNION ⌘ LE QUINQUIS ⌘ Le CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUNERIN Gare ⌘ TREMEL ⌘ St SEBASTIEN ⌘ St MICHEL ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ LE CLANDY ⌘ POULANCO ⌘ LANNION.

## **DIMANCHE 02 :**

54 km : LANNION ⌘ PLOUARET ⌘ Vx MARCHE ⌘ PLOUNEVEZ -MOEDEC ⌘ PLOUNERIN Bg ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUZELAMBRE ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.

**ATTENTION Sortie du mercredi !!**

**A Partir du mercredi 05 Novembre Départ 13h45**

## **DIMANCHE 09 :**

52 km : LANNION ⌘ Z.I ⌘ GUERADUR ⌘ Cimetière de La CLARTE ⌘ CES Perros ⌘ PONT COUENNEC ⌘ MABILIES ⌘ TRESTEL ⌘ PORT BLANC ⌘ PENVENAN ⌘ KERMARIA ⌘ TREZENY ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

## **MARDI 11 :**

53 km : LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ Le QUINQUIS ⌘ Ty GUEN ⌘ La Cx ROUGE ⌘ CHRIST ⌘ LOCQUEMEAU Port ⌘ St JEAN ⌘ PLOUMILLIAU ⌘ LE CLANDY ⌘ LANVELLEC ⌘ PLOUARET ⌘ LANNION.

**SAMEDI 15 : Réunion (Bilan) à 17h30**

## **DIMANCHE 16 :**

51 Km : LANNION ⌘ Aérodrome ⌘ Rd Pt PLEUMEUR ⌘ GUERADUR ⌘ TREGASTEL Plage ⌘ La CLARTE ⌘ KERVELEGAN ⌘ PERROS Port ⌘ MABILIES ⌘ TREVOU ⌘ Gare St NICOLAS ⌘ Carr. D31/D128 ⌘ COATREVEN ⌘ TREZENY ⌘ Poul Ar BARAYER (D786) ⌘ LANNION.

## **DIMANCHE 23 :**

52 km : LANNION ⌘ St Dogmaël ⌘ TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ Chapelle LANNEVEN ⌘ PRAT ⌘ Vallée du TREPAS ⌘ Quatre VENTS ⌘ ⌘ LANGOAT ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION

## **DIMANCHE 30 :**

50 km : LANNION ⌘ La VILLE BLANCHE ⌘ D 73 (St Julien) ⌘ TREZENY ⌘ COATREVEN ⌘ Pt LOSQUET ⌘ LANGOAT ⌘ Le RU ⌘ KERGUYOMARD ⌘ Le GUINDY ⌘ PLOUGUIEL ⌘ Château KERALIO ⌘ GOUERMEL ⌘ PENVENAN ⌘ KERMARIA ⌘ LANNION.

**DECEMBRE**  
**Départ 9 h 15**

**DIMANCHE 07 :**

51 km : LANNION ⌘ ROSPEZ ⌘ Rd Pt LA ROCHE DERRIEN ⌘ MINIHY TREGUIER ⌘ PLOUGUIEL ⌘ Bro Dreger ⌘ PENVENAN ⌘ Gare de CAMLES ⌘ TREVOUX TREGUIGNEC ⌘ MABILIES ⌘ LANNION.

**SAMEDI 13 : signature licences 2026 de 15 à 17h**

**DIMANCHE 14 :**

52 km : LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ Les Cinq CROIX ⌘ Château TONQUEDEC ⌘ PLUZUNET ⌘ St ELOI ⌘ LOUARGAT ⌘ Gare de BELLE ISLE ⌘ BOTLEZAN ⌘ Z.A CAVAN ⌘ TROGUINDY ⌘ TONQUEDEC ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 21 :**

53 km : LANNION ⌘ PLOUBEZRE ⌘ KERVURLU ⌘ Le CLANDY ⌘ St MICHEL ⌘ St SEBASTIEN ⌘ TREMEL ⌘ PLUFUR ⌘ LANVELLEC ⌘ KERLOAS ⌘ LANNION.



**JOYEUX NOEL**



**JEUDI 25 :**

52 km : LANNION ⌘ Aérodrome ⌘ SERVEL ⌘ BEG LEGUER ⌘ TREBEURDEN ⌘ PLEUMEUR - BODOU ⌘ GUERADUR ⌘ La CLARTE Bourg ⌘ PERROS Corniche ⌘ LOUANNEC ⌘ KERMARIA ⌘ Carr. D73/D786 (Poul Ar Barayer) ⌘ ROSPEZ ⌘ LANNION.

**DIMANCHE 28 :**

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

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

\*\*\*\*\*

***Mercredi* PARCOURS 2025**

**JANVIER Départ 13h45**

**Mercredi 08 :**

50 km : Stade ASPTT ⌘ Servel ⌘ Beg Léguer (Poull ar Rouz) ⌘ Trébeurden (Pt de Bihit) ⌘ Trégastel ⌘ Perros Corniche ⌘ Louannec ⌘ Rd Pt Kermaria ⌘ Stade ASPTT.

**Mercredi 15 :**

52 km : Stade ASPTT ⌘ Kermaria ⌘ St Nicolas ⌘ Bro Dreger ⌘ Kermenou ⌘ Le Guindy ⌘ Pt Neuf ⌘ Camlez ⌘ Trévous ⌘ Mabilies ⌘ Pont Couennec ⌘ Rd Pt Pleumeur ⌘ Stade ASPTT.

**Mercredi 22 :**

56 km : Stade ASPTT ⌘ Kérauzern ⌘ Croajou ⌘ Vx Marche ⌘ Carr. D88/D22 ⌘ St Ethurien ⌘ Beg Ar C'Hra ⌘ Plounérin Bg ⌘ Lanvellec ⌘ Le Clandy ⌘ Kervurlu ⌘ Ploubezre ⌘ Lannion.

**Mercredi 29 :**

58 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Rudunes ⌘ Kéraudy ⌘ Plouaret ⌘ Pluzunet ⌘ Barderou ⌘ Près Confort ⌘ Caouennec ⌘ Rte Cyclo ⌘ St Dogmaël ⌘ Ville Blanche ⌘ ASPTT.

**FEVRIER Départ 13 h 45**

**Mercredi 05 :**

56 km : Stade ASPTT ⌘ Le Rhu ⌘ St Quay Perros ⌘ Mabilies ⌘ Trévous ⌘ St Nicolas ⌘ Penvenan ⌘ Ker Goasdoué ⌘ Plouguiel ⌘ Minihy Tréguier ⌘ Kerguyomarc'h ⌘ Pont Losquet ⌘ Kermaria ⌘ Stade ASPTT

**Mercredi 12 :**

59 km : Stade ASPTT ⌘ Ville Blanche ⌘ Près Tonquédec ⌘ Cavan ⌘ Kervélégan ⌘ Prat ⌘ Runan ⌘ La Roche Derrien (Centre) ⌘ Langoat ⌘ Rospez ⌘ Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

**Mercredi 19 :**

58 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Croajou ⌘ Vx Marché ⌘ Gare de Trégrom ⌘ La Boissière ⌘ D 32 ⌘ Rigourlès ⌘ Gare de Belle Isle ⌘ Botlezan ⌘ Pluzunet ⌘ St Dogmaël ⌘ Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

**Mercredi 26 :**

60 km : Stade ASPTT ⌘ Mabilies ⌘ Trévous ⌘ Port Blanc ⌘ Penvenan ⌘ Bro Dreger ⌘ Plouguiel ⌘ Pouldouran ⌘ Hengoat ⌘ Pommerit Jaudy ⌘ La Roche ⌘ Langoat ⌘ Pt Losquet ⌘ Kermaria ⌘ ASPTT.

**MARS Départ 13 h 45**

**Mercredi 05**

58 km : Stade ASPTT ⌘ Le Quinquis ⌘ Ploumiliau ⌘ St Michel ⌘ St St Sébastien ⌘ Trémel ⌘ Plounerin Gare ⌘ St Connay ⌘ St Carré ⌘ Plouaret ⌘ Lannion.

**Mercredi 12 :**

59 km : Stade ASPTT ⌘ Mabilies ⌘ Kermaria ⌘ Pt Losquet ⌘ Le Ru ⌘ Langazou ⌘ Minihy Tréguier ⌘ Pors Groas ⌘ Prat Collet ⌘ Troguéry ⌘ La Roche ⌘ Rospez ⌘ Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

**Mercredi 19 :**

59 km : Stade ASPTT ⌘ Rt Pt Pleumeur ⌘ Perros Corniche ⌘ Louannec ⌘ Kermaria ⌘ Lanmérin ⌘ Quemperven ⌘ Le Trépas ⌘ Kervélégan ⌘ Cavan ⌘ Près Tonquédec ⌘ St Dogmaël ⌘ V-B ⌘ ASPTT .

**MERCREDI 26 : Départ 8 h 30**

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

**ATTENTION Mercredi 02 Avril Départ 09h00**



## AVRIL Départ 9 h00

### Mercredi 02 :

58 km : Stade ASPTT ⌘ V-B ⌘ Rospez ⌘ Quemperven ⌘ Runan ⌘ Ploëzal ⌘ Hengoat ⌘ Pouldouran ⌘ Minihiy -Tréguier ⌘ Kérief ⌘ Pont Losquet ⌘ Kermaria -Sulard ⌘ ASPTT.

### Mercredi 09 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Kervurlu ⌘ Le Clandy ⌘ Lanvellec ⌘ Plounérin Gare ⌘ Plounérin Bg ⌘ Rivinic ⌘ Beg Ar C'Hra ⌘ St Ethurien ⌘ Pavedir ⌘ Vx Marché ⌘ Croajou ⌘ Lannion.

### Mercredi 16 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Le Quinquis ⌘ Kéraudy ⌘ Plouaret ⌘ Gare de Trégrom ⌘ D 32 ⌘ Botlezan ⌘ Valorys ⌘ Cavan ⌘ Kéroual ⌘ D 21 ⌘ Caouennec ⌘ Rt Cyclo ⌘ Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

**MERCREDI 23 : Départ 8 h 30**

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

### Mercredi 30 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Plouaret ⌘ Bec'h Ar C'hra ⌘ Porz Ar Lann ⌘ La Grande Salle ⌘ Plounérin Bg ⌘ Plonérin Gare ⌘ Lanvellec ⌘ Le Clandy ⌘ Kervurlu ⌘ Ploubezre ⌘ Lannion.

## MAI Départ 9 h 00

### Mercredi 07 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Kervurlu ⌘ Le Clandy ⌘ Lanvellec ⌘ Plounérin Gare ⌘ Trémel ⌘ Convenant La Croix ⌘ Lissilouarn ⌘ Toul Yen ⌘ St Efflam ⌘ Ploumilliau ⌘ Poulanco ⌘ Lannion.

### Mercredi 14 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ Pouldouran ⌘ Prat Collet ⌘ Près Hengoat ⌘ Pommerit Jaudy ⌘ La Roche Centre ⌘ Langoat ⌘ Rospez ⌘ Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

### Mercredi 21 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Ville Blanche ⌘ Rospez ⌘ Langoat ⌘ Pommerit ⌘ Hengoat ⌘ Pouldouran ⌘ La croix Neuve ⌘ V2 ⌘ Carr. V2/D70 ⌘ Trédarzec ⌘ Plouguiel ⌘ Carr. D70/D31 ⌘ Kermaria ⌘ Stade ASPTT.

**MERCREDI 28 : Départ 8 h 30**

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

## JUIN Départ 9 h 00

### Mercredi 04 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Kervurlu ⌘ Rudunez ⌘ Keraudy ⌘ Run Ar Gazel ⌘ Lanvellec ⌘ Gare de Plounérin ⌘ St Jagu ⌘ Plestin ⌘ St Michel ⌘ Ploumilliau ⌘ Kerblat ⌘ Poulanco ⌘ Lannion.

### Mercredi 11 :

61 km : Stade ASPTT ⌘ Kervurlu ⌘ Calamagn ⌘ Kérauzern ⌘ Croajou ⌘ Vx Marché ⌘ Gare de Trégrom ⌘ Kerscoul ⌘ Bégard ⌘ Prat ⌘ Caouennec ⌘ Rte Cyclo ⌘ St Dogméil ⌘ Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

### Mercredi 18 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Plouaret ⌘ Vx Marché ⌘ Gare de Trégrom ⌘ Rigourles ⌘ Gare de Belle Isle Bégard ⌘ Botlezan ⌘ Pluzunet ⌘ Tonquédec ⌘ St Dogmaël ⌘ La Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

**MERCREDI 25 : Départ 8 h 30**

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

## JUILLET Départ 9 h 00

### Mercredi 02 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ La Ville Blanche ⌘ Près Tonquédec ⌘ Cavan ⌘ Kervélégan ⌘ Prat ⌘ Runan ⌘ Ploezal ⌘ Pommerit ⌘ La Roche Centre ⌘ Langoat ⌘ Rospez ⌘ La Ville Blanche ⌘ Stade ASPTT.

### Mercredi 09 :

59 km : Stade ASPTT ⌘ Ploubezre ⌘ Kervurlu ⌘ Le Clandy ⌘ Lanvellec ⌘ Plounérin Gare ⌘ D 712 ⌘ Plounérin Bg ⌘ Pont Hir ⌘ Beg Ar C'Hra ⌘ St Mathieu ⌘ Plouaret ⌘ Vx Marché ⌘ Lannion.

### Mercredi 16 :

59 km : Stade ASPTT ⌘ Le Quinquis ⌘ Le Clandy ⌘ Kerauzern ⌘ Pluzunet ⌘ Barderou ⌘ Bégardt ⌘ Botlezan ⌘ Pluzunet ⌘ Les 7 Saints ⌘ Le Launay ⌘ Lannion.

**MERCREDI 23 : Départ 8 h 30**

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

### Mercredi 30 :

59 km : Stade ASPTT ⌘ Kervurlu ⌘ Le Clandy ⌘ Plouzélambre ⌘ Lanvellec ⌘ Plounérin Gare ⌘ Trémel ⌘ Pen Ar Allée ⌘ St Sébastien ⌘ St Michel ⌘ Ploumilliau ⌘ Kerblat ⌘ Kerloas ⌘ Lannion.

## AOÛT Départ 9 h 00

### Mercredi 06 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Kérauzern ⌘ Pluzunet ⌘ Barderou ⌘ Langoat ⌘ Pont Neuf ⌘ Penvenan ⌘ St Nicolas ⌘ D128 ⌘ Landoureg ⌘ (D73) Kerbost ⌘ Mabilies ⌘ Stade ASPTT.

### Mercredi 13 :

60 km : Stade ASPTT ⌘ Le Rusquet ⌘ Croaz Dibenn ⌘ Trézeny ⌘ Coatreven ⌘ Lochrist ⌘ Langoat ⌘ Barderou ⌘ Pluzunet ⌘ Vx Marché ⌘ Plouaret ⌘ Kerbridou ⌘ Rudunes ⌘ Ploubezre ⌘ Lannion.

### Mercredi 20 :

59 km : Stade ASPTT ⌘ Mabilies ⌘ Kermaria ⌘ Trélévern ⌘ Trévou ⌘ Port Blanc ⌘ Penvenan ⌘ Pen ar Feuten (Kéralio) ⌘ Plouguiel ⌘ Tréguier ⌘ Pouldouran ⌘ La Roche-Derrien ⌘ Rospez ⌘ Lannion.

**MERCREDI 27 : Départ 8 h 30**

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



**SEPTEMBRE    Départ 9 h 00**

**Mercredi 03 :**

**59 km :** Stade ASPTT @ Ville Blanche @ Rospez @ La Roche (Centre) @ Pommerit @ Runan @ Trévoazan @ Prat @ Kervélégan @ Cavan @ Près Tonquédec @ St Dogmaël @ Ville Blanche @ Stade ASPTT.

**Mercredi 10 :**

**58 km :** Stade ASPTT @ Le Quinquis @ Le Clandy @ Lanvellec @ Plounérin Gare @ D 712 @ Plounérin Bg @ Beg Ar C'Hra @ Plouaret @ Keraudy @ Kerblat @ Poulanco @ Lannion.

**Mercredi 17 :**

**60 km :** Stade ASPTT @ Ploubezre @ Kervurlu @ Rudunes @ Scavennou @ Plouaret @ Beg Ar C'Hra @ Plounérin Bg @ Kérambail @ Ar Réchou @ Beg Ar C'Hra @ St Ethurien @ Vx Marché @ Croajou @ Lannion.

**MERCREDI 24 : Départ 8 h 30**

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

**OCTOBRE    Départ 9 h 00**

**Mercredi 01 :**

**59 km :** Stade ASPTT @ Park Névez @ Buhulien @ Tonquédec @ Pluzunet @ Carr.D33 / D32 @ Trégrom @ La Lande @ Louargat @ Gare de Belle Isle @ Pluzunet @ Buhulien @ Conventan Braz @ Lannion.

**Mercredi 08 :**

**59 km :** Stade ASPTT @ Kermaria @ St Nicolas @ Trévou @ Mabilies @ Corniche Perros @ Picherel (Trégastel Plage) @ Gwéradur @ Pleumeur @ Trébeurden @ Champ blanc @ Poul Ar Rouz (Beg Léguer) @ ASPTT.

**Mercredi 15 :**

**60 km :** ASPTT @ Ploubezre @ Kervurlu @ Rudunes @ Kerroux @ Plouaret @ Vx Marché @ Gare de Trégrom @ Kerscoul @ Bégard @ Cavan @ Près Tonquédec @ St Dogmaël @ Ville Blanche @ ASPTT.

**Mercredi 22 :**

**58 km :** Stade ASPTT @ Mabilies @ Kerbost @ Landoureg @ Gare St Nicolas @ Penvenan @ Pont Neuf @ kerguyomarc'h @ Z.A Tréguier @ La Roche @ Confort @ Caouennec @ Rte Cyclo @ St Dogmaël @ ASPTT.

**Mercredi 29 :**

**60 km :** Stade ASPTT @ Park Névez @ Buhulien @ Troguindy @ Kériscoul @ Roudouvin @ Lanvézeac @ Quemperven @ Lanmérin @ Poul Ar Barayer @ Kermaria Centre @ Perros @ Trégastel @ Penvern @ ASPTT.

**NOVEMBRE    Départ 13 h 45**

**ATTENTION Mercredi 05 Novembre Départ 13h45**

**Mercredi 05 :**

**58 km :** Stade ASPTT @ Kervurlu @ La Clandy @ Lanvellec @ Plounérin Gare @ Trémel @ Plestin @ St Michel @ Ploumilliau @ Kérizout @ Kerloas @ Lannion.

**Mercredi 12 :**

**54 km :** Stade ASPTT @ Le Quinquis @ Le Clandy @ Plouzélambre @ Plounérin Gare @ D 712 @ Beg ar C'Hra @ St Mathieu @ Plouaret @ Ploubezre @ Lannion.

**Mercredi 19 :**

**53 km :** Stade ASPTT @ St Marc @ Rospez @ Kermaria @ Penvenan @ Port blanc @ Trévou @ Mabilies @ Pont Couennec @ Kervaslet @ La Clarté (Rue de Mez Couez) @ Gweradur @ Le Rhu @ ASPTT.

**Mercredi 26 :**

**50 km :** Stade ASPTT @ Le Rusquet @ Croaz Dibenn @ Trézeny @ Coatreven @ D128 @ St Nicolas @ Trévou @ Mabilies @ Pt Couennec @ Kervélégan @ La Clarté @ Trégastel @ Pleumeur Bodou @ ASPTT.

**DECEMBRE    Départ 13 h 45**

**Mercredi 03 :**

**50 km :** Stade ASPTT @ V-B @ Rospez @ Langoat @ Confort @ Barderou @ Pluzunet @ Tonquédec @ St Dogmaël @ Lannion.

**Mercredi 10 :**

**50 km :** ASPTT @ Kermaria @ Penvenan @ Lézerman @ Le Lannou @ Pen ar Feunteun @ Plouguiel @ Kerguyomarc'h @ Le Ru @ Pt Losquet @ Coatreven @ Trézeny @ Ty Nevez @ Goazoures @ V-B @ Lannion.

**Mercredi 17 :**

**51 km :** Stade ASPTT @ Mabilies @ Trestel @ St Guénolé @ Plouguiel @ Minihi-Tréguier @ Langoat @ Rospez @ V-B @ Stade ASPTT.

**Mercredi 24 :**

**49 km :** Stade ASPTT @ Park Névez @ Buhulien @ Troguindy @ Cavan @ Barderou @ Botlezan @ Gare de Belle Isle @ Crech Prenest(St Eloi) @ Pluzunet @ Château Tonquédec @ Lannion

**Mercredi 31 :**

**49 km :** Stade ASPTT @ D31-Croas Dibenn @ Kérinou @ Trézeny @ Rd Pt Kermaria @ Corniche Perros @ La Clarté @ Pleumeur @ Trébeurden @ Champ Blanc @ Beg Léguer @ Serval @ ASPTT.



**JOYEUX NOEL**

\*\*\*\*\*

**BONNE ANNEE A VOUS ET A VOTRE FAMILLE**

**2026**