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
🗁 alaincalvez22@orange.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	X	.....
Fév					X	X	X	X	X	.....
Mars						X	X	X	X	.....
Avril					X		X	X	X	.....
Mai										.....
Juin					X	X	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: **/49**

⇨**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 seront rappelés chaque semaine dans la presse.
Et téléchargeable (pour GPS) sur openrunner (https://www.openrunner.com); Mot Clé ; 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 (01/04 au 29/10) 13H45 (04/11 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

****

OPEN National de Cyclo et Rando - VERCORS du 30 Avril au 03 Mai
11ème semaine ASPTT Melun du samedi 05 au 12-09-2026 Seignosse (40)

ORGANISATIONS FEDERALES

****

87ème Semaine Fédérale à Château-Gontier-sur-Mayenne du 02 au 09 Août 2026
20ème Semaine Européenne à **HEERENVEEN (Pays Bas) du 11 au 18 juillet 2026**

****

Cyclomontagnardes 2026

16 et 17 Mai : Cyclomontagnarde des Alpes du Sud Va ison la Romaine (84110)
30 et 31 Mai : Cyclomontagnarde des volcans Massif Central Mozac (63200)
06 et 07 Juin : Cyclomontagnarde de Haute Savoie Annecy le Vieux (74940)
20 et 21 Juin : Cyclomontagnarde du Jura Lons Le Saunier (39000)
27 et 28 juin : Cyclomontagnarde Vosges Alsace Wihr-au -Val (68230)
27 et 28 juin : Cyclomontagnarde Lucon Bayonne Bagnères de Luchon (31110)
04 et 05 Juillet: Cyclomontagnarde du Massif Pyrénéen Saint-Bertrand-de-Comminges (31510)

****

ORGANISATIONS DIVERSES

La Rospezienne à ROSPEZ	01 Mai (à confirmer)
Rando à Cavan	31 Mai
Rando à Plouguiel	19 Juin
Randonnée à PLOUEC DU TRIEUX	05 Juillet
Rando à Ploubezre La PAUGAM	Septembre (Date à confirmer)
La LOU-ANNE à Pleumeur Bodou	Date non définie (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 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.

Dimanches & Jours Fériés PARCOURS 2026

JANVIER Départ 9 h 15

DIMANCHE 11 :

41 km : Stade ASPTT TREBEURDEN (Pte de Bihit) TREGASTEL
Corniche PERROS St QUAY- PERROS Le RUN Le RHU Le LAUNAY Stade ASPTT.

DIMANCHE 18 :

52 km : LANNION Pt LOSQUET LANGOAT La ROCHE POULDOURAN TREGUIER Près Minihy Le RU Pt LOSQUET CAMLEZ Gare St NICOLAS Rd Pt KERMARIA MABILIES Le RUSQUET LANNION.

DIMANCHE 25 :

57 km : LANNION KERAUZERN Le CLANDY LANVELLEC PLOUNERIN Gare Car.D56/D712 Beg Ar C'hra PLOUARET LANNION.

FEVRIER Départ 9 h 00

DIMANCHE 01 :

57 km : LANNION Aérodrome Beg LEGUER TREBEURDEN PLEUMEUR LA CLARTE PERROS Corniche TREVOU Gare St NICOLAS KERMARIA Pont ar Stang LANNION.

DIMANCHE 08 :

60 km : LANNION St DOGMAEL TROGUINDY CAVAN BARDEROU VALORYS BOTLEZAN St SYLVESTRE PLUZUNET Les 7 SAINTS KERAUZERN PLOUMILLIAU Avant LOCQUEMEAU (Cidrerie) PLOULEC'H Près LOGUIVY LANNION.

DIMANCHE 15 :

57 km : LANNION LE RUSQUET MABILIES TREVOU Port BLANC PENVENAN GOUERMEL Pen Ar Crec'h Car.4 Vents KERBASTARD La ROCHE JAUNE PLOUGUIEL Gare St NICOLAS KERMARIA LANNION.

DIMANCHE 22 :

60 km : LANNION ROSPEZ QUEMPERVEN 4 vents LA ROCHE PONTRIEUX BRELIDY COATASCORN PRAT CAOUENNEC Rte Cyclo St DOGMAEL LANNION.

MARS Départ 9 h 00

DIMANCHE 01 :

61 km : LANNION CROAJOU Vx MARCHE PLOUNEVEZ-MOEDEC BELLE - ISLE LOUARGAT BEGARD PLUZUNET TONQUEDEC BUHULIEN LANNION.

DIMANCHE 08 :

60 km : LANNION KERMARIA - SULARD PENVENAN Près PLOUGRESCANT PLOUGUIEL TREGUIER D 786 POULDOURAN HENGOAT PLOEZAL QUEMPERVEN ROSPEZ LANNION.

DIMANCHE 15 :

60 km : LANNION KERAUZERN LE CLANDY LANVELLEC PLOUNERIN Gare PLOUNERIN Bourg PONT HIR CROAZ ILLIES PLOUARET KERAUDY KERLOAS LANNION.

DIMANCHE 22 :

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.

44 km : LANNION ROSPEZ LANGOAT PONT NEUF BRO DREGER Car.D70/D31 KERMARIA - SULARD LOUANNEC St QUAY PERROS LE RU LE LAUNAY Salle ASPTT.

DIMANCHE 29 : *Attention Heure d'ETE*

62 Km : LANNION ROSPEZ QUEMPERVEN RUNAN BRELIDY Près St LAURENT PEDERNEC Gare de BELLE ISLE KATTLE PLUZUNET BUHULIEN LANNION.

ATTENTION Sortie du mercredi !!
A Partir du mercredi 01 Avril Départ 09h00

AVRIL Départ 9 h 00

DIMANCHE 05 :

61 km : LANNION CROAJOU Vx MARCHE PLOUNEVEZ- MOEDEC LOGUIVY-PLOUGRAS BEC'H COAT PLOUNERIN Bourg PLOUNERIN Gare LANVELLEC KERLOAS LANNION.

LUNDI 06 : Départ 9 H 00

59 km : LANNION KERVURLU PLOUMILLIAU St EFFLAM PLESTIN St JAGUT TREMEL PLOUNERIN Gare LANVELLEC PLOUZELAMBRE KERLOAS LANNION.

DIMANCHE 12 :

60 km : LANNION TREGUIER KERANTOUR PLEUDANIEL LA ROCHE JAGU PLOEZAL RUNAN PRAT Carr.D21/D33 CAOUENNEC Rte Cyclo BUHULIEN LANNION.

DIMANCHE 19 :

62 km : LANNION TREGUIER KERANTOUR PLEUDANIEL LA ROCHE JAGU PLOEZAL RUNAN PRAT Carr.D21/D33 CAOUENNEC Rte Cyclo BUHULIEN LANNION.

DIMANCHE 26 :

62 km : LANNION St DOGMAEL CAOUENNEC PRAT D74/D15 BRELIDY PLOUEC DU TRIEUX PONTRIEUX POMMERIT JAUDY LANGOAT LANMERIN ROSPEZ LANNION.

MAI Départ 9 h00

VENDREDI 01 : ***La ROSPEZIENNE (Rospez 7h30 à 9 h 00)***

DIMANCHE 03 :

61 km : LANNION St DOGMAEL TONQUEDEC PLUZUNET TREGROM BELLE ISLE PLOUNEVEZ - MOEDEC St ETHURIEN PLOUARET COAT ROUE RUDUNES KERVURLU PLOUBEZRE LANNION.

VENDREDI 08 :

62 km : LANNION PLOUARET BEC'H COAT MILIN Coat Run Croaz Marjan BELLE ISLE EN TERRE BEL AIR LE CLEUZIOU PLUZUNET BUHULIEN LANNION..

DIMANCHE 10 :

60 km : LANNION LE QUINQUIS KERIZOUT PLOUMILLAU ST MICHEL PLESTIN TREMEL PLOUNEVEZ - MOYSAN PLOUNERIN Bourg LANVELLEC PLOUZELAMBRE KERLOAS LANNION.

JEUDI 14 : Départ 9 h 00

62 km : LANNION PLOUBEZRE KERVURLU LANVELLEC Carr.D42/CR2 (Roc'h Ar Verc'h) Ar Réchou Beg Ar C'hra PLOUARET LANNION .

DIMANCHE 17 :

61 km : LANNION KERMARIA LANGOAT LA ROCHE RUNAN Carr. D8/D15 BRELIDY BEGARD PLUZUNET KERAUZERN PLOUBEZRE LANNION.

DIMANCHE 24 :

60 km : LANNION Aérodrome LE RHU BARNABANEC PERROS Port LOUANNEC Pont LOSQUET LA ROCHE (Centre) RUNAN COATASCORN PRAT CAOUENNEC Rte CYCLO BUHULIEN LANNION.

LUNDI 25 : Départ 9 H 00

62 km : LANNION KERMARIA - SULARD PENVENAN BUGUELES GOUERMEL Pen Ar Crec'h 4 Vents PLOUGUIEL TREGUIER POULDOURAN HENGOAT LA ROCHE LANGOAT QUEMPERVEN LANVEZEAC CAOUENNEC Rte Cyclo St DOGMAEL LANNION.

DIMANCHE 31 :

62 km : LANNION Ty DOUR BOUTIL Rte CYCLO POULAMO CAOUENNEC PRAT TREZELAN Près BRELIDY St LAURENT PEDERNEC Gare BELE ISLE BOTLEZAN PLUZUNET BUHULIEN LANNION.

JUIN Départ 9 h 00

DIMANCHE 07 :

60 km : LANNION TREGUIER LEZARDRIEUX PLEUDANIEL Près HENGOAT POMMERIT JAUDY LANGOAT ROSPEZ LANNION.

DIMANCHE 14 :

62 km : LANNION ROSPEZ RUNAN PLOUEC du TRIEUX Carr. D8/D15 (D15) La Croix Blanche KERMOROC'H St LAURENT BEGARD PLUZUNET BUHULIEN LANNION

DIMANCHE 21 :

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.

45 km : LANNION ROSPEZ LA ROCHE- DERRIEN Z.I Minihy TREGUIER KERGUYOMARC'H PONT LOSQUET PERROS Port St QUAY PERROS LE RHU ASPTT.

DIMANCHE 28 :

61 km : LANNION Croajou Vx MARCHE St ETHURIEN BEG AR C'HRA D 712 PLOUEGAT - MOYSAN PLOUNERIN Gare LANVELLEC PLOUZELAMBRE KERLOAS LANNION.

JUILLET Départ 9 h 00

DIMANCHE 05 :

62 km : LANNION St DOGMAEL KERHUEL PLUZUNET BARDEROU PRAT RUNAN POMMERIT JAUDY Carr.D6/D74 PONT NEUF BRO DREGER Carr.D70/D31 St NICOLAS KERMARIA LANNION.

DIMANCHE 12 :

62 km : LANNION PLOUARET LANN AR VEUC'H St ETHURIEN PLOUNEVEZ - MOEDEC BELLE ISLE LOUARGAT Gare de BELLE ISLE BOTLEZAN BARDEROU Z.A CAVAN ROUDOUVIN CAOUENNEC Rte Cyclo BUHULIEN LANNION.

MARDI 14 : Départ 9 h 00

59 km : LANNION PLOUBEZRE KERVURLU Le CLANDY PLOUZELAMBRE LANVELLEC Gare de PLOUNERIN TREMEL LISSILOUARN St EFFLAM St MICHEL LE CLANDY KERBLAT POULANCO PLOUBEZRE LANNION.

DIMANCHE 19 :

61 km : LANNION Vx MARCHE St MATHIEU Beg Ar C'HRA D 712 PLOUEGAT MOYSAN TREMEL PLESTIN St MICHEL PLOUMILLIAU St CADO KERLOAS LANNION.

DIMANCHE 26 :

62 km : LANNION ROSPEZ LA ROCHE – DERRIEN (Centre) POMMERIT -JAUDY PLOEZAL RUNAN PLOUEC DU TRIEUX BRELIDY BEGARD BOTLEZAN PLUZUNET BUHULIEN LANNION.

AOÛT Départ 9 h 00

DIMANCHE 02 :

62 km : LANNION PLOUBEZRE KERVURLU Le CLANDY St MICHEL PLESTIN LES GREVES D 786 (Les Quatre Chemins) Veuzit St JAGU TREMEL PLOUNERIN Gare LANVELLEC KERLOAS LANNION.

DIMANCHE 09:

62 km : LANNION PLOUARET PLOUNEVEZ - MOEDEC BELLE ISLE EN TERRE LA LANDE D 33 (Kerbrezel Huelland) La Boissiere KERSCOUL BOTLEZAN CAVAN Keroual D 21 (Convenant Quelven) CAOUENNEC Rte Cyclo BUHULIEN LANNION.

SAMEDI 15 : Départ 9 h 00

61 km : LANNION KERAUZERN Le CLANDY PLOUARET LANVELLEC St CARRE St ETHURIEN Vx MARCHE KERAUZERN LANNION.

DIMANCHE 16 :

61 km : LANNION ROSPEZ LANGOAT Rd Pt de la ROCHE TROGUERY HENGOAT PLOEZAL RUNAN Château de BRELIDY TREZELAN BEGARD PLUZUNET BUHULIEN LANNION.

DIMANCHE 23 :

62 km : LANNION POULDU KERMARIA - SULARD Pont LOSQUET LANGOAT BARDEROU BOTLEZAN Vieux MARCHE PLOUARET KERAUDY KERLOAS LANNION.

DIMANCHE 30 :

62 km : LANNION PLOUBEZRE KERVURLU Le CLANDY St MICHEL PLESTIN TREMEL PLOUNERIN Gare St CONNAY St CARRE PLOUARET LANNION.

SEPTEMBRE
Départ 9 h 00

DIMANCHE 06 :

61 km : LANNION St DOGMAEL TONQUEDEC PLUZUNET Car. D 33/D 32 Vx MARCHE PLOUARET LANVELLEC Le CLANDY St MICHEL (Landebouc'h) Près TREDREZ LOCQUEMEAU PLOULEC'H Près LOGUIVY LES LANNION LANNION.

DIMANCHE 13 :

61 km : LANNION LE QUINQUIS Ty GUEN La Croix ROUGE CHRIST LOCQUEMEAU Port TREDREZ St MICHEL TREDUDER LANVELLEC St CARRE St ETHURIEN PAVEDIR KERMORISSET Vx MARCHE LANNION.

DIMANCHE 20 :

60 km : LANNION Vx MARCHE PLOUNEVEZ- MOEDEC LOGUIVY- PLOUGRAS Beg Ar C'Hra PLOUNRRIN Bourg LANVELLEC PLOUZELAMBRE KERLOAS LANNION.

DIMANCHE 27 :

61 km : LANNION Park Nevez BUHULIEN Rte CYCLO CAOUENNEC Z.A CAVAN BARDEROU Gare BELLE ISLE LOUARGAT BELLE ISLE TREGROM Vx MARCHE LANNION.

OCTOBRE
Départ 9 h 00

DIMANCHE 04 :

Randonnée du CODEP 22 : 38éme CYCL'ARMOR à ???

60km : LANNION Aérodrome PLEUMEUR RADOME KERENOC TREGASTEL PERROS Corniche LOUANNEC (Rt de Kerhuado) TRELEVERN TREVOU St NICOLAS Pont LOSQUET LANGOAT ROSPEZ LANNION.

DIMANCHE 11 :

60 km : LANNION ROSPEZ COSCARADEC Pt LOSQUET CAMLEZ St NICOLAS TREVOU TRELEVERN MABILIES PERROS Corniche TREGASTEL PENVERN PLEUMEUR - BODOU LANNION.

DIMANCHE 18 :

60 km : LANNION KERAUZERN PLOUMILLIAU KERDU D38 PLOUZELAMBRE LANVELLEC PLOUNERIN Gare Car.D 56 / D 712 PLOUNERIN Bg Beg Ar C'hra St MATHIEU Vx MARCHE LANNION.

DIMANCHE 25 : *Attention Heure d'HIVER ???*

60 km : LANNION St DOGMAEL Près BUHULIEN Troguindy CAVAN BARDEROU PLUZUNET Vx MARCHE PLOUARET LANVELLEC TREDUDER St MICHEL PLOUMILLIAU Le CLANDY KERLOAS LANNION.

NOVEMBRE Départ 9 h 00

DIMANCHE 1er :

57 km : LANNION 🚲 Vx MARCHE 🚲 St MATHIEU 🚲 Beg Ar C'hra 🚲 BEC'H COAT 🚲 PLOUNERIN Bg 🚲 PLOUNERIN Gare 🚲 LANVELLEC 🚲 Après LANASCOL (Kérivot) 🚲 Kéredou 🚲 KERTANGUY 🚲 Le CLANDY 🚲 KERLOAS 🚲 LANNION.

ATTENTION Sortie du mercredi !!
A Partir du mercredi 04 Novembre Départ 13h45

DIMANCHE 08 :

55 km : LANNION 🚲 St DOGMAEL 🚲 TROGUINDY 🚲 CAVAN 🚲 BARDEROU 🚲 LA ROCHE DERRIEN 🚲 Rd Pt LANGAZOU 🚲 KERGUYOMARD 🚲 Pont LOSQUET 🚲 COSCARADEC 🚲 QUEMPERVEN 🚲 LANNION.

MERCREDI 11 :

52 km : LANNION 🚲 Le RUSQUET 🚲 MABILIES 🚲 TREVOU TREGUIGNEC 🚲 Gare St NICOLAS 🚲 PENVENAN 🚲 Pen Ar FEUTEUN 🚲 KERALIO 🚲 PLOUGUIEL 🚲 KERGUYOMARD 🚲 LANGOAT 🚲 QUEMPERVEN 🚲 ROSPEZ 🚲 LANNION.

DIMANCHE 15 :

54 km : LANNION 🚲 Aérodrome 🚲 Le RHU 🚲 GUERADUR 🚲 PERROS Corniche 🚲 MABILIES 🚲 TRESTEL 🚲 Port BLANC 🚲 PENVENAN 🚲 KERMARIA - SULARD 🚲 ROSPEZ 🚲 LANNION.

SAMEDI 21 : Réunion (Bilan) de la SECTION A 17h30

DIMANCHE 22 :

55 km : LANNION 🚲 PLOUARET 🚲 Beg Ar C'hra 🚲 PLOUNERIN Bourg 🚲 LANVELLEC 🚲 TREDUDER 🚲 St MICHEL (Langazou)🚲 Près TREDREZ 🚲 Rte De La Cidrerie 🚲 PLOULEC'H 🚲 LANNION.

DIMANCHE 29 :

56 km : LANNION 🚲 St DOGMAEL 🚲 Près BUHULIEN 🚲 Rte Cyclo 🚲 CAOUENNEC 🚲 MEZOLEON 🚲 CAVAN 🚲 VALORYS 🚲 BEGARD 🚲 LOUARGAT 🚲 St ELOI 🚲 Rigourles 🚲 Car D32/D33 🚲PLUZUNET 🚲 TONQUEDEC 🚲 PLOUBEZRE 🚲 LANNION.

.

DECEMBRE Départ 9 h 15

DIMANCHE 06 :

54 km : LANNION 🚲 Aérodrome 🚲 PLEUMEUR BODOU 🚲 PENVERN 🚲 TREGASTEL 🚲 PERROS Corniche 🚲 LOUANNEC 🚲 Pont LOSQUET 🚲 LANNION.

SAMEDI 12 : signature licences 2027 de 15h00 à 17h00

DIMANCHE 13 :

51 km : LANNION 🚲 St DOGMAEL 🚲 Rte Cyclo 🚲 CAOUENNEC 🚲 Le CREC'H 🚲 Porz Coz 🚲 BARDEROU 🚲 PLUZUNET 🚲 PLOUARET 🚲 KERAUDY 🚲 D 38 (Run Ar Gazel) 🚲 LE CLANDY 🚲 KERLOAS 🚲 LANNION.

DIMANCHE 20 :

52 km : LANNION 🚲 Aérodrome 🚲 Poull Ar Rouz (Beg Léguer) 🚲 TREBEURDEN 🚲 PLEUMEUR BODOU 🚲 GUERADUR 🚲 LA CLARTE (Rue de Mez Gouez) 🚲 PERROS Corniche 🚲 LOUANNEC 🚲 COATREVEN 🚲 TREZENY 🚲 Car. D 73/D 786 🚲 ROSPEZ 🚲 LANNION.

JOYEUX NOEL

DIMANCHE 27 :

53 km : LANNION 🚲 KERMARIA 🚲 COATREVEN 🚲 LOCHRIST 🚲 Pont LOSQUET 🚲 LANGOAT 🚲 La ROCHE DERRIEN Centre 🚲 POULDOURAN 🚲 HENGOAT 🚲 PLOEZAL 🚲 RUNAN 🚲 QUEMPERVEN 🚲 ROSPEZ 🚲 LANNION.

BONNE ANNEE À VOUS ET A VOTRE FAMILLE

****

2027

Mercredi PARCOURS 2026

JANVIER Départ 13h45

Mercredi 07 :

50 km : Stade ASPTT Intermarché Ploubezre Keriel Buhulien Tonquédec Pluzunet Car.D30/D93 Barderou Car.D33/D21 D 21 Droite (Kervin) Lanvézéac Quemperven Rospez ASPTT.

Mercredi 14 :

53 km : Stade ASPTT Le Rusquet Kermaria Trélevern Louannec Corniche Perros Trégastel Trébeurden (Pte de Bihit) Stade ASPTT.

Mercredi 21 :

54 km : Stade ASPTT Mabilies Rd Pt Kermaria Gare St Nicolas Camlez Pt Losquet Le Ru Minihy -Tréguier Pouldouran Langoat Pt Losquet Coatreven Trézeny Croas Dibenn Le Rusquet ASPTT.

Mercredi 28 :

57 km : Stade ASPTT Plouaret Beg Ar C'hra Plounérin Gare Lanvellec Plouzélambre Le Clandy Kervurlu Lannion.

FEVRIER Départ 13h45

Mercredi 04 :

56 km : Stade ASPTT Le Rusquet Kermaria Rd Pt St Nicolas Trévou Louannec Corniche Perros Rue des résistants La Clarté Pleumeur Trébeurden Beg Léguer Servel ASPTT.

Mercredi 11 :

58 km : Stade ASPTT Le Quinquis Ty Guen Près Croix Rouge Ploumilliau Kerauzern Les 7 Saints Pluzunet Valorys Cavan Troguindy St Dogmael Ville Blanche ASPTT.

Mercredi 18 :

56 km : Stade ASPTT Kermaria D31/D70 Plouguiel La Roche Jaune 4 vents Plougrescant Hent Dihan Gouermel Penvenan Port Blanc Trévou Mabiliés ASPTT.

Mercredi 25 :

60 km : Stade ASPTT Ville Blanche St Dogmael Rte Cyclo Caouennec Prat Coatascorn Château Brélidy Runan La Roche Langoat Quemperven Ville Blanche ASPTT.

MARS Départ 13h45

Mercredi 04 :

59 km : Stade ASPTT Ville Blanche St Dogmael Pluzunet Bégard Gare Belle Isle Près St Eloi Lieu dit Rigourlés Vx Marche Lannion.

Mercredi 11 :

60 km : Stade ASPTT Ville Blanche Rospez Runan Ploêzal Pouldouran Croix Neuve Plouguiel D70/D31 Kermaria Le rusquet ASPTT.

Mercredi 18 :

59 km : Stade ASPTT Ploubezre Kervurlu Rudunes Keraudy Plouaret Beg Ar C'hra Plounérin Bourg Lanvellec Le Clandy Kérauzern Ploubezre Lannion.

Mercredi 25 :

61 km : Stade ASPTT Rd Pt Pleumeur Perros Corniche Pt Couennec Kermaria D70/D31 Plouguiel Minihy-Tréguier Langoat V-B ASPTT.

ATTENTION Mercredi 01 Avril Départ 09h00

AVRIL Départ 9 h00

Mercredi 01 :

60 km : Stade ASPTT Ville Blanche St Dogmael Tonquédec Pluzunet Bégard Trézelan Prat Le Crajou Pen A Crec'h Quemperven Rospez Ville Blanche ASPTT.

Mercredi 08 :

61 km : Stade ASPTT Ploubezre Kervurlu Le Clandy Lanvellec Plounérin Gare Plounérin Bourg Pont Hir Beg Ar C'hra St Ethurien D22/D88 Vx Marche Lannion .

Mercredi 15 :

60 km : Stade ASPTT Le Quinquis Hent Glass Ploumilliau St Michel Tréduder Lanvellec Plouaret Vx Marche Gare de Tregrom La Boissière Tonquédec Ploubezre Lannion.

Mercredi 22 :

59 km : Stade ASPTT V-B St Dogmaêl Rte Cyclo Caouennec Prat Trévoazan Runan Ploezal Pommerit Z.i Minihy Kerguyomard Coatreven Croas Dibenn ASPTT.

Mercredi 29 :

59 km : Stade ASPTT V-B Rospez La Roche Runan Brélidy D15/D74 Prat Caouennec Rtz Cyclo St Dogmaêl Lannion.

MAI Départ 9 h 00

Mercredi 06:

61 km : Stade ASPTT Ploubezre Plouaret St Ethurien Plounevez – Moedec Belle Isle D33 (La Lande) Kerbrézel Huelland La Boissiere Pluzunet Tonquédec St Dogmaël Lannion.

Mercredi 13 :

60 km : Stade ASPTT Ploubezre Kervurlu Plouzélambre Lanvellec Gare de Plounérin Trémel Z.A Plestin Lissilouarn St Efflam St Michel Ploumilliau Poulanco Pors Don Lannion.

Mercredi 20 :

61 km : Stade ASPTT Kérauzern Pluzunet Bégard Trézelan Chateau de Brélidy Runan Pommerit La Roche Centre Langoat Kermaria ASPTT.

Mercredi 27 :

61 km : Stade ASPTT Park Nevez Buhulien Rte Cyclo Caouennec Prat Coatascorn Runan La Roche Pt Losquet Perros Gweradur Le Rhu ASPTT.

JUIN Départ 9 h 00

Mercredi 03 :

61 km : Stade ASPTT V-B St Dogmaël Pluzunet Botlezan Guénézan Trézélan Prat Caouennec Rte Cyclo St Dogmael Lannion.

Mercredi 10 :

62 km : Stade ASPTT La Ville Blanche Rospez Langoat La Roche Centre Pommerit Jaudy Hengoat Pouldouran Kérantour Près Minihy Le Ru Pt Losquet Coatreven Trézeny Croas Dibenn ASPTT.

Mercredi 17 :

62 km : Stade ASPTT Park Nevez Buhulien Pluzunet Bégard St Laurent Carr. D15/D8 Runan Croix Montfort Quemperven Rospez Lannion.

Mercredi 24 :

60 km : Stade ASPTT Le Launay Le Rhu St Quay Perros Louannec Kermaria Penvénan Les Quatre Vents Plouguiel Minihy Tréguier Langoat Rospez V-B ASPTT.

JUILLET Départ 9 h 00

Mercredi 01 :

60 km : Stade ASPTT Pors Don Le Joncour Les Cinq Croix Kervurlu Le Clandy Lanvellec Plounérin Gare D 512 Beg Ar C'Hra St Ethurien D22/D88 Vx Marché Lannion.

Mercredi 08 :

60 km : Stade ASPTT Kermaria St Nicolas Camlez Pont Neuf D74/D6 Pommerit Jaudy Runan Prat Pluzunet Tonquédec St Dogmêl Lannion.

Mercredi 15 :

61 km : Stade ASPTT La Ville Blanche St Dogmael Rte Cyclo Caouennec Cavan Valorys Botlezan Louargat La Lande Trégrom Vx Marché Lannion.

Mercredi 22 :

58 km : Stade ASPTT Ploubezre Kervurlu Le Clandy St Michel Tréduder Lanvellec St Carré St Ethurien D22/D88 Vx Marché Lannion.

Mercredi 29 :

59 km : Stade ASPTT V-B Près Tonquédec Cavan Prat Runan Pommerit Langoat Rospez V-B ASPTT.

AOÛT Départ 9 h 00

Mercredi 05 :

59 km : Stade ASPTT Pors Don Le Quinquis Le Clandy Lanvellec Gare de Plounérin Trémel Plestin St Michel Ploumilliau Le Clandy Poulanco Pors Don Lannion.

Mercredi 12 :

60 km : Stade ASPTT La Ville Blanche St Dogmaël Rte Cyclo Caouënnec D21/D33 Valorys Botlezan Gare Belle Isle Près St Eloi Rigourles Plouaret Lannion.

Mercredi 19 :

59 km : Stade ASPTT Park Nevez Rte Cyclo Buhulien Caouênnec Prat Trézelan Château de Brélidy Runan Ploêzal Hengoat Troguéry Langoat Rospez Lannion.

Mercredi 26 :

61 km : ASPTT Ploubezre Vx Marché Gare de Trégrom Botlezan Barderou Langoat Pt Losquet Kermaria ASPTT.

SEPTEMBRE Départ 9 h 00

Mercredi 02 :

58 km : ASPTT Plouaret St Carré St Connay Plounérin Gare Trémel St Sébastien Ploumilliau Le Clandy Kerloas Lannion.

Mercredi 09 :

60 km : ASPTT Le Quinquis Ty Guen La Cx Rouge Port de Locquémeau St Michel Le Clandy Keraudy Plouaret Vx Marché Rudunet Sauz Tonquédec Buhulien Lannion.

Mercredi 16 :

58 km : ASPTT Vx Marche St Ethurien St Carre Lanvellec Tréduder St Michel La Cidrerie Cx Rouge Ty Guen Lannion.

Mercredi 23 :

58 km : ASPTT Ploubezre Kervurlu Le Clandy Plouzélambre Lanvellec Plounerin Bg Pont Hir Beg Ar C'hra St Ethurien Vx Marché Lannion.

Mercredi 30 :

60 km : ASPTT Vx Marché Trégrom La Lande Louargat **Botlezan** Cavan Roudouvin Caouennec St Dogmaêl Lannion.

OCTOBRE Départ 9 h 00

Mercredi 07 :

59 km : Stade ASPTT Ville Blanche Rospez Coscaradec Pt Losquet Carr.D6/D75 Rd Pt St Nicolas Kermaria Corniche Perros Trégastel Landrellec Radôme ASPTT.

Mercredi 14 :

60 km : ASPTT Pleumeur Bodou Penvern Trégastel Corniche Perros Louannec (Rte Kerhuado Trélévern Chemin de Kergouanton Camlez Coscaradec Rospez Ville Blanche ASPTT.

Mercredi 21 :

60 km : Stade ASPTT Vx Marché St Mathieu Beg Ar C'hra Gare de Plounérin Lanvellec Plouzélambre Kérivot Ploumilliau Le Clandy Kervurlu Lannion.

Mercredi 28 :

59 km : Stade ASPTT Ploubezre Kervurlu Le Clandy Lanvellec Plouaret Vx Marché Rubunet Sauz (Av Pluzunet) Tonquédec St Dogmaël La Ville Blanche ASPTT.

ATTENTION Mercredi 04 Novembre Départ 13h45

NOVEMBRE Départ 13 h 45

Mercredi 04 :

59 km : Stade ASPTT 🚲 Ploubezre 🚲 Kervurlu 🚲 Le Clandy 🚲 Kertanguy 🚲 Kérivot 🚲 Lanvellec 🚲 Plounérin Gare 🚲 D 712 🚲 Beg Ar C'Hra 🚲 St Mathieu 🚲 Vx Marché 🚲 Lannion.

Mercredi 18 :

56 km : Stade ASPTT 🚲 Ville Blanche 🚲 Rospez 🚲 Kermaria 🚲 Penvenan 🚲 Port Blanc 🚲 Trévou 🚲 Mabilies 🚲 Corniche Perros 🚲 Barnabanec 🚲 Le Rhu 🚲 Le Launay 🚲 ASPTT.

Mercredi 25 :

57 km : Stade ASPTT 🚲 Pors Don 🚲 St Cado 🚲 St Jean 🚲 St Michel 🚲 Tréduder 🚲 Lanvellec 🚲 Plounérin Bg 🚲 Beg Ar C'hra 🚲 Lannion.

DECEMBRE Départ 13 h 45

Mercredi 02 :

56 km : Stade ASPTT 🚲 Ploubezre 🚲 Tonquédec 🚲 Pluzunet 🚲 St Eloi🚲 Gare Belle Isle 🚲 Bégard 🚲 Valorys 🚲 Cavan 🚲 Mézoléon 🚲 Caouennec 🚲 Rte Cyclo🚲 St Dogmaël 🚲 La Ville Blanche 🚲 ASPTT.

Mercredi 09 :

53 km : ASPTT 🚲 Cx Dibenn 🚲 Trézeny 🚲 St Julien 🚲 Pt Losquet 🚲 Louannec🚲 Corniche Perros 🚲 Trégastel 🚲 Landrellec 🚲 P-B 🚲 ASPTT.

Mercredi 16 :

54 km : ASPTT 🚲 Kervurlu 🚲 Rudunes 🚲 Coat Roué 🚲 Plouaret 🚲 Vx Marché 🚲 Pluzunet 🚲 Barderou 🚲 Cavan 🚲 Mézoléon🚲 Caouennec 🚲 Rte Cyclo 🚲 St Dogmael 🚲 Ville Blanche 🚲 ASPTT.

Mercredi 23 :

53 km : ASPTT 🚲 V-B 🚲 Rospez 🚲Trézény 🚲 Près Coatreven 🚲 Corniche Perros 🚲 La Clarte (Rue de Mez Gouez) 🚲 Pleumeur 🚲 Trébeurden 🚲 Poull ar Rouz(Beg Léguer) 🚲 Servel 🚲 ASPTT.

Mercredi 30 :

54 km : Stade ASPTT 🚲 Ville Blanche 🚲 Rospez 🚲 4 Vents 🚲 Cx Montfort 🚲 Ploëzal 🚲 Hengoat 🚲 Troguéry 🚲 Langoat 🚲 Coatreven 🚲 Kermaria 🚲 ASPTT.

JOYEUX NOEL

****

BONNE ANNEE À VOUS ET A VOTRE FAMILLE

2027