



# Programme des randonnées 1er semestre 2023

## Consignes de sécurité

merci de respecter les règles de déplacement en  
groupe

*(s'il y a plusieurs groupes, veuillez à vous espacer de  
200m minimum).*

*Bonnes balades à tous !*

Renseignements :  
**Jennifer,**  
**02 98 55 61 61**  
[moulin.vert@yahoo.fr](mailto:moulin.vert@yahoo.fr)

[www.moulinvert.info](http://www.moulinvert.info)

# Les sorties du vendredi

De 6 à 9 Km

RDV à **13h10** à la Maison de Quartier.  
Déplacements en minibus et covoiturage.  
Prévoir de bonnes chaussures de randô.  
3 € + adhésion

- 6 janv.** : Locmaria, Lannion **6 km moyen** (Philippe, Roseline)  
**13 janv.** : Plomelin, **6.5 km moyen** (Philippe)  
**20 janv.** : Plomeur, Penker Ar Bloaz **8 km facile** (Monique)  
**27 janv.** : Les Plomarc'h, **7 km moyen** (Yveline)  
**3 fev.** : La rivière de Pont l'Abbé **6 km facile** (Monique)  
**10 fev.** : Guengat, **7 km facile** (Anne Marie et Raymond)  
**3 mar.** : Lesconil Le Ster **8 km facile** (Paul)  
**10 mar.** : Cap Coz La Forêt Fouesnant **7 km facile** (Philippe)  
**17 mar.** : Plomeur La torche, **8.5 km facile** ( Paul)  
**24 mar.** : Lanriec bois de Kergunus **8 km facile** (Marguaret)  
**31 mar.** : Doëlan – Terre et Mer **8 km difficile** (Jacqueline)  
**7 avr.** : Pouldreuzic- Sentier Per Jakez Helias **8 km moyen** (Monique)  
**14 avr.** :Kervel Trefuntec **7 km moyen** (Yveline)  
**5 mai.** : Pont Aven – Le Henan **8 km facile**  
(Jacqueline et Yveline)  
**12 mai.** : Journée complète RDV 10h avec le pique-nique !!  
Spezet + Patrimoine – **7 km moyen** (Paul, Georges et Roseline)  
**19 mai.** : Poullan sur Mer **10 km facile** (Yveline)  
**26 mai.** : La roche du Feu – Gouezec **5.5 km difficile** (Philippe)  
**2 juin.** : Penmarc'h –Saint Guénolé **8 km facile**  
(Georges et Roseline)  
**9 juin.** : Journée complète RDV 10h avec le pique-nique !!  
Crozon + Patrimoine – **12 km moyen** (Philippe)  
**16 juin.** : Pors Poulhan **7 km moyen** (Monique et Yveline)  
**23 juin.** : Le vallon Saint Laurent **7 km moyen**  
(Monique, Georges et Roseline)  
**Attention voitures personnelles, pas de fourgons !**  
**30 juin.** : Journée complète RDV 10h avec le pique-nique !!  
Port Manec'h – **14 km difficile** (Jacqueline)  
**8 sept.** : Penhars de bois en bois **7.5 km moyen**  
(Monique et Gilles)  
**15 sept.** :Les Marais de Moustierlin **9 km facile** (Philippe)

# Les balades santé du jeudi

Maximum 5 km

Déplacement en minibus  
et covoiturage.  
Prévoir de bonnes chaussures  
Faible allure  
Possibilité d'aller-retour

**Rdv à 13h30**

3€ + adhésion

**12 janv.** : L'Odét, Ludugris

**26 janv.** : Kerbernez, Plomelin

**9 fev.** : Pont Coblant, Le canal

**23 fev.** : Moustertin, La mer blanche

**9 mar.** : Port La Forêt

**23 mar.** : Rocuré, Combrit

**6 avr.** : Pluguffan

**20 avr.** : Saint Anne La Palud

**4 mai.** : Sainte Marine, La pointe de  
Combrit

**25 mai.** : Moulin Mer, Plougastel

**8 juin.** : Treguennec, Saint Vio

**22 juin.** : Creac'h Gwen

# Les randos du dimanche

De 10 à 15 km

Déplacements en minibus et  
covoiturage.  
Prévoir de bonnes chaussures  
de rando et pique-nique  
3 € + adhésion

**8 janv.** : Sainte Marine, 10 km

**26 janv.** : Plomelin, 10 km

**9 fev.** : Pors Poulhan, 10 km

**Programme des randos du  
Dimanche à venir !**