



Les Bipèdes du Goëlo



2 rue Bécot  
22500 PAIMPOL

## Programme SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

En cas d'alerte **orange et rouge** : annulation systématique des randos.

Les départs en co-voiturage du parking plage de CRUCKIN à KERITY sont recommandés

### **NOUVEAUTES 2023**

Afin de répondre aux différentes suggestions formulées lors de l'enquête du printemps, le conseil d'administration a décidé de proposer, à titre d'essai, des randonnées matinales un lundi sur deux à partir du 25 septembre.

Sur un parcours de 7 à 9 km, il s'agira, en alternance, d'une randonnée effectuée à un rythme compatible avec l'ensemble des randonneurs et d'une randonnée dite « tonique » à une vitesse moyenne de 4,5 à 5km/h.

L'objectif n'étant pas de découvrir de nouveaux paysages, elles auront lieu autour de Paimpol sans dépasser 10mn de temps de trajet.

Un retour d'expérience sera fait sur la fréquentation et le ressenti des participants.

#### **Lundi matin (7 à 9 km) Départ 09h15 de Cruckin**

Contact : Henry 07 89 65 70 98 / Hartmuth 06 63 52 73 84

DATE	LIEU & TITRE	KM	ANIMATEURS	PARKING
25 sept.	Plourivo côté campagne	7,5	Henry / Hartmuth	Plourivo Bourg parking de l'école
9 oct.	Rando Tonique Kerity-Kerfot	8,5	Hartmuth / Henry	Cruckin
23 oct.	Loguivy de la mer	7,5	Henry / Hartmuth	Parking du port

**MERCREDI (8 à 10 km) Départ 13h30 de Cruckin****Contact** : JEAN-RENE 06 70 33 36 27 / BERNARD 06 72 98 35 47 / CHRISTIAN 07 69 23 78 49

DATE	LIEU & TITRE	KM	ANIMATEURS	PARKING
6 sept.	PORS-EVEN	10	Bernard / Hartmuth	Salle des fêtes Paimpol
13 sept. Eco-rando	PRAT La vallée du Poulloguer	10	Alain / Danièle	Parking du moulin de Poulloguer
20 sept.	CESSON Grèves du Valais	9	Jean-René / Christian	Port du Légué
27 sept.	Dinard – St Malo <b>Journée rando pique-nique</b> Départ de Cruckin à <b>8h</b>	18	Christian / Rémi	Saint Enogat, Dinard *Covoiturage : 17,50€ Traversée : 6 €

4 oct.	LOUANNEC Circuit du Nantouar	10	Bernard / Chantal	Parking Mairie de Louannec
11 oct.	PLOUHA La vallée verte	10,5	Michel / Jean René	Parking de l'étang Plouha
18 oct.	BRÉHAT <b>Journée rando pique-nique</b> Départ de Cruckin à <b>9h</b>	14	Christian / Hartmuth	Parking de l'Arcouest *Covoiturage : 1 € Traversée : 11,50 €
25 oct.	PLOUGRESCANT GOERMEL Vers le gouffre	9,5	Alain / Rémi	Parking de l'anse de Guermel

\* Pour les sorties à la journée, les détails seront communiqués dans les « actus du mardi ».  
Les tarifs sont donnés à titre indicatif.

**JEUDI (10 à 12 km) Départ 13h30 de Cruckin**  
**Contact : FRANÇOIS 06 50 15 98 65 / MICHEL G. 06 11 03 20 61**

DATE	LIEU & TITRE	KM	ANIMATEURS	PARKING
7 sept.	POULDOURAN Les routoirs	12	François / Catherine	Parking du Bourg
13 sept. Eco-rando	PORDIC Tournemine	12	Henry / Gilles	Parking Tournemine
21 sept.	PLOURHAN	11,5	Martine / Gilles	Parking du stade Co-voiturage : 3,20€
28 sept.	SAINT-POL de LEON Ville et Bords de mer + visite de la cathédrale <b>Journée rando pique-nique</b> Départ de Cruckin à <b>9h.</b>	15	Geneviève	Parking cimetière de Saint-Pol <b>*</b> Covoiturage : 12 €

5 oct.	PLOUGRESCANT	12	Henry / Philippe	Parking mairie
12 oct.	BRÉHEC Vers PAIMPOL par le GR 34 <b>Journée rando pique-nique</b> Aller en <b>car</b> BreizhGo	17	Annie / Martine / Françoise	<b>*</b> RDV : Gare de Paimpol à <b>9h15</b> - Car : 2,50 € Arrêt Bréhec-plage
19 oct.	LE FAOUET Le ruisseau de Poul	11	Gilles / Annie	Parking de l'église
26 oct.	KERBORS Circuit du Jaudy	11	Philippe / François	Parking de l'église

**\*** Pour les sorties à la journée, les détails seront communiqués dans les « actus du mardi ». Les tarifs sont donnés à titre indicatif.

**VENDREDI (7 km) Départ 13h45 de Cruckin**  
**Contact : MONIQUE LB 06 24 54 32 56 / YVES L 07 85 62 27 65**

DATE	LIEU & TITRE	ANIMATEURS	PARKING
1 <sup>er</sup> sept.	SAINT-QUAY-PORTIEUX	Yolande / Jeanne-Yvonne	Sainte-Anne
8 sept.	PORS RAND Vers le CEVA Pleubian	Yves L. / Marie	Pors Rand
15 sept. Eco-rando	LANLEFF Vers Tréméven	Yolande / Annie L.	Parking du Bourg
22 sept.	LEZARDRIEUX Les Perdrix vers Kermaria	Marie / Yolande	Plage des Perdrix
29 sept.	ERQUY Journée pique-nique, avec longe-côte Départ 9h30 de Cruckin	Yves L. / Annie	Plage de Caroual *

6 oct.	PLOUEZEC Vers Saint-Riom	Monique C. / Monique LB.	Salle des fêtes Ostréa
13 oct.	CHATELAUDREN	Daniel / Yves L.	Parking Carrefour Market
20 oct.	QUEMPER-GUEZENNEC Vers la Chapelle St Maudez	Jean-Pierre / Jeanne-Yvonne	Salle des fêtes de Quemper-Guézennec
27 oct.	PLOUBAZLANEC Lan-Vraz	Yves L. / Yolande	Lan-Vraz

\* Pour cette journée à Erquy, les détails seront communiqués dans les « actus du mardi ».

## *AGENDA*

- **Le samedi 2 septembre** : **Forum des Associations** au gymnase du Lycée de Kerraoul. Passez nous voir pour déposer votre bulletin de renouvellement d'adhésion.
- **Du 11 au 15 septembre** : **Semaine Éco-Randonnée**. Pendant les randonnées pédestres des **13-14-15 septembre**, nous pourrons renouveler l'opération de ramassage des déchets comme les années précédentes.
- **Le samedi 7 octobre à la salle des fêtes de Plounez** : **Assemblée Générale** des Bipèdes, suivie d'une soirée festive. Sur inscription auprès de vos animateurs référents (10€).