

RANDOFICHE : Entre mer et collines

Commentaires

Longueur : 50 Kilomètres

Dénivelé : +/- 543 mètres

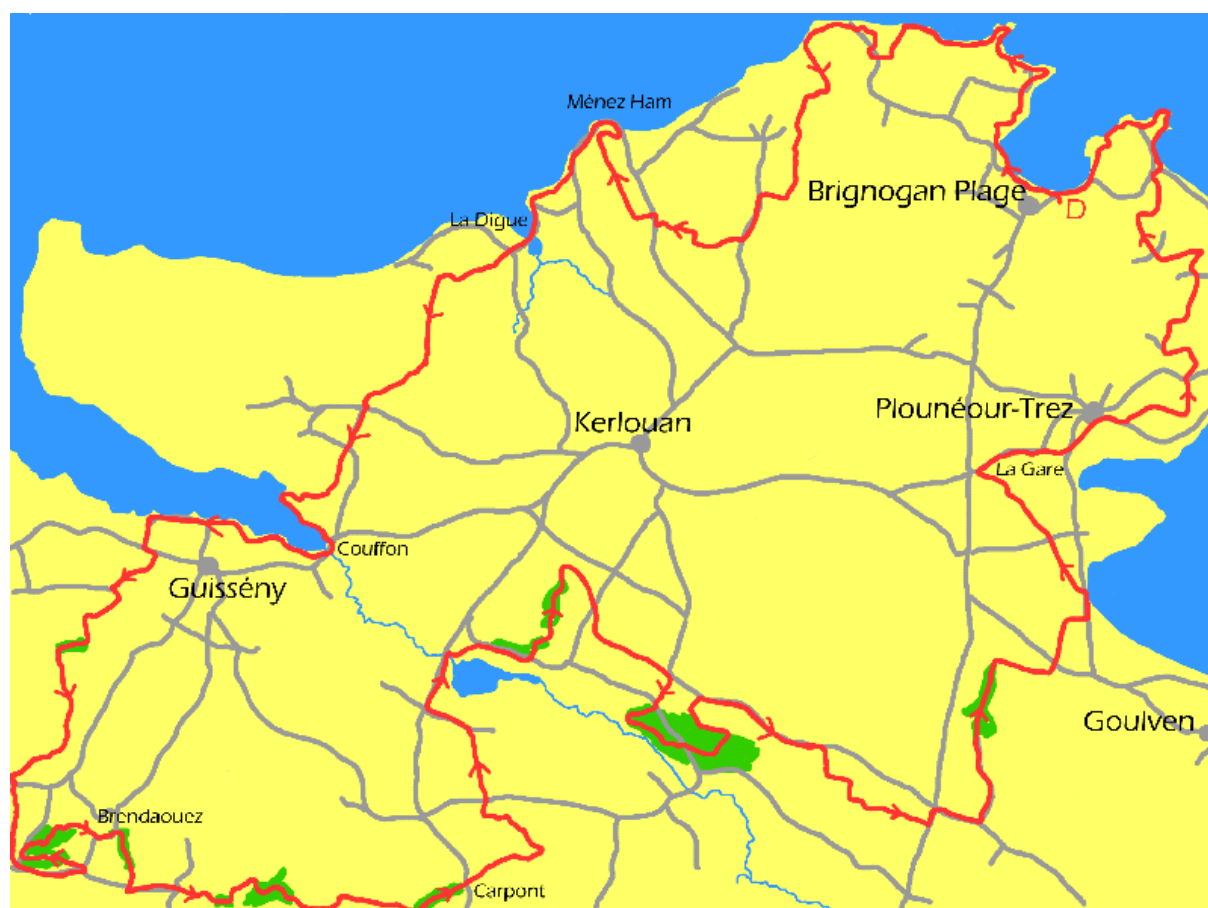
Altitude max. : 63 mètres






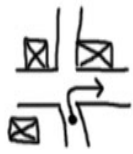

Altitude min. : 0 mètre



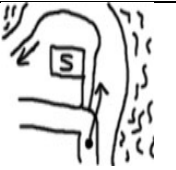




Difficultés :





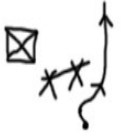


Intérêts : Une première partie pour s'en mettre plein la vue, une seconde pour se dégourdir les jambes.

Point de départ : Le parking de Pontusval à Brignogan. Le circuit démarre près du restaurant « La corniche ».



0,000	- 0,000	
+ 0,150	- 0,150	
+ 0,150	- 0,300	
Descendre sur la plage.		
+ 0,430	- 0,730	
Prendre la rampe d'accès en béton.		
+ 0,160	- 0,890	
Prendre le sentier à gauche après le café.		
+ 0,130	- 1,020	
+ 0,210	- 1,230	

+ 0,240	- 1,470	
Passer sur le toit du centre nautique !		
+ 0,330	- 1,800	
Longer la dune...		
+ 0,500	- 2,300	
...jusqu'au sémaphore.		
+ 0,220	- 2,520	
Longer la dune par le sentier.		
+ 0,300	- 2,820	
Se diriger vers les « Chardons bleus ».		
+ 0,540	- 3,360	
Se diriger vers la chapelle.		
+ 0,310	- 3,670	
Prendre à droite jusqu'au stop.		


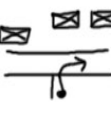






+ 0,210	- 3,880	
Prendre l'impasse Kastell Doun.		
+ 0,250	- 4,130	
Prendre à gauche vers le phare.		
+ 0,250	- 4,380	
Prendre le petit sentier en face de vous.		
+ 0,240	- 4,620	
Prendre à gauche après le parking.		
+ 0,240	- 4,860	
Prendre un sentier à la droite des jeux.		
+ 0,160	- 5,020	
+ 0,340	- 5,360	









+	-	
0,320	5,680	
+	-	
0,210	5,890	
+	-	
0,580	6,470	
+	-	
0,170	6,640	
+	-	
0,390	7,030	
+	-	
0,430	7,460	
+	-	
0,080	7,540	
Se diriger vers la croix et les gros rochers.		
+	-	
0,400	7,940	
Prendre à gauche après la fontaine.		









+	-	
0,260	8,200	
+	-	
0,230	8,430	
+	-	
0,460	8,890	
Vous êtes au village de Ménez Ham.		
+	-	
0,300	9,190	
Prendre la dune après le dernier parking.		
+	-	
0,590	9,780	
Continuer à longer la dune.		
+	-	
0,570	10,350	
+	-	
0,580	10,930	
Faire attention à la circulation !		
+	-	
0,110	11,040	
+	-	
0,320	13,280	

+	-	
0,210	11,250	
+	-	
0,130	11,380	
+	-	
0,140	11,520	
Vous passez devant la chapelle de Saint Egarec.		
+	-	
0,610	12,130	
+	-	
0,320	12,450	
+	-	
0,410	12,860	
+	-	
0,100	12,960	
Faire attention à la circulation !		
+	-	
0,320	13,280	
+	-	
0,320	13,280	

Sauf notifications particulières, restez toujours sur la voie qui vous fait face.

+	0,470	-	13,750	
+	0,200	-	13,950	
+	0,120	-	14,070	
Prendre le sentier côtier réservé aux piétons...				
+	0,630	-	14,700	
ATTENTION Il faudra <u>marcher</u> jusqu'à la route !!!				
+	0,590	-	15,290	
+	0,300	-	15,590	
+	0,140	-	15,730	
Rouler sur le sable...				
+	0,250	-	15,980	
Rattraper la dune dès que possible.				

+	0,400	-	16,380	
+	0,220	-	16,600	
+	0,190	-	16,790	
+	0,630	-	17,420	
A gauche tout de suite après le virage.				
+	0,240	-	17,660	
+	0,260	-	17,920	
+	0,130	-	18,050	
Prendre à droite après la rivière.				
+	0,600	-	18,650	

+	0,320	-	18,970	
+	0,770	-	19,740	
+	0,180	-	19,920	
+	0,300	-	20,220	
+	0,490	-	20,710	
+	0,360	-	21,070	
+	0,530	-	21,600	
+	0,500	-	22,100	
A droite avant le panneau stop à 150 m.				





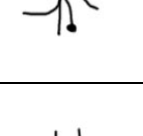



Sauf notifications particulières, restez toujours sur la voie qui vous fait face.

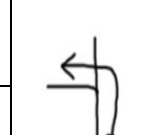
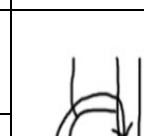
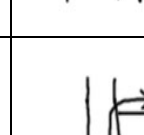


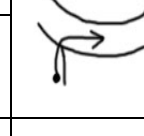
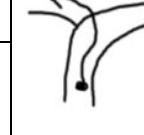
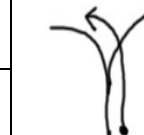
+	0,350	-	22,450	
A gauche après le moulin.				
+	0,380	-	22,830	
+	0,170	-	23,000	
+	0,360	-	23,360	
+	0,190	-	23,550	
+	0,260	-	23,810	
Prendre le direction de Kroas Toul.				
+	0,200	-	24,010	
+	0,330	-	24,340	

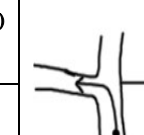
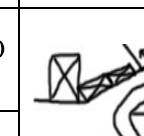

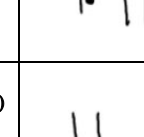
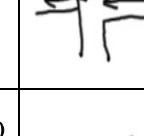
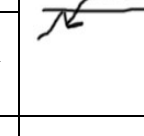
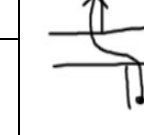
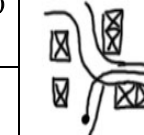
+	0,280	-	24,620	
A droite juste avant les hangars.				
+	0,550	-	25,170	
+	0,350	-	25,520	
A droite au poteau. Suivre la flèche bleue.				
+	0,620	-	26,140	
+	0,150	-	26,290	
+	0,550	-	26,840	
+	0,770	-	27,610	
+	0,430	-	28,040	
Aller vers la ferme.				

+	0,330	-	28,370	
+	0,650	-	29,020	
+	0,400	-	29,420	
+	0,500	-	29,920	
A droite tout de suite après le pont.				
+	0,280	-	30,200	
+	0,470	-	30,670	
+	0,110	-	30,780	
+	0,190	-	30,970	

Sauf notifications particulières, restez toujours sur la voie qui vous fait face.

+	0,700	-	31,670	
+	0,150	-	31,820	
+	0,180	-	32,000	
Prendre à droite de la maison au fond de l'impasse.				
+	0,590	-	32,590	
+	0,320	-	32,910	
+	0,250	-	33,160	
+	0,950	-	34,110	
+	0,290	-	34,400	

+	0,600	-	35,000	
+	0,450	-	35,450	
Se diriger vers Creac'h Guennou.				
+	1,360	-	36,810	
+	0,210	-	37,020	
+	0,290	-	37,310	
+	0,150	-	37,460	
+	0,150	-	37,610	
+	0,580	-	38,190	
Prendre la direction de Plouider.				

+	0,530	-	38,720	
+	0,790	-	39,510	
A gauche avant le muret et lâcher les freins.				
+	0,690	-	40,200	
+	0,380	-	40,580	
+	0,730	-	41,310	
Prendre le premier chemin à gauche.				
+	0,780	-	42,090	
+	0,740	-	42,830	
+	0,520	-	43,350	
Prendre direction Ludiparc.				

Sauf notifications particulières, restez toujours sur la voie qui vous fait face.

+	-	
0,250	43,600	
Prudence !		
+	-	
0,410	44,010	
Prendre la rue de Creach ar Beuz.		
+	-	
0,150	44,160	
Prendre la route de Roscao.		
+	-	
0,330	44,490	
Prendre la route de Roscao.		
+	-	
0,360	44,850	
Prendre la route de Roscao.		
+	-	
0,270	45,120	
Prendre le chemin d'exploitation.		
+	-	
0,290	45,410	
Prendre le chemin d'exploitation.		
+	-	
0,210	45,620	
Prendre le chemin d'exploitation.		

+	-	
0,270	45,890	
Prendre à gauche juste avant le n°5.		
+	-	
0,530	46,420	
A Pontanézen, se diriger vers les rochers.		
+	-	
0,560	46,980	
A Pontanézen, se diriger vers les rochers.		
+	-	
0,540	47,520	
Prendre la route de Roscao.		
+	-	
0,180	47,700	
Prendre la route de Roscao.		
+	-	
0,300	48,000	
Monter sur la dune après l'intersection.		
+	-	
0,250	48,250	
Descendre sur la plage.		
+	-	
0,160	48,410	
Remonter sur la dune après la dernière maison.		

+	-	
0,570	48,980	
Se diriger vers l'impasse.		
+	-	
0,140	49,120	
Descendre sur la plage et prendre à gauche.		
+	-	
0,240	49,360	
Le point de départ est en vue !		
+	-	
0,520	49,880	
Vous y êtes !		

Sauf notifications particulières, restez toujours sur la voie qui vous fait face.