



**Club Cyclo PORSPODER**  
AR MARC'H-HOUARN EN AVEL!

## LISTE DES CIRCUITS

**N° 1 (46 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, St Renan (Poulinoc), Chez Madoc, Castel Rouz, Lanrivoaré, Route de Ploudalmézeau, Croas-Aoter, Ty-Pry, Argenton, Porspoder.

**N° 2 (49 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Lanrivoaré, Ploudalmézeau, St Pabu, Lampaul-Ploudalmézeau, Portsall, Trémazan, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 3 (51 km)** : Porspoder, Larret, Kergastel, Landunvez, Ty-Pry, Croas Aoter, Plourin, Penn an Dreff, Lanner, Tollan, Guipronvel, Tréouergat, Guizou, Ploudalmézeau, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 4 (58 km)** : Porspoder, Argenton, Keraint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariec, Bourg-Blanc, Les 3 Curés, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder,

**N° 5 (61km - 452MI)** : Porspoder, Larret, Kergastel, D228, Plourin, Pen an Dreff, Kéraody (Milizac), Passage devant chez Jean Le Dreff, Kérambléau, Coat-Méal, Guipronvel, Tréouergat, Plouguin, St Ibiliau, St Pabu, Corn ar Gazel, Lampaul-Ploudal, Portsall, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 6 (63km - 529MI)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel (Bourg), St Renan, Rd Point Pontavenec, Trégorf, Guilers, Beg Avel, Milizac, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézeau, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**N° 7 (69 km)** : Porspoder, Argenton, Keryar, Plourin, Pen an Dreff, Kéraody, Milizac (bourg), Les 3 Curés, Bourg-Blanc, Plouvien, Tariec, Tréglonou, St Pabu, Lampaul-Ploudal, Portsall, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder

**N° 8 (72 km)** : Porspoder, Argenton, Portsall, Lampaul-Ploudalmézeau, St Pabu, Théven ar Reut, St Ibiliau, Plouguin, Guipronvel, Milizac, St Renan, Pont L'hôpital, Lamber, Ploumoguier, Plouarzel, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 9 (71 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Portsall, Lampaul-Ploudalmézeau, St Pabu, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Bourg-Blanc, Milizac, St Renan, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 10 (69 km)** : Porspoder, Argenton, Route Touristique, Kersaint, Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Milizac, St Renan, Pont L'hôpital, Lamber, Plouarzel, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 10-1 (73 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Lamber, Pont l'Hôpital, St Renan, Le Curru, Milizac, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Guipronvel, Treouergat, Pen-An-Dreff, Plourin, direction Kergastel, Traon Bian, Bourg Landunvez, Ty-Pry, Trémazan, route touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 11 (77 km)** : Porspoder, Larret, Kergastel, Mez Yar, Castel Rouz, St Renan, Rd Point Pontavénec, Plouzané, Locmaria, Le Lannou, Plougonvelin, Pointe St Mathieu, Le Conquet, Ploumoguier, Plouarzel, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 12 (70 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Milizac, St Renan, Pont L'Hôpital, Trébabu, Ploumoguier, Plouarzel, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 13 (72 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Lampaul Plouarzel, Le Corsen, Kerhornou, Bourg de Ploumoguier, Trébabu, Pont L'hôpital, Côte de la Carrière, Côte de l'Abattoir, Ker François, Poulinoc (Chez Madoc), Côte de Lanvéneq, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 13-1 (88 km – Déniv. 880ml)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Lampaul Plouarzel, Le Corsen, Kerhornou, Bourg de Ploumoguier, Trébabu, Pont L'hôpital, Côte de la Carrière, Côte de l'Abattoir, Ker François, Poulinoc (Chez Madoc), Côte de Lanvéneq, Lanrivoaré, Pen An Dreff, Plourin, St Ibiliau, Lampaul-Plouarzel, Tréompan, Portsall, Kersaint, route touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 14 (76km – 549MI)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Ploumoguier, Le Conquet, Pointe St Mathieu, Plougonvelin, Porsmilin, Locmaria, Plouzané, St Renan, Ty-Colo, Le Curru, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder

**N° 14-1 (85km – 693MI)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Ploumoguier, Le Conquet, Pointe St Mathieu, Plougonvelin, Porsmilin, Locmaria, Plouzané, St Renan, Ty-Colo, Le Curru, Milizac, Lanrivoaré, Landunvez, Ty Pri, Trémazan, Argenton, Porspoder.

**N° 15 (75 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Ploumoguier, Trébabu, Pont L'Hôpital, St Renan, Milizac, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézeau, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 16 (76 km)** : Porspoder, Rue de Kéroustad, Larret, Kergastel, D228, Plourin, Pen an Dreff, Kéraody (Milizac), Devant chez Jean Le Dreff, Les 3 Curés, Bourg-Blanc, Le Narret, Plabennec, Plouvien, Le Diouris, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 16-1 (79km – 588MI)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Diouris, Plouvien, Plabennec, Le Narret, Bourg-Blanc, Les 3 Curés, Devant chez Jean Le Dreff, Kéraody, Pen An Dreff, Plourin, D228 Kergastel, Bourg Landunvez, ty Pry, Trémazan, Argenton, Porspoder.

**N° 17 (78 km)** : Porspoder, Argenton, Portsall, Lampaul Ploudalmézeau, St Pabu, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Bourg-Blanc, Milizac, Guipronvel, Tréouergat, Pen an Dreff, Guizou, Ploudalmézeau, Plourin, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 18 (80km – 569MI)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, direction St Renan, Chez Madoc, Côte de Lanvéneq, Lanrivoaré, Milizac, Bourg-Blanc, Plouvien, Loc-Brévalaire, Kernilis, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Route touristique, Argenton, Porspoder

**N° 19 (82km – 730MI)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Kernilis, Loc-Brévalaire, Plouvien, Bourg-Blanc, Milizac, St Renan, vers abattoir et menhir Kerloas, Plouarzel, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N°20 (70 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Trézien, Pont ar Floch, Ploumoguier, Lanfeust, Trébabu, Le Lanou, Porsmilin, Trégana, Locmaria-Plouzané, Kerscao, Kervadéza, Pont L'hôpital, St Renan, Chez Madoc, Castel-Ruz, direction Lanrivoaré mais 1ère à gauche vers Brélès, Brélès, Keryar, Porspoder.

**N° 20.1 (79km - 730MI)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Trézien, Pont ar Floch, Ploumoguer, Lanfeust, Trébabu, Le Lanou, Porsmilin, Trégana, Locmaria-Plouzané, Kerscao, Kervadéza, Pont L'hôpital, St Renan, Chez Madoc, Castel-Ruz, direction Lanrivoaré mais 1ère à gauche vers Brélès, Brélès, Keryar, Croas Aoter, Ty Pri, Trémazan, Route touristique, Porspoder.

**N° 21 (84km - 553MI)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, St Renan, Côte de Trébaol, Milizac, Bourg-Blanc, Plabennec, Le Drennec, Lanarvily, Loc-Brévalaire, Plouvien, Tariéc, Tréglonou, Ploudalmézeau, Plourin, Keryar, Argenton, Porspoder.

**N° 22 (89km - 616MI)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Kernilis, Le Folgoët, Le Drennec, Plabennec, Bourg-Blanc, Les 3 Curés, Kérivot, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 23 (88km - 674MI)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Portsall, Lampaul Ploudal, St Pabu, Tréglonou, Lannilis, Prat ar Coum, Landéda, L'Aber Wrach, Lannilis, Le Diouris, Plouvien, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézeau, Plourin, Keryar, Kergastel, Larret, Porspoder.

**N° 24 (88km - 777MI)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Lampaul-Plouarzel, Kerhornou, Ploumoguer, Le Conquet, La Pointe St Mathieu, Plougonvelin, Kervadéza, Pont L'hôpital, St Renan, Le Curru, Milizac, Guipronvel, Tréouergat, Plouguin, Ploudalmézeau, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**N° 25 (92 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, St Renan, Côte de Trébaol, Milizac, Coat-Méal, Tréglonou, Tariéc, Plouvien, Loc-Brévalaire, Penmarch, Le Grouanec, Plouguerneau, Paluden, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 26 (89km - 638MI)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Kernilis, Loc-Brévalaire, St Jean Balanant, Plabennec, Route parallèle, Le Narret, Bourg-Blanc, Les 3 Curés, Milizac, St Renan, Pont L'hôpital, Ploumoguer, Plouarzel, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 27 (95 km)** : Porspoder, Argenton, Lanrivoaré, Milizac, Beg-Avel, Gouesnou, Guipavas, Le Relecq kerhuon, La Forest-Landerneau, La Palud, St Divy, Plabennec, Plouvien, Tariec, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 28 (97 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Paluden, Plouguerneau, Guissény, Kernouès, Lesneven, Ploudaniel, Plabennec, Bourg-Blanc, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 29 (98 km)** : Porspoder, Argenton, Lanrivoaré, Milizac, Les 3 Curés, Kervalguen, Gouesnou, Guipavas, Landerneau (La voie Romaine), St Thonan, Ploudaniel, Le Drennec, Lanarvily, Kernilis, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**N° 30 (102 km)** : Porspoder, Argenton, Lanrivoaré, Milizac, Bourg-Blanc, Plouvien, Loc-Brévalaire, Le Folgoët, Lesneven, Plouider, Goulven, Kerlouan, Guissény, Plouguerneau, Paluden, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 31 (103 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Paluden, Plouguerneau, Guissény, Kerlouan, Côte du Salut, Lesneven, Kernilis, Le Diouris, Plouvien, Tariec, Tréglonou, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézeau, Plourin, Keryar, Argenton, Porspoder.

**N° 32 (95 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Plouguin, Coat-Méal, Bourg-Blanc, Plabennec, St Divy, La Palud (Landerneau), La Forest-Landerneau, Guipavas, Gouesnou, Beg-Avel, Milizac, Lanrivoaré, Kergroadès, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 33 (94 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Lampaul-Plouarzel, Trézien, Kerhornou, Ilien, uer, Lanfeust, Le Conquet, La Pointe St Mathieu, Plougouvelin, Le Lanou, Pont L'Hôpital, St Renan, Côte de Trébaol, Milizac, Guipronvel, Plouguin, St Pabu, Lampaul-Ploudal, Portsall, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**N° 34 (94 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Castel Rouz, St Eloy, Le Golf de Plouarzel, St Renan, Route du Vélodrome, Kéramazé, Guilers, Beg-Avel, Milizac, Guipronvel, Tréouergat, Pen an Dreff, Plouguin, Coat-méal, Tréglonou, St Pabu, Lampaul-Ploudal, Portsall, Argenton, Porspoder,

**N° 35 (105 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Penmarch, Guissény, Le Curnic, Le Vougot, Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou, Coat-Méal, Milizac, St Renan, « Chez madoc », Côte de Lanvenec, Lanrivoaré, Castel-Ruz, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 35,1 (96 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Le Diouris, Le Grouanec, Penmarch, Guissény, Le Curnic, Le Vougot, Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou,

Coat-Méal, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 36 (107 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Prat ar Coum, Landéda, L'Aber Wrach, Plouguerneau, Lilia, St Michel, Le Vougot, Le Grouanec Penmarch, Loc-Brévalaire, Plouvien, Bourg-Blanc, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 37 (98 km)** : Porspoder, Argenton, Route Touristique, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Tariec, Plouvien, Bourg-Blanc, Les 3 Curés, Milizac, St Renan, Pont L'Hôpital, Kervadéza, Plougonvelin, Pte St Mathieu, Le Conquet, Ploumoguier, Plouarzel, Brélès, Lanildut et Porspoder.

**N° 38 (108 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Paluden, Plouguerneau, Guissény, Kerlouan, Goulven, Tréfléz, Pont du Chatel, Lesneven, Le Drennec, Plabennec, Bourg-Blanc, Les 3 Curés, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 39 (102 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, St Renan, Milizac, Bourg-Blanc, Plouvien, Plabennec, Le Drennec, Le Folgoët, Ploudaniel, Landerneau, Guipavas, Gouesnou, Beg-Avel, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 40 (110 km)** : Porspoder, Argenton, Lanrivoaré, Milizac, Beg-Avel, Gouesnou, Guipavas, St Divy, St Eloy, Plouédern, Plounéventer, Lanhouarneau, Lesneven, Le Folgoët, Kernilis, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**N° 41 (110 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Kernilis, Le Folgoët, Ploudaniel, Landerneau, Plougastel-Daoulas, Le Relecq-Kerhuon, Guipavas, Gouesnou, Beg-Avel, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 42 (113 km)** : Porspoder, Argenton, Lanrivoaré, Milizac, Beg-Avel, Gouesnou, Guipavas, La Forest-Landerneau, Landerneau, Landivisiau, St Méen, Le Folgoët, kernilis, Lannilis, Tréglonou, ploudalmézeau, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**N° 43 (115 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, St Renan, Ty-Colo, Beg-Avel, Gouesnou, Guipavas, Kerhuon, Plougastel-Daoulas, Loperhet, Daoulas, Landerneau, St Divy, Plabennec, Bourg-Blanc, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 44 (102 km)** : Porspoder, Argenton, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Plouguerneau, Guissény, Kerlouan, Goulven, Kérémma, Le Kernic, Plounévez-Lochrist, Lanhouarneau, Carrefour « Traon Querné », St Méen, Le Folgoët, Loc-brévalaire, Plouvien, Bourg-Blanc, Milizac, Lanrivoaré, Argenton, Porspoder.

**N° 45 (119 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Ploumoguier, Le Conquet, La Pointe St Mathieu, Plougonvelin, Locmaria, Plouzané, St Renan, Ty-Colo, Beg-Avel, Gouesnou, Plabennec, le Folgoët, Kernilis, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 46 (122 km)** : Porspoder, Argenton, kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Paluden, Plouguerneau, Guissény, kerlouan, Goulven, Plouider, Lesneven, Le Drennec, Plabennec, Gouesnou, Beg-Avel, St Renan, Pont l'Hôpital, Trébabu, Ploumoguier, Plouarzel, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 47 (130 km)** : Porspoder, Argenton, Lanrivoaré, Milizac, Beg-Avel, Gouesnou, Guipavas, Kerhuon, Plougastel-Daoulas, Loperhet, Daoulas, Irvillac, Sizun, Landerneau, St Divy, Plabennec, Bourg-Blanc, Coat-Méal, Plouguin, Ploudalmézeau, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**N° 48 (140 km)** : Porspoder, Lanildut, Brélès, Plouarzel, Ploumoguier, Le Conquet, La Pointe St Mathieu, Plougonvelin, Le Lannou, Pont l'Hôpital, St Renan, Côte de Trébaol, Milizac, Bourg-Blanc, Plouvien, Loc-Brévalaire, Le Folgoët, Plouider, Goulven, Kerlouan, Guissény, Plouguerneau, Paluden, Lannilis, Tréglonou, St Pabu, Lampaul-Ploudal, Portsall, Kersaint, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**N° 51 (90km – 613MI) :** Porspoder, Argenton, Route touristique, Kersaint, Ploudalmézeau, Tréglonou, Lannilis, Paluden, Plouguerneau, Le Grouanec, Penmarch, Loc-Brévalaire, Plouvien, Plabennec, Bourg-Blanc, Les 3 Curés, Milizac, St Renan, Brélès, Lanildut, Porspoder.

**N° 52 (85km – 523MI) :** Porspoder, Argenton, Route Touristique, Kersaint, Ploudalmézeau (13,5), Plouguin (18,5), Coat-Méal (23,5), Tréglonou (29), Lannilis (32), Plouguerneau (37,5), Le Grouanec (40,5), Penmarch (46,5), Loc-Brévalaire (50), Plouvien (55), Bourg-Blanc (60,5), Milizac (67), Lanrivoaré (73), Argenton (84), Porspoder (86).

**N° 53 (76 km) :** Porspoder, direction Lanildut puis 1ère à gauche rue Cosquer, vers station d'épuration, Larret, Kergastel, Landunvez (bourg), Ty-Pry, Croas Aoter, Plourin (bourg), Pen an Dreff, Kéraody (Milizac), devant chez Jean Le Dreff, Coat-Méal, Guipronvel, Tréouergat, Pen an Dreff vian, Plouguin, Ker Tanguy, Trouzilit, St Pabu, Lampaul Ploudal, Portsall, Route Touristique, Argenton, Porspoder.

**Noël LUART (79km – 684MI) :** Porspoder, Lanildut, Pont-Rheun, Droite Kerglonou, Kergloff, Lampaul-Plouarzel, route de Kervilon, route de Rucumunoc, Porsmoguer, Kerhornou, Ilien, route départementale Ploumoguer - Trébabu, Route Départementale vers St Renan puis gauche Ploumoguer, route de Kervadéza, gauche vers haut Lamber, Plouarzel, route du golf, Caletour, Kerhuella, Froutvén, Castelroux, RD 268 puis gauche vers Brélès, Plourin, Croas-Aoter, Ty Pry, St Samson, Route touristique, Argenton, Porspoder



## Randonnées :

### Menez-Ham (102km - 847ml):

- Parcours aller routes littorales (57 Km) :

Porspoder, Argenton, route touristique, Kersaint, Portsall, Lampaul-Ploudalmézeau, Saint Pabu, Tréglonou, Lannilis, Plouguerneau, Direction Korejou jusqu'à Troménac'h, Route du Vougot, Le Vougot, Le Curnic, Guissény, Kerlouan, Menez-Ham.

Pique-Nique

- Parcours retour (46 Km) :

Menez-Ham, Kerlouan, Château de Penmarc'h, Boteden, Kernilis, Lannilis, Tréglonou, Ploudalmézeau, Kersaint, Argenton, Porspoder.

**Lac du Drennec (81km - 1297ml):** Lac coté camping - Commana - Plounéour-Menez - Le Relecq - Rd 769 - Berrien - Huelgoat par Rd 769 (Direction Poullaouen) - Petite Coudraie droite vers Huelgoat - lac Huelgoat - RD 14 - Saint Herbot - Loqueffret - Lannedern - Braspart - Poul Ar Goas gauche vers RD 30 - Ker d'an Traon - Saint Cadou - tour du lac.

Option courte - A Berrien direct Huelgoat par Rd 14 et à Saint Cadou vers point d'arrivée sans tour de lac.