

Plestin, Lokireg, Plouganou, Primel-Tregastell, Montroulez dre G.R. 34

du jeudi 18 mai au dimanche 21 mai 2023

Organisateur : **Philippe DENOUAL**

Niveau : **M+**

Avec accord : **Oui**

Type : **Itinérant avec portage**

Effectif maximum : **12 (organisateur compris)**

Hébergement : **Sous votre tente**

Plestin-les-Grèves, Locquirec, Plougasnou, Primel-Trégastel et Morlaix en randonnée-camping
Environ 63 km en 4 jours par le sentier des douaniers (G.R. 34) niveau : M+ à cause du portage.



Niveau et esprit

Moyen + (voir définition sur le site du CAF-IDF). Pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures de marche par jour et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, intempéries, froid nocturne). Randonnée accessible à des débutants confirmés. Environ 63 km en 4 jours.

Participation aux frais

Inscription : 18 €

Transport

Chaque participant est libre de son transport.

Rassemblement du groupe à 13h le jeudi 18 mai à la Gare SNCF de Morlaix, prévoir 1.20 € pour le bus.

Aller : jeudi 18 mai : il y a 4 TGV au départ de Paris Montparnasse vers Morlaix à partir de 6h.

Retour : dimanche 21 mai : il y a 4 TGV au départ de Morlaix à partir de 16h.

Hébergement et repas

Prévoyez vos repas du jeudi soir au vendredi midi ensuite ravitaillements en nourriture possibles. Et en eau tout au long du parcours, hébergement sous votre tente.

3 nuitées en camping, prévoir 30 € (Tarif Randonneur)



Programme

Jeudi 18 mai : 10 km, + 77m, - 78m

Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Morlaix puis bus N° 30 pour Plestin-les-Grèves (Saint Efflam / Lankare), Beg Douar, grève des Curés, Toull ar C'hirri et Camping du Fond de la Baie où nous planterons nos tentes pour la première nuit.

Vendredi 19 mai : 22 km, + 618m, - 619m

Départ matinal vers le bourg de Locquirec (possibilité de ravitaillement), pointe du Château, le Moulin de la Rive, Beg an Fry, pointe Runglaz, Beg Gracia, bourg de Plougasnou (possibilité de ravitaillement), pointe

de Roc'h Loüet, Primel-Trégastel et son camping municipal pour la deuxième nuitée.

Samedi 20 mai : 19 km, + 80m, - 65m

Départ vers la pointe de Primel, pointe de Diben, pointe Annalouesten, Terenez, pointe et cairn de Barnenez et camping de la Baie de Terenez, lieu de notre bivouac.

Dimanche 21 mai : 12 km, + 152m, - 107m

Départ vers le Dourduff-en-Mer, Ploujean, Morlaix, train pour Paris et dispersion du groupe.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.



Équipement

Papiers

Carte Adhésion à la FFCAM, carte d'identité

Cartes IGN facultatives : 0615 ET

Marche et portage

Chaussures de marche étanches

Bâtons recommandés.

Sac à dos de 30 à 40 litres

Poche à eau à tuyau de 2 litres.

Nuitées

Tente légère

Sac de couchage performant

Matelas mousse ou autogonflant

Alimentation

Matériel de cuisine, Réchaud

Pluie ou froid

Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.

Surpantalon de pluie, guêtres "stop tout".

Housse de pluie du sac à dos.

Sécurité

Pharmacie personnelle

Sifflet, couverture de survie.

Téléphone mobile et chargeur.

Lampe frontale

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 13/01/ 2023** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les conditions d'annulation et de remboursement.

Nota : chaque participant (e) devra être autonome en matériel et nourriture.

Et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire :

<https://www.clubalpin-idf/kifaikoi/denoual.philippe>