

ENTRAINEMENT ROUTE HIVERNAL 2010 UCP PLOUAY

MINIMES & CADETS

Date	Heure départ	Circuit	KM	Accompagnateur
09/01/10	14H00	Plouay – Inguiniel – Cabreno – Lignol – Kernascléden – Kerchopine - A proximité de Berné –Poulhibet – Pont Neuf - Plouay.	38C 25M	
16/01/10	14H00	Plouay – Kerchopine – Cléguer – Pont-Scorff – Arzano – Guilligomarch – 1 km avant pont Nivino prendre à gauche – Prendre à droite à l'entrée de Kernonen. - Questenen plaine – Le Lezot - Plouay.	40C 28M	
23/01/10	14H00	Plouay – Pont-Neuf – Berné - Kernascléden – Lignol – Cabreno – Inguiniel – Poulgroix – Après 1Km prendre à gauche – Carrefour route Lanvaudan-Plouay - Plouay.	43C 35M	
30/01/10	14H00	Plouay –Poulgroix – Bubry – Persquen – Guéméné/Scorff – Lignol – Kernascléden – Kerchopine – Vallée du Scorff – Plouay.	49C 35M	
06/02/10	14H00	Plouay – Lanvaudan – Fontaine du vin – Sebrevet – Direction Bubry – Au pied de la bosse de St Yves prendre à droite – Quistinic – Melrand - Bubry – Plouay.	52C 40M	
13/02/10	14H00	Plouay – Inguiniel – Guéméné/Scorff – St Caradec – Kerchopine – Croix des Nations– Berné – Ste Anne des bois – Plouay.	60C 40M	
20/02/10 21/02/10	14H00	Stage 2 jours		
27/02/10	14H00	Plouay – Arzano – Locunolé – Querrien – Lanvénehen – Le Faouët – Priziac – Croix des nations – Kerchopine – Vallée du Scorff – Plouay.	65C 40M	
06/03/10	14H00	Plouay - Kerchopine – Cléguer – Pont-Scorff – Arzano – Meslan – Berné – La Croix des nations – Kernascléden – Lignol – Inguiniel – Plouay.	68C 45M	

ENTRAINEMENT ROUTE HIVERNAL 2010 UCP PLOUAY

SENOIRS & JUNIORS

Date	Heure départ	Circuit	KM	Accompagnateur
09/01/10	14H00	Plouay – Cosqueric – Calan – Inzinzac – Lochrist - D 145 – Kerpotence - St Gilles – à gauche – Miladec – Brandérion – Landévant – Nostang – St Hélène – D 158 - Maneguen – Plouhinec – Riantec – Port Louis – Hennebont – direction Pont Scorff – Poteau Rouge – à droite - Kerchopine – Plouay	80	
16/01/10	14H00	Plouay – Bubry – Melrand – Guern – Guéméné/Scorff – Lignol – Kernascléden – St Caradec – Maison blanche – Pont-Bellec - Meslan – Arzano – Plouay..	85	
23/01/10	14H00	Plouay – Vallée du Scorff – St Caradec – Croisty – St Tugdual – Kergusul –Prendre en face direction Rostrenen – Mélionnec – Guéméné/Scorff – Persquen – Bubry – St Yves Bubry – Fontaine du vin – Lanvaudan – Plouay.	92	
30/01/10	14H00	Plouay – Calan – Inzinzac-Lochrist – Bois de Trémelin – Penquesten – Fontaine du vin – Languidic – Pluvigner – Bieuzy-Lanvaux – La chapelle neuve – Baud – Pont-Augan – Direction Bubry (après le monument prendre à droite) – Melrand – Bubry – Plouay.	96	
06/02/10	14H00	Plouay – Pont neuf - Pontcallec – Kerchopine – à gauche vers le Faouet – carrefour du chien – Pont Bellec – Le Faouet – vers Gourin – Villeneuve Loyac – Langonnet – Groas Loas – Toul Dous – à droite – Glomel – Trégornan - Plouray – Abbaye de Langonnet – Priziac – Croix des nations – Berné – Plouay	100	
13/02/10	14H00	Plouay – Arzano – Locunolé – Querrien – St Thurien – Bannalec – Rosporden – Scaer – Le Faouët – Abbaye de Langonnet – Priziac – Berné – Ty-Marrec – Plouay	117	
20/02/10 21/02/10		Stage sur 2 jours. Course interclub		
27/02/10		Epreuve Radenac ou St Avé		