


4 JOURS CIC DE PLOUA



Samedi 2 septembre 2023

Distance / Km		ROUTES	Direction	Communes	Départ fictif	Vitesses en KM/H		
	K restant					25	37,2	38
0,00	161,60				12:40:00			
0,80	160,80	Creiz er prat - rue neuve		PLOUAY	12:41:55			
2,00	159,60	le lezot - D178		KM0	12:44:49	12:44:49	12:44:49	12:44:49
2,80	158,80	D178- bois de kerlucas	↻			12:49:20	12:49:15	12:49:06
4,50	157,10	Questenen Plaine -D110	↻			12:52:05	12:51:56	12:51:43
5,40	156,20	D110- Kerdalvé - le Cosquer	↻			12:53:32	12:53:21	12:53:06
7,20	154,40	le Cosquer - Kermonen - Pen er Prat	↻			12:56:27	12:56:12	12:55:51
8,60	153,00	Rond point de Pen er Prat - Croix de Brabanen	↻			12:58:43	12:58:25	12:58:00
9,50	152,10	Crois de Brabanen-/ D2- - le Moustoir	↻			13:00:10	12:59:51	12:59:23
13,00	148,60	Le Moustoir-St Etienne - Keraly	↻			13:05:50	13:05:23	13:04:45
13,80	147,80	Keraly - Meslien	↻			13:07:07	13:06:39	13:05:59
15,00	146,60	Pont Cado - le Guernic- Pont Guiden	↻	CLEGUER		13:09:04	13:08:33	13:07:49
16,00	145,60	Pont Guiden - Ker Alain	↻			13:10:41	13:10:08	13:09:21
16,60	145,00	Ker Alain - RUE SAINT GERAND -Rue Felix le Gleut	↻			13:11:39	13:11:05	13:10:17
17,00	144,60	RUE FELIX LE GLEUT - PONT PERSON -D113	↻			13:12:17	13:11:43	13:10:53
17,20	144,40	D113- Croix de Ste Hélène - D113	↻			13:12:37	13:12:02	13:11:12
17,60	144,00	D113 - Pont Person - D113 Kerlivo	↻			13:13:16	13:12:40	13:11:49
19,40	142,20	D113 - Rue Jean,Marie Adol -Rue Charles Re - D26	↻			13:16:10	13:15:31	13:14:34
20,00	141,60	RUE DU GEBERAL DE GAULLE - D26	↻	PONT SCORFF		13:17:08	13:16:28	13:15:29
21,10	140,50	D26 /D306 - le Templo - D306	↻			13:18:55	13:18:12	13:17:11
22,80	138,80	D 306 - Pont du Verger - D306	↻			13:21:40	13:20:53	13:19:47
23,40	138,20	D306 -Loquion St Arhel	↻			13:22:38	13:21:50	13:20:42
24,30	137,30	Loquion - Pont ar Berr -St Arhel -	↻			13:24:06	13:23:16	13:22:05
25,00	136,60	Saint Arhel - Le Guerveur- Kerdezé le Bas	↻	GESTEL		13:25:13	13:24:22	13:23:10
27,00	134,60	Kerdezé le Bas - La Croix Blanche // N165	↻			13:28:27	13:27:32	13:26:14
27,20	134,40	La Croix Blanche -Kerfleury	↻			13:28:47	13:27:51	13:26:32
28,00	133,60	Kerfleury / Aire de service - Kerlaren	↻			13:30:04	13:29:07	13:27:46
28,80	132,80	Kerlaren - le Rhun- Kerlaren	↻			13:31:22	13:30:23	13:28:59
30,00	131,60	Kerlaren - Kerdudal	↻			13:33:18	13:32:17	13:30:50
31,00	130,60	Kerdual- St Michel - Kerlan	↻	GUIDEL		13:34:55	13:33:52	13:32:22
32,00	129,60		↻	PK30		13:36:32	13:35:27	13:33:54
32,20	129,40	Kerlan - Brangoulo	↻			13:36:52	13:35:46	13:34:12
34,00	127,60	Brangoulo - Brunenant -Scubidan	↻	delestage		13:39:46	13:38:37	13:36:58
36,00	125,60	Scubidan - Kerdrien -	↻	GUIDEL		13:43:00	13:41:47	13:40:02
37,90	123,70	Kerdrien - Poulboudet	↻			13:46:05	13:44:47	13:42:57
38,20	123,40	Le Loch	↻			13:46:34	13:45:16	13:43:25
39,00	122,60	Le Loch - Kergaher - Coat Dole	↻			13:47:51	13:46:32	13:44:38
40,00	121,60	Coat Dole - Saint-Mathieu-- Loyan	↻			13:49:28	13:48:07	13:46:10
42,00	119,60	Loyan -Kervino	↻			13:52:42	13:51:17	13:49:14

43,00	118,60	Kervino-Douar Guenn	→			13:54:19	13:52:51	13:50:46
44,00	117,60	Douar Guenn -- Kerduellic				13:55:56	13:54:26	13:52:19
45,60	116,00	Kerduellic - Rue du Fort Bloqué				13:58:31	13:56:58	13:54:46
45,80	115,80	Rue du Fort Bloqué -Rond point - Avenue Robert Schumann -D163 B				13:58:51	13:57:17	13:55:04
46,00	115,60	D163B - Rondpoint - Avenue Aristide Briand				13:59:10	13:57:36	13:55:23
46,30	115,30	Avenue Aristide Briand -RondPoint- - Rue de Queven - D163			PLOEMEUR	13:59:39	13:58:05	13:55:50
47,90	113,70	D163 -Rond point- Penescluz - Kerlin Bastard				14:02:15	14:00:37	13:58:17
49,30	112,30	Kerlin Bastard - Kerhoat				14:04:30	14:02:50	14:00:26
50,00	111,60	Kerhoat - Moulin du Gallec			PLOEMEUR	14:05:38	14:03:56	14:01:31
51,00	110,60	Rue Du GAILLEC - Rue Maurice DAGAU				14:07:15	14:05:31	14:03:03
51,80	109,80	Rue Saint Exupéry - -Rond Point - Rue du Colonel Jean MULLER -D765	→			14:08:33	14:06:47	14:04:16
52,00	109,60	RondPoint - Rue René Lotte - D5				14:08:52	14:07:06	14:04:35
53,10	108,50	D5. Passage N165 - D5 Route de LORIENT			LORIENT	14:10:39	14:08:50	14:06:16
53,70	107,90	D5 -Beg Rurio -Rue Alexandre Dumas				14:11:37	14:09:47	14:07:11
53,80	107,80	Rue Alexandre DUMAS - Rue Marcel PAGNOL				14:11:47	14:09:57	14:07:21
54,00	107,60	Rue Marcel Pagnol- Rue de Kerdual - Rue François Villon				14:12:06	14:10:16	14:07:39
55,00	106,60	Rue François Villon - Rue Anatole France- Rue de la Gare			QUEVEN	14:13:43	14:11:51	14:09:11
56	105,60	Rue de la Gare - Rue de la Chataignerie				14:15:20	14:13:26	14:10:43
56,5	105,10	Rue de la Chataignerie - dir Kermerien - Pont Scave				14:16:09	14:14:13	14:11:29
57,8	103,80	Pont Scave - dir Kersamedi ; (Le Scorff				14:18:15	14:16:17	14:13:29
58	103,60	Kersamedi - Bivière				14:18:34	14:16:36	14:13:47
59,8	101,80	Bivière - Nénez- Bellevue - Mon Désir				14:21:29	14:19:27	14:16:33
60,7	100,90	Mon Désir - Kerpus - Route de Lorient /D6			PONT SCORFF	14:22:56	14:20:52	14:17:56
61	100,60	Rue du Général de Langue de Cary /D26				14:23:25	14:21:21	14:18:23
62,2	99,40	D26 LE Bas Pont Scorff - Kersalo				14:25:21	14:23:14	14:20:14
62,7	98,90	D26 - dir Kerleau - Kerguendo				14:26:10	14:24:02	14:21:00
63,6	98,00	Kerguendo - Kerbley- Le Nelhouet - C6				14:27:37	14:25:27	14:22:23
64,6	97,00	Le Nelhouet - Kerulvé				14:29:14	14:27:02	14:23:55
66	95,60	Kerulvé- Lannergroez-				14:31:30	14:29:15	14:26:03
66,9	94,70	Lannergroez - Keroual - Kergoff			CAUDAN	14:32:57	14:30:41	14:27:26
68	93,60	Rue de Kergoff- Rond point - Rue de Kergoff				14:34:44	14:32:25	14:29:08
68,5	93,10	Rue de Kergoff // Rue de la Libération				14:35:33	14:33:13	14:29:54
69	92,60	Rue de la Libération - Rue Saint Joseph			CAUDAN	14:36:21	14:34:00	14:30:40
69,1	92,50	Passage sur D769 pont - dir Coëtform Bihan				14:36:31	14:34:10	14:30:49
69,2	92,40	Coëtform Bihan - -- Coëtform Bihan				14:36:40	14:34:19	14:30:58
69,5	92,10	Coëtform Bihan - Kerloret			Ravitaillement	14:37:10	14:34:48	14:31:26
71	90,60	Kerloret - MANE BRAZ			delestage	14:39:35	14:37:10	14:33:44
72,3	89,30	Mané Bras - Mané Kloar- Kercroc				14:41:41	14:39:13	14:35:43
72,8	88,80	Kercroc // D769B				14:42:30	14:40:01	14:36:29
73,3	88,30	D769B - Chateaneuf - Kerform				14:43:18	14:40:48	14:37:15
74	87,60	Kerform - Mané el Cuff				14:44:26	14:41:55	14:38:20
75	86,60	Mané el Cuff - Villeneuve Saint Caradec				14:46:03	14:43:30	14:39:52
75,40	86,20	Villeneuve -Saint Caradec - Kerlemhouarn			HENNEBONT	14:46:42	14:44:08	14:40:29
76,2	85,40	Kerlemhouarn - Le Temple-				14:47:59	14:45:24	14:41:42
76,8	84,80	Rue Sainte Marie le Temple -- Keralvé				14:48:58	14:46:21	14:42:38
77,6	84,00	Keralvé - Kernégan- Bd Salvador ALLENDE				14:50:15	14:47:37	14:43:51
78	83,60	Bd Salvador Allende - Rue Marx Dormoy			La Montagne	14:50:54	14:48:15	14:44:28
78,2	83,40	Rue Marx DORMOY -- Rue de KEPRAT				14:51:13	14:48:34	14:44:46
78,4	83,20	Rue de Kerprat - Rue Henri Barbusse -			Lochrist	14:51:33	14:48:53	14:45:05
78,7	82,90	Rue Emile ZOLA - Rue Du BLAVET- D23				14:52:02	14:49:21	14:45:32

80	81,60	D23 - Cotillon - Kersalo / D23			14:54:08	14:51:25	14:47:32
80,3	81,30	D23 - KERZALOU		INZINZAC LOCHRIST	14:54:37	14:51:53	14:48:00
81,1	80,50	D23 - Bodestin - Mané Brazo			14:55:55	14:53:09	14:49:13
82	79,60	Mané Brazo - Kerdrean			14:57:22	14:54:34	14:50:36
83	78,60	Kerdrean - Calzat			14:58:59	14:56:09	14:52:08
85	76,60	Calzat - Ty Neué			15:02:13	14:59:19	14:55:12
86	75,60	Ty Neué - Keryvon		Penquesten	15:03:50	15:00:54	14:56:44
87,3	74,30	Keryvon - Penquesten - D23			15:05:56	15:02:58	14:58:44
87,8	73,80	D23 - Rue de La Villeneuve			15:06:44	15:03:45	14:59:30
91	70,60	Rue de la Villeneuve---Kermainguy-Route de Trémelin			15:11:55	15:08:49	15:04:25
91,3	70,30	Route de Trémelin - Route de Plouay-D145			15:12:24	15:09:17	15:04:52
92	69,60	D145 - Ty Ru - D145		INZINZAC LOCHRIST	15:13:32	15:10:24	15:05:57
93,9	67,70	Ty Glas- Kergouriou- Kergo Pell - D145			15:16:36	15:13:24	15:08:51
94,6	67,00	D145 // Ruisseau du moulin de kerollin		St Symphorien	15:17:44	15:14:31	15:09:56
95,8	65,80	D145 - Le Portuec -D145			15:19:40	15:16:25	15:11:46
97,8	63,80	D145 - Le Petit Nistoir- La Guerne			15:22:54	15:19:35	15:14:50
98,3	63,30	Rue Jean-Marie Pichon - D145- Ty Losquet			15:23:43	15:20:22	15:15:36
98,7	62,90	Lanvaudan Centre - Rue Sainte Anne /D102			15:24:22	15:21:00	15:16:13
98,9	62,70	D102 - KERVENO -Route de Plouay			15:24:41	15:21:19	15:16:32
100,4	61,20	D102 - La Sapinière- VRAI SECOURS			15:27:07	15:23:42	15:18:50
101	60,60	VRAI SECOURS - Ty Henry- La Vigne-D145		LANVAUDAN	15:28:05	15:24:38	15:19:45
103	58,60	D145 - Loge Kerendu			15:31:19	15:27:48	15:22:49
105,6	56,00	D145 - Route de la Gare -D102			15:35:31	15:31:55	15:26:48
105,7	55,90	D102- Route de Lomelec			15:35:41	15:32:05	15:26:58
109	52,60	Route de Lomelec - Lann Kéranturner -Lomelec			15:41:01	15:37:18	15:32:01
110,4	51,20	Le Pont de Langle -D23 -sebrevet		delestage	15:43:16	15:39:31	15:34:10
111,3	50,30	D23 -D327 -Moulin de Sébrevet			15:44:44	15:40:56	15:35:33
111,5	50,10	Moulin de Sébrevet - D159 - Moulin de Talléné			15:45:03	15:41:15	15:35:51
112,2	49,40	D159			15:46:11	15:42:22	15:36:56
114,7	46,90	D159 - KERMOISAN			15:50:14	15:46:19	15:40:46
115,1	46,50	Kermoisan - Kercocoual		QUISTINIC	15:50:52	15:46:57	15:41:23
116	45,60	Kercocoual - Kermelin			15:52:20	15:48:23	15:42:46
117,6	44,00	Kermelin - Poblet le Ners - Ty Planche			15:54:55	15:50:55	15:45:13
119,6	42,00	Ty Planche - D23 - Kermarec			15:58:09	15:54:05	15:48:17
120	41,60	D23 - Saint Yves - Saint Nenec		ST YVES	15:58:48	15:54:43	15:48:54
123	38,60	Saint Nenec - Kermonach			16:03:39	15:59:27	15:53:30
125	36,60	Kermonach - Kerouden - Saint Maurice			16:06:53	16:02:37	15:56:34
126	35,60	Saint Maurice- Mané Bihan / 145-		INGUINIEL	16:08:30	16:04:12	15:58:06
128	33,60	Mané Bihan - Saint Lévénec			16:11:43	16:07:22	16:01:10
129	32,60	Saint Lévénec - Kerenduc- Penterff		PLOUAY	16:13:20	16:08:57	16:02:42
130,3	31,30	Penterff - Kerhuio (entrée circuit)			16:15:27	16:11:01	16:04:42
130,4	31,20	Kerhuio //D2 - dir Malachappe			16:15:36	16:11:10	16:04:51
132	29,60	D2 / D18 Malachappe D2			16:18:11	16:13:42	16:07:18
133	28,60	D2 - Rue de Kerveline - Rue du Moulin			16:19:48	16:15:17	16:08:50
133,3	28,30	Rue du Moulin - Rue de la rue Neuve-D178			16:20:18	16:15:45	16:09:18
133,8	27,80	Rue Neuve - D178 - Le Lezot - D178			16:21:06	16:16:33	16:10:04
134,7	26,90	D178 - Bois de Kerluucas			16:22:33	16:17:58	16:11:27
136,4	25,20	Bois de Kerluucas - Questenen Plaine - D110			16:25:18	16:20:40	16:14:03
136,6	25,00	25 km de l'arrivée			16:25:38	16:20:59	16:14:22
136,8	24,80	D110- Rond Point - D769b			16:25:57	16:21:18	16:14:40
138,10	23,50	1er Passage ligne D769b			16:28:03	16:23:21	16:16:40
139	22,60	D769b - Rue Creiz er Prat - Rte de Poul Fetan			16:29:30	16:24:47	16:18:03
139,4	22,20	Rue de Poul Fetan - Rostervel			16:30:09	16:25:25	16:18:39
140,9	20,70	ROSTERVEL - Kerjean			16:32:35	16:27:47	16:20:57
142	19,60	Kerjean - Kerhuio -D2			16:34:21	16:29:31	16:22:39
143,6	18,00	D2 - Malachappe		PLOUAY	16:36:57	16:32:03	16:25:06
144,5	17,10	D2 -Malachappe - R de Kerveline -Rue du Moulin		delestage	16:38:24	16:33:29	16:26:29
144,9	16,70	rue du Moulin -Rue Neuve - D178			16:39:03	16:34:07	16:27:06
146,1	15,50	D178 - Bois de Kerluucas			16:40:59	16:36:01	16:28:56
148	13,60	Bois de Kerluucas -Questenen Plaine - D110			16:44:03	16:39:01	16:31:51
149,9	11,70	2ème passage ligne -D 769b		PLOUAY	16:47:08	16:42:02	16:34:46
161,60	0,00	 Arrivée			17:06:02	17:00:32	16:52:43

FRTV

