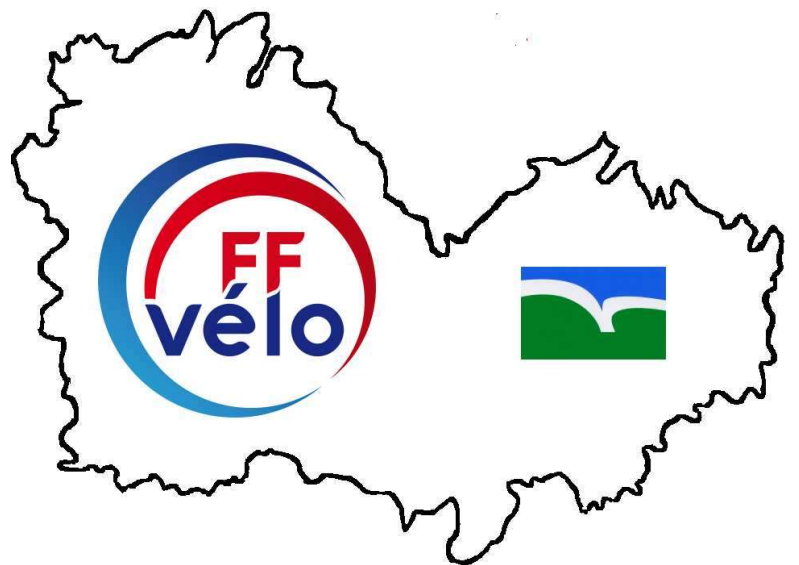


Amicale Cyclotouriste Rhoéginéenne Saison 2024



EROUY
l'air qu'il vous faut !



Bureau de la saison 2024

Président : Alain Jamet
Secrétaire : Christian Matuziak
Trésorier et responsable
du matériel : Denis Dessaudes
Responsable sécurité :



Membres du comité : Pascal Cuculi, Daniel Lefranc, Christian Matuziak,

Lieu et heures de départ : Place de la Mairie devant la Poste

Le **dimanche** à

9 heures en janvier, février, mars, octobre, novembre et décembre

8 h 30 en avril mai, juin, juillet, août et septembre

Les **mardis et jeudis** à

14 heures en janvier, février, mars, avril, octobre, novembre et décembre

9 heures en mai, juin, juillet, août, septembre

Dates des randonnées et cyclo sportives à retenir

Samedi 6 avril	Randonnée Lamballe terre et mer		Planguenoual
Dimanche 7 avril	Randonnée de St Cast	50 ou 75	Saint Cast
Dimanche 28 Avril	Landes et Bruyères	60.80.100	Erquy
Dimanche 21 mai	Randonnée St Alban	60.85	St Alban
Samedi 25 Mai	Mai à vélo	16 ou 18	Erquy
Samedi 1 juin	Ma Bruno Cornillet		Lamballe
Dimanche 14 juillet	rando contre le cancer	60.80.100	St Denoual
Dimanche 1 septembre	randonnée de Lamballe		La Poterie
Dimanche 15 septembre	trophée de la régularité		Pléneuf-Val André
Dimanche 29 septembre	15 ème virade de l'espoir à Erquy		70 ou 50 Erquy
Dimanche 6 octobre	Cycl'Armor		Ploubazlanec
Dimanche 13 octobre	Randonnées des châtaignes	55.75	Pleslin Trigavou

Informations sur le site Internet : <http://acr.ffvelo.fr/>

Adresse mail : acrhoengineenne@gmail.com

Dates des réunions

Galette des rois : Samedi 20 janvier 2024

Assemblée Générale : Vendredi 2024 Salle Jo-Velly

JANVIER : départ à 9h

Dimanche 7 : 56,5 kms 489 m dénivelé [référence :1341148](#)

ERQUY - CAROUAL - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA BONNAIE - LA RIBOURDAIS - LAUNAY-GOURLAY - QUINTENIC - ST AUBIN - Château de la HUNAUDAYE - LANDEBIA - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - LA VILLE ORY – LES HOPITAUX – TU ES ROC - ERQUY

Dimanche 14 : 59.8 kms 525m dénivelé [référence :1341152](#)

ERQUY - CAROUAL - LE CHALET - LA COUTURE - PLENEUF - DAHOUET - LA COTENTIN - PLANGUENOUAL D 786 -ANDEL - ST AARON par la déchetterie - ST JACQUES - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - ST JEAN - PLURIEN D786 – ERQUY

Dimanche 21 : 61 kms 605 m dénivelé [référence :1341155](#)

ERQUY – LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN – MATIGNON – LE GUILDO – vers TREGON – PLANCOËT - PLUDUNO - HENANBIHEN – LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

Dimanche 28 : 56,4 kms 463m dénivelé [référence :1341163](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - Château de la HUNAUDAYE -ST AUBIN - QUINTENIC - LES VALLEES - LAUNAY GOURLAY - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - LES JEANNETTES – ERQUY

FEVRIER : départ à 9h

Dimanche 4 : 58,9 kms 571m dénivelé [référence :1342678](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA COUTURE - PLENEUF - ST ALBAN - LES RIGAUDAIS - ST AARON - vers LAMBALLE - LA POTERIE - ST AUBIN - QUINTENIC – St GUELTAS - HENANBIHEN - LE GUE RAVILLY - ST JEAN - PLURIEN D786 - ERQUY

Dimanche 11 : 68 kms 598m dénivelé [référence :1342712](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LAUNAY - LA BOUILLIE - PLENEUF - DAHOUET - LA COTENTIN – PLANGUENOUAL - MORIEUX - LE PONT ROLLAND - LA GRANDVILLE - LICANTOIS - COETMIEUX - ANDEL - ST AARON – BOIS DE CORON - LA VILLE COCHARD - LA COUTURE - CAROUAL – ERQUY

Dimanche 18 : 65,6 kms 516m dénivelé [référence :1342731](#)

ERQUY- LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA BONNAIE - LA RIBOURDAIS - ST AARON – vers LAMBALLE -LA POTERIE - TREGOMAR - NOYAL - PLESTAN - PLEDELIAC - QUINTENIC - HENANSAL - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

Dimanche 25 : 67.7 kms 558m dénivelé [référence :1346335](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - HENANBIHEN - vers PLANCOËT - RUCA - LANDEBIA - LA VILLE OREUX - ST POTAN – La croix aux merles - ST CAST - MATIGNON - MONTBRAN - ST JEAN - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

MARS : départ à 9h

Dimanche 3 : 67,8 kms 488m dénivelé [référence :1346358](#)

ERQUY - LE CHALET- LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - ST AARON - la déchetterie - ANDEL - LES LANDES - MAROUE - NOYAL - TREGOMAR - QUINTENIC - LA VALLEE - LA BOUILLIE - ERQUY

Dimanche 10 : 67,3 kms 628m dénivelé [référence :1346365](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - SABLE D'OR - LA CARQUOIS - VIEUX BOURG - LES GREVES D'EN BAS - PLEVENON - PORT NIEUX - PORT à la DUC - PLEBOULLE - MATIGNON - D786 LA CROIX AUX MERLES - NOTRE-DAME DU GUILDON - CREHEN - PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - ERQUY

Dimanche 17 : 68,8 kms 521 m dénivelé [référence :1346422](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - HENANSAL - QUINTENIC - ST AUBIN - vers PLEVEN - LE CHENE AU LOUP - PLEDELIAC - TREGOMAR - LA POTERIE - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - ST JEAN - PLURIEN D786 - ERQUY

Dimanche 24 : 74,2 kms 554 m dénivelé [référence :1346401](#)

ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - LES RIGAUDAIS - ST AARON - LA VOLLEE - PLANGUENOUAL - MORIEUX - ANDEL - LAMBALLE - ST AARON - LAUNAY GOURLAY - HENANSAL - LA BOUILLIE - ST JEAN - direction PLURIEN - FREHEL - LA CARQUOIS - SABLES D'OR - ERQUY

Dimanche 31 : 80,5 kms 645m dénivelé [référence :1346444](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - HENANSAL - QUINTENIC - ST AUBIN - vers LANDEBIA - ST SYMPHORIEN - PLUDUNO - LA CROIX AUX MERLES - D786 MATIGNON - MONTBRAN - PLEBOULLE - PORT NIEUX - FORT LA LATTE - CAP FREHEL - Les SABLES d'OR - ERQUY

AVRIL : départ à 8h 30

Dimanche 7 : SAINT-CAST ou 78,6 kms 613 m dénivelé [référence :3467898](#)

ERQUY - LA COUTURE - PLENEUF - La Cotentin - PLANGUENOUAL - MORIEUX - HILLION - YFFINIAC - ST RENÉ - COETMIEUX - Les Ponts Neufs - ANDEL - MAROUE - LAMBALLE - La Poterie - St Aubin - QUINTENIC - LA VALLÉE - LA BOUILLIE - La Himbert - ERQUY

Dimanche 14 : 79,4 kms 759 m dénivelé [référence :1346492](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - SABLE D'OR - LA CARQUOIS - FREHEL - D786 PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - LE TEMPLE - RUCA - ST POTAN - PLUDUNO - ST AYDES - BOURSEUL - PLOREC - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - ST GUeltas - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Circuit Bis 69,5 kms 591 m dénivelé [référence : 5932982](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - SABLE D'OR - LA CARQUOIS - FREHEL - D786 PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - LE TEMPLE - RUCA - ST POTAN - PLUDUNO - ST AYDES - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - La Vallée - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Dimanche 21 : 83 kms 613 m dénivelé [référence :1346847](#) **67 km :** [référence :14586741](#)

83 Kms : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - St ALBAN - PLANGUENOUAL - ST RENÉ - GARE D'YFFINIAC - MONCONTOUR - BREHAN - MAROUE - NOYAL - TREGOMAR - QUINTENIC - LA VALLÉE - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

67 Kms : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - St ALBAN - PLANGUENOUAL - ST RENÉ - COETMIEUX Vers ANDEL - MAROUE - NOYAL - TREGOMAR - QUINTENIC - LA VALLÉE - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Dimanche 28 Landes et Bruyères : 60, 80 ou 100 km

MAI : départ à 8h 30

Dimanche 5 : 92,4 kms 787m dénivelé [référence :1502250](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE - ANDEL - COETMIEUX - POMMERET - TREGENESTRE – vers BREHAND – LANDEHEN droite gauche - vers D14 – D14 vers Moncontour sur 1,5 Km - PLESTAN - ST RIEUL - TREGOMAR - QUINTENIC - HENANSAL - LAUNAY - BOIS de CORON - LA VILLE COCHARD - LE BOURG NEUF - L'ILET - LA CROIX ROUGE – ERQUY

Dimanche 12 : 94,9 kms 943m dénivelé [référence :1502293](#) ou rando SAINT ALBAN

ERQUY - LES HOPITAUX – D 786 MATIGNON – PLOUBALAY – D786 LANCIEUX – D786 ST BRIAC – D603 – D266 VERS DINAN – PLESLIN TREGAVOU- D28 LANGUENAN- LA CROIX JANET - PLANCOET – PLUDUNO- HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

60,2 Km [référence :16754499](#) ERQUY - LES HOPITAUX – D 786 MATIGNON – D 786 Le GUILDO – Rond point de Trégon - PLANCOET – PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

Dimanche 19 : 88,1 kms 712m dénivelé [référence :1502331](#) 75,7 kms [réf :7446536](#)

ERQUY - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA RIBOURDAIS - LAUNAY - QUINTENIC - TREGOMAR - ST RIEUL - PLESTAN - LA MALHOURS - PENGUILY - ST GLEN - LANDEHEN - MAROUE - D 46 ANDEL - ST AARON par la déchetterie - ST JACQUES - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY Réduit : **75,7 km** PLESTAN – NOYAL- MAROUE

Samedi 25 : Mai à vélo à ERQUY

Dimanche 26 : 88 kms 821m dénivelé [référence :13152681](#) 69,6 km [référence :13148605](#)

ERQUY - PLENEUF par la côte - MORIEUX par la côte - PONT ROLLAND - LA GRANVILLE - LICANTOIS - COETMIEUX - POMMERET - TREGENESTRE - MESLIN - LAMBALLE - LA POTERIE - TREGOMAR - ST AUBIN - LANDEBIA - RUCA - LE TEMPLE - MONTBRAN - ST JEAN - PLURIEN "CYCLO-MOB" - ERQUY

69,6 Kms : ERQUY - la couture - PLENEUF - PLANGUENOUAL - MORIEUX - PONT ROLLAND - LA GRANVILLE - LICANTOIS - COETMIEUX - POMMERET - TREGENESTRE - MESLIN - LAMBALLE - SAINT AARON - LA BOUILLIE - La Hinbert - ERQUY

JUIN : départ à 8h 30

Samedi 1 La Bruno CORNILLET à LAMBALLE

Dimanche 2 : 88.1kms 826m dénivelé [référence :1579606](#)

75.1 kms 556m dénivelé [référence :7479356](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE – La ville Es Lan - MESLIN - TREGENESTRE – vers QUESSOY - MONCONTOUR - TREDANIEL - BEL AIR - TREBRY - ST GLEN - LANDEHEN - MARQUE - LAMBALLE - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY
75km vers MONCONTOUR – D35 vers BREHAN – D 768 LAMBALLE

Dimanche 9 : 93,9 kms 736m dénivelé [référence :1579779](#)

79.1 kms 648m dénivelé [référence : 7515387](#)

ERQUY - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA RIBOURDAIS - LAUNAY - QUINTENIC - PLEDELIAC - ST ESPRIT des BOIS LA HUNAUDAYE - PLEVEN - PLOREC - ST MELOIR vers PLELAN D89 –D19 - ST MICHEL de PLELAN - PLANCOET - ST LORMEL - LA CROIX aux MERLES - MATIGNON - MONTBRAN - ST JEAN – LA BOUILLIE – LA CROIX des LANDES – LES JEANNETTES - ERQUY

79.1 km PLEVEN – PLUDONO - LA CROIX aux MERLES

Dimanche 16 : 92,4 kms 841m dénivelé 80.3 kms 716m dénivelé

92,4 kms [référence :1579831](#) ERQUY - LES HOPITAUX - FREHEL - PORT A LA DUC - PLEBOULLE - RUCA - ST POTAN - PLUDUNO - PLANCOET - LA CROIX JANET - à droite – CORSEUL - à gauche puis à droite – à droite D44 - D44 vers JUGON - D60 vers PLOREC –à gauche 200m après D792 direction Lorigeril – en haut sur la route à droite LE FRESNE –St esprit des bois -PLEDELIAC - ST AUBIN - QUINTENIC - LES VALLEES - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

80.3 Km [référence : 7550414](#) : ERQUY - LES HOPITAUX - FREHEL - PORT A LA DUC - PLEBOULLE - RUCA - ST POTAN – PLUDUNO- PLANCOET - D792 BOURSEUL D792 vers JUGON - D60 vers PLOREC –à gauche 200 m après D792 vers Lorigeril – en haut à droite LE FRESNE –St esprit des bois -PLEDELIAC - ST AUBIN - QUINTENIC - LES VALLEES - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

Dimanche 23 : 98,9 kms 865m dénivelé ou variante 80.9kms 604m dénivelé

98,9 Km : [référence :1579894](#) ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - LAUNAY - LES VALLEES - QUINTENIC - TREGOMAR - PLESTAN - LA MALHOURE - PENGUILY - ST GLEN - TREBRY - CARSU - BEL AIR - TREDANIEL - ST TRIMOEL - LANDEHEN - MAROUE - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - ERQUY

80,9 Km : [référence : 1579916](#) ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - LAUNAY - LES VALLEES - QUINTENIC - TREGOMAR - PLESTAN - LA MALHOURE - PENGUILY - ST GLEN - LANDEHEN - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - ERQUY

Dimanche 30 : 92,3 kms 707m dénivelé ou variante 79.7kms 614 m dénivelé

92,3 Km [référence :1586774](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - LE GUILDO - CREHEN - LA CROIX JANET - CORSEUL - D44 -D89 - ST MELOIR - PLOREC - PLEVEN - LA POTERIE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

79,7 Km [référence :1586787](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - la croix aux merles - ST LORMEL - PLANCOËT - BOURSEUL - D792 - PLOREC - PLEVEN - LA POTERIE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

JUILLET : départ à 8h 30 - 3 Groupes

Dimanche 7 : 96,8 kms 863 m dénivelé ou variante 75,2km 557 m dénivelé

96,8 Km [référence :1587244](#) : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - LES RIGAUDAIS - ST AARON - ANDEL - LAMBALLE - LA POTERIE - NOYAL - PLESTAN - TRAMAIN - ST IGNEUC - JUGON - BOURSEUL - ST AYDES - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - LAUNAY - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - CAROUAL - ERQUY

Variante 87,4 Km St AARON - LAMBALLE - LA POTERIE

75,2 Km [référence :1587262](#) : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - LES RIGAUDAIS - ST AARON - ANDEL - LAMBALLE - LA POTERIE vers NOYAL - D776 - ST RIEUL - PLEDELIAC - Le chêne au loup - St aubin - QUINTENIC - LAUNAY - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - CAROUAL - ERQUY

Dimanche 14 : 93,2 kms 816 m de dénivelé ou 78.8 km 666m de dénivelé

93,2 Km [référence :1589100](#) : ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE - LA POTERIE - TREGOMAR - PLEDELIAC - ST IGNEUC - JUGON - MEGRIT- PLELAN le petit - BOURSEUIL - PLANCOET - PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

78.8 Km [référence :1589107](#): ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE - LA POTERIE - TREGOMAR - PLEDELIAC - ST IGNEUC - ST ESPRIT des bois - ST SYMPHORIEN - PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Dimanche 21 : 92,6 kms 738 m dénivelé ou 73,6 km 596m dénivelé

92,6 km [référence :1667417](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - LA CARQUOIS - PLEHEREL PLAGE - PLEVENON - PORT NIEUX - PORT à la DUC - ancienne voie ferrée - MONTBRAN - HENANBIHEN - LANDEBIA - LA HUNAUDAYE - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL - MAROUE - LES LANDES - ANDEL - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Variante 83,2km [référence 10172539](#) NOYAL - LA POTERIE - LAMBALLE

73,6 km [référence :1667440](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - LA CARQUOIS - PLEHEREL PLAGE - PLEVENON - PORT NIEUX - PORT à la DUC - ancienne voie ferrée - MONTBRAN - HENANBIHEN - LANDEBIA - ST AUBIN - LA POTERIE - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Dimanche 28 : 92,1 kms 735m dénivelé ou 73,2km 672 m dénivelé

92,1 km [référence :1789345](#) : ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - LA CROIX AUX MERLES - LE GUILDO - CREHEN - LA CROIX JANET - LANGUENAN - CORSEUL - D44 - ST MELOIR - PLOREC - PLEVEN - QUINTENIC - LA VALLEE - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

73,2 km [référence :1789379](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - LA CROIX AUX MERLES - LE GUILDO - CREHEN - PLANCOET - ST AYDES - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - LA VALLEE - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

AOUT : départ à 8h 30 – 3 groupes

Dimanche 4 : 90 kms 855 m dénivelé ou 68,1 km 589m dénivelé

90,0 km [référence :9357007](#) : ERQUY – LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES – LE POIRIER – PLANGUENOUAL – MORIEUX – HILLION – D80 – YFFINIAC – LA CROIX BERTRAND – PLEDNAN – ST CARREUC – QUESOY – TREGENESTRE – MESLIN – LAMBALLE – LA POTERIE - TREGOMAR – QUINTENIC – HENANSAL - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

68,1 km [référence :1867513](#) : ERQUY – LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES – LE POIRIER – LANGUENOUAL - MORIEUX – HILLION – D80 - POMMERET – Ste Anne - vers ANDEL – Vers LAMBALLE – LA POTERIE - TREGOMAR – QUINTENIC – HENANSAL - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

Dimanche 11 : 80,4 kms 726m dénivelé ou 60,4km 531m dénivelé

80,4 Km [référence :1867617](#) : ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN –ST JEAN - MONTBRAN - RUCA – LANDEBIA - PLEVEN - ST AUBIN - LA POTERIE - LAMBALLE - COETMIEUX - LICANTOIS – LA GRANVILLE - PONT ROLLAND - MORIEUX - PLANGUENOUAL - LA COTENTIN - PLENEUF – par la côte – ERQUY **variante 72,2 km** LAMBALLE – Les Villes Maries - PLANGUENOUAL

60,4 Km [référence :1867634](#) : ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN –ST JEAN – HENANBIHEN – ST GUELTAS – QUINTENIC – Vers TREGOMAR - LA POTERIE - LAMBALLE – Vers ANDEL - PLANGUENOUAL – LA COTENTIN – PLENEUF- par la côte – ERQUY

Dimanche 18: 77,9 kms 653m dénivelé ou 64,4kms 486m dénivelé

77,9 km [référence :1867799](#) ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - ST AARON - ANDEL - LES LANDES - MAROUE par D 46 - NOYAL - PLESTAN - ST RIEUL - TREGOMAR - QUINTENIC - HENANSAL - LA BOUILLIE – ST JEAN – ERQUY

64,4 Km [référence :4026214](#) : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - ST AARON – ANDEL- LAMBALLE – LA POTERIE - TREGOMAR - QUINTENIC - HENANSAL - LA BOUILLIE – ST JEAN – ERQUY

Dimanche 25 : 81 kms 727m dénivelé [référence :1873321](#)

ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - BOIS DE CORON - HENANSAL - QUINTENIC - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL - MAROUE - D 46 – vers Ste Anne - COETMIEUX – vers ANDEL - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY- ERQUY

67,3 Km [référence : 15406145](#) ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - BOIS DE CORON - HENANSAL - QUINTENIC - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL – LA POTERIE - - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY- ERQUY

SEPTEMBRE : départ à 8h30

Dimanche 1: 72,3 kms 629m dénivelé [référence :3058069](#)

ERQUY - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - PLEVEN - PLOREC – JUGON les Lacs - ST IGNEUC – PLEDELIAC – QUINTENIC – Launay Gourlay – LA BOUILLIE – Launay - ERQUY

Dimanche 8 : 77,8 kms 675m dénivelé [référence :3058075](#)

ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE- HENANSAL – QUINTENIC - ST AUBIN - PLEDELIAC - ST IGNEUC - JUGON - BOURSEUL - PLANCOET - PLUDUNO - ST POTAN - RUCA - MONTBRAN - VAUROUAULT - FREHEL – ERQUY

Dimanche 15 : 75,0 kms 647m dénivelé [référence :10512816](#)

ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE- St AARON – LAMBALLE – LA POTERIE- vers NOYAL -0 GAUCHE vers D776 – D776 – ST IGNEUC – LE CHENE AU LOUP – LANDEBIA – HENABIHEN – St SANSON à droite vers D14 – à gauche puis à droite vers D52 – D52 – La Himbert – ERQUY

Dimanche 22 : 62,5kms 647m dénivelé [référence :1980176](#)

ERQUY - PLENEUF par la côte - VAL ANDRÉ - DAHOUE - PLANGUENOUAL - LA COTENTIN- MORIEUX -vers les Pont neufs- ANDEL - LAMBALLE - LA POTERIE - ST AARON - LA BOUILLIE - LA CROIX DES LANDES - LA COUTURE – ERQUY

Dimanche 29 : 16 ème virades de l'espoir à Erquy 72,5 kms 787m dénivelé ou 50 Kms 545m dénivelé [72,5 kms référence :1872711](#): [50,5 kms référence :1872737](#)

ERQUY- LES HOPITAUX – SABLES D'OR – LA CARQUOIS – VIEUX BOURG – FREHEL – PLEVENON – ST AIDE – PLEBOULLE – MATIGNON – HENANBIHEN – LA BOUILLIE – LA CROIX DE LANDES – LE POIRIER – DAHOUE – VAL ANDRÉ – PLENEUF – LA COUTURE – ERQUY

50,5 kms: ERQUY- LES HOPITAUX – SABLES D'OR – LA CARQUOIS – VIEUX BOURG – FREHEL – ST AIDE – PLEBOULLE – vers RUCA - LA BOUILLIE – LA CROIX DE LANDES – D17 vers PLENEUF – D786 LA COUTURE – ERQUY

OCTOBRE : départ à 9h

Dimanche 6 : Randonnée à PLESLIN-TRIGAVOU ou 69,5 kms 607m dénivelé
[référence :1980316](#)

ERQUY - LES HOPITAUX – SABLES D'OR - PLEHEREL PLAGE - PLEVENON - ST AIDE - PORT à la DUC - PLEBOULLE - MONTBRAN - ST JEAN – LA BOUILLIE - HENANSAL - LAUNAY - ST AARON – vers ANDEL- D59 - PLANGUENOUAL - DAHOUE - PLENEUF - ST PABU – ERQUY

Dimanche 13 : 63,6 kms 577m dénivelé [référence :1980345](#)

ERQUY - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - ST SYMPHORIEN - PLUDUNO – vers La Croix aux merles - LA ROUGERAIS - ST POTAN - MATIGNON - MONTBRAN - ST JEAN - LA BOUILLIE - LES JEANNETTES – ERQUY

Dimanche 20 : 70,2 kms 566m dénivelé [référence :1980514](#)

ERQUY - Rte des Sentes de Notre-Dame - LES PONTS PERRIN - LA CROIX ROUGE - L'ISLET - LA BONNAIE - ST AARON - direction LA DOBERIE à droite vers LAMBALLE et à gauche LA BAUDRAMIERE - LA POTERIE - NOYAL - MARQUE - COETMIEUX - LES PONTS NEUFS - MORIEUX – PLANGUENOUAL - LA COTENTIN - VAL ANDRE - PLENEUF - BIENASSIS - LA COUTURE - LES JEANNETTES – ERQUY

Dimanche 27: 61,5 kms 569m dénivelé [référence :1985865](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LAUNAY - LA BOUILLIE - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - ST CAST - Pointe de la GARDE - PEN GUEN - LA CROIX AUX MERLES - ST POTAN - RUCA - HENANBIHEN - LE GUE RAVILY - ST JEAN - PLURIEN – LES HOPITAUX - ERQUY

NOVEMBRE : départ à 9h

Dimanche 3 : 64,2 kms 554m dénivelé [référence :1985877](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANSAL - QUINTENIC - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL - LA POTERIE - ST AARON - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - LES JEANNETTES- ERQUY

Dimanche 10 : 60,7 kms 561m dénivelé [référence :1985929](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LAUNAY - LA BOUILLIE - ST AARON - ANDEL - COETMIEUX - LICANTOIS - PONT ROLLAND - MORIEUX - PLANGUENOUAL – LA COTENTIN - DAHOUE - PLENEUF - BIENASSIS - LA COUTURE - CAROUAL - ERQUY

Dimanche 17 : 58 kms 514m dénivelé [référence :1985949](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LES JEANNETTES - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES – Les galimènes - PLENEUF - LA FLORA - ST ALBAN - LES RIGAUDAIS - ST AARON - LA BOUILLIE - HENANBIHEN -RUCA - MONTBRAN - ST JEAN - PLURIEN – ERQUY

Dimanche 24 : 53,5 kms 442m dénivelé [référence :1359719](#)

ERQUY - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA BONNAIE – LAUNAY GOURLAY - QUINTENIC – D28 - ST AUBIN - LANDEBIA - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - ST JEAN - PLURIEN - ERQUY

DECEMBRE : départ à 9h

Dimanche 1 : 53,2 kms 427 m dénivelé [référence :1355645](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - ST AUBIN - QUINTENIC - LAUNAY GOURLAY - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Dimanche 8 : 48,7 kms 391m dénivelé [référence :1359691](#)

ERQUY - CAROUAL - LE CHALET - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA BOUILLIE - ST JEAN - MONTBRAN - PLEBOULLE - PORT à la DUC - PORT NIEUX - PLEVENON - LE CAP FREHEL - VIEUX BOURG - LA CARQUOIS - PLURIEN - ERQUY

Dimanche 15 : 49,4 kms 393m dénivelé [référence :1359700](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - FREHEL - ST AIDE - TRECELIN - FORT LA LATTE - CAP FREHEL - PLEHEREL PLAGE - LA CARQUOIS - PLURIEN - ST JEAN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

Dimanche 22 : 51,2 kms 434 m dénivelé [référence :1346884](#)

ERQUY - LA COUTURE - ST ALBAN - PLANGUENOAL - D786 - ANDEL - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LES HOPITAUX - Tu es Roc - ERQUY

Dimanche 29 : 52,9 kms 434 m dénivelé [référence :1341135](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LES JEANNETTES - LA CROIX ROUGE - L'ILET - LE BOURG NEUF - LA VILLE COCHARD - LA CROIX DES LANDES - LES GALIMENES - LA FLORA - ST ALBAN - LES RIGAUDAIS - ST AARON - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LE GUE RAVILY - ST JEAN - D786 - ERQUY

Pour l'ensemble de la publication, merci par avance d'excuser les erreurs ou les omissions

Le sens et le parcours définis des circuits peut évoluer en fonction des conditions météorologiques

**Si les conditions atmosphériques sont défavorables en saison hivernale,
à la place d'une sortie en vélo route
Sortie VTT départ place de la Poste à 9h30**



Fête du vélo le 24 septembre 2023