

Penn-ar-Bed (Audierne – Douarnenez - Locronan) Du 15 au 18 août 2013

8 personnes, organisateur compris.

Ouverture des inscriptions dès la parution de cette fiche.

4 jours de randonnée itinérante dans le Finistère Sud d'Audierne à Locronan en passant par la pointe du Raz, la baie des Trépassés et Douarnenez. Final dans la ville médiévale de Locronan.

Demi pensions en gîtes d'étapes et hôtels, chacun s'occupe de son transport A/R Quimper et transporte ses affaires personnelles pendant la randonnée.

Le niveau est M+ en raison des dénivelés : nous enchaînerons le haut des falaises et les criques de sable.



Mercredi 14 août

Trains recommandés :TGV 8739 Paris Montparnasse 16 h 41, arrivée à Quimper à 21h 19

TGV 8747 Paris Montparnasse 17 h 08 , arrivée à Quimper 21 h 36

Nuit à l'hôtel de la Gare à Quimper, situé en face de la gare. Pour une arrivée plus tardive, me prévenir.

Judi 15 août

Petit déjeuner à l'hôtel, puis transfert en taxi à Audierne ou débutera notre randonnée sur le chemin côtier. Anse du Loch, Pointe du Raz avec au loin le phare de la Vieille, Baie des Trépassés. Environ 24 km et 6 h15.

Hôtel-restaurant le soir.

Vendredi 16 août

Une journée avec beaucoup de dénivelé nous attend. Baie des Trépassés ; Pointes du Van et de Brézellec, Beuzec-Cap Sizun. Environ 29 km et 7 h 30.

Gîte à Beuzec-Cap Sizun. Dîner fourni par un traiteur, nous ferons notre petit-déjeuner nous-mêmes au gîte, il y a une épicerie dans le village.

Samedi 17 août

Encore un très beau parcours côtier : Beuzec-Cap Sizun, Pointe de Penharn, de Luguénez, de la Jument, Douarnenez.

Environ 27 km et 6 h 45.

Gîte à Douarnenez, dîner dans une crêperie à proximité ainsi que le petit déjeuner.

Dimanche 18 août

Incursion dans les terres: de Douarnenez à Locronan, visite de cette cité médiévale, puis parcours dans les bois alentour :
Chapelle Ar Sonj, chapelle St Thélau, retour à Locronan
Environ 20 km et 5 h.
Transfert en taxi vers Quimper
TGV 8794 à Quimper à 18 h 34, arrivée Paris Montparnasse 23 h 11.

Equipement :

Protections efficaces contre la pluie, le vent et le soleil. Bonnes chaussures à semelles crantées, gourdes, affaires de toilette et de rechange, pharmacie personnelle, chaussures légères pour le soir, sac à viande pour les gîtes.

Hébergement et ravitaillement :

En demi-pension en gîte d'étape ou hôtel.
Prévoir de manger dans le train à l'aller, les deux pique-niques de jeudi et vendredi au minimum. Il y aura une épicerie à Beuzec Cap Sizun et tous commerces à Douarnenez.

Cartographie :

IGN top 25 : 0419 ET, 0518 OT
IGN top 100 : n° 113

Inscription :

Auprès du secrétariat du CAF ou par internet, dès la parution de cette fiche.

Prix :

290 €, comprenant les demi-pensions, les taxis sur place, les frais CAF, et les miens.
Il ne comprend pas les voyages aller-retour en train Quimper-Paris.