

Granit, galettes et crustacés (15 RW 28)

du samedi 18 au samedi 25 avril 2015

niveau : M
10 personnes, organisateur compris
validation des inscriptions : 6 janvier 2015

Randonnée itinérante sur les sentiers bretons du Trégor, le plus souvent le long de la mer, depuis Morlaix et son viaduc jusqu'à Perros-Guirrec. Nombreux petits ports, plages, mégalithes, églises, c'est une côte très découpée que vient lécher le Gulf Stream. Nous y verrons bien sûr les rochers en granit rose de la région de Ploumanach, et sans doute aussi la réserve des Sept Iles si les horaires des bateaux nous le permettent.

Nous prendrons du temps pour découvrir églises et mégalithes, se baigner (pourquoi pas), et déguster les spécialités locales.

Samedi 18 avril :

train conseillé : Montparnasse 7h08 pour Morlaix 11h01 (à vérifier)

Rendez-vous en gare de Morlaix à l'arrivée du train ; bus local pour le Dourduff en Mer.

A pied par le sentier côtier pour Terenez, Saint Samson et le Diben, gîte d'étape.

Environ 17 km

Dimanche 19 avril :

Du Diben on rejoint la pointe de Primel et Plougasnou par le sentier côtier, puis incursion dans les terres pour St Jean du Doigt et la vallée des Moulins. De nouveau par la côte pour le hameau de Prajou, gîte d'étape.

Environ 24 km

Lundi 20 avril :

Par la côte pour le Moulin de la Rive, Locquirec et quelques plages au passage ; on continue par Kercoz, les Carrières, et un peu de campagne pour rejoindre Plestin les Grèves et notre gîte.

Entre 23 et 26 km suivant les options choisies.

Mardi 21 avril:

Du gîte de Plestin à Saint Efflam par de petites routes, puis nous longerons la grève de Saint Michel jusqu'à Saint Michel en Grève ; ensuite c'est le sentier côtier pour rejoindre la pointe du Douven et l'embouchure du Léguer que nous remonterons jusqu'à Lannion. Hébergement en principe à l'auberge de jeunesse.

Environ 26 km

Mercredi 22 avril :

On quitte Lannion par l'autre côté de sa rivière, et on rejoint le bord de mer que l'on suit jusqu'à Trébeurden. On ira faire une incursion à l'Île Grande et peut être visiter sa station ornithologique des Septs Iles, si elle est ouverte. En principe, hébergement à l'auberge de jeunesse de Trébeurden.

Entre 20 et 26 km suivant les options choisies.

Jeudi 23 avril :

Par la grève jusqu'à Kerènoc, où l'on reprend le GR côtier jusqu'à Trégastel. Possibilité d'aller voir l'Île Grande si nous ne l'avons pas fait la veille, possibilité aussi de faire le tour de la petite île Renote. A Trégastel, bus local en fin d'après-midi pour rejoindre notre hébergement à Perros-Guirrec.

Entre 16 et 26 km suivant les options choisies.

Vendredi 24 avril :

Bus local pour rejoindre Trégastel, et c'est le sentier côtier de la côte de granit rose par Ploumanach, Trestaou, on finit à Perros-Guirrec au même hébergement que la veille. Au passage, embarquement possible pour l'archipel des Sept Îles, réserve ornithologique protégée, dont nous ferons le tour en vedette.

Une douzaine de kms à pied, plus 2h ou 2h30 de croisière.

Samedi 25 avril :

Après un dernier coup d'oeil au port de Perros-Guirrec, nous rejoindrons Lannion par des sentiers de la campagne bretonne.

Environ 16 km.

A Lannion, trains pour Paris-Montparnasse à 14h01, 14h32, 16h58 (à vérifier)

L'itinéraire est donné à titre indicatif, il peut être modifié en fonction de la météo, de la forme des participants et autres impondérables.

En particulier les horaires de visite la station LPO de l'Île Grande, et ceux des vedettes pour les Sept Îles ne sont pas connus à la création de cette fiche technique.

J'ai prévu les hébergements des 21 et 22 avril dans deux auberges de jeunesse qui sont fermées cet hiver, et qui ne répondent pas à mes demandes. Si elles n'étaient pas réouvertes, nous irions dans des hôtels, ce qui augmenterait sensiblement le coût de cette rando.

Équipement :

protections efficaces contre la pluie, le froid, le soleil. Bonnes chaussures à semelles crantées, gourde, affaires de toilette et de rechange, pharmacie personnelle, chaussures légères pour le soir, sac à viande, un pique-nique d'avance, le tout le plus léger possible. Ne pas oublier sa bonne humeur.

Hébergement, ravitaillement :

demi-pensions en gîtes d'étape et auberges de jeunesse
Ravitaillement possible presque tous les jours.

Cartographie :

vue d'ensemble sur la top 100 IGN n° 114 St Briec/Morlaix

en détail : top25 n°0615 ET Morlaix/Plestin les Grèves, et n°0714 OT Lannion/Perros-Guirrec

Validation des inscriptions :

par le secrétariat du CAF à partir du 6 janvier 2015; il existe une assurance annulation, se renseigner.

Prix :

370 euros, à régler avant le 1er avril 2015

Comprend les demi-pensions, les transports locaux, les frais du CAF et les miens.

Ne comprend pas le transport aller pour Morlaix, ni le retour depuis Perros-Guirrec