

Aberiou Wrac'h ha Benniged dre GR34 ha ribinnou

du jeudi 21 mai 2020 au dimanche 24 mai 2020

Philippe Denoual

Niveau : **Moyen**

Avec accord : **Non**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **12 (organisateur compris)**

Sous votre tente

Les Abers Wrac'h et Benoit par le GR 34 et les chemins creux, Village de pêcheurs de Meneham, Feu de Ponstual



Niveau et esprit

Moyen (voir définition sur le site du CAF-IDF). Pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures de marche par jour et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, intempéries, froid nocturne). Randonnée accessible à des débutants motivés. Environ 72 km en 4 jours. Pour les deux premiers jours le kilométrage dépendra de l'heure de la marée haute. Nous emprunterons le GR34 (pas en permanence) : routes, sentiers, digues, dunes avec des passages par les plages. La journée de vendredi sera la plus longue en distance.



Transport

Chaque participant est libre de son transport. Ci-dessous des suggestions d'horaires en ce qui concerne les TGV.

Aller : jeudi 21 mai TGV Paris Montparnasse → Brest
8603 : 7h35-11h39
8609 : 9h52-13h35

Retour : dimanche 24 mai TGV Brest → Paris Montparnasse
8634 : 16h16-20h04
8640 : 17h11-21h02
8644 : 17h59-21h26

Rassemblement du groupe le jeudi : hall de la gare routière de Brest à 13h45.

Hébergement et repas

Prévoyez vos repas du jeudi midi au dimanche matin (repas du dimanche midi à la crêperie de Ploudalmézeau)
Hébergement sous votre tente.

Programme

Jeudi 21 mai : **maxi 20 km** mini : 14 km (en fonction de l'heure de la marée haute)

Rassemblement du groupe dans le hall de la gare routière de Brest (à 200m en face de la gare SNCF) à 13h45. Car Breizhgo de Brest à Brignogan via Lesneven. Démarrage par le GR34 sémaphore de Brignogan, feu de Ponstival, Meneham (village de pêcheurs et maison douanière), plage du vivier, Neiz-vran, Guissény (possibilité de ravitaillement : épicerie, boulangerie), le Curnic Installation de notre bivouac sur un terrain privé avec eau et toilettes.

Vendredi 22 mai : **maxi 25 km** mini : 22 km (en fonction de l'heure de la marée haute)

Départ matinal (la journée va être chargée), le Vougo (plage la plus ventée du Léon), plage du Zorn, Kergoff, Iliz Kozh (église ensevelie sous le sable), Porz- Gwenn, enez ar Vir (au large : le phare de l'île Vierge le plus haut du monde), saint Cava, Lilia, Perroz, pont de Paluden (traversée de l'aber Wrac'h), moulin de l'enfer, port de l'aber Wrac'h (possibilité de ravitaillement : petite épicerie), Poull Kansot, installation de notre bivouac au camping municipal de Penn-Enez (eau +douches)

Samedi 23 mai : **20 km**

Départ moins matinal vers Broennou, Prat ar Coum (ostréiculture), Penhoat, pont et bourg de Tréglonou (traversée de l'aber Benoit), saint Pabu (possibilité de ravitaillement : épicerie et boulangerie), installation de notre bivouac au camping de l'aber Benoit (eau + douches)

Dimanche 24 mai : **7 km**

Départ encore moins matinal par le GR34 vers Ploudalmézeau, repas du midi à la crêperie du château d'eau (à 116 m du niveau de la mer), retour sur Brest en taxi, TGV pour Paris et dispersion du groupe.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.



Équipement

Sac à dos 25 à 60 litres

Bonnes chaussures de marches étanches

Sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant

Réchaud

Gourde (s)

Lampe frontale

Pharmacie personnelle

Carte d'adhésion à la FFCAM

Carte : 0416ET (option)

Guêtres

Vêtements contre la pluie et le froid

Dictionnaire : Breton / Français (option)

Dépenses :

Bus : 2€

Camping : 15€ x2 environ

Crêperie : Budget suivant l'appétit de chacun
Menus de 18 à 25€

Taxi : 15 € environ

Nourriture : Achats personnels en cours de RC

Inscription, coût

Dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou à l'accueil du club. Un règlement de 18€ vous sera demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le **mardi 18 février 2020** selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les conditions générales de vente. Les Transports et toutes les dépenses pendant le séjour sont à votre charge.

Un échange de mails aura lieu une semaine avant le début de la RC avec les participants pour les derniers préparatifs.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.

Et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

<https://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/denoual.philippe>