

Aberiou Ac'h ha Beniged dre GR 34 ha ribinou (en dro)

du jeudi 13 mai 2021 au dimanche 16 mai 2021

Organisateur(s) : Maria Dolorès Real , Philippe Denoual	Niveau : Moyen +
Avec accord : Oui	Type : Itinérant avec portage
Effectif maximum : 12	Hébergement : Sous votre tente

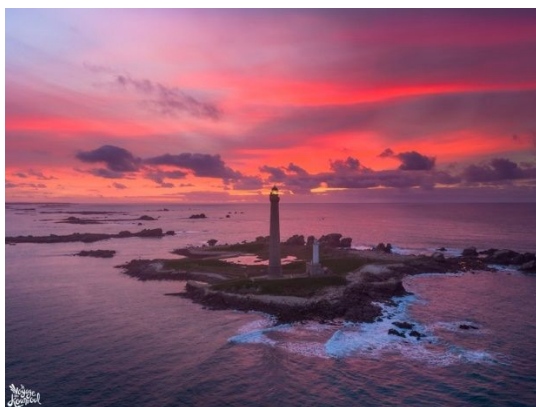
Les abers Wrac'h et Benoît par le GR 34 et les chemins creux (le retour)



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 sur des sentiers en terrain facile 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 2 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 des plages de sable blanc ! La journée de vendredi sera la plus longue en distance.

Vous devrez respecter la réglementation en vigueur concernant la pandémie et être équipés de masque et gel. Tout participant présentant des symptômes se verra refuser l'accès à la RC. Nous ferons 2 groupes de marche.



Transport

Chaque participant est libre de son transport.

Rassemblement du groupe le jeudi 13 mai à 13h45 : Gare routière de Brest (200m en face de la gare SNCF).

Prévoir : 2€ pour le bus de jeudi et 15 € environ pour le taxi de dimanche

Aller : jeudi 13 mai, il y a 4 TGV au départ de Paris Montparnasse vers Brest à partir de 7h30.

Retour : dimanche 16 mai, il y a 4 TGV au départ de Brest vers Paris Montparnasse à partir de 16h.

Hébergement et repas

Prévoyez vos repas du samedi soir au dimanche matin. Repas du dimanche midi à la crêperie de Ploudalmézeau (si ouverte) sinon : pique-nique. Hébergement sous votre tente.

Prévoir : 30 € environ pour les campings de vendredi et samedi, menus de 18 à 25 € pour la Crêperie de dimanche (selon l'appétit de chacun) et achats divers personnels.

Programme

Jeudi 13 mai : 20 km maxi (en fonction de l'heure de la marée montante)

Rassemblement du groupe à 13h45 à la gare routière de Brest, car Breizhgo de Brest à Brignogan via Lesneven. Démarrage par le GR34, sémaphore, feu de Ponstual, Meneham (village de pêcheurs et maison douanière), plage du vivier, Neiz-Vran, Guisseny (possibilité de ravitaillement (épicerie et boulangerie), le Curnic : installation de notre bivouac sur un terrain privé avec eau et toilettes.

Vendredi 14 mai : 25 km maxi (en fonction de l'heure de la marée montante)

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-Gwen, enez ar Viz (au large le phare de l'île Vierge le plus haut d'Europe), saint Cava, Lilia, Perroz, pont de Paluden (traversée de l'aber), moulin de l'enfer, port de l'aber Wrac'h (possibilité de ravitaillement : petite épicerie), Poul-Kansot, installation de notre bivouac au camping de Penn-Enez.

Samedi 15 mai : 20 km

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

Dimanche 16 mai : 8 km

Départ encore moins matinal vers Ploudalmézeau, repas du midi à la crêperie du château d'eau à 116 m du niveau de la mer (si ouverte), retour vers Brest en taxi pour 15h, train 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. [à modifier ou à compléter]



Équipement

Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte bancaire internationale ou espèces.
- Carte IGN 0416ET (option)

Marche et portage :

- Bonnes chaussures de marche étanches

- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 25 à 60 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- Couteau suisse, cuillère, matériel de cuisine
- Réchaud

Pluie ou froid :

- Vêtements contre la pluie et le froid, guêtres
- Housse de pluie du sac à dos.

Sécurité :

- Pharmacie personnelle
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.

Nuitées :

- Sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant, lampe frontale

Inscription-coût

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne de 18€ pour les frais administratifs.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 12 février 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Date limite d'inscription le **10/05/2021**.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le **11/05/2021** si un effectif minimum de **4** inscrits n'est pas atteint.

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

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

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