Organisateur : **Philippe DENOUAL**	Niveau : **M+, T1 facile**
Avec accord : **OUI**	Type : **Itinérant avec portage**
Effectif maximum **: 8 (organisateur compris)**	Hébergement : **Gîte**

Kostezenn Ouez e-kichen chapel Sant-Samson

Du vendredi 21 février au dimanche 23 février 2025

La côte sauvage entre Landunvez et Portsall en passant par Lanrivoaré, Brélès, Porspoder, Portsall et Ploudalmézeau dans le Finistère nord, du vent, de la pluie mais les yeux pleins d'iode, de vagues et de parfums marins et pour terminer une crêperie à 116 m d'altitude.

NIVEAU et ESPRIT

Moyen + (voir définition sur le site du CAF-IDF). Pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures de marche par jour et accoutumés aux contraintes (poids du sac, intempéries). Randonnée accessible à des débutants motivés. Environ 47 km en 3 jours, niveau : M+ à cause du portage. Un groupe WhatsApp sera créé pour communiquer entre nous.

TRANSPORT

Chaque participant (e) est libre de son moyen de transport. Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Brest.

Aller : Vendredi 21 février : 2 TGV Paris-Montparnasse 6h48 ou 7h35 ► Brest 10h34 ou 11h47. Ensuite bus Breizhgo à 12h09 pour Lanrivoaré.

Retour : Dimanche 23 février : Taxi de Ploudalmézeau à Brest puis 3 TGV à partir de 16h. Brest 16h12,17h19 ou 17h57 Paris-Montparnasse 20h21, 21h10 ou 21h27.

HEBERGEMENTS et REPAS

Prévoyez vos repas du vendredi au samedi matin, ensuite ravitaillements en eau et nourriture. hébergements en gîte à Brélès et Ploudalmézeau/Portsall. Possibilité de commander les petits déjeuners.

PROGRAMME

Vendredi 21 février : 13 km, dénivelés +/- 100 m
Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Brest, bus pour Lanrivoaré, début de la rando, Kerguon, Frouden, le Gouezec, Kermengann, Brélès et notre gîte : Les Pingouins de l'Aber.

Samedi 22 février : 22 km, dénivelés +/- 100 m
Départ matinal vers Lanildut, le G.R. 34 ne sera rejoint qu'à Mazou, Porspoder, Radénoc, Argenton, Penfoul, Pointe de Landunvez, chapelle Saint-Samson, Trémazan, Portsall et notre gîte pour la nuit sur le port.

Dimanche 23 février : 10 km, dénivelés + /- 100 m
Grasse matinée et réveil grâce aux mouettes, direction Ploudalmézeau et son Château d'eau crêperie à 12h, taxi pour Brest, trains pour Paris à partir de 16h et dispersion du groupe.

EQUIPEMENTS

- **Nuitée :** Linge de lit fourni (vous pouvez prévoir vos affaires personnelles), pas le linge de toilettes.

- **Papiers** : Carte d'adhésion au CAF-IDF, coordonnées de l'organisateur, CB et espèces. carte d'assurance maladie.

- **Marche et portage :** Chaussures de marche étanches, bâtons recommandés, sac à dos de 40 à 60 litres, poche à eau ou gourde de 2 litres.

- **Alimentation :** Matériel de cuisine disponible dans les gîtes, possibilité de commander les petits déjeuners. Réchaud et gamelle si boisson chaude en journée.

- **Pluie et froid :** Polaire, coupe-vent imperméable et respirant, surpantalon, guêtres.

- **Sécurité :** Pharmacie personnelle, sifflet, couverture de survie, téléphone portable, batterie externe, lampe frontale.

INSCRIPTION

Dès la diffusion de cette fiche, vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site du CAF-IDF ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de **16 €** vous sera demandé. Date de validation le : **Vendredi 22 novembre 2024** selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les conditions générales de vente.

- Ce prix comprend : Uniquement les frais administratifs du CAF-IDF.
- Ce prix ne comprend pas : Le trajet A/R : Paris/Brest, le trajet en bus (2€) et le taxi (environ 15 €), les hébergements (45€), la crêperie, les dépenses personnelles et tous les repas.

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

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

https://clubalpin-idf.com/kifaikoi/denoual.philippe

EN CAS D'ACCIDENT GRAVE

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence.