

Encadrant : Philippe DENOUAL	Niveau : M+, T1
Avec accord : Oui	Type : Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8 (avec encadrant)	Hébergement : Sous votre tente

EDDU : Roue Kerne e-kichen Kemper

Du samedi 21 au lundi 23 février 2025

Randonnée-Camping classique en Cornouaille Bretonne, par le GR 34 puis PR dans les terres avec la visite de la distillerie des Menhirs (non obligatoire et en attente de validation) à Plomelin. Nuitées en campings officiels.



Photo : Philippe

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 50 km en 3 jours, niveau : M+ à cause du portage.

TRANSPORT

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

Aller : Samedi 21 février : Paris Montparnasse : 8h43 / Quimper : 12h39 TGV INOUI N°8707

Retour : lundi 23 février : Quimper : 17h12 / Paris-Montparnasse : 21h16 TGV INOUI N° 8736

Les horaires seront vérifiés à la validation des inscriptions et transmis si changements.

HEBERGEMENT et REPAS

Prévoyez vos repas du samedi midi au dimanche matin ensuite un seul ravitaillement en nourriture possible le dimanche matin à Sainte-Marine. Hébergement sous votre tente en campings officiels.

PROGRAMME

Samedi 21 : 15 km, +/- 100 m

Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Quimper puis taxi pour Cap-Coz. Début de la randonnée : Kervastard, Beg-Meil, Poul-an-Corre, Kergador et Kerangales, lieu de notre nuitée au camping de Bénodet.

Dimanche 22 : 24 km, +/- 100 m

Départ matinal pour le centre de Bénodet, pont de Cornouaille, Sainte-Marine (ravitaillement possible 8h30-13h), plage de Kermor celle du Teven puis direction plein nord, nuitée à Combrit Coat-Dero chez Bleuenn.

Lundi 23 : 10 km, +/- 60 m

Départ matinal pour Plomelin, visite de la distillerie des Menhirs (option) à 10h30 puis taxi pour Quimper. Visite de la ville, train pour Paris et dispersion du groupe.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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 (es) doivent avoir le niveau physique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

EQUIPEMENTS

- **Nuitée** : Tente légère, sac de couchage performant, matelas en mousse ou autogonflant.
- **Papiers** : Carte d'adhésion au CAF-IDF, coordonnées de l'encadrant, CB et espèces, Papiers d'identité.
- **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, réchaud.
- **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 **14 €** vous sera demandé. Date de validation le : **Vendredi 31/10/2025** 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.
- Ce prix ne comprend pas : les trajets A/R en train, les taxis 20€/1, les nuitées en camping 15€/1/jour 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>.