# Rando du Cap 2018

## Le programme du 23 septembre

### 1) À pied, les randonnées pédestres.

**2 km (le parcours famille) :** toute la journée, vous pourrez faire une balade agréable qui vous fera découvrir le village de Kermalero caractéristique de l'architecture traditionnelle du Cap-Sizun et qui vous mènera en direction du bord de mer. Participation gratuite.

**8,5 km :** départ libre de 9h à 14h30 : essentiellement en bord de mer, sur la partie sud du GR 34©. Cette balade ne présente pas de difficulté.

**10 km :** départ libre de 9h à 14h30, une petite prolongation du circuit précédent par les dunes du Trez-Goarem : site naturel protégé du Conservatoire du Littoral.

**13,5 km :** départ libre de 9h à 13h. Une randonnée pour apprécier encore plus le GR 34©.

**24 km :** départ libre de 8h à 9h, un juste équilibre entre terre et mer, pour les randonneurs plus affûtés.

### 2) À vélo, les circuits cyclo.

**Boucle de 20 km.** Cette balade emprunte la vélo-route vers la Baie des Trépassés puis Cléden-Cap-Sizun. Possibilité de faire un aller-retour à la Pointe du Raz en plus (4 km). Départ de 9h à 12h. Randonnée libre / strict respect du code de la route.

**Boucle de 77 km.** Randonnée pour les plus sportifs à travers tout le Cap-Sizun et ses alentours. Parcours roulant, hors des grands axes de circulation. Départ entre 8h00 et 9H30. Randonnée libre, strict respect du code de la route.

Inscription préalable auprès de Vélo Cap-Sizun : **michel.perherin@gmail.com** confirmation sur place.

*Attention nombre de place limité à 95 participants maximum pour les deux circuits : pensez à réserver.*

### 3) À cheval, les parcours équestres.

Au départ du port du Loch, boucles de 25 km ou de 36 km. Ouvertes aux cavaliers et aux calèches. Cette randonnée des « deux baies » vous fera découvrir le Cap-Sizun du nord au sud, de la terre à la mer.

Inscription auprès de l'Association des Cavaliers entre Terre et Mer: **actm.asso@orange.fr** pour les attelages et auprès du Centre équestre de Feunteun Aod : **gilles.penfornis@wanadoo.fr** pour les cavaliers. Réservés uniquement aux licenciés. Les départ se feront entre 8h et 11h.

*Attention nombre de place limité à 90 participants maximum pour les deux circuits : pensez à réserver.*

### 4) Sur l'eau, les activités nautiques.

Le centre nautique de Plouhinec – Pointe du Raz, spécialiste du Kayak de Mer, propose : Une randonnée pour expert, sur deux jours, au départ du port du Loch et à destination de l'île de Sein en mode bivouac ! Cette randonnée est co-organisée avec le Comité Départemental de Canoë Kayak et sera ouverte uniquement aux licenciés FFCK.

Info et réservation : **https://www.cdck29.org/-loisirs-adultes** ou par courriel : **centrenautiqueplouhinec@gmail.com** ou par téléphone : **02.98.74.90.35.**

*Attention le nombre de place est limité.*

Une initiation / découverte du Kayak de Mer. Au départ du port du Loc'h, dès 14h, les curieux d'eau salée pourront s'initier au kayak et au plaisir de la glisse le long des falaises de la Commune de Primelin. Inscription sur place. Gratuit. Prévoir tenue adaptée.

### Les animations du village départ.

Le village départ-arrivée est situé au terrain de camping de Kermaléro Primelin (29).
Il sera le théâtre d'un challenge intercommunal : les jeux inter-clochers du Cap Sizun. Les équipes s'affrontent au cour d'épreuves comme : tir à la corde, course en sac, pétanque, jeu de palets,... Un trophée original récompensera l'équipe gagnante et sera remis en jeu à chaque édition. Inscription préalable auprès des Comités d'animation des communes respectives. Participation gratuite.

Il abritera également toute la journée un marché local de l'artisanat et du terroir.
Des animations viendront ponctuer la journée : manège pour enfant, stands sur le développement durable, atelier récup et fabrication d'objet pour les enfants, atelier jardinage au naturel ….

**A partir de 18h apéro-concert animé par le Bagad de Beuzec !**