

Du Tromorgant au Douron

PR® 35

DIFFICILE

5H30 • 22KM

Ce circuit, pour découvrir les sources des deux rivières, peut se diviser en deux boucles de 17 km ou de 22 km.

- 1** Près du calvaire, prendre la direction de la salle polyvalente. Passer à sa gauche pour découvrir un sentier. A son extrémité, virer à droite, puis à gauche vers Lohennec. Traverser le village, puis dans la descente, franchir un ruisseau à droite et monter tout droit.
- 2** A la route, virer à droite. S'engager dans le deuxième chemin (*peu visible*) à gauche. Continuer à gauche sur la route vicinale, puis à droite jusqu'à Kerangroas.
- 3** Devant les maisons, virer dans le chemin de droite suivi par le GR® 380 jusqu'au pont de Moulin Coadic.
- 4** Jonction avec le circuit de Botsorhel

> Pour la variante de 17 km, s'engager à droite sur le circuit des «Sentiers buissonniers» (descriptif entre les points 2 et 5 page 93). Continuer de suivre le balisage du GR® 380 jusqu'au bourg de Botsorhel.

- 5** Poursuivre sur le GR® qui emprunte la route, va à gauche vers la Haie et continue jusqu'à Kergrazien.
- 6** Laisser le GR®, continuer à droite. Monter jusqu'à Kergréac'h, puis virer à gauche, parvenir à Lezers. A l'entrée du village, grimper le chemin abrupt. Dans la montée, tourner à droite dans une sente, puis redescendre dans la vallée et rejoindre Tromolouarn. A Quélenec, passer à gauche dans une sente qui parvient au niveau de Kerreñ (jonction avec le circuit court). Poursuivre tout droit jusqu'à la Villeneuve.
- 7** Virer à gauche, passer un ruisseau, puis par une sente à droite et des chemins rejoindre la D 42 que l'on suit à droite sur 200 m. Virer à gauche dans le chemin, par la gauche atteindre Kergartou.
- 8** Traverser le village. Par le chemin en face, rejoindre et couper la D 42. Après 250 m sur la vicinale, virer dans un chemin à gauche et par les landes, déboucher sur un pré. Longer le talus de droite. Par un chemin puis la route communale rejoindre Blévazara.
- 9** Virer à droite, puis à gauche, franchir un ruisseau, parvenir à Créac'h Post. 200 m après le village, descendre en bordure d'un champ, traverser un bois, parvenir sur une route (*sources du Douron*). Après 500 m, aller à gauche dans un chemin. Couper une route. La route en face passe à la Villeneuve et ramène à Lamnéanou.

S SITUATION

Lamnéanou, à 17 km de Morlaix par la D 786 et la D 9

∇ DÉNIVELLÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



B BALISAGE

1 à 3 > jaune
3 à 6 > blanc-rouge/
jaune
6 à 8 > jaune
8 à 1 > blanc-rouge/
jaune

P PARKING

de l'église

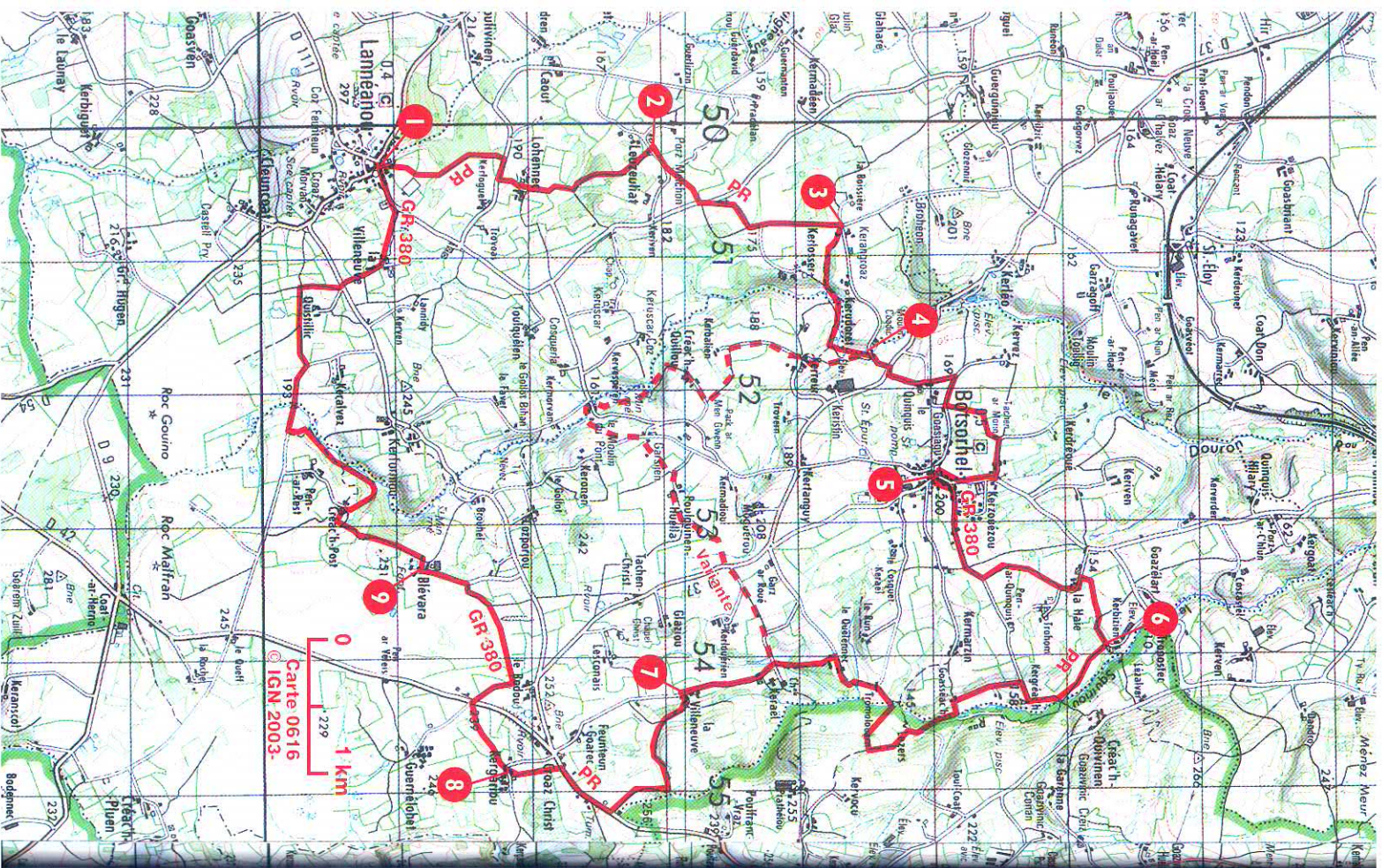
À DÉCOUVRIR...

> En chemin :

- Lamnéanou : clocher
- Botsorhel : église

> Dans la région :

- Plogonnenn : enclos paroissial
- Guertessuin
- landes du Cragou



Carte 0616
IGN 2003