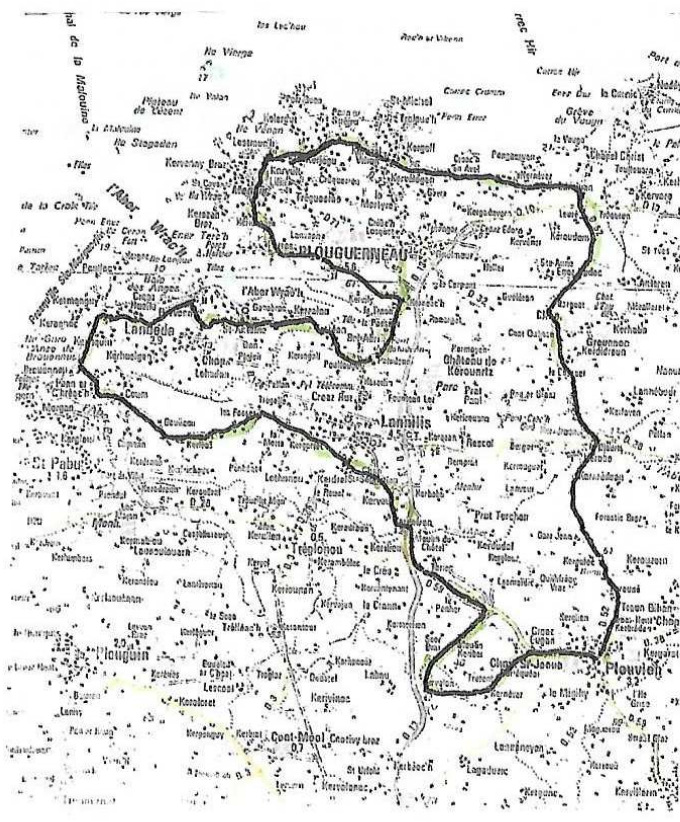


Côte des Abers et vallée des moulins

Départ : Plouvien – place de l'église

Distance : 64 km dénivelé : 876 m temps : 4h30

Localité	Km Partiel	Km Total	N° Routes
PLOUVIEN	0	0	D59
Croz Eugan	1.5	1.5	VC
Trézan	2	3.5	
Kervalan	0.5	4	
Le Penher	1.5	5.5	
Tariec	3.5	9	
Kerdrel	2	11	
Les Fosses	2.5	13.5	
Prat Ar Coum	3	16.5	
Brouennou	2	18.5	
St Antoine	5	23.5	
Bon Plaisir	1.5	25	
Croz Ruz	2.5	27.5	
Pont de Paluden	1	28.5	
Kernéac'h	2.5	31	
Perroz	4	35	
Kervelt	3	38	
St Michel	4.5	42.5	
Créach An Avel	3	45.5	
Kergadarvan	1.5	47	
Eunez Cadec	2	49	
LE GROUANEC	2.5	51.5	
LE DIOURIS	3	54.5	
Kérabo	2	56.5	
Gars Jean	2	58.5	
Moulin du coummou	2	60.5	
Croas Mezduan	1	61.5	
PLOUVIEN	2.5	64	



Le parcours de ce jour vous permettra de découvrir les 2 plus importants abers du nord Finistère : l'Aber Wrac'h et l'Aber Benoit.

Un aber, ou ria, est un estuaire plus ou moins large et encaissé, mais pénétrant très profondément dans les terres et soumis à l'influence des marées sur toute cette longueur. L'importance de cet estuaire est sans commune mesure avec celle de la rivière dont il est le débouché maritime

En quittant Plouvien, vous passerez près d'anciens moulins situés sur un affluent de l'Aber Benoit puis, après Tréglonou, franchirez l'aber déjà devenu bras de mer. Sur le plateau, de Lannilis à Landéda, vous le suivrez et descendrez jusqu'au petit port de Prat Ar Coum célèbre pour ses huîtres, car ses zones soumises à l'influence des marées sont propices à l'ostréiculture et à la mytiliculture.

De retour sur le plateau, vous aurez une vue panoramique sur une zone maritime s'étendant jusqu'au phare de l'île Vierge, le plus haut d'Europe (77m)
Ce sera ensuite le port de l'Aber Wrac'h, à l'embouchure de l'aber éponyme puis, après avoir franchi l'aber sur le pont de Paluden, vous marquerez un arrêt au belvédère vous permettant d'avoir une vue panoramique sur toute l'embouchure.

Le circuit vous fera passer par Lilia, au plus près du phare de l'île Vierge, avant un retour empruntant le plateau de Plouguerneau consacré à la polyculture.

Vous franchirez à nouveau la rivière Aber Wrac'h au lieu-dit le Diouris, puis l'Aber Benoit au moulin du coummou avant de retrouver le bourg de Plouvien.

Un conseil pour la vue et les photos : effectuez cette randonnée aux heures de marée haute

