

Feuille1

jour		Vélo		Bateau	
		km en vélo (durée à 8 km/h)	km cumulés	milles	durée navigation (à 4 nœuds)
dimanche 5 mai	La Forêt Fouesnant - Lorient, en vélo	60 (7h30)	60	32	08:00
lundi 6 mai	Lorient - La Trinité, en vélo	50 (6h15)	110	35	08:45
mardi 7 mai	La Trinité - Le Crouesty, par bateau	0 (0h00)	110	9	02:15
mercredi 8 mai	Le Crouesty - Arzal (sur la Vilaine), en vélo	50 (6h15)	160	27	06:45
jeudi 9 mai	Arzal (sur la Vilaine) - Pornichet, en vélo	40 (5h00)	200	29	07:15
vendredi 10 mai	Pornichet - L'Herbaudière, par bateau	0 (0h00)	200	15	03:45
samedi 11 mai	L'Herbaudière - Pornic par le Gois, en vélo	55 (6h53)	255	10	02:30
Retour Pornic-Port La Forêt				95	23:45

jour		Vélo		Bateau	
		km en vélo (durée à 8 km/h)	km cumulés	milles	durée navigation (à 4 nœuds)
dimanche 5 mai	La Forêt Fouesnant - Lorient, en vélo	60 (7h30)	60	32	08:00
lundi 6 mai	Lorient - La Trinité, en vélo	50 (6h15)	110	35	08:45
mardi 7 mai	La Trinité - Le Crouesty, en vélo	65 (8h08)	175	9	02:15
mercredi 8 mai	Le Crouesty - Arzal (sur la Vilaine), en vélo	50 (6h15)	225	27	06:45
jeudi 9 mai	Arzal (sur la Vilaine) - Pornichet, en vélo	40 (5h00)	265	29	07:15
vendredi 10 mai	Pornichet - Pornic par pont de St Nazaire, en vélo	40 (5h00)	305	16	04:00
Retour Pornic-Port La Forêt				95	23:45