

JOURNEE JEAN-CLAUDE BERNARD

RANDONNEE ORGANISEE PAR CAHORS CYCLOTOURISME

Place Luctérius – La Barbacane – 46000 CAHORS

Site Internet : cahors.cyclotourisme.com

E-mail : cahors.cyclotourisme@orange.fr



CODEP DU LOT
LIGUE DES PYRENEES

DIMANCHE 4 MAI 2014



Aujols - lavoir papillon

Pour cette première randonnée officielle, nous vous invitons dans le **Pays de Lalbenque**, territoire du Parc Régional des Causses du Quercy.

Après avoir quitté la cité cadurcienne vous arrivez dans la vallée du Tréboulou. Le petit effort dans la côte du vicaire vous

récompensera en arrivant à **Aujols**. Le monumental **lavoir papillon**, que vous contournez, s'offre à vos yeux. Ensuite vous passerez entre l'église romane du 12ème siècle et le mur crénelé du 13ème siècle, vestige d'un ancien château des Seigneurs de Cardaillac.

Puis par une agréable route vous atteindrez **Cremps**, notre point ravitaillement installé place de l'église.

Chacun, partira ensuite sur le circuit de son choix. Les plus audacieux rejoindront **Concots**, dont vous ne pourrez manquer le donjon de la Tour de l'Horloge, seul vestige qui reste du château-fort du 13ème siècle.

Mais aussi **Vaire** et **Bach** dont l'exploitation des phosphatières du Cloup d'Aural assura à la fin du 19ème siècle un complément de revenu aux habitants.

Lors de la traversée de **Vaylats** vous apercevrez une grande bâtisse, c'est le couvent où les sœurs de la Congrégation accueillent les pèlerins du chemin de Compostelle.

Une petite incursion dans le Quercy blanc pour voir quelques pigeonniers, maisons à bolets et gariottes.

Enfin par des routes tranquilles et par des passages sur des points hauts comme Balach-Haut, le Cuzoul ou Pechpeyroux vous atteindrez **Lalbenque**, la capitale du diamant noir.

Les trois circuits se rejoignent au pied du magnifique pigeonnier à la sortie du village.

Vous finirez votre randonnée matinale non sans apercevoir le château de Hauteserre au milieu du vignoble pour rejoindre notre cité médiévale où le repas vous sera servi.

L'après-midi n'hésitez pas à prendre un peu de hauteur pour admirer Cahors enserrée dans un cingle du Lot depuis le point de vue du **Mont St-Cyr**. Vous pourrez y apercevoir les principaux monuments, le pont Valentré, la cathédrale Saint-Etienne, la Tour des pendus, la tour dite "du pape Jean XXII".... C'est par la combe d'Arnis vous rejoindrez le palais des Sports.

PROGRAMME

07h00 à 09h30

Accueil et inscriptions

Palais des Sports

Place Bessières

Cahors

12h00

Repas

Palais des Congrès

Place Bessières

Cahors

RAVITAILLEMENT

Cremps

Place de l'église

Responsable route

Roland MANGIN

644, chemin des Corps

Cessac-en-Quercy

46140 Douelle

tél. 06 98 55 32 33 -

cahors.cyclotourisme@orange.fr

Responsable randonnée
pédestre

Maurice RHODES

865, côte de Nourêt

46000 Cahors

tél : 05 65 35 47 48 -

maurice.rhodes@orange.fr

112 : N° pour tous les portables

18 : N° Pompiers

REGLEMENT

Article 1 : Cette randonnée est ouverte à tous cyclotouristes affiliés ou non à la F.F.C.T.

Article 2 : Les participants mineurs devront être munis d'une autorisation parentale ou se trouver sous couvert de leur club.

Article 3 : Les participants sont tenus de respecter le code de la route et les observations qui pourraient être faites par les organisateurs.

Article 4 : Le fait de participer à la randonnée implique l'acceptation du présent règlement.

PRESTATIONS

Inscriptions FFCT **Gratuit**

Inscriptions non FFCT **5,00€**

Casse-croûte seul (clôture à 11h00) **3,00€**

Repas de midi accompagnant(e) **15,00€**

Repas de midi + casse-croûte **17,00€**

CIRCUITS



CIRCUITS ROUTE MATIN

Circuit A (82km) : Cahors (Palais des sports) - D911 - Arcambal - D49 (vallée du Tréboulou) - Aujols - Cremps (km24,5 - casse-croûte place de l'église) - Concots - D91 - D52 - Vaire - D19 - Bach - D19 - Vaylats - D42 - Labarthe - D6 - Le Cuzoul - Saint-Hilaire - D6 - Pechpeyroux - D10 - D6 - Lalbenque - D19 - D149 - aérodrome - Le Cayran - château de Hauteserre - D6 - côte de la Marchande - Saint-Georges - Cahors - Palais des Congrès (repas).

Circuit B (69km) : Cahors (Palais des sports) - D911 - Arcambal - D49 (vallée du Tréboulou) - Aujols - Cremps (km24,5 - place de l'église) - à droite D26 - D22 - Escamps - D42 - Vaylats - D42 - Labarthe - D6 - Le Cuzoul - Lacayrède - Saint-Hilaire - D6 - Pechpeyroux - D10 - D6 - Lalbenque - D19 - D149 - aérodrome - Le Cayran - château de Hauteserre - D6 - côte de la Marchande - Saint-Georges - Cahors - Palais des Congrès (repas).

Circuit C (55km) : Cahors (Palais des sports) - D911 - Arcambal - D49 (vallée du Tréboulou) - Aujols - Cremps (km24,5 - casse-croûte place de l'église) - à droite D26 - Lalbenque - D19 - D149 - aérodrome - Le Cayran - château de Hauteserre - D6 - côte de la Marchande - Saint-Georges - Cahors - Palais des Congrès (repas)

CIRCUITS ROUTE APRES-MIDI

Circuit 1 (24km) : Cahors (Palais des sports) - côte des Evêques - pont Louis Louis-Philippe - D6 vers Lalbenque sur 1,5km - route du Mont St-Cyr - VC - le mont Saint-Cyr (point de vue) - demi-tour -tour de Vayrols - La Marchande - VC- D6 - Combe d'Arnis - D820 - pont Louis-Philippe - Boulevard Gambetta - Cahors - Palais des Sports.