



CAHORS CYCLOTOURISME

Siège social: Place Luctérius La Barbacane 46000 CAHORS

Tél : 05 65 22 24 25 (répondeur-fax)

Email: cahors.cyclotourisme@orange.fr

Site Internet: www.cahorscyclotourisme.com

FFCT: 00771- CoDep du LOT - Ligue des Pyrénées



JUILLET 2011

INFORMATIONS

Circuits Route: Les départs se font du parking St-Georges à **8h** et dans l'ordre 1 – 2 – 3.

Circuits VTT : Pour JUILLET et AOUT pas de programme , le groupe se contactera pour établir des sorties.

Réunion du Comité Directeur : Pas de réunion en Juillet et en Août, le comité Directeur se réunira le **Judi 15 Septembre à 18h** à la Barbacane .

Brevet Cyclo Montagnard Français : 2 et 3 juillet à LIMOUX.

Randonnée dans la vallée du Lot : promotion d'un itinéraire de type Véloroute . Nous vous sollicitons pour accompagner ces randonneurs sur l' étape _Cahors-Cajarc. Départ de Cahors **Vendredi 8 Juillet, à 8h30 devant la Mairie** (nous passerons par Arcambal, montée par Mondières, Vers, Bouziès , nous laisserons les randonneurs et nous reviendrons par St- Cirq-Lapopie, Les Vitarelles, Arcambal et Cahors.)

Randonnée du Vignon : 10 juillet à STRENQUELS.

Ronde Luzechoise : 24 juillet à LUZECH.

Semaine Fédérale: du 31 juillet au 7 août à FLERS (Département de L' ORNE (61) Région Basse-Normandie).

Sécurité : Pour votre sécurité et celle des autres, respectez le code de la route (feux rouges, stops, priorités). Ne roulez pas groupés. Beaucoup trop de cyclos roulent trop près de l'axe médian. Cela gêne les autres usagers et c'est-dangereux.

Feuilles du mois d' août et de septembre: Elles seront à votre disposition **le jeudi 28 juillet** à la permanence la Barbacane de **18h00 à 19h00**. Si vous ne pouvez les retirer, veuillez nous fournir une enveloppe (25x15) timbrée à 0,90€ à vos noms et adresses. Nous vous les expédierons.

Internet : Communiquez votre adresse e-mail à cahors.cyclotourisme@orange.fr, ainsi que sa mise à jour s'il y a lieu. Votre information en sera optimisée.

CIRCUITS JUILLET 2011

Départs se font du parking Saint-Georges à 8h00

SAMEDI 2 : Départ à 08h00 100km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – Crayssac – Lac de Catus – St-Médard – Rostassac – Goujounac – Frayssinet-le-Gélat – D673 vers Fumel sur 4km et à gauche D189 –

Cassagnes – Puy-L'Evêque – Grézels – Lagardelle – Anglars – Castelfranc – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante: 85 km

Cahors -----Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D67 traverser le lot – Anglars -----Cahors.

Parcours plus court : 51km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

DIMANCHE 2 et LUNDI 3 : à LIMOUX. Brevet Cyclo Montagnard Français. BCMF (225 km et 3732 m de dénivelé)

LUNDI 4 : Départ à 08h00 104 km

Cahors – Lhospitalet – 6km après à droite D104 sur 10 km et à gauche D29 – Saux – au sommet à droite D16 vers Durfort-Lacapelette sur 9,5 km et à droite D81 – Bas De Lauzerte – D953 – Montcuq – St-Daunès – 1 km après à gauche D185 – Bagat – Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante: 81 km

Cahors – Lhospitalet – 3,5 km après à Droite D55 – Boisse – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953-----Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l'Agasse – D653 – route de Montcuq sur 500m – à gauche D7 – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejous – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

MERCREDI 6 : Départ à 08h00 101 km

Cahors – Hauteserre – à Droite VC - Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – Pauliac – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 vers Belfort sur 5km puis à gauche D20 – Bas de Puylaroque – D9 – Cayriech – Septfonds – en face D76 – St-Cirq – continuer en face D76 sur 1km et à Droite D95 – à la D964 à droite – Caussade – D103 – Lapenche – Belfort – Montdoumerc – Fontanes – D26 vers Lalbenque sur 1,5km et à gauche – Gare de Lalbenque – D49 – Cieurac – carrefour du Tréboulou – Le Tréboulou - Arcambal – Cahors.

Variante: 80 km

Cahors -----Bas de Puylaroque – vers Caussade sur 4km et à droite D103 - Lapenche -----Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts - Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

VENDREDI 8 : Départ 8h30 devant la Mairie. Randonnée dans la vallée du Lot :

Nous vous sollicitons pour accompagner ces randonneurs sur l'étape Cahors-Cajarc. (Nous passerons par Arcambal, montée par Mondières, Vers, Bouziès, nous laisserons les randonneurs et nous reviendrons par St-Cirq-Lapopie, Les Vitarelles, Arcambal et Cahors.)

SAMEDI 9 : Départ à 08h00 101 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (D49) – D6 – Lalbenque – D19 – Vaylats – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St-Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidailiac – à gauche VC – Beaugard – Varaire – à droite D52 – à gauche D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 84 km

Cahors – ----- – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire ----- Cahors

Parcours plus court : 42km

Cahors – Promenade De Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – à droite Le Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

DIMANCHE 10 : à STRENQUELS:Randonnée du Vignon

LUNDI 11 : Départ à 08h00 100 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 3 km et à gauche D10 – Lauzès – St-Cernin – Soulomès – Labastide-Murat – Montfaucon – Séniergues – D801 vers D820 sur 4km et à gauche D23 – Soucirac – Pont-de-Rhodes – à gauche VC – Beaumat – La Croix Blanche – à la D677 à gauche – Labastide-Murat – St-Sauveur-la-Vallée – St-Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors -----Guillot – vers Figeac sur 12km et à gauche D42 – Sénailiac – D17 – Soulomès – Labastide-Murat -----Cahors.

Parcours plus court : 38km

Cahors – Promenade De Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Rossignol – à Droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – vallée Du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 13 : Départ à 08h00 102 km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Catus – Montgesty – Maussac – Gindou – à droite D25 vers Rampoux sur 2 km et à gauche D47 – Salviac – Cazals – D45 vers Castelfranc sur 6km et à gauche D46 vers Montgesty sur 1,5 km puis à droite D37 – Lherm – Catus – D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 87 km Cahors -----Gindou – Cazals ----- Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Promenade De Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

SAMEDI 16 : Départ à 08h00 104 km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars – Lagardelle – Grézels – à gauche D28 vers Le Boulvé – St-Jean – à droite VC – Floressas – à droite D44 sur 1km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC – Lacapelle-Cabanac – Mauroux – D4 – St-Matré – D4 – Belmontet – D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

Variante : 84 km

Cahors -----Anglars - 1 km après à gauche D50 – Belaye – Bovila – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq -----Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols - Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

LUNDI 18 : Départ à 08h00 100 km

Cahors – Lhospitalet – Castelnau – Vazerac – continuer la D68 vers Moissac sur 8km – au L. dit La Fargue à gauche D81 – à l'entrée de Lafrançaise à gauche D20 – St-Arthémie – Molières – D959 – au bas de Castelnau prendre la D26 vers St-Paul-de-Loubressac sur 3km et à gauche D214 – Flaugnac – 1km après à droite D19 – à la D820 à gauche – Ventaillac à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 84 km

Cahors -----Vazerac – à gauche D34 – à la D20 à gauche – St-Arthémie -----Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont De Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Saint-Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

MERCREDI 20 : Départ à 08h00 100 km

Cahors – Promenade De Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – Arcambal – 7,5km après à gauche D10 – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevrières – Calvignac – D143 – Limogne – D24 vers Vidaillac sur 5km et à droite D53 – Beauregard– à droite D55 – Varaire – D52 – D911 – Concots – à Droite D52 – Esclauzels – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

Cahors -----Près de Crégols à Droite D40 – Lugagnac – Limogne – Concots – à droite D52 – Esclauzels ----- Cahors.

Parcours plus court : 51km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal –D911 – Cahors.

SAMEDI 23 : Départ à 08h00 102 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - Arcambal – Galessie - Les Mazuts – 1km après à gauche VC – Pasturat – traverser le Lot – à droite D662 vers Cajarc sur 1km et à gauche D10 – Le Bosc – D653 vers Figeac sur 14km et à gauche VC – Quissac – à l'entrée du village à gauche D71 – Caniac-du- Causse – D42 – Sénaillac – D42 – à la D653 à droite – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 85km

Cahors -----D653 vers Figeac sur 11km et à gauche D17 – Sénaillac-----Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St-Cevet – Le Cayran – vallée Du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

DIMANCHE 24 : Ronde Luzechoise à Luzech. Départ à vélo à 07h00 du parking St-Georges.

Cahors – chemin De la chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Pour ceux qui ne restent pas manger retour par itinéraire inverse.

LUNDI 25 : Départ à 08h00 102 km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – D704 – St Chamarand – à droite D9 – D23 – St-Germain-du- Bel-Air – à gauche VC – à la D5 à droite vers Uzech sur 2,5km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – D47 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors-----Concorès – à droite D23 – St-Germain-du-Bel-Air-----Cahors.

Parcours plus court : 46km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l'Agasse – route e Montcuq – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint-Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

MERCREDI 27 : Départ à 08h00 100 km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – St-Vincent-Rive-d'Olt – Sauzet – St-Matré – 3-km après à gauche D41 – Saux – Couloussac – à gauche D55 – Moulin Bessou – à droite D60 – à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte – D54 – St-Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors ----- D656 vers St-Matré sur 4km et à gauche D45 – St-Daunès – Montcuq – D28 vers St-Laurent-Lolmie sur 3,5km et à droite D45 – près de Montlauzun – à gauche D85 – à la D7 à gauche – St-Laurent-Lolmie ----- Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

JEUDI 28 : Permanence à La Barbacane de 18h00 à 19h00

SAMEDI 30 : Départ à 08h00 105 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – 3,5km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche – Castelnau – Molières – D959 vers Montauban sur 3km et à gauche D66 – St-Amans – Mirabel – continuer D40 vers Réalville – 1km avant à gauche D90 – Caussade – à gauche D22 – Auty – à Droite VC – Montpezat – D38 vers Castelnau sur 3,5km et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac – au bas du village, au cimetière à droite – VC - St Barthélémy – à la D19 à droite –jusqu’à la D820 – à gauche – Ventaillac – à gauche D47 - Le Montat – Cahors.

Variante : 84 km

Cahors -----Castelnau – D659 – 1km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat -----Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – vallée du Tréboulou – passer sous l’autoroute et à gauche D49 – Le Cayran – St-Cevet – vers D820 – Ventaillac – D47 – 3km après à gauche D54 – Granéjols - Lhospitalet – Cahors.

DIMANCHE 31 au DIMANCHE 7 Août : Semaine Fédérale à FLERS

(Département de L’ORNE (61) Région Basse-Normandie).