

INFOS AVRIL 2013

Circuits route :

En plus des sorties habituelles, le groupe d'accueil organise les mardis, samedis et dimanches après-midi des sorties spécifiques.

Depuis le 1^{er} mars, les circuits hebdomadaires ont repris pour tous à 14 heures, avec départ dans l'ordre 1, 2, 3.

Si le fonctionnement du groupe 3 et du groupe accueil ne prête guère à critique, il est absolument indispensable que les groupes 1 et 2 soient bien dissociés et ceci dés le départ de St Georges.

Sorties VTT : Même si on note depuis peu, avec plaisir, un léger mieux, l'intérêt porté par les adhérents à cette discipline est malheureusement toujours très insuffisant pour organiser un calendrier régulier. Des sorties sont décidées ponctuellement (à l'initiative de Daniel Jacquet ou de Patrice Poliautre).

Vous pouvez toujours vous inscrire auprès de Daniel Jacquet ou Guy Faure guy.faure3@orange.fr ou sur cahors.cyclotourisme@orange.fr pour être informés en temps voulu.

Sécurité : **En 2013, soyez encore plus prudents !** Même si la malchance a été la cause du dernier accident grave enregistré par le club, respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée.

Attention : Pour les circuits partant « Promenade de Coty », autant de temps que la matérialisation du contresens n'a pas été réalisée (avec la mise de la voie à 30 km/h), il est déconseillé (interdit) de prendre le Quai Lagrive. Au niveau du moulin de Coty, il faut prendre à droite et rejoindre la rue Victor Lafage. Merci de respecter ce conseil, car au-delà du risque d'accident (et verbalisation), l'image du club serait mise très défavorablement en avant.

Journée Jean Claude Bernard : Souhaitant qu'un maximum de ses adhérents puisse participer à cette organisation, le Comité Directeur a réduit au strict minimum l'appel aux bénévoles. Si, néanmoins, vous ne pouviez pas, pour une raison ou une autre, pratiquer votre activité favorite le dimanche 5 mai, sachez qu'il reste encore un ou deux postes à pourvoir.

Pratiquant ou bénévoles, n'hésitez pas à vous inscrire en ligne sur [le site](#).

Même s'il ne peut concourir pour le trophée du club le plus nombreux, ce serait vraiment bien si le club était le mieux représenté.

Notez également que le Groupe Accueil reconnaîtra le grand parcours le mardi 16 avril. Départ de St Georges à 13h30. À condition de se conformer à l'allure du GA, chacun est le bienvenu.

Réunion du Comité Directeur : le 18 Avril à 17h30 à la Barbacane. Elle sera suivie à 20h30 par une réunion de tous les adhérents.

Réunion des Adhérents : le 18 avril à 20h30 à La Barbacane.

Cette réunion concerne tous les adhérents et plus particulièrement tous les nouveaux au club qu'ils fassent partie ou non du Groupe Accueil, ainsi que le G3, creuset des capitaines du GA.

En sus des informations sur le fonctionnement de votre association, il sera fait une présentation de notre fédération au travers de toutes ses organisations.

Vous venez d'entendre parler de brevet audax, fédéraux, de randonneurs mondiaux, de Pâques en Périgord. Sachez que ce n'est qu'une toute petite partie de ce que la FFCT, au travers de notre club, peut vous offrir.

Notre séjour de septembre en Corrèze sera également à l'honneur ce soir-là. Les organisateurs ont fait un travail remarquable qui vous sera présenté en détail.

Sachez, d'ores et déjà, que l'hôtel nous sera entièrement réservé, qu'il n'est pas extensible et qu'il ne reste que quelques places disponibles (**4 ou 5 maximum**). **Les premiers préinscrits seront les premiers servis !** Au-delà, il faudra attendre les éventuels désistements.

Notre réunion se terminera, comme il se doit, par un moment de convivialité.

Venez nombreux.

20 Avril 2013 : Brevet fédéral de 150 km (merci de vous inscrire en ligne sur le blog).

Feuilles du mois d'avril : A disposition à la permanence de La Barbacane **le jeudi 25 avril de 18 à 19h.**

Internet : Pour une information optimisée, communiquez votre adresse électronique à cahors.cyclotourisme@orange.fr

Consultez régulièrement le calendrier « [Où irons-nous](#) ». Vous trouverez de magnifiques organisations qui vous permettront de vous évader.

CIRCUITS AVRIL 2013

Les départs se font du parking Saint-Georges à 14 heures dans l'ordre Groupe 1 - 2 et 3

Lundi 1er : 81km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Caïx – à gauche D9 – Col de Crayssac - Crayssac Lac de Catus – à gauche St-Médard-Catus – Rostassac – à droite vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D67 - traverser le Lot – Anglars-Juillac – Castelfranc – D9 – Camy -Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 73km : Cahors – Pradines – Douelle – Luzech – Caïx – à gauche D9 – Col de Crayssac -Crayssac – Lac de Catus – St-Médard-Catus – Rostassac – vers Goujounac sur 2,5km et à gauche D50 – Le Cluzel – Castelfranc – D9 – Camy -Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 51km Cahors – Promenade de Coty – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

Mercredi 3: 104km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 D12 – St-Pantaléon – St-Daunès – Saint-Jean – 3km après à droite D228 – Ste-Croix – Moulin Bessou – D55 – Couloussac – à gauche D41 – Montaigu-de-Quercy – à gauche D2 – Bas de Lauzerte – D34 – D31 -Cazillac – D57 (vallée de la Barguelonne) – D104 – juste avant la D659 à gauche D64 - Boisse – à droite D55 vers Pern - à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

Variante : 81km : Cahors --- --> Saint-Jean – Bas de Lauzerte -- --> 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 – Granejouis – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

Samedi 6: 101km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 sur 1,5km et à gauche VC -St-Barthélémy – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2km et à gauche D66 – à la D38 à gauche vers Montpezat sur 200m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – D959 – Molières – D959 vers Montauban – 1km avant L'Honor de Cos à gauche D40 – Mirabel – D69 – Montpezat-de-Quercy – D38 vers Castelnau sur 2,5km et à droite D83 – à la D820 à gauche vers Cahors sur 300m et à droite D149 – Fontanes – St-Cevet – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – Hautesserre – Cahors.

Variante : 87km : Cahors ---- >1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – Montpezat -- --> Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts - Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Samedi 6 avril : Brevet 100 km Audax organisé par Figeac

Dimanche 7 avril : « La tranSouillaglaise VTT » organisée par Souillac Cyclisme

Lundi 8: 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – à gauche Galessie - Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – vers Limogne sur 5km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500m et à droite D55 – Beauregard – à gauche D53 sur 2km et à gauche D24 – à l'entrée de Limogne à droite – D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche D143 – Calvignac – Cènevrières – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km: Cahors ----> Limogne – D40 – Lugagnac – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – 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 10 : 101km

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 17km et à droite D17 – Marcihac-sur-Célé – Sauliac-sur-Célé – à gauche D24 – Nougayrac – St-Martin-Labouval – Tour-de-Faure – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante 82 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 14km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

Samedi 13: 100km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Bonnet – Peyrilles – Concorès – vers Gourdon sur 2km et à gauche D2 – Dégagnac – à droite D6 vers Gourdon sur 4km et à gauche D673 – Salviac – à gauche D47 – Vallée de l'Ourajoux - Catus – avant St-Denis-Catus et avant le viaduc – à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 82km : Cahors ----->Bonnet – à gauche D25 – Lavercantière – vers Dégagnac sur 200m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D4 Vallée de l'Ourajoux ----> Cahors.

Parcours plus court 45 km: Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive - D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols - Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventailac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

Lundi 15: 100km

Cahors – le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq - Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence sur 9km – St-Pierre-de-Nazac – à droite D41 vers Touffailles sur 5,5km puis à droite D60 (Vallée

de la Séoune) jusqu'à la D2 – à gauche vers Montaigu-de-Quercy sur 1km et à droite D60 (Vallée de la Séoune) – Moulin Bessou – avant Belmontet à droite D23 – à gauche D45 – D656 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebili – Cahors.

Variante 86km : Cahors – Bas de Lauzerte – à droite D2 vers Montaigne-de-Quercy sur 7,5km et à droite D60 – Moulin Bessou – Belmontet – D23 – D45 – D656 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – 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.

Mardi 16 avril: sortie du G3 et du Groupe d'Accueil
Reconnaissance du parcours C de la Jean Claude Bernard
Départ de St Georges à 13h30

Tous les cyclos (tes), (et de tous âges) sont invités à la condition d'accepter le rythme du GA

Mercredi 17: 104 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D4 – Belmontet – D4 – St-Matré – D4 – Mauroux – Lacapelle-Cabanac – D5 sur 1km – VC vers Floressas sur 4km - à gauche D44 – Grézels – Lagardelle – Anglars-Juillac – Albas– Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 82km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D28 jusqu'à la D656 et à droite –Bovila – à gauche VC – D50 – Bélaise – Anglars-Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court 42km: Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St-Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

Samedi 20 avril: Brevet Fédéral 150km

Samedi 20 : 100km (préférez tout de même le brevet)

Cahors – côte de La Marchande - Hautesserre – Lalbenque – D10 – D47 – Belfort-de-Quercy – Lapenche – D103 – Cayriech – 400m après à gauche D9 – Septfonds – en face D76 – St-Cirq – à droite D75 – entrer dans Caussade – au rond-point de la mairie à droite direction Cahors et 100m après à gauche - traverser la D820 - D22 – Auty – à droite VC – Montpezat-de-Quercy – D20 – traverser D820 -Montpezat-Gare – Montdoumerc – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante 80km: Cahors--->Lapenche--à droite D103 vers Caussade sur 3km--300m après lieu-dit Borredon à droite VC--Grez--traverser D820 et prendre en face D38 – Montpezat -> Cahors.

Parcours plus court 46km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint-Pantaléon – D653 – LeCluzel – Cahors.

Lundi 22: 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Galessie - Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevières – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5km et à droite D79 – St-Jean-de-Laur – continuer D79 vers D911 et à droite – Limogne –

Concots – Arcambal – Cahors.

Variante 80km : Cahors – Arcambal – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevières – à droite D24 – Limogne – Concots – Arcambal – 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.

Mercredi 24: 105km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – Labastide-Murat – au château à gauche D677 sur 2km et à droite D22 – D194 – La Croix Blanche – Beaumat – à gauche VC – Pont de Rhodes – D820 vers Souillac sur 2km et à droite D23 – Souscirac – 2km après à droite D802 – Sènièrgues – Montfaucon – Labastide Murat – Soulomès – St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante 77km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs - Vers - Guillot - St-Martin-de-Vers - St-Sauveur-laVallée – Labastide-Murat – à droite D17 - Soulomès - St-Cernin -Lauzès – Guillot - Vers - Laroque-des-Arcs – Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – 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.

Samedi 27: 100km

Cahors – chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels – en haut de Puy-L'Evêque D28 direction Martignac- à la D673 à droite – Frayssinet-le-Gélat – Goujounac – Rostassac – St-Médard-Catus – Lac de Catus – D23-côte du Loup– Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle– Pradines– Cahors.

Variante 85km : Cahors - ---> Anglars-Juillac – à droite traverser le lot – Prayssac – D67 – Pomarède – à droite VC – Goujounac ----> 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.

Lundi 29: 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m -à gauche VC – St Barthélémy – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D20 vers Lafrançaise – 1km avant à droite D81 vers Lauzerte sur3km et à droite D68 – Vazerac – (vallée de la Lupte) – Castelnau-Montratrier – Lhospitalet – Cahors

Variante 84km : Cahors – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m - à gauche VC – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D20 vers Lafrançaise – Ste Arthémie – 500 m après à droite D34 – Vazerac - (vallée de la Lupte) Castelnau – Lhospitalet – Cahors.

Parcours plus court 51km : Cahors – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.