

INFOS MAI 2013

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

Les circuits du mardi seront ceux publiés et réalisés par les capitaines de route le lundi précédent.

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

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 : Respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée.

Journée Jean Claude Bernard : le 5 Mai 2013 Souhaitant qu'un maximum de ses adhérents puisse participer à cette organisation, le Comité Directeur a réduit au strict minimum l'appel aux bénévoles. **Ne tardez plus à vous inscrire en ligne sur [le site](#).**

Même s'il ne peut concourir pour le trophée du club le plus nombreux, si votre club était le mieux représenté, serait particulièrement du goût des organisateurs.

Sortie de 150 km du G3 et du Groupe Accueil : le mardi 14 mai sur la journée avec repas au restaurant à Faycelles (13 €). Tous les cyclo(te)s sont invités à participer à condition de se conformer au rythme du G3 ou du GA.

2 Départs sont prévus de St Georges (9h pour les « flâneurs » et 9h30 pour les plus « rapides »).

Les inscriptions pour le restaurant sont prises jusqu'au 7 mai, par téléphone ou mail, par Maurice Rhodes ou à cahors.cyclotourisme@orange.fr

Balade des Postiers en Agenais : sur proposition de quelques licenciés, le club se déplacera au Passage d'Agen pour participer à cette organisation de l'ASPTT Agen (4 parcours route, 2 parcours VTT, 3 circuits pédestres).

Signalez-vous à cahors.cyclotourisme@orange.fr pour organiser le covoiturage (minibus ou voitures particulières), les inscriptions et réserver les repas. **Lundi 27 mai, dernier délai.**

Séjour de septembre en Corrèze : 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.

Réunion du Comité Directeur : le jeudi 23 Mai à 18h à la Barbacane.

Feuilles du mois de Juin : A disposition à la permanence de La Barbacane **le jeudi 31 mai 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](#) » et, en première page, du site le tableau « Inscriptions Diverses 2013 » régulièrement mis à jour.

Vous trouverez de magnifiques organisations qui vous permettront de vous évader.

CIRCUITS MAI 2013

Départs du parking Saint-Georges à 14 heures dans l'ordre groupes 1, 2 et 3

MERCREDI 1^{er} : 101km

Cahors – D911 – Arcambal – Concots – 5km après à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500m et à droite D55 – Beauregard – D40 vers St-Projet sur 1km et à gauche VC – Vidaillac – D24 – Puylagarde – à droite D33 – St-Projet – au bas du village à droite D33 – Saillac – Varaire – Bach – Vaylats – Lalbenque – D6 vers Cahors sur 6km et à droite D49 – vallée du Tréboulou – Cahors.

Variante : 84km

Cahors – Arcambal – Concots – 5km après à droite D52 – Varaire – à droite D46 – Saillac – D53 Jamblusse – Bach – Vaylats – Lalbenque – D6 vers Cahors sur 6km et à droite D49 – vallée du Tréboulou – 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 Signals – 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.

SAMEDI 4 : 100km

Cahors - La Chartreuse - Pradines - Douelle - La Grézette - Espère - Calamane - St-Denis-Catus - Catus à droite D47 - Vallée de l'Aurajoux - Salviac - Pont Carral - vers Gourdon sur 4 km et à droite D81 - D12 - Concorès - Peyrilles - Uzech - St-Denis-Catus - Calamane - D47 vers Maxou sur 1,5 km et à droite VC - Mas Delleu Auzole - vieille Route de Paris - Cahors.

Variante: 83 km

Cahors-----> Carrefour D45/D25 à droite D25 - Rampoux - Lavercantière - à gauche D25 - Bonnet -----> Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts - l'Hospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

DIMANCHE 5 MAI JOURNEE JEAN-CLAUDE BERNARD

LUNDI 6 : 102km

Cahors – Laroque – Vers – St-Géry – Conduché – Tour-de-Faure – St-Martin-Labouval – Larnagol – à gauche D143 – 500m avant St-Chels à droite D82 vers Cajarc sur 2,5km et à gauche D17 – Marcilhac-sur-Célé – Sauliac – Cabrerets – à droite D13 sur 1km et à gauche VC – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 86km

Cahors – Laroque – Vers – St-Géry – Conduché – Tour-de-Faure – St-Martin-Labouval – à gauche D24 Nougayrac – Sauliac – Cabrerets – à droite D13 sur 1km et à gauche VC – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque – Cahors.

Parcours plus court : 38km

Cahors – D911 – 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 8 : 102km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Labastide-Marnhac – Lascabanes Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – à droite D2 vers Montaigu-de-Quercy sur 7,5km et à droite D60 – Moulin Bessou – à gauche D55 – Couloussac – à droite D41 – Saux – St-Matré – Sauzet – à gauche D23 – St Vincent Rive D'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Labastide-Marnhac – Lascabanes Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – 2,5km après à droite D85 – Près de Montlauzun 1km après à droite D45 – D28 – Montcuq – St-Daunès – à gauche D45 – D656 – Sauzet – à gauche D23 – St-Vincent-Rive-D'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – D911 - 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.

SAMEDI 11 : 100km

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – à gauche D12 vers Cournou sur 2km et à gauche VC Le Bournaguet – D27 – D656 – Sauzet – à l'entrée du village à gauche D185 – Bagat – St-Daunès – Montcuq – Bas de Lauzerte – vers Valence sur 2km et à gauche D81 vers Lafrançaise sur 9km et à gauche D16 sur 9,5km puis à gauche D29 – Saux – à droite D57 – (vallée de la Barguelonne) D104 – à la D659 à gauche – Lhospitalet – Cahors.

Variante : 81km

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – à gauche D12 vers Cournou sur 2km et à gauche VC – Le Bournaguet – D27 – D656 – Sauzet – à l'entrée du village à gauche D185 – Bagat – St-Daunès – Montcuq – Bas de Lauzerte – D54 (vallée du Lendou) – St-Laurent-Lolmie – 1km avant Les Vignals à droite D55 – Boisse – D55 – D659 – Lhospitalet – Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols -Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

DIMANCHE 12: BOUCLE MARNHACOISE

LUNDI 13 : 101km

Cahors – route de Lalbenque – La Marchande - Hauteserre – au carrefour du Tréboulou à droite D49 – Cieurac – à la D19 continuer en face D49 – gare de Lalbenque - Fontanes – Montdoumerc – Belfort-du-Quercy – Lapenche – à droite D103 – Caussade – D964 vers Montricoux sur 6km et à gauche D95 – St-Cirq – D76 – Septfonds – D9 – Cayriech – Bas de Puylaroque – D20 – au sommet à droite D20b – D99 – à la D6 à gauche – Lalbenque – à gauche D19 vers D820 sur 200m et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – Pouzergues – Hauteserre – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – route de Lalbenque – La Marchande - Hauteserre – au carrefour du Tréboulou à droite D49 – Cieurac – à la D19 continuer en face D49 – gare de Lalbenque - Fontanes – Montdoumerc – Belfort-du-Quercy – Lapenche – à gauche D103 – à la D17 à gauche – Bas de Puylaroque – à gauche D20 – au sommet à droite D20b – D99 – à la D6 à gauche – Lalbenque – à gauche D19 vers D820 sur 200m et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – Pouzergues – Hauteserre – Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Saint-Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

Mardi 14 mai: sortie du G3 et du groupe d'accueil sur la journée avec repas au restaurant à Faycelles

Montée par la Vallée du Lot et retour par la Vallée du Célé (150 km)
2 Départs de St-Georges à 9h pour les « flâneurs » et à 9 h30 pour les « rapides »
Voir les conditions de participations dans les infos mensuelles

MERCREDI 15 : 100km

Cahors – D911 - Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot
Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – au feu à gauche Galessie – Les Mazuts -
Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – vers Limogne sur 5km et à droite
D52 – Varaire – vers Limogne sur 500 m et à droite D55 – Beauregard – à gauche
D53 sur 2km et à gauche D24 – Limogne – D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche
D143 – Calvignac – Cènevières – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles –
Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – D911 - Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot
Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – au feu à gauche Galessie – Les Mazuts -
Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – Limogne – D40 – Lugagnac –
Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – D911– Cahors.

Parcours plus court: 51 km

Cahors - D911 - Rue Jacques-Brel - Chemin des Pierres - Avenue Edoard-Herriot -
Avenue Jean-Lurçat - D911 - Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à
gauche D197 – Berganty – D8 - Les Vitarelles - Arcambal - Cahors.

SAMEDI 18 : 101km

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

Variante : 81km

Cahors – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs –
Vers – vers Figeac sur 14km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché
St-Géry – Vers – Laroque – Cahors.

Parcours plus court : 46 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – l'Hospitalet – Granéjols – D47 – Ventailac – St-
Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

LUNDI 20 : 102km

Cahors – La chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à droite D47
lieu-dit Les Carrières – à gauche VC – Brouelles – à la sortie du bourg à gauche VC
– Gigouzac – D23 – lieu-dit Loubières – à droite D5 vers D820 sur 2,5km et à
gauche VC – St-Germain-du-Bel-Air – à droite D23 vers D820 sur 2km et à gauche
D17 – St-Chamarand – D704 – Gourdon – D12 – Concorès – Peyrilles – Uzech –
St-Denis-Catus – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à droite D47 – Lieu-dit Les Carrières – à gauche VC – Brouelles – à la sortie du bourg à gauche V.C – Gigouzac – D23 – Lieu-dit Loubières – à droite D5 vers D820 sur 2,5km et à gauche V.C – St-Germain-du-Bel-Air – à gauche D2 – Concorès – Peyrilles – Uzech – St-Denis-Catus – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – 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 – Le Cluzel – Cahors.

MERCREDI 22 : 100km

Cahors – D911 - Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – Laburgade – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac St-Projet – dans le village à droite D33 – Puylagarde – D97 vers Caylus sur 4km et à droite V.C – Loze – à droite D19 – Bas de St-Projet – à gauche D33b – Saillagol Jamblusse – Bach – Escamps – D42 – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 82km

Cahors – D911 - Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – Laburgade – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – D53 – Jamblusse - Bach – Escamps – D42 – Concots – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – D911 - 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.

SAMEDI 25 : 105km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat -Ventailac - à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500 m - 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 - D4 - D38 - Montpezat - à droite D20 sur 1km et à gauche D69 -Auty D22 vers Caussade – au bas de la côte avant A20 prendre à droite la D90 (// A20) vers Réalville sur 8km et à droite D40 – Mirabel – D66 – St-Amans – D959 – à droite Molières – Castelnaud – D659 vers Cahors sur 3 km et à droite VC Boyer - 3,5 km après à gauche D55 - Pern - Lhospitalet - Cahors.

Variante : 84km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – 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 vers La Cabrette sur 2km et à gauche D66 – D4 – D38 - Montpezat – à droite D20 sur 1km et à gauche D69 Auty – à droite D22 Espanel – D20 vers Molières sur 2km et à droite D959 – Castelnau - D659 vers Cahors sur 3km et à droite VC – Boyer – 3,5km après à gauche D55 – Pern Lhospitalet – Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – D911 - 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 – Ventailac – D47 – 3km après à gauche D54 – Granéjols - Lhospitalet – Cahors.

LUNDI 27: 100km

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à gauche D144 – D6 – Catus – D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à droite D37 sur 3km et à gauche D46 – à la D45 à droite (vallée de la Masse) Cazals Salviac – à droite D47 (Vallée de l'Ourajoux) vers Catus sur 7km et à droite D25 – Gindou – Maussac – Montgesty – Catus – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à gauche D144 – D6 – Catus D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à droite D37 sur 3km et à gauche D46 – à la D45 à droite (vallée de la Masse) Cazals –Gindou - Maussac – Montgesty – Catus – St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

MERCREDI 29 : 100km

Cahors - Quai de regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers Guillot - vers Figeac sur 3 km et à gauche D10 - Lauzès - St-Cernin - D10 vers Soulomès sur 4 km et à droite D17 vers Sénailac sur 1 km puis à gauche D71 - Caniac-du-Causse - D71 vers Quissac sur 1 km et à gauche D42 - 1 km avant Fontanes-du Causse à gauche D25 - Labastide-Murat - D10 - Montfaucon - à gauche D2 vers D820 sur 5 km et à gauche D17 - Vaillac - Labastide-Murat - St-Sauveur-la-Vallée - St-Martin-de-Vers - Guillot - Vers - Laroque - Cahors.

Variante: 83 km

Cahors - Quai de regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers Guillot - vers Figeac sur 3 km et à gauche D10 - Lauzès - St-Cernin - D10 vers Soulomès sur 4 km et à droite D17 vers Sénailac sur 1 km puis à gauche D71 - Caniac-du-Causse - D71 vers Quissac sur 1 km et à gauche D42 - 1 km avant

Fontanes-du Causse à gauche D25 - Labastide-Murat - St-Sauveur-la-Vallée - St-Martin-de-Vers - Guillot - Vers - Laroque - Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – D 911 – 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.