

INFOS JUILLET 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.

Pour la période estivale, en raison de la chaleur (on va essayer d'y croire !) les rendez-vous des lundis, mercredis et samedis sont fixés, pour tous, à 8 heures.

L'horaires des sorties du mardi, autour du Groupe Accueil, reste la décision des participants

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 dès 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 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.

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. **N'hésitez pas à vous inscrire en ligne.**

Brevet Randonneur Pyrénéen de Limoux des 13 et 14 juillet. Certains licenciés souhaitent participer à ce monument de l'été et demandent à tous ceux qui sont intéressés par ce défi de bien vouloir se signaler à cahors.cyclotourisme@orange.fr.

Semaine de la Mobilité : Le club a été sollicité par le Grand Cahors pour participer à cette manifestation en 3^{ème} semaine de septembre. Nous aurons besoin de votre aide.

Séjour de septembre en Corrèze : Sachez, d'ores et déjà, que l'hôtel nous sera entièrement réservé, qu'il n'est pas extensible mais **nous pouvons encore accepter 2 inscriptions supplémentaires.**

Les éventuels adhérents encore intéressés doivent se faire connaître très rapidement. Après il faudra attendre les éventuels désistements.

Réunion du Comité Directeur : le jeudi 12 SEPTEMBRE à 18h à la Barbacane.

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

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

CIRCUITS JUILLET 2013

Les départs se font du parking Saint-Georges dans l'ordre 1, 2 et 3

Départ conseillé à 8 heures pour tout le mois de juillet (Tour de France, et « trop plein de chaleur » possible, obligeant...)

LUNDI 1er: 100 km : Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade - Crayssac – Lac de Catus – St-Médard – Rostassac – Goujounac – Frayssinet-le-Gélat – D673 vers Fumel sur 4 km 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 – D911 - au feu à gauche 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.

MERCREDI 3 : 108 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 – Granejouis – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

SAMEDI 6: 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 à droite D75 direction Caussade puis CV à droite Le Monteil - D17 à droite direction Puylaroque sur 10 km et à gauche D103 Lapenche – Belfort – Montdoumerc – Fontanes – D26 vers Lalbenque sur 1,5km et à gauche – Gare de Lalbenque – D49 – Cieurac – 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.

Dimanche 7 juillet :

- [RANDONNEE DU VIGNON \(Route et VTT STRENQUELS\)](#)

LUNDI 8 : 101 km : Cahors – D911 – au feu à gauche 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 – Vidaillac – à gauche VC – Beauregard – 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 – D911 au feu à gauche 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.

MERCREDI 10 : 100 km : Cahors – Pont Louis-Philippe – 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 – D1 -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 – Sénailac – D17 – Soulomès – Labastide-Murat -----> Cahors.

Parcours plus court : 38km - Cahors – D911 – au feu à gauche 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.

SAMEDI 13 : 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 – Pont Louis-Philippe – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

Dimanche 14 juillet :

- [20ème journée de la Randonnée LINAC \(Equestre, Pédestre, VTT\)](#)

LUNDI 15: 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 – Bélaye – Bovila – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km - Cahors – D911 – au feu à gauche Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 –Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols - Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – traverser D820 – Le Montat – Cahors.

MERCREDI 17: 100 km : Cahors – Lhospitalet – Castelnau (vallée de la Lupte) –Vazerac – continuer la D68 vers Moissac sur 8km – au lieu-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 – Pont Louis-Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Saint-Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

SAMEDI 20 : 100 km : Cahors – D911 – au feu à gauche Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue E.- Herriot – Avenue Lurçat – Arcambal – 7,5km après à gauche D10 – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevières – Calvignac – D143 –

Limogne – D24 vers Vidailles sur 5km et à droite D53 – Beaugard – 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 – D911 – au feu à gauche 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.

LUNDI 22 : 102 km : Cahors – D911 – au feu à gauche – 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 – Sénailiac – D42 – à la D653 à droite – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 85km - Cahors -----> D653 vers Figeac sur 11km et à gauche D17 – Sénailiac-----> Cahors.

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

MERCREDI 24 : 102 km : Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – D704 – St Chamarand – à droite D 17– 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 de Montcuq – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint-Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

SAMEDI 27 : 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(vallée de la Séoune)– à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte –(vallée du Lendou) 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.

Dimanche 28 juillet :

- [RONDE LUZECHOISE](#)

LUNDI 29 : 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 – Ventailac – 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 – D911– au feu à gauche – 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.

MERCREDI 31 : 104km : Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9 – D109 – St-Denis-Catus – 1km avant Catus à droite VC – Salvezou – à gauche D46 – Montgesty – D46 – lieu-dit St-André – continuer la D46 jusqu’à la D673 et à gauche – Frayssinet-le-Gélat – D44 – Pomarède – Prayssac – D67 – traverser le lot – Anglars-Juillac – D8 vers Grézels sur 1km et à gauche D45 sur 5km puis à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 88km - Cahors -----> St-Denis-Catus – Catus – D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à gauche D37 – Conté – Les Junies – Castelfranc – Anglars-Juillac -----> 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.