

## INFOS AOUT 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 (pour juillet, on a eu raison 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](mailto:guy.faure3@orange.fr) ou sur [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto: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. **N'oubliez pas que, sur la route, le plus fragile, c'est vous !**

**Consultez régulièrement** le calendrier « [Où irons-nous](#) » et, en [première page](#), du site le tableau « Inscriptions Diverses 2013 » périodiquement remis à jour.

Vous trouverez de magnifiques organisations qui vous permettront de vous évader. **N'hésitez pas à vous inscrire en ligne.**

**Du Dimanche 4 Août au dimanche 11 Août 75<sup>ème</sup> Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à Nantes.** Nous souhaitons une très bonne semaine aux 10 participants licencié du club.

**Fête et Forum du Sport** le 31 Aout de 10h à midi et de 14h à 18h.

**Commande de Pneumatiques** : Le matériel est arrivé. Venez prendre possession de ce que vous avez commandé à la permanence.

**Feuilles du mois de septembre** : A disposition à **la permanence de La Barbacane le jeudi 29 Août de 18 à 19h.**

**Semaine de la Mobilité** : Le club a été sollicité par le Grand Cahors pour participer à cette manifestation en 3<sup>ème</sup> semaine de septembre. **Nous avons absolument besoin de votre aide le mercredi après-midi 18 septembre pour accompagner et encadrer des groupes à vélo (route, bandes cyclables et VTT).**

Voilà le programme proposé par la Communauté de Commune :

*Rendez vous à 14h00 au niveau du parking-relais Ludo-Rollès, à Cahors, pour trois boucles à vélo (les participants viennent avec leurs vélos et leurs casques) :*

*Cyclotour patrimoine : ballade à vélo avec une guide conférencière (20 km)*

*Niveau : familial. Ouvert aux enfants à partir de 12 ans, sous la responsabilité de leurs parents.*

*Maximum 20 personnes. 2 places sont réservées au club*

*Boucle VTC (30 km) :*

*Cahors - Arcambal - Béars - Laroque des Arcs - Cahors*

*Difficultés : 300m de côte à Galessie et 700m à Mondières avec une montée de 6 à 7%.*

*1 ou plusieurs groupes de 20 personnes avec, au moins, 2 accompagnants du club*

*Boucle VTT (24 km) :*

*Cahors – Begoux – GR36 Mont St Cyr - Cahors*

*1 ou plusieurs groupes de 20 personnes avec, au moins, 2 accompagnants du club*

**Prenez contact avec Jean Pierre Chapou ou sur [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr)**

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

Les éventuels adhérents encore intéressés doivent donc 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.

**Internet** : Pour une information optimisée, communiquez votre adresse électronique à [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr)

# CIRCUITS AOUT 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 d'août en raison du risque de « trop plein de chaleur »*

## **Samedi 3: 100km**

Cahors – D911 – 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 – Vaylats – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b – Saillagol – St-Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidailac – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

*Variante : 80km - Cahors ----->1km avant Jamblusse à gauche VC – Varaire – D52 – D911 – Concots -----> Cahors.*

*Parcours plus court : 51km - Cahors – D911– Rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.*

**Du Dimanche 4 Août au dimanche 11 Août 75<sup>ème</sup> Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à Nantes.** Nous souhaitons une très bonne semaine aux 10 participants licencié du club.

## **Lundi 5 : 100km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9 – D109 – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – à l'entrée à gauche D673 – Pont-Carral – Salviac – D47 (vallée de l'Ourajoux) – Catus – D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante : 80km - Cahors -----> Uzech – 2,5km après à gauche D25 – Bonnet – Lavercaillère – D6 vers Dégagnac sur 300m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D47 – Catus -----> Cahors.*

*Parcours plus court : 47km - Cahors – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols - Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.*

## **Mercredi 7 : 103km**

Cahors – La Chartreuse – D8 -Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels - Puy-l'Evêque – D28 sur 2km et à droite VC – Martignac – Cassagnes – Frayssinet-le-Gélat – Goujounac - D660 – Rostassac – St Médard-Catus – Catus – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante : 83km - Cahors -----> Castelfranc – Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1,5km et à droite D172 – Niaudon – à la D660 à droite – Rostassac -----> Cahors.*

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

### **Samedi 10 : 100km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – 8km après à droite D104 – Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – Passer près de Cazes-Mondenard – Continuer la D57 jusqu'à la D2 et à gauche – Durfort-Lacapelette – 5km après au L. dit La Lande à gauche D56-D16 (Vallée du Lembous) – St-Aureil – Castelnau – D26 vers St-Paul sur 2,5km et à gauche D214 – Flaugnac – D19 vers D820 – à la D820 à gauche – Ventaillac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors

*Variante : 80km - Cahors -----> Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – CazesMondenard – à gauche D34 vers Vazerac sur 4km et à gauche D56 – D16 (vallée du Lembous)– St-Aureil -----> Cahors*

*Parcours plus court : 42km - Cahors – Pont Louis-Philippe – Quai de Regourd – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.*

### **Lundi 12 : 100 km**

Cahors – D911 – Arcambal – D911 - Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – Caylus – Puylaroque – D20 – D56 – Belfort-de-Quercy – Montdoumerc – Fontanes – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

*Variante : 80km - Cahors -----> Bach – Belmont-Ste-Foi – Puylaroque-----> Cahors.*

*Parcours plus court : 42km - Cahors – D911– Rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (D49) – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.*

### **Mercredi 14 : 101km**

Cahors – D911 – Rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 -Arcambal – Concots – à gauche D26 – Près de Crégols – Tour-de-Faure – Conduché – Cabrerets – à gauche D13 – D42 -Orniac – Lentillac-du-Causse – D653 vers Cahors sur 3km – à droite D13 -Sabadel-Lauzès – à la sortie du village à droite VC – St-Cernin – D10 – D17 -Soulomès – Labastide-Murat – D32 – St-Sauveur-la-Vallée – St-Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

*Variante : 85km - Cahors -----> Orniac – D42 jusqu'à la D653 – Guillot ----->Cahors.*

*Parcours plus court : 38km - Cahors – Arcambal – Rossignol – à Droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.*

### **Samedi 17: 104km**

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 1 km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC – Lacapelle-Cabanac – Mauroux – D4 – St-Matré – D4 – Belmontet – D 4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

*Variante : 84km - Cahors -----> Anglars - 1km après à gauche D50 – Bélaysse – Bovilla – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq -----> Cahors.*

*Parcours plus court : 42km - Cahors – D911– Rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.*

### **Lundi 19 : 104km**

Cahors – D911– Rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911-Arcambal – Galessie-Les Mazuts -Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Tour-de-Faure – Conduché – vallée du Célé - Cabrerets – Liauzu – Sauliac – Marcihac – à gauche D17 – à la D653 à gauche – Guillot -Vers – Laroque des Arcs– Cahors

*Variante : 85km: Cahors -----> Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC - à la D653 à gauche – Guillot -----> Cahors*

*Parcours plus court : 47km - Cahors – Le Bartassec – D820 – à droite D653 – route de Montcuq sur 500m – à gauche D7 – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – près Pern à gauche D659 – Lhospitalet – Cahors.*

### **Mercredi 21: 103km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventailac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 – 1km après à gauche VC – St Barthélémy – bas de St-Paul-de-Loubressac, au cimetière à gauche D26 – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D959 vers Montauban sur 2km et à gauche D66 – St-Amans – Mirabel – D40 vers D820 – 1km avant Réalville à gauche D90 – Caussade – D103 vers Lapenche – 400m avant Borredon à gauche VC – Grez – Traverser la D820 et prendre en face D38 – Montpezat – D38 vers Castelnau sur 3km et à droite D83 – à la D820 à gauche sur 300m et à droite ( ancienne RN20 vers La Madeleine et à droite D149 – Fontanes – St-Cevet – Ventailac – Le Montat – Cahors.

*Variante : 81km - Cahors -----> La Cabrette – 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 vers Auty sur 3km et à gauche D69 – Montpezat-----> 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 24 : 100km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventaillac – traverser D820 – St-Cevet – Lalbenque – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St-Projet – monter dans le village et D19 – Beauregard – à droite D55 – D53 – Promilhanes – continuer la D53 jusqu’à la D911 et à gauche – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

*Variante : 80km - Cahors -----> Varaire – D19 – Limogne -----> Cahors.*

*Parcours plus court : 51km - Cahors – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Les Mazuts - Arcambal – D911 – Cahors.*

### **Lundi 26: 104km**

Cahors – – Pont Louis-Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs – Vers – Guillot – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – Labastide-Murat – D10 vers Montfaucon sur 1,5km et à gauche D17 – Vaillac – à la D2 à droite – Montfaucon – D10 – Labastide-Murat – à gauche D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac-du-Causse – Sénaillac-Lauzès dans le village à droite VC vers Artix – Sabadel-Lauzes – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

*Variante : 86km - Cahors -----> Labastide-Murat - D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac-du-Causse – Sénaillac-Lauzès -----> Cahors.*

*Parcours plus court : 42km - Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – à gauche Granéjols – D47 – Ventaillac – St-Cevet – Le Cayran –Pech de Fos – à droite D6 sur 300m et à gauche vallée du Tréboulou – Cahors.*

### **Mercredi 28: 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 – L. dit St-André – continuer la D46 jusqu’à la D673 et à gauche – Frayssinet-le-Gélat – D44 – Pomarède – Prayssac – D811– Castelfranc – à droite traverser la rivière Lot – et à droite D 8 - Anglars-Juillac – D 8 vers Grézels sur 1km et à gauche D45 sur 5km puis à gauche D67 – Sauzet – à gauche D 656 - 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.*

### **Samedi 31 : 102km**

Cahors – Le Bartassec - La Coronnelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – D653 – Montcuq – D4 vers Belmontet sur 3km et à gauche D55 – Lastours – Moulin Bessou – D55 – Couloussac-à gauche D41 – Montaigu-de-Quercy – D2 vers Lauzerte sur 4km et à droite D41 – L. dit St-Gervais – à gauche D73 – Lauzerte – D54 – St Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

*Variante : 86km - Cahors -----> Moulin Bessou – à gauche D23 – à la D2 à gauche – Lauzerte -----> Cahors.*

*Parcours plus court : 47km - Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.*