

**Circuits route :**

En cette période hivernale où les groupes s'amenuisent, il est important de rappeler l'esprit qui les fait fonctionner :

- le G1 est un groupe sportif (le nez dans le guidon mais pas que ...)
- le G2 est un groupe randonneur (longue distance et allure régulière)
- le G3 est un groupe plus flâneur et touriste
- le GA est un groupe de néophytes encadrés par des capitaines de route

**La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes à l'ensemble des groupes.**

Un petit rappel : du plus rapide au plus lent, les 4 groupes sont tous composés de cyclotouristes qui ont chacun leur place au sein du club et doivent pouvoir s'épanouir dans leur propre pratique sans exclusion ... en dehors de toute compétition.

Il est donc absolument indispensable que les groupes 1 et 2 soient bien dissociés et ceci dés le départ de St Georges. A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à son esprit.

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

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

**Sorties VTT** : L'intérêt porté par les adhérents à cette discipline est 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.**

Si une bonne volonté souhaitait s'investir pour développer cette activité, elle rencontrerait le meilleur accueil.

**Randonnées pédestres** : Guy et Jean Luc nous proposent des sorties dominicales dans les mêmes conditions qu'en 2012. La première a eu lieu en février à UZECH les OULES et (est-ce la mique ?) vous lui avez réservé un très bon accueil puisque nous étions 44.

La prochaine est prévue le 16 mars à Vers. Départ à 8h30 du centre du village. La randonnée sera suivie par un repas à La Truite Dorée. Toutes les informations sont sur notre site internet. Inscrivez-vous sans tarder.

**Inscription « Rando Repas » VERS 16 mars**

Les suivantes auront lieu le 13 avril à Nuzejouls et le 18 mai à Bach.

### **Brevet Jean Pierre Gardillou**

En souvenir de Jean Pierre, il a été décidé d'organiser le samedi 8 mars prochain le brevet Cahors-Cajarc-Cahors. C'était son parcours fétiche et sa dernière sortie à vélo. Le groupe accueil partira le matin et déjeunera à Cajarc. Pour les autres le départ est prévu à 13h30 (par Limogne).

**Brevet 100 km fédéral** : il est prévu le samedi 22 mars. N'oubliez pas de vous inscrire pour faciliter le travail des organisateurs.

### **Inscription en ligne**

**Journée Jean Claude Bernard** : elle aura lieu le dimanche 4 mai au départ du Palais des Congrès de Cahors. Merci de vous signaler si vous acceptez être bénévole pour l'organisation.

### **Présentation**

**Renouvellement des licences** : Les premières licences 2014 sont arrivées ! Rappelons, que l'assurance 2013 de nos licences (qui couvre nos sorties individuelles et en groupe) prend fin au 28 février. Si vous ne l'avez pas encore fait, pensez au renouvellement.

La composante « adhésion club » de la licence est sans changement de tarif en dehors d'une baisse pour le code FJP (famille-enfant).

### **Accompagnement des jeunes de l'école Z. Lafage**

Nous en avons parlé à l'AG. Le club a besoin de volontaires pour accompagner les élèves de CM2 dans la préparation de leur voyage à vélo.

Si vous êtes disponibles pour une (ou plusieurs) après-midis entre mars et mai, renseignez vous, inscrivez-vous par mail, par téléphone auprès de Jean Pierre Chapou ou à la permanence. Vous aurez par retour toutes les infos indispensables.

La première sortie est prévue le mardi 18 mars.

**Permanences à la Barbacane** : Les informations et circuits mensuels seront disponibles **le jeudi 27 mars** à 18h à la Barbacane.

La réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le jeudi 20 mars à 18h** à la Barbacane.

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

Et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter.

**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 toujours vous !**

**Calendrier des sorties 2014** :

Certaines manifestations seront mises en avant pour 2014 et feront l'objet d'un lien en page d'accueil du blog. Il s'agit principalement d'un voyage, du voyage itinérant féminin, et Pentecôte à Millau. Les personnes intéressées doivent se faire connaître très rapidement auprès du club pour pouvoir bénéficier d'une logistique commune qui sera mise en place.

**Le séjour club** est prévu à Duilhac-sous-Peyrpertuse du samedi 6 au mercredi 10 septembre. Les préinscriptions sont ouvertes. Si vous êtes intéressés, signalez-vous. Il sera toujours possible de vous rétracter en cas d'empêchement.

Si nous n'étions pas au moins 20 à mi-avril, le séjour serait annulé. Soyez très attentifs aux informations qui ont été publiées sur notre site internet.

**Consultez régulièrement** le calendrier « [Où irons-nous](#) » et, en [première page](#), du site les tableaux d'inscriptions diverses 2014 **périodiquement remis à jour.**

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

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

N'oubliez pas non plus de signaler vos participations dans le formulaire prévu à cet effet. Vous faciliteriez le travail de votre secrétaire.

## CIRCUITS MARS 2014

(Les départs se font du parking Saint-Georges, à 14 heures dans l'ordre des Groupes 1,2 et 3)

**Samedi 1er : 73 km** (dénivelé positif 630 m)

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 D49 - vallée du Tréboulou sur 8km et à gauche D22 – Laburgade – D10 Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 8km et à gauche D42 – D171 – D19 - Bach à gauche D22 – Escamps D22 puis D26 à droite – Cremps – D26 sur 800 m puis VC Les Fournets – Arcambal – Cahors.

**Dimanche 2:** Ouverture du Codep à Lacave (Route et VTT)

**Lundi 3 : 75 km** (dénivelé positif 879 m)

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane - St-Denis-Catus – Uzech – Bonnet – à gauche D25 vers Lavercantière sur 4,5km et à gauche D50 – à la D6 à gauche Catus – à gauche D13 vers St-Denis-Catus – avant viaduc SNCF à droite D109 – Nuzéjous – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

**Mercredi 5 : 72 km** (dénivelé positif 649 m)

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – D653 à droite St-Daunès – Montcuq – D28 – St-Laurent-Lolmie – continuer la D28 – Lolmie – à la D57 à gauche D104 (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche D64 - Boisse – D55 – D659 – L'hospitalet – Cahors.

**Samedi 8 : Brevet J.-P. Gardillou Cahors - Cajarc** (ouvert à Cahors Cyclo et Cyclo Marnhac)

Aller par Limogne et retour Départ 13h30 pour tous les groupes sauf GA  
(Par la Vallée pour le Groupe Accueil qui partira le matin à 10 heures et déjeunera à Cajarc)

**Lundi 10 : 69 km** (dénivelé positif 639 m)

Cahors – Côte de la Marchande – Hauteserre – D6 – Lalbenque – D10 – près Montdoumerc D47 à gauche – Belfort-du-Quercy – à droite D56 sur 2km et à gauche D20 – à la D820 à droite sur 1km et à gauche D20 – Montpezat-du-Quercy – D38 à droite Castelnau-Montratier – D19 vers Cahors et à gauche D659 – L'Hospitalet – Cahors

**Mercredi 12 : 71 km** (dénivelé positif 799)

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – D8 – Les Mazuts - Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – avant le pont à droite D8 – avant Crégols à droite D40 Lugagnac – dans le bourg à droite VC – à la D911 à droite Concots – Arcambal – Cahors.

**Samedi 15 : 70 km** (dénivelé positif 929 m)

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – D9 - Camy - Castelfranc – D45 vers Goujounac sur 7km et à droite D660 – Rostassac (vallée du Vert) – à gauche St-Médard-Catus – Lac de Catus – à droite D23 – côte du Loup – traverser D811 - Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

**Lundi 17 : 77 km** (dénivelé positif 1321 m)

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot vers Figeac sur 6km et à droite D13 – vallée de la Sagne - Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – à la sortie de Vers traverser le pont prendre la D49 Béars – Les Mazut – en face jusqu'à la D911- à droite Arcambal - Cahors.

**Variante : 70 km** Retour Vers – Cahors par Lamagdelaine et Laroque-des-arcs.  
(dénivelé 1205 m)

**Mercredi 19 : 83 km** (dénivelé positif 700 m)

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle-Croix - D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 - L'hospitalet – 3,5km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche Castelnau-Montratier – D659 – 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat-de-Quercy

– D38 vers Castelnau-Montratier sur 3,5km et à droite D66 – traverser le village de St-Paul-de-Loubressac – Bas du village, au cimetière à droite - St-Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventailac - D47 – Le Montat – Cahors.

**Variante : 70 km** Cahors -----> D659 vers Molières sur 9km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200m et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac -----> Cahors

### **Samedi 22 : Brevet des 100 km de Cahors cyclotourisme.**

**Samedi 22 : 80 km** (dénivelé positif 770 m)

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle - St-Vincent-Rive-d’Olt – Sauzet – 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 – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

**Variante : 65 km** Cahors ----> St-Daunès – à gauche D653 – au carrefour avec la route de St-Pantaléon à droite D37 - Escayrac – Les Vignals ----> Cahors.

**Lundi 24 : 78 km** (dénivelé positif 496 m)

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal – Concots – Limogne D19 à droite – Varaire – Bach – à droite D 22 - Escamps – Cremps – Laburgade – Aujols – après la mairie à droite VC – Arcambal – Cahors.

**Mercredi 26 : 89 km** (dénivelé positif 1297 m)

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – D32 St-Martin de Vers – St-Sauveur-la-Vallée – Labastide-Murat – Vers Gramat et à la Gendarmerie à droite D25 – Près de Fontanes-du- Causse à droite D42 – Caniac-du-Causse D 71 à droite – D 17 – 1 km avant Soulomès à gauche D10 - St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

**Variante : 75km** Cahors – Labastide-Murat – à droite D17 - Soulomès – D17 – et à droite D10 -St-Cernin ----> Cahors.

**Samedi 29 : 80 km** (dénivelé positif 1277 m)

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Caix – à gauche D9 – Col de Crayssac - Crayssac – traverser la D 811 – côte du loup - Lac de Catus – à gauche D 5 - St-Médard-Catus – Rostassac – à droite D 660 vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D67 – D911– Castel franc – D9 – Camy - Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**Lundi 31 : 77 km** (dénivelé positif 1321 m)

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot vers Figeac sur 6km et à droite D13 – vallée de la Sagne - Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers –

à la sortie de Vers traverser le pont prendre la D49 Béars – Les Mazut – en face jusqu'à la D911- à droite Arcambal - Cahors.

***Variante : 70 km*** Retour Vers – Cahors par Lamagdelaine et Laroque-des-arcs (dénivelé 1205 m).