

# CIRCUITS JUILLET 2014

Les départs se font à 8 heures du parking St-Georges dans l'ordre des Groupes 1, 2 et 3

## **MERCREDI 2: Départ à 08h00 100km**

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – Crayssac – carrefour D23 D811- D23 – au Lac de Catus à gauche D5 - St-Médard – Rostassac – à droite D 660 - Goujounac – Frayssinet-le-Gélat – à gauche D673 vers Fumel sur 4km et à gauche D189 – Cassagnes – Puy-L'Evêque – (Vallée du Lot rive gauche) - Grézels – Lagardelle - Anglars – Castelfranc – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante: 85 km* : Cahors -----> Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D811 Castelfranc – Anglars -----> Cahors.

*Parcours plus court : 51km* - Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – 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.

## **SAMEDI 5 : Départ à 08h00 104 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 – à droite 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 – Cahors.

## **Dimanche 06 juillet : Randonnée du Vignon à Strenquels**

### **LUNDI 7 : Départ à 08h00 101 km**

Cahors – La Marchande - 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 – continuer en face D76 sur 1km et à droite D95 – à la D964 à droite – Caussade – D103 – Lapenche – Belfort – Montdoumerc – Fontanes – D26 vers Lalbenque sur 1,5km et à gauche – Gare de Lalbenque – D49 – Cieurac – carrefour du Tréboulou – 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.

**MERCREDI 9 : Départ à 08h00 101 km**

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 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 – Vidailiac – à gauche VC – Beaugard – 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 – 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.

**SAMEDI 12 : Départ à 08h00 102km**

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 – Belaye – Bovila – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq -----> 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 – D10 – Aujols - Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

**LUNDI 14 : Départ à 08h00 100 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 3 km et à gauche D10 – Lauzès – St-Cernin – Soulomès – Labastide-Murat – Montfaucon – Séniergues – D801 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 -des-Arcs – 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 – 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 16: Départ à 08h00 104 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 (vallée de l'Ourajoux)– Salviac – Cazals – D45 vers Castelfranc sur 6km et à gauche D46

vers Montgesty sur 1,5 km puis à droite D37 – Lherm D172 à gauche – Catus – à droite D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 – sortie de Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante : 87 km* - Cahors -----> Gindou – Cazals -----> Cahors.

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

### **SAMEDI 19 : Départ à 08h00 100 km**

Cahors – Lhospitalet – Castelnaud Montrâtier –D 659 – D26 & D 68 -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 Castelnaud 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 - 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 – 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.

### **LUNDI 21 : Départ à 08h00 100 km**

Cahors – Promenade De Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – Arcambal – 7,5km après à gauche D10 – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevrières – Calvignac – D143 – Limogne – D24 vers Vidaillac sur 5km et à droite D53 – Beauregard – 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 – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – 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 23 : Départ à 08h00 102 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – D704 – St Chamarand – à droite D9 – 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 – à droite VC -----> 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 26 : Départ à 08h00 102 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – 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 – Sénaillac – D42 – à la D653 à droite – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

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

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

**Dimanche 27 juillet : Ronde Luzéchoise**

Départ à vélo à 7 heures du parking St-Georges à Cahors – chemin de la chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Sur place, parcours de la randonnée – Pour ceux qui ne restent pas manger retour par itinéraire inverse.

**LUNDI 28 : Départ à 08h00 100 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – St-Vincent-Rive-d'Olt – Sauzet – D 656 St-Matré – 3 km après à gauche D41 – Saux – Couloussac – à gauche D55 – Moulin Bessou – à droite D 23 ( vallée de la Séoune ) D60 – à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte – à gauche D54 & D7– 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 Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

**MERCREDI 30: Départ à 08h00 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 Montratier D 659 - D 959– 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 – Ventaillac – à gauche D47 - Le Montat – Cahors.

*Variante : 84 km* - Cahors -----> Castelnau Montratier – D659 – D 959 – 1km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat -----> 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 – 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.