

INFOS SEPTEMBRE 2014

Circuits route :

Les chaleurs estivales (on ne rigole pas !) sont maintenant derrière nous. Les départs reprennent à nouveau l'après midi à 14h du parking St Georges.

Préserver l'esprit qui anime les différents groupes, c'est l'affaire de tous.

- 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 G. Accueil 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 et en dehors de toute compétition.

Il est donc absolument indispensable que les groupes 1 et 2 soient bien dissociés et ceci dès le départ de St Georges.

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 sont ceux publiés et réalisés par les capitaines de route le lundi précédent.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à sa pratique.

Accompagnement des jeunes de l'école Z. Lafage

Cette activité suit bien évidemment les vacances scolaires mais reprendra prochainement, après la rentrée. Si vous êtes intéressés pour accompagner une nouvelle classe de CM2, n'hésitez pas à vous manifester auprès de Jean Pierre Chapou ou sur cahors.cyclotourisme@orange.fr

Avec le soutien de quelques bénévoles déjà impliqués, nous comptons également élargir notre engagement et proposerons à partir d'octobre, dans les mêmes conditions, une sortie spécifique élargie à des jeunes de la même tranche d'âge, issus ou non de l'école Lafage, le samedi après midi.

Pour des raisons de sécurité (la route n'est pas un terrain de jeu), le groupe d'enfants sera limité et l'engagement familial (même très limité) priorisé. Un 5^{ème} groupe, le **Groupe Famille**, verra ainsi le jour, à côté des G1, 2, 3 et Accueil.

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 des pratiquants.

Vous pouvez vous inscrire sur 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 du comité.

Randonnées pédestres : Cette activité, interrompue pendant la période estivale, va reprendre début octobre par une sortie à Espagnac Ste Eulalie. Les infos précises seront publiées très prochainement sur notre site internet et dans le prochain compte-rendu du Comité Directeur

Maillots :

Notre nouvelle tenue a eu un franc succès. Le CD ayant voulu limiter au maximum la taille du stock, il lui faudra désormais procéder à des commandes plus fréquentes. Or, au vu de la qualité des produits reçus et s'apercevant que nous allons vers des météos moins clémentes, certains voudraient refaire rapidement de nouveaux achats. Il nous faut également gérer quelques problèmes d'échange d'articles en raison de taille non adaptée dans les commandes reçues.

Il vous sera donc proposé vers le 15 septembre (au retour du séjour) une nouvelle possibilité de commande. Le tarif sera celui habituellement pratiqué pour les adhérents : prix coutant HT, le club faisant son affaire de la TVA et du transport.

La commande sera émise dans les premiers jours d'octobre.

Mais il est une autre bonne affaire à ne pas négliger : il reste, en stock, un reliquat de nos anciennes tenues. Vous pouvez dorénavant vous les procurer à moitié prix. Tout doit disparaître, alors profitez-en. Consultez notre site, ou venez à la Barbacane : nous avons peut-être encore votre taille.

Permanences à la Barbacane : Les licences et les informations et circuits mensuels seront disponibles **le jeudi 25 septembre à 18h** à la Barbacane.

La réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le jeudi 18 septembre à 18h.**

Forum des Sports : Il aura lieu **le samedi 6 septembre**, exceptionnellement cette année au stade Desprat avec la participation à l'organisation du Conseil Général. Cette organisation est importante pour la communication du club et il faut donc remercier les 4 volontaires qui tiendront le stand du club de 10h à 18h, non stop ... en leur rendant une petite visite.

Calendrier des sorties 2014 :

Certaines manifestations sont mises en avant pour 2014 et font l'objet d'un lien en page d'accueil du blog.

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 faciliterez le travail de votre secrétaire.

Le séjour club est prévu à Duilhac-sous-Peyrpertuse du **samedi 6 au mercredi 10 septembre**.

Nous sommes 29 inscrits dont 19 sur le vélo et 10 accompagnantes (pour 30 places max à l'hôtel). Le programme proposé (mais non imposé) a été distribué.

Une réunion des participants est prévue le 28 août à 18h pour les derniers réglages. La présence de tous est vivement recommandée.

Internet : Pour une information optimisée, communiquez votre adresse électronique à 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 !

CIRCUITS SEPTEMBRE 2014

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

LUNDI 1er: 105km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – à l'entrée à gauche D673 – Pont Carral – Salviac – à gauche D47 (vallée de l'Ourajoux) – Catus – D23 Côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 78km

Cahors ----> Bonnet – à gauche D25 – D50 – Lavercantière – D6 à droite sur 100m et à gauche D25 – Rampoux – à gauche D47 – Catus---> Cahors.

MERCREDI 3 : 100km

Cahors – Le Bartassec – à droite route des Mathieux - à gauche La Rosière – route de Montcuq – 100 m à gauche Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence – St-Pierre-de-Nazac – à gauche D957 vers Moissac sur 2km et à gauche D57 (vallée de la Barguelonne) – St-Hilaire-de-Durfort – D57 – Près de Cazes-Mondenard – 500m avant Cazillac D31 – à gauche D16 – St-Aureil – D 19 - Castelnau Montratier- D19 – D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 82km

Cahors -----> Bas de Lauzerte – D34 – D31 – Cazillac – à droite D31 – D16 – StAureil -----> Cahors.

Du samedi 6 au mercredi 10 septembre : Séjour du Club à Duilhac-sous-Peyrepertuse en Pays Cathare

SAMEDI 6: 100km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – D45 – D660 – Goujounac – Frayssinet le Gélât (vallée de la Thèse) – D673 – Montcabrier – à gauche D58 – D68 – Puy-L'Evêque – traverser la rivière Lot - Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac– à droite D45 sur 4km et à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Variante : 80km

Cahors -----> Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – Castelfranc – traverser la rivière Lot - Albas - Luzech - Douelle - Pradines - Cahors.

LUNDI 8: 92km

Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande - Hautesserre – avant le château à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St-Cevet –Fontanes – D47 – Montdoumerc – Belfort-du-Quercy – D47 – Lapenche – à droite D103 – Caussade – D964 vers Montricoux sur 6km et à gauche D95 – St-Cirq – D76 – Septfonds – en face D9 – Cayrieich – Puylaroque – Belmont-Ste-Foi – 2km après à gauche – D6 – Lalbenque – D6 – Hautesserre – La Marchande – Cahors.

Variante : 72km

Cahors ----> Lapenche – à gauche D103 – à la D17 en face VC – Cayrieich ----> Cahors.

MERCREDI 10: 83km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins - Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – Concots – à droite VC – Bach – D 19 - Varaire – Limogne – à gauche D40 – Lugagnac – Près de Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefite – Le Mazet - à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

SAMEDI 13 : 82km

Cahors – Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut –Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – St-Géry – Conduché – Cabrerets – Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Dimanche 14 Septembre : La St Micheloise VTT à Cours

LUNDI 15: 83km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Catus – à droite D 13 - Montgesty – Maussac – à gauche D150 – Les Arques - à la D45 à gauche (vallée de la Masse) – Castelfranc – Traverser le Lot - à gauche D8 Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

MERCREDI 17: 81km

Cahors – Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut – Quai de Regourd - D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – côte de la Fouine - Labastide-Murat – à gauche D677 – à la D820 à droite sur 100m et à gauche D5 sur 5,5km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – à gauche D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

SAMEDI 20: 78km

Cahors – La Chartreuse – D8 Pradines – Douelle – Parnac – à gauche D230 – La Bouysse – Cournou – D12 – D656 – Sauzet – vers St-Matré sur 4km et à gauche D45 vers St-Daunès sur 1km puis à droite D23 (vallée de la Séoune)– près de Belmontet – à gauche D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

Dimanche 21 Septembre : Vin et Châteaux Route et VTT à Prayssac

LUNDI 22 : 80km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept-Ponts – D659 - Lhospitalet – Castelnaud Montratier – D659 vers Molières sur 10km et à gauche D83 (Vallée du Lemboulas) jusqu'à la D820 – à gauche sur 300m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque D6 – Hautesserre La Marchande – Cahors.

MERCREDI 24 : 80km

Cahors – Promenade de Coty - Quai Lagrive – rue des Jacobins_– Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps D 22 – Bach D 22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire – vers Bach sur 300m et à droite D52 – D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

SAMEDI 27 : 82km

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut - Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – (côte de la Fouine) Labastide-Murat – D677 – Murat – à la D820 à droite sur 200m et à gauche D5 – Uzech – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Dimanche 28 Septembre : 22^{ème} Circuit des Merveilles Route à Gramat

LUNDI 29 : 85km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – 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 – St-Martin-Labouval (vallée du Lot) – à gauche D24 – Nougayrac (col du Lièvre) – Sauliac - (vallée du Célé)-sur-Célé – Liauzu – Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.