



CAHORS CYCLOTOURISME

Siège social: Place Luctérius La Barbacane 46000 CAHORS

Tél : 05 65 22 24 25 (répondeur-fax)

Email: cahors.cyclotourisme@orange.fr

Site Internet: www.cahorscyclotourisme.com

FFCT: 00771- CoDep du LOT - Ligue des Pyrénées



JUIN 2011 INFORMATIONS

Circuits Route: Les départs se font du parking St-Georges et dans l'ordre 1 – 2 – 3.

Circuits VTT : Voir les informations pour le mois sur le site Internet.

Réunion du Comité Directeur : le comité Directeur se réunira le **Jeudi 16 juin à 18h** à la Barbacane.

Randonnée Pédestre : **Dimanche 5 juin** sortie **GOUJOUNAC** (Renseignements complémentaires à demander à Guy ANDISSAC ou à lire dans la rubrique Randonnée Pédestre GOUJOUNAC sur le site Internet).

Toboggan Bourian : à **GOURDON** le **Dimanche 5 juin**.

Causse Quercy VTT : Organisé par **COURS - CODEP FFCT 46**. Départ du Mas de Saboth les 11,12 et 13 juin. (Consultez la plaquette à la Barbacane).

Entre Lot et Dordogne : à **CAHORS** les **25 et 26 juin**. (Renseignements complémentaires à demander à Daniel ARNAUDET ou à lire dans rubrique Entre Lot et Dordogne sur le site Internet).

Sécurité : Pour votre sécurité et celle des autres, respectez le code de la route (feux rouges, stops, priorités). Ne roulez pas groupés. Beaucoup trop de cyclos roulent trop près de l'axe médian. Cela gêne les autres usagers et c'est dangereux.

Feuilles du mois de Juillet : Elles seront à votre disposition le **jeudi 30 juin** à la permanence de la Barbacane de **18h00 à 19h00**. Si vous ne pouvez les retirer, veuillez nous fournir une enveloppe (25x15) timbrée à 0,90€ à vos nom et adresse. Nous vous les expédierons.

Internet : Communiquez votre adresse e-mail à cahors.cyclotourisme@orange.fr, ainsi que sa mise à jour s'il y a lieu, votre information en sera optimisée.

INFORMATIONS VTT MOIS DE JUIN 2011

- SAMEDI 04 JUIN** : **DEPART à 14h00 PARKING St-GEORGES**
Les bords du Lot – ARCAMBAL – Monestier – Galessie -
ARCAMBAL – Retour par les bords du Lot. (30 Km)
- SAMEDI 11 JUIN** : **CAUSSE QUERCY** (Voir plaquette disponible à la Barbacane)
DIMANCHE 12 JUIN :
LUNDI 13 JUIN :
- SAMEDI 18 JUIN** : **DEPART à 14h00 PARKING St-GEORGES**
Les bords du Lot – Circuit du Mont St Cyr - Retour par
Bégoux et les bords du Lot. (28 Km)
- SAMEDI 24 JUIN** : **DEPART à 14h00 PARKING St-GEORGES**
Route jusqu'à LAROQUE DES ARCS puis circuit N°6,
N°5, Auzole, N°1 circuit Château de Mercuès, Auzole,
Retour circuit N°5, N°6, LAROQUE DES ARCS,
CAHORS. (36km)

CIRCUITS JUIN 2011

Les départs se font du parking Saint-Georges

MERCREDI 1 : Départ à 14h00 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 3km et à gauche D10 – Lauzès – St-Cernin – D10 vers Soulomès sur 4km et à droite D17 vers Sénailac sur 1km puis à gauche D71 – Caniac-du-Causse – D71 vers Quissac sur 1km et à gauche D42 – 1km avant Fontanes-du-Causse à gauche D25 – Labastide-Murat – D10 – Montfaucon – à gauche D2 vers D820 sur 5km et à gauche D17 – Vaillac – Labastide-Murat – St-Sauveur-la-Vallée – St-Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 83km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 3km et à gauche D10 – Lauzès – St-Cernin – D10 vers Soulomès sur 4km et à droite D17 vers Sénailac sur 1km puis à gauche D71 – Caniac-du-Causse– D71 vers Quissac sur 1km et à gauche D42 – 1km avant Fontanes-du-Causse à gauche D25 – Labastide-Murat – St-Sauveur-la-Vallée – St-Martin de Vers – Guillot – Vers – Laroque – 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.

SAMEDI 4 : Départ à 14h00 101km

Cahors – Le Bartassec – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Castelfranc – Anglars-Juillac – à droite traverser le Lot - D67 – Prayssac – vers Pomarède sur 200m et au rond-point à gauche (passer devant le restaurant Le Vidal) – Le Théron – 1,5km après à droite D44 – Loupiac – Pomarède – Frayssinet-le-Gélat – D660 vers Villefranche-du-Périgord sur 3,5km et à droite D46 – St-Caprais – continuer la D46 jusqu'à la D673 et à droite sur 400m puis à gauche D46 – Montgesty – à gauche D46 vers Uzech sur 3,5km – à la D6 à droite – Catus – au lac à gauche D23 – côte du Loup - Crayssac – à droite D9 – Caix – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 81km

Cahors – Le Bartassec – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Castelfranc – Anglars-Juillac – à droite traverser le Lot - D67 – Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1km et à droite D172 – Niaudon – 4km après à droite D660 – Rostassac – St-Médard-Catus – Lac de Catus – à droite D23 – côte du Loup – Crayssac – à droite D9 – Caix – Luzech – Douelle – Pradines – 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.

LUNDI 6 : Départ à 14h00 104km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Sept Ponts - Lhospitalet – 3,5km avant Castelnau à droite D104 – D57 – Cazillac – D31 – D34 – Bas de Lauzerte – D2 – Montaigu-de-Quercy – à droite D41 – Couloussac – à droite D55 – Moulin Bessou – en face D55 vers Montcuq sur 200m et à droite VC – Ste-Croix – Montcuq – D653 vers Cahors – - à gauche St-Pantaléon - D37 – D12 – D27 – Trespoux – La Coronelle – Cahors.

Variante : 81km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Sept Ponts - Lhospitalet – 3,5km avant Castelnau à droite D104 – D57 – Cazillac – D31 – D34 – Bas de Lauzerte – D953 – Montcuq – D653 vers Cahors - à gauche St-Pantaléon D37 – D12 – D27 – Trespoux – La Coronelle – Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts - Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

MERCREDI 8 : Départ à 14h00 101km

Cahors – route de Lalbenque – côte de la Marchande - Hauteserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – D49 – St-Cevet – Fontanes – D149 jusqu'à la D820 et à gauche sur 300m puis à droite D83 – à la D38 à gauche – Montpezat-de-Quercy – vers Molières sur 2km et à gauche D69 – Mirabel – D40 – 1km avant L'Honor-de-Cos à droite D959 – Molières – vers Castelnau sur 3km et à droite D83 – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200m et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac – St-Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventailac – à gauche – Le Montat – Cahors.

Variante : 87km

Cahors – route de Lalbenque – côte de la Marchande - Hauteserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – D49 – St-Cevet – Fontanes – D149 jusqu'à la D820 et à gauche sur 300 m puis à droite D83 – à la D38 à gauche – Montpezat – D20 – Espanel – 1,5km avant Molières à droite D959 vers Castelnau sur 2km et à droite D83 – à la D38 à gauche vers

Castelnau sur 200m et à droite D66 – St- Paul-de-Loubressac – St-Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventailac – à gauche – Le Montat – 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.

SAMEDI 11 : Départ à 14h00 103km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – 8km après à droite VC – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – D22 – Jamblusse – D85 – Caylus – à droite D926 vers Caussade sur 2km et à droite D20 – Puylaroque – Belmont-Ste-Foi – Lalbenque – Laburgade – D22 – D49 – Vallée du Tréboulou - Cahors.

Variante : 85km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – 8km après à droite VC – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – dans le village à droite VC – 500m avant Jamblusse à droite D22 – Bach – D19 vers Puylaroque sur 8km et à droite D6 – Lalbenque – Laburgade à gauche D22 – D49 – Vallée du Tréboulou – 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.

LUNDI 13 : Départ à 14h00 101km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – St-Géry – Conduché – Tour de Faure – St-Martin-Labouval – à gauche D24 – Nougayrac – Sauliac-sur-Célé – Marcihac-sur-Célé – à gauche D17 sur 4km et à gauche D17 – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 81km

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 – 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 – Ventailac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

MERCREDI 15 : Départ à 14h00 100km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – 1km après à gauche – Nuzéjols – D9 – en haut de la côte à droite – D109 – Viaduc de St-Denis-Catus – Catus – à droite D47 – Salviac – à droite D673 vers Gourdon sur 3km et à droite D6 – Dégagnac – à gauche D2 – Concorès – Peyrilles – D12 – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 84km

Cahors ----- 9km avant Salviac à droite D25 – Rampoux – Lavercantière – D25 – Bonnet ----- 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.

SAMEDI 18 : Départ à 14h00 100km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – D656 – Sauzet – 4km après à gauche D45 vers St-Daunès sur 1km et à droite D23 – Belmontet – Moulin Bessou – à la D2 à gauche vers Lauzerte sur 1km et à droite D60 sur 7,5km puis à gauche D41 – St-Pierre-de-Nazac – D953 – Bas de Lauzerte - D54 – St-Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Variante : 81km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – D656 – Sauzet – 4km après à gauche D45 vers St-Daunès sur 1km et à droite D23 – Belmontet –

Moulin Bessou – à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte - D54 – St-Laurent-Lolmie – Les Vignals –Lascabanes – Labastide-Marnhac – 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.

LUNDI 20 : Départ à 14h00 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D49 - Le Montat – Ventaillac – St-Cevet – Lalbenque – Montdoumerc – D10 – Montpezat-Gare – Montpezat-de-Quercy – D38 vers D820 sur 1,5km et à droite VC – Auty – D22 – Caussade – D927 vers Montricoux sur 500m et à gauche D75 – St-Cirq – à gauche D76 – Septfonds – en face D9 – Cayrieich – à gauche VC – D103 – Lapenche – Belfort – Lalbenque – Hautserre – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D49 - Le Montat – Ventaillac – St-Cevet – Lalbenque – Montdoumerc – D10 – Montpezat-Gare – Montpezat-de-Quercy – D38 jusqu'à la D820 et prendre en face VC – Grez – 1,5km après à gauche D103 – Lapenche – Belfort – Lalbenque – Hautserre – Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St-Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 22 : Départ à 14h00 100km

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 – vers Villefranche-de-Rouergue sur 8km et à gauche D79 – St-Jean-de-Laur – D79 – Calvignac – Cènevières – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Les Mazuts – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

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 – à gauche D24 – Cènevrières – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Les Mazuts – Arcambal – 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 25 : Départ à 14h00 102km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – à l'église à gauche VC – Pech Picou – Merlan – Cabrerets – Sauliac-sur-Célé – Marcihac-sur-Célé – à droite D17 sur 8km et à droite D82 – St-Chels – D143 – Larnagol – St-Martin-Labouval - Tour de Faure – St-Géry – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 86km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – à l'église à gauche VC – Pech Picou – Merlan – Cabrerets – Sauliac – à droite D24 – Nougayrac – St-Martin-Labouval - - Tour-de-Faure – St-Géry – Vers – Laroque – 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.

SAMEDI 25 et 26 : Entre Lot et Dordogne.**LUNDI 27 : Départ à 14h00 100km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – 8 km après à droite VC – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Belmont-Ste-Foi – Puylaroque – D17 – Caussade – à droite D103 – Lapenche – Belfort – Lalbenque – Hautesserre – Cahors.

Variante : 86km

Cahors ----- Puylaroque – D17 vers Caussade sur 4km et à droite D103 – Lapenche ----- 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.

MERCREDI 29 : Départ à 14h00 100km

Cahors – Arcambal – Les Mazuts – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Tour-de-Faure – St-Martin-Labouval – Larnagol – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5km et à droite D79 – St-Jean-de-Laur – à droite D53 vers D911 sur 2,5km et à droite D143 – D19 – Limogne – à droite D40 – Lugaganac – Tour-de-Faure – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 83km

Cahors ----- Larnagol – Cènevières – Crégols – Tour de Faure ----- Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St-Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

JEUDI 30 : permanence à La Barbacane de 18h00 à 19h00