



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



MARS 2009

INFORMATIONS

Circuits : Les départs se font du parking St-Georges et dans l'ordre 1 - 2 - 3.
Passage à l'heure d'été **le dimanche 29 mars 2009.**

VTT : Départ du parking St-Georges à 14h00 les 4, 11, 18 et 25 mars - Circuits balisés - Responsable : Daniel Jacquet

Le CD lancera très rapidement un sondage pour connaître l'intérêt que portent les adhérents à cette activité et déterminer le meilleur jour de sortie.

Randonnées :

Le 8 mars 2009 : ouverture du Codep et de la ligue à Leyme.

Les 11, 12 et 13 avril 2009 : Pâques en Quercy à Bretenoux.

N'oubliez pas nos randonnées du 1^{er} mai « Journée souvenir Jean-Claude Bernard » et des 27 et 28 juin 2009 « 2 jours entre Lot et Dordogne ». Inscrivez-vous.

Sécurité : Pour votre sécurité et celle des autres, respectez le code de la route (feux rouge, stop, 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.

Rappel : En raison de travaux de réhabilitation, le tunnel de Coudoulous sur la D662 entre Conduché et Tour-de-Faure sera fermé à la circulation du mois d'octobre 2008 au mois d'avril 2009.

Réunion du comité directeur : le comité directeur se réunira le vendredi 20 mars 2009 à 17h30 à La Barbacane.

Feuilles du mois d'avril : Elles seront à votre disposition le jeudi 26 mars à la permanence.

Si vous ne pouvez les retirer, veuillez nous fournir une enveloppe (25x15) timbrée à 0,86€ 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.

Site club : N'hésitez pas à mettre des commentaires sur tous les articles qui paraissent. C'est par ces échanges, cette interactivité, que vous ferez vivre aussi notre site.

Les plaquettes du CODEP 46 sont arrivées et sont disponibles à la permanence.

CIRCUITS

Les départs se font du parking Saint-Georges

Lundi 2 : Départ à 14h00

71km

Cahors - Le Bartassec - La Coronelle - Trespoux - D12 - D656 - Sauzet - D656 - Bovila - D656 - St-Matré - à gauche D4 - Belmontet - D4 - Montcuq - à gauche - D653 - St-Daunès - Le Cluzel - Cahors.

Mercredi 4 : Départ à 14h00

72km

Cahors - Le Bartassec - D820 - D659 - Lhospitalet - vers Castelnau sur 9km et à droite D104 - Cazillac - D31 - D34 - carrefour D34/D953 - à droite D953 - bas de Lauzerte - carrefour D953/D54 - à droite D54 - St-Laurent-Lolmie - Lascabanes - Labastide-Marnhac - Cahors.

VTT : Départ du parking St-Georges à 14h00 - Circuit balisé - Responsable : Daniel Jacquet

Samedi 7 : Départ à 14h00

71km

Cahors - Le Bartassec - La Coronelle - Trespoux - D12 - carrefour D12/D653 - en face D12 - St-Pantaléon - D653 - Montcuq - au carrefour de l'église en face - D28 - St-Laurent-Lolmie - D28 - Lolmie - 4km après à gauche D57 - D104 jusqu'à la D659 et à gauche - Lhospitalet - Cahors.

Lundi 9 : Départ à 14h00

75km

Cahors - route de Lalbenque - D6 - Hautserre - Lalbenque - D6 - D42 - Belmont-Ste-Foi - D42 - Puylaroque - au bas du village à droite D20 sur 5,5km et à gauche D56 - Belfort-du-Quercy - à droite D47 - Montdoumerc - D47 - Fontanes - D149 - St Cevet - D149 - Le Cayran - à gauche - Pouzergues - Hautserre - D6 - La Marchande - Cahors.

Mercredi 11 : Départ à 14h00**74km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – D47 - Le Montat – D47 – Ventaillac – traverser D820 et en face – St Cevet – D19 - Lalbenque – D26 – Cremps – D26 – Concots – D42 vers St-Cirq-Lapopie – St-Cirq-Lapopie – D8 - traverser le pont – et à gauche D662 - Tour de Faure – Conduché – St-Géry – Vers – D662 – D653 - Laroque – Cahors.

VTT : Départ du parking St-Georges à 14h00 – Circuit balisé – Responsable : Daniel Jacquet

Samedi 14 : Départ à 14h00**82km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – D653 – Vers – D662 – St-Géry – Conduché – à gauche D41 - Cabrerets – D41 – avant Liauzu à gauche D40 – Blars – à gauche VC jusqu'à la D653 et à gauche D653 – Moulin de Guillot – D653 – Vers – Laroque – Cahors.

Variante :**70km**

Cahors ----- Cabrerets – à gauche D13 jusqu'à la D653 – vallée de la Sagne – à gauche D653 – Moulin de Guillot ----- Cahors.

Lundi 16 : Départ à 14h00**86km**

Cahors – Le Bartassec – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – D656 – Sauzet – D653 - Bovila – 1km après à droite D28 – Le Boulvé – 2km après à gauche D58 – Floressas – à droite D44 vers Puy-l'Evêque sur 1km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC – Lacapelle-Cabanac – à gauche D65 – Sérignac – à droite D44 – D4 – St-Matré – D656 – Bovila – D656 - Sauzet – Villesèque – D656 – D653 – Le Cluzel – Cahors.

Variante :**70km**

Cahors ----- Le Boulvé – à l'entrée à gauche D50 – à la D656 à gauche – Bovila ----- Cahors .

Mercredi 18 : Départ à 14h00**82km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – D653 – D7 - Labastide-Marnhac – D7 - Lascabanes – St-Laurent-Lolmie – D7 – D54 - bas de Lauzerte – à gauche D953 vers Valence sur 2km et à gauche D2 vers Lafrançaise sur 5km puis à gauche D57 – vallée de la Barguelonne – bas de Cazes-Mondenard – D57 – Cazillac – à droite D57 – D104 jusqu'à la D659 et à gauche D659 – Lhospitalet – Cahors.

Variante :**72km**

Cahors ----- St Laurent Lolmie – 4,5 km après à gauche V.C – St-Urcisse – 2,5 km après à gauche D31 – Cazillac ----- Cahors .

VTT : Départ du parking St-Georges à 14h00 – Circuit balisé – Responsable : Daniel Jacquet

Samedi 21 : Départ à 14h00**81km**

Cahors – route de Lalbenque – D6 – côte de La Marchande - Hauteserre – après le carrefour du Tréboulou à droite D104 – Cieurac – D104 – carrefour D104/D19 – à gauche D19 – vers Lalbenque sur 1km et après le pont sous la voie ferrée à droite D62 – D10 – D47 – Belfort-du-Quercy – D47 – Lapenche – à gauche D103 – D17 – Puylaroque – D17 – D42 – Belmont-Ste-Foi – D42 - Vaylats – D19 – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

Variante :**68km**

Cahors --- Belfort-du-Quercy - à gauche D 56- D 20b - D 99 – St-Hilaire – 2 km après à gauche D 19 – Lalbenque --- Cahors

Lundi 23 : Départ à 14h00**82km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – D653 – Moulin de Guillot – côte de Guillot - vers Figeac sur 12km et à gauche D42 – Sénailiac – D17 – Soulomès – à la sortie du village à gauche VC – St-Sauveur-la-Vallée – St-Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors

Variante :**72 km**

Cahors ----- Moulin de Guillot – côte de Guillot - vers Figeac sur 3km et à gauche D10 – Lauzès – St-Cernin – D10 - Soulomès ----- Cahors.

Mercredi 25 : Départ à 14h00**83km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – à gauche D22 – Valroufié – D49 – Francoulès – D820 – Pelacoy – D8220 sur 2,5km et à gauche D13 – Gigouzac – St-Denis-Catus – à droite D12 vers Gourdon – carrefour D12/D5 – à gauche D5 – Uzech – D5 – Salvezou – D5 – D6 – Catus – D13 – Lac de Catus – à gauche D23 – côte du loup – carrefour D23/D811 – D23 – Crayssac – à droite D9 – col de Crayssac – Caix – Luzech – D8 – D23 – St-Vincent-Rive-d’Olt – D23 – vers Sauzet sur 2,5km et à gauche VC – Les Roques – 1,5km après à droite D12 – D27 sur 500m et à droite D67 – D653 – Le Cluzel – Cahors.

Variante :**73km**

Cahors ----- St Denis Catus – D13 – Catus ----- Cahors

VTT : Départ du parking St-Georges à 14h00 – Circuit balisé – Responsable : Daniel Jacquet

JEUDI 26 : Permanence à la Barbacane de 18h à 19h
Samedi 28 : Départ à 14h00**82km**

Cahors – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – vers Montcuq sur 2km et à droite D185 – Bagat – à gauche VC jusqu’à la D45 et à droite jusqu’à la D656 puis à gauche D656 – Bovila – à droite VC vers Belaye – D50 – 500m avant Belaye à gauche VC – Grézels – D8 – Lagardelle – D8 – Anglars-Juillac – Albas – D8 – Luzech – St-Vincent-Rive-d’Olt – à gauche D230 – côte de Cournou – D230 – Cournou – à gauche D12 – Douelle – à droite D8 – côte de Flaynac – D8 – Pradines – D8 – Cahors.

Variante :**68 km**

Cahors ----- Carrefour D45/D656 – à droite D656 – Sauzet – à gauche D 37 – Albas ----- Cahors.

Lundi 30 : Départ à 14h00**84km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – D653 – D7 – Labastide-Marnhac – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – 4km après à gauche VC – côte de St-Urcisse – St-Urcisse – 2km après à droite D34 vers Lauzerte sur 300m et à gauche D34 sur 3km puis à droite D57 (bas de Cazes-Mondenard) sur 1,5km et à droite D81 – bas de Lauzerte – D953 – D653 – Montcuq – D653 – Le Cluzel – Cahors.

Variante :**72km**

Cahors ----- St-Laurent-Lolmie – D7 – D54 – bas de Lauzerte – à droite D953 – D653 ----- Cahors.