



# 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



## AVRIL 2009

### INFORMATIONS

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

**VTT :** Départ du parking St-Georges à 14h00 les 1, 8, 15, 22 et 29 avril - 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.

#### **Brevets :**

**Le 5 avril :** brevet de 100km

**Le 19 avril :** brevet de 150km

#### **Randonnées :**

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

**N'oubliez pas nos randonnées du 1<sup>er</sup> 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 rouges, 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 17 avril 2009 à 17h30 à La Barbacane.

**Atelier mécanique :** nos amis Jean-Claude Millot et Michel Malange de la commission mécanique ouvriront leur atelier le **1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois** (au moins les 3 prochains mois) à La Barbacane de 17h00 à 19h30, avec une partie théorique et une partie entretien des vélos des participants.

**Thème de la première séance : dévoilage et entretien d'une roue.**

**Feuilles du mois de mai :** Elles seront à votre disposition le jeudi 30 avril à la permanence de 18h à 19h. 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](mailto: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**

### **MERCREDI 1<sup>er</sup> : Départ à 14h00**

**102km**

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs - Vers - D662 - St-Géry - à l'ancienne gendarmerie à gauche - VC - Tregantou - VC Merlan - VC - Cabrerets - à gauche D41 - Sauliac-sur-Célé - à gauche VC - Blars - D40 - à gauche suivre l'ancienne route - traverser D653 - VC - Coursac - Quissac - à gauche D71 - Caniac - vers Labastide-Murat sur 2km et à gauche D10 - St-Cernin - D10 - Lauzès - D653 - Guillot - D653 - Vers - D653 - Laroque-des-Arcs - Cahors.

### **Variante**

**85km**

Cahors ----- avant Cabrerets à gauche D42 - Orniac - D42 - traverser D653 - D42 - Sénailac-Lauzès - D17 - vers Labastide-Murat sur 3km et à gauche D10 - St-Cernin ----- Cahors.

**SAMEDI 4 : Départ à 14h00**

**100km**

Cahors – route de Lalbenque – D6 – D22 direction Flaujac-Poujols – en haut de la côte à droite VC – La Marchande – D6 – Hautesserre – Lalbenque – D6 – D42 – Belmont-Ste-Foi – D42 – D17 - Puylaroque – au bas du village à gauche D20 – carrefour D20/D926 – à gauche D926 - Caylus – à gauche D19 – Lacapelle-Livron D19 – Loze – bas de St-Projet – D33 – D52 – Saillac – D52 - Varaire – D19 – Bach – D19 - Vaylats – D19 - Lalbenque – D6 - Hautesserre – Cahors.

**Variante :**

**78km**

Cahors ----- Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 8km et à gauche D42 – Bach – à droite D22 – 500 m avant Jamblusse à gauche VC – Varaire ----- Cahors.

**DIMANCHE 5 : Brevet de 100km – Pas d'assistance – Rendez-vous à 07h00 à La Barbacane – Départ à 07h30 – Inscriptions à faire parvenir avant le 4 avril 2009 (Voir en bas du document).**

**LUNDI 6 : Départ à 14h00**

**105km**

Cahors – Chemin de La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – à droite pont de Douelle – Cessac – VC – La Grézette – D240 – D142 – au-dessus de Caillac – Lapoujade – à droite D23 – Crayssac – traverser D911 – côte du Loup – lac de Catus – D5 – traverser Catus – à gauche D6 – Lavercantière – D6 – à la sortie à gauche D25 – Rampoux – D25 – Gindou – à droite D13 – Cazals – à l'entrée à gauche D45 – vallée de la Masse – D45 – Les Junies – Castelfranc – à gauche D9 – Camy – Luzech – D8 – Douelle – D8 – côte de Flaynac – Pradines – Cahors.

**Variante :**

**85km**

Cahors ----- Catus – D6 direction Lavercantière – carrefour D6/D50 – Thédillac – D150 – Maussac – en face D150 – Les Arques – carrefour D150/D45 – à gauche vallée de la Masse ----- Cahors.

**MERCREDI 8 : Départ à 14h00**

**101km**

Cahors – Le Bartassec – La Coronelle – Trespoux – D12 – D656 - Sauzet – D656 - Bovila – 1km après à droite D28 – Le Boulvé – 2km après à gauche D58 – Floressas – D58 vers Vire sur 2km et à gauche VC – D5 - Lacapelle-Cabanac – à droite D65 – Touzac – D8 – Vire – Puy-L'Evêque – D8 - Grézels – Lagardelle – D8 - Anglars-Juillac – Albas – Luzech – St-Vincent-Rive-d'Olt – à gauche VC – côte de Cournou - La Bouysse D230 – Cournou – à droite D12 vers Villesèque sur 3,5km et à gauche VC – à la D27 à gauche vers Trespoux sur 500m et à droite D67 – Le Cluzel – Cahors.

**Variante :**

**84km**

Cahors ----- Floressas – D44 – Grézels ----- Cahors.

**SAMEDI 11 – DIMANCHE 12 – LUNDI 13 : PAQUES EN QUERCY à BRETENOUX-BIARS**

**SAMEDI 11 : Départ à 14h00**

**103km**

Cahors – Vieille route de Paris – Auzole – Calamane – à gauche D12 - Espère – D142 – D145 – Caix – Luzech – D9 - Camy – Castelfranc – D45 vers Cazals sur 13km – vallée de la Masse - et à gauche D46 – à la D673 à gauche – Frayssinet-le-Gélat – D44 – Pomarède – Prayssac – D67 – traverser pont et à droite D8 - Anglars-Juillac – à gauche D45 sur 5km et à gauche D67 – Sauzet – D656 - Villesèque – D653 - Le Cluzel – Cahors.

**Variante :**

**86km**

Cahors ----- Castelfranc – D45 vers Cazals sur 7km et à gauche D660 vers Goujounac sur 1km puis à gauche D172 – Niaudon – Prayssac ----- Cahors.

**LUNDI 13 : Départ à 14h00**

**100km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – D662 – St-Géry – Conduché – Cabrerets – Liauzu – Sauliac – Marcihac – à gauche D17 sur 4km et à droite D14 – à la D653 à gauche vers Cahors sur 9km et à gauche D42 – Orniac – carrefour D42/D13 avant Cabrerets à droite D13 sur 200m et à gauche VC – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque – Cahors.

**Variante :**

**77km**

Cahors ----- Liauzu – 1,5km après à gauche VC – Musée de Cuzals – 1km après à gauche D40 sur 100 m et à droite VC – Orniac ----- Cahors.

**MERCREDI 15 : Départ à 14h00**

**104km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – St-Cevet – Lalbenque – D19 - Vaylats – Bach – à droite D22 – Jamblusse – à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b – Saillagol – St-Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – D24 – Vidailiac – D24 vers Limogne sur 2km et à gauche D55 – Beauregard– à droite D55 – Varaire –D19 - Bach – Vaylats – D19 - Lalbenque – D19 - St-Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

**Variante :**

**84km**

Cahors ----- Jamblusse – 500m avant Jamblusse à gauche VC – Varaire ----- Cahors.

**SAMEDI 18 : Départ à 14h00**

**100km**

Cahors – route de Lalbenque – D6 - D22 direction Flaujac-Pujols – en haut de la côte à droite VC – La Marchande – D6 - Hauteserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – passage derrière aérodrome – St-Cevet – D19 vers Lalbenque sur 2,5km et après le pont sous la voie ferrée à droite D62 – D10 – St-Geniès – D47 – Belfort-du-Quercy – D47 - Lapenche – à droite D103 – St-Jean-du-Frustin – Borredon – St-Pierre – à la sortie du village à gauche – VC – Monteils – à gauche D17 – au bas de Puylaroque à gauche D20 – au sommet à droite D20b – D99 – St-Hilaire – 2km après à gauche D19 – Lalbenque – D19 – après le pont sous la voie ferrée à gauche - St-Cevet – traverser D820 – Ventaillac – D47 sur 3,5km et à gauche D54 – Granéjols – Lhospitalet – à droite D659 – D820 – Cahors.

**Variante :**

**85km**

Cahors ----- Lapenche – à gauche D103 puis à gauche D17 – bas de Puylaroque ----- Cahors.

**DIMANCHE 19 : Brevet de 150km – Pas d'assistance – Rendez-vous à 07h00 à La Barbacane – Départ à 07h30 – Inscriptions à faire parvenir avant le 18 avril 2009. (Voir en bas du document).**

**LUNDI 20 : Départ à 14h00**

**100km**

Cahors – Le Bartassec – La Coronelle – Trespoux – D12 – carrefour D12/D656 – D12 – Saint-Pantaléon – D653 - Montcuq – D28 vers St-Laurent-Lolmie sur 2km et à droite D45 sur 4km – Rouillac - puis à gauche D85 – près de Montlauzun – à la D7 à droite – D54 – bas de Lauzerte – D953 – vers Valence sur 2km et à gauche D2 – Durfort-Lacapelette – à gauche D16 – St-Aureil – D19 - Castelnaud – D19 vers D820 – carrefour D19/D820 – traverser la D820 et prendre à gauche le VC parallèle à la D820 sur 300m – retraverser la D820 - Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

**Variante :**

**80km**

Cahors ----- près de Montlauzun – à la D7 à gauche sur 2,5km puis à droite D28 – Lolmie – 4km après à gauche D57 sur 500m et à droite D29 – Saux – 2,5km après à gauche D16 – St-Aureil ----- Cahors.

**MERCREDI 22 : Départ à 14h00**

**100km**

Cahors – Chemin de La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – D8 – Albas – Anglars-Juillac – à droite traverser le lot D67 – Prayssac – D67 – Pomarède – 500m avant Frayssinet à gauche D673 vers Fumel sur 3km et à gauche D189 – Cassagnes – Martignac – Puy-L'Evêque – D44 – D8 – Grézels – dans le village à droite VC – avant Belaye à droite D50 vers Le Boulvé sur 5,5km et à gauche VC – D656 – Bovila – Sauzet – Villesèque – D653 - Le Cluzel – Cahors.

**Variante :**

**82km**

Cahors ----- Prayssac – Puy L'Evêque ----- 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 – à gauche D22 – Valroufié – près Francoulès – à droite D49 – près Cours – D166 – carrefour D166/D653 – à gauche D653 – Moulin de Guillot – D32 – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – D32 – Labastide-Murat – à gauche D10 – Montfaucon – D10 – D801 – Seniergues – D801 sur 5km et à gauche D23 – Soucirac – D820 – Pont-de-Rhodes – à droite - D23 – St-Germain-du-Bel-Air – dans le village à gauche – D23 – D50 – au sommet de la côte à droite – D25 – avant Bonnet – à gauche D12 – St-Denis-Catus – D13 – D12 – Boissières – Calamane – D12 – gare de Mercuès – Mercuès – au 2<sup>ème</sup> feu à droite – D12 – Cessac – traverser pont de Douelle – à gauche – D8 – Pradines – Cahors.

**Variante :**

**83km**

Cahors ----- Labastide-Murat – D10 – Vaillac – D2 – Pont-de-Rhodes ----- Cahors.

**LUNDI 27 : Départ à 14h00**

**100km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – D653 – Vers – D662 - Saint-Géry – Conduché – Tour-de-Faure – Saint-Martin-Labouval – Larnagol – à gauche D143 – Saint-Chels – à gauche D82 – Monteils – à gauche D41 Sauliac-sur-Célé – Liauzu – Cabrerets – à droite D13 – vallée de la Sagne - à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

**Variante :**

**82km**

Cahors ----- Conduché – Cabrerets – Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 - à gauche – Guillot ----- Cahors.

**MERCREDI 29 : Départ à 14h00**

**100km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – 9km après à droite D104 – D57 – Cazillac – à gauche D31 sur 500m et à droite D57 – Cazes-Mondenard – à gauche D34 – Vazerac – D34 jusqu'à la D20 – à gauche St-Arthemie – Molières – D959 vers Castelnau – D659 – Castelnau – D659 vers Cahors sur 4km et à droite VC – Boyer – 3,5km après à droite D55 – à la D19 à gauche vers D820 – traverser la D820 et prendre à gauche le VC parallèle à la D820 sur 300m – retraverser la D820 – Ventaillac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

**Variante :**

**80km**

Cahors ----- 3km avant Cazillac à gauche D29 – Saux – continuer la D29 vers Molières sur 9,5km et à gauche D68 vallée du Lupte – D26 – D659 – Castelnau ----- Cahors.

<b>JEUDI 30 : Permanence à la Barbacane de 18h00 à 19h00</b>
--

BREVET 100KM DU 5 AVRIL 2009

VILLES	ROUTES	PARTIEL	TOTAL	H. passage
<b>CAHORS (La Barbacane)</b> <b>DEPART 07h30</b> <b>RDV 07h00 - Délai 06h00/06h30</b>	Rue Emile Zola - Rue Charles de Freycinet - Passer devant la gare - A droite rue des Capucins sous la voie ferrée - Avenue Pierre SémarD- Pont des remparts - D8	0	<b>Départ 07:30</b>	
PRADINES	D8	9	9	08:00
DOUELLE	D8	5,5	14,5	08:22
X D8/D230 avant cave de Parnac	A gauche D230 vers Cournou	3,5	18	08:31
COURNOU	Après l'église à droite D12 vers Villesèque	5,5	23,5	08:59
X D12/D656	A droite D656 vers Sauzet	7,5	31	09:21
SAUZET	D656	5	36	09:36
X D656/D45	A gauche D45 vers St-Daunès	4	40	09:48
X D45/D23	Bas de la descente à droite D23 - vallée de la Séoune	1	41	09:51
BELMONTET	D23	6,5	47,5	10:15
MOULIN BESSOU	A gauche D229 direction Lebreil	4	51,5	10:39
X D653/D229	Au carrefour à droite D653 direction Lauzerte - D953	7	58,5	11:00
<b>LAUZERTE (contrôle)</b>	A gauche D953 sur 500m	7	65,5	11:21
X D54/D953 (Bas de Lauzerte)	A gauche D54 - vallée du Lendou	0,5	66	11:23
LASCABANES	D54 - D7	16	82	12:11
LABASTIDE-MARNHAC	D7 - D653 - D820 – Boulevard Gambetta	11	93	12:52
<b>CAHORS (La Barbacane)</b>		10	103	13:30

**INSCRIPTION AU BREVET 100KM DU 5 AVRIL 2009**  
**A FAIRE PARVENIR A**  
**CAHORS CYCLOTOURISME - LA BARBACANE - PLACE LUCTERIUS - 46000 CAHORS**  
**PAS D'ASSISTANCE**  
*A faire parvenir avant le 4 avril 2009*

<b>NOM :</b>	<b>PRENOM :</b>	<b>N° LICENCE :</b>
--------------	-----------------	---------------------

**BREVET 150KM DU 19 AVRIL 2009**

VILLES	ROUTES	PARTIEL	TOTAL	H. passage
<b>CAHORS (La Barbacane)</b> <u>DEPART 07h30</u> <u>RDV 07h00 - Délais 09h00/09h30</u>	La Barbacane - côte des Evêques - quai Regourd- Pont de Cabessut - D911		<b>Départ 07:30</b>	
ARCAMBAL	D911	10	10	08:07
CONCOTS	A gauche D42	15,5	25,5	09:05
ST-CIRQ-LAPOPIE	Au carrefour à droite D8 sur 500m et à droite	8,5	34	09:37
CREGOLS	D8	4	38	09:50
CENEVIERES	D8	5	43	10:05
CALVIGNAC-Bas	D8 - Ne pas traverser le pont	2,5	45,5	10:12
X D8/D19	A gauche D19 en direction de Cajarc	4,5	50	10:26
CAJARC	A droite puis traverser le pont - D24 - à gauche D127	3,5	53,5	10:36
SAUJAC	D127 - Saut de La Mounine	5	58,5	10:58
<b>AMBEYRAC (contrôle)</b>	D86 sur 1,5km et à gauche traverser le pont	9	67,5	11:25
X D38/D662	A gauche D662 vers Cajarc	14,5	82	12:08
CAJARC	D662 - vallée du Lot	9	91	12:35
SAINT-MARTIN-LABOUVAL	A droite D24 - Nougayrac	13,5	104,5	13:16
SAULIAC-SUR-CELE	A gauche D41	10	114,5	14:31
<b>CABRERETS (contrôle)</b>	D41	9	123,5	14:58
CONDUCHE	A droite D662	4	127,5	15:10
SAINT-GERY	D662 - vallée du Lot	9	136,5	15:37
VERS	D653	2	138,5	15:43
LAROQUE DES ARCS	D653	11,5	150	16:17
<b>CAHORS (La Barbacane)</b>	Par côte des Evêques et place Luctérius	4	154	16:30

<b>INSCRIPTION AU BREVET 150KM DU 19 AVRIL 2009</b>		
A FAIRE PARVENIR A		
<b>CAHORS CYCLOTOURISME - LA BARBACANE - PLACE LUCTERIUS - 46000 CAHORS</b>		
<b>PAS D'ASSISTANCE</b>		
<b>A faire parvenir avant le 18 avril 2009</b>		
<b>NOM :</b>	<b>PRENOM :</b>	<b>N° LICENCE :</b>