



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 2009

INFORMATIONS

VTT : Départ du parking St-Georges à 14h00 les 3, 10, 17, 24 juin – Circuits balisés – Responsable : Daniel Jacquet

Randonnées :

« 2 jours entre Lot et Dordogne » les 27 et 28 juin 2009. Inscrivez-vous. (Bulletin d'inscription en fin de document – Délai 15 juin)

Groupe 4 : Aucun cyclo du club ne doit être laissé sur le bord du chemin. Telle est une des devises du comité directeur.

Des ennuis de santé ou autres éloignent parfois certains d'entre nous des sorties hebdomadaires. D'autres ne roulent pas régulièrement. Certains hésitent à venir au club en raison des distances et des vitesses annoncées.

Ils doivent être entendus de tous.

Aussi pour répondre à ces attentes, nous allons ajouter à nos circuits mensuels des parcours plus courts et moins difficiles, d'une cinquantaine de km, avec une ou deux côtes maximum.

Nous espérons ainsi pouvoir rassembler dans un même groupe, ceux qui ne veulent pas aller vite, ceux qui ne veulent pas se fatiguer. Nous espérons aussi le retour de quelques anciens.

Sachez que vous serez les bienvenus au départ du parking St-Georges."

Circuits : Les départs se font du parking St-Georges et dans l'ordre 1 – 2 – 3 -4.

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.

Réunion du comité directeur : le comité directeur se réunira le vendredi 19 juin 2009 à 17h30 à La Barbacane.

Atelier mécanique : Vendredi 5 juin 2009 de 17h00 à 19h30.

A l'ordre du jour : rappel du dévoilage de la roue – réparation d'une crevaison – Réparation d'un neu ayant une déchirure – vérification de l'usure d'une chaîne et changement d'une chaîne.

Les participants pourront apporter leur vélo pour les démonstrations et réparations. Il est recommandé que les vélos soient propres, y compris les chaînes.

Feuilles du mois de juillet : Elles seront à votre disposition le jeudi 25 juin à la permanence de 18h à 19h.

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.

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.

CIRCUITS

Les départs se font du parking Saint-Georges

LUNDI 1^{er} : Départ à 14h00

100km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – à droite traverser le pont – D12 - Cessac – Mercuès – Gare d'Espère – D12 - Calamane – à droite D47 – Brouelles – à gauche VC – Gigouzac – St-Denis-Catus – D13 - Catus – à droite D47 vers Salviac sur 14km et à gauche D25 – Gindou – à gauche D13 – Maussac – Montgesty – à droite D50 vers Pontcirq sur 500m et à gauche VC – St-Médard-Catus – Catus – dans le bourg à droite D6 jusqu'à la D811 et à droite sur 250m puis à gauche D9 – Crayssac – D23 - Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante :

83km

Cahors ----- Catus – à droite D47 vers Salviac sur 6km et à gauche D50 - Montgesty ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : **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 3 : Départ à 14h00 **103km**

Cahors – Le Bartassec – La Coronelle – Trespoux – D12 – carrefour D12/D656 – à droite D656 - Sauzet – Bovila – St-Matré – Tournon-d’Agenais – à gauche D656 vers Agen – carrefour D656/D18 – à gauche D18 – Montaigu-du-Quercy – D18 vers Lauzerte sur 7,5km et à gauche D60 – Moulin Bessou – Belmontet – D23 sur 6,5km et à gauche D45 – D656 - Sauzet – Villesèque – D656 – D653 - Le Cluzel – Cahors .

Variante : **82km**

Cahors ----- St-Matré – Saux – à gauche D41- Couloussac – à gauche D55 – Moulin Bessou ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : **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 – Granejols – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

SAMEDI 6 : Départ à 14h00 **100km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l’Agasse – D653 – D7 – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Cyprien – St-Laurent-Lolmie - à droite D28 – Montcuq – D653 – D953 - bas de Lauzerte – D2 vers Montaigu-de-Quercy sur 10,5km et à gauche D41 (direction Toufailles) – St-Gervais – à gauche D73 – bas de Lauzerte – D54 – St-Laurent-Lolmie – 500m avant Les Vignals à droite D55 – Boisse – 4km après à gauche D659 – Lhospitalet – Cahors .

Variante : **84km**

Cahors ----- Bas de Lauzerte – vers Valence sur 1km et à gauche D34 – D31 – D16 – St-Aureil – Castelnaud-Montratier - Lhospitalet ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : **42km**

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

LUNDI 8 : Départ à 14h00 **102km**

Cahors – route de Lalbenque – D6 – La Marchande – Hautesserre – Lalbenque – D55 – Escamps – Bach – D22 - Jamblusse – à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b – Saillagol – St-Projet – D19 – Beauregard – à droite D55 – Laramière – à gauche VC – Loupiac – D911 – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors .

Variante : **82km**

Cahors ----- Jamblusse – 1km avant le village à gauche VC – Varaire – Limogne ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : **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 10 : Départ à 14h00 **106km**

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 – Labastide-Murat – D10 vers Montfaucon sur 1,5km et à gauche D17 - Vaillac – 2km après à droite D2 – Montfaucon – D10 – Labastide-Murat – D17 - Soulomès – D17 – Sénailac-Lauzès – D42 – carrefour D42/D653 – traverser D653 – D42 - Orniac – D42 – D41 - Cabrerets – D41 - Conduché – à droite D662 – St-Géry – Vers – Laroque – Cahors .

Variante : **87km**

Cahors ----- St-Sauveur-la-Vallée – à droite VC – Soulomès ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : **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 13 : Départ à 14h00 **100km**

Cahors – Chemin de la chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – D811 vers Cahors sur 1,5km et à gauche D37 – La Masse – Les Junies – carrefour D37/D660 – à gauche D660 – Goujounac – Frayssinet-le-Gélat – à droite D673 – Moncléra – Cazals – à droite D45 sur 6km et à gauche D46 vers Montgesty sur 1,5km puis à droite D37 – Lherm – à gauche D172 – D13 – D5 - Catus – D13 – St-Denis-Catus – D12 - Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante :

83km

Cahors ----- Les Junies – carrefour D37/D660 - à gauche D660 vers Goujounac sur 1km et à droite D45 vers Cazals sur 6km et à droite D46 vers Montgesty sur 1,5km puis à droite D37 - Lherm ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 :

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 15 : Départ à 14h00

103km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – 2,5km après à droite D54 – Granéjols – Lhospitalet – vers Castelnaud sur 8km et à droite D104 – D57 – Cazillac – D31 – D34 – Bas de Lauzerte – à gauche D953 – St-Pierre-de-Nazac – à droite D41 sur 5,5km et à droite D60 sur 3,5km puis à droite D73 – Bas de Lauzerte – D54 (vallée du Lendou) – St-Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Variante:

81km

Cahors ----- Cazillac – D31 – D34 – Bas de Lauzerte – D54 – St-Laurent-Lolmie ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 :

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.

MERCREDI 17 : Départ à 14h00

100km

Cahors – Le Bartassec – La Coronelle – Trespoux – D12 – près Villesèque – D656 – Sauzet – Bovila – St-Matré – Saux – à l'entrée de Saux à droite D44 vers Floressas sur 3km et à gauche D4 – Mauroux – Lacapelle-Cabanac – à droite D65 - Floressas – à gauche VC – St-Jean – D28 – Grézels – D8 – Lagardelle – Anglars-Juillac – Albas - Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante :

83km

Cahors ----- Bovila – 1km avant St-Matré à droite D50 – Le Boulvé – St-Jean - Grézels ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 :

42km

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

SAMEDI 20 : 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 – 8km après à droite VC – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Belmont-Ste-Foi – Puylaroque – D17 – Monteils – 1km avant Caussade à droite D926e – 1km après à droite D103 – Lapenche – Belfort – D56 vers Puylaroque – 1km après à gauche VC – carrefour VC/D10 – à droite D10 - Lalbenque – D6 - Hautesperre – Cahors .

Variante :

86km

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

Parcours du groupe 4 :

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.

LUNDI 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 – D8 – Les Mazuts – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – D662 - Tour-de-Faure – St-Martin-Labouval – Larnagol – à droite traverser pont – bas de Calvignac – à gauche – 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 – avant Crégols à gauche D8 – Tour-de-Faure – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors .

Variante :

83km

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

Parcours du groupe 4 :

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.

MERCREDI 24 : Départ à 14h00 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – D47 – D820 – à droite sur 500m – à droite D19 vers Castelnau sur 6,5km et à gauche D214 – Flaugnac – 1km après à droite D26 – au bas de Castelnau à gauche D4 – D38 – Montpezat – à droite D20 – Espanel – Molières – St-Arthémie – 1km après à droite D34 – Vazerac – D68 – D26 – D659 – au bas de Castelnau prendre en face D26 – au bas de St-Paul-de-Loubressac à gauche VC – St-Barthélémy – à la D19 à droite – carrefour D19/D820 – traverser le D820 et prendre à gauche VC parallèle à la D820 sur 300m – retraverser la D820 – Ventaillac – à gauche D47 - Le Montat – Cahors.

Variante : 85km

Cahors ----- Espanel – 1,5km avant Molières à droite D959 – D659 – Bas de Castelnau ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : 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.

JEUDI 25 : Permanence à la Barbacane de 18h00 à 19h00

SAMEDI 27 et DIMANCHE 28 JUIN

"2 JOURS Entre LOT et DORDOGNE"

LUNDI 29 : 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 – Concots – Bach – Jamblusse - D85 – Caylus – à droite D926 vers Caussade sur 2km et à droite D20 – Puylaroque – D17 - D42 – Belmont-Ste-Foi – D6 - Lalbenque – D10 - Laburgade – Aujols – VC – Arcambal – Cahors.

Variante : 84km

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

Parcours du groupe 4 : 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.- 4 -