



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



JUILLET 2009

INFORMATIONS

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

Au mois de juillet et août, les départs se feront le matin à **08h00**, au lieu de 14h00.

Randonnée :

Le 26 juillet : Ronde luzéchoise - Pour ceux qui désirent s'y rendre à vélo, rendez-vous à 06h30 au parking St-Georges.

Cahors - chemin de la chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Luzech - Sur place parcours de la randonnée - Pour ceux qui ne restent pas manger retour par itinéraire inverse.

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 s'est réuni le 19 juin 2009. La prochaine réunion aura lieu le vendredi 18 septembre 2009 à 17h30.

Feuilles du mois d'août : Elles seront à votre disposition le jeudi 30 juillet 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

MERCREDI 1 : Départ à 08h00 100km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - D820 - à droite sur 300m - 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-de-Quercy - 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 - D19 vers D820 - carrefour D19/D820 - traverser la D820 et prendre à gauche le VC parallèle à la D820 sur 300m - retraverser la D820 - Ventailac - D47 - Le Montat - D47 - D820 - Cahors.

Variante : 85km

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

SAMEDI 4 : Départ à 08h00 103km

Cahors - Arcambal - Concots - Bach - Jamblusse - D85 - Caylus - à droite D926 vers Caussade sur 2km et à droite D20 - Puylaroque - D17 - D 942 - Belmont-Ste-Foi - D6 - Lalbenque - Laburgade - Aujols - VC - Arcambal - Cahors.

Variante : 84km

Cahors ----- Bach - D22 - 500 m avant Jamblusse à gauche VC - Varaire - Bach - D42 vers Puylaroque sur 8km et à droite D6 - Lalbenque ----- 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 - Granejouis - au carrefour D54/D47 - à gauche D47 - Le Montat - D820 - Les Sept Ponts - Cahors.

LUNDI 6 : Départ à 08h00 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs - Vers – Guillot – Saint-Martin-de-Vers – Saint-Sauveur-la-Vallée – 1km après à gauche VC – Meylargues – 2,5km après à droite D677 vers Labastide-Murat sur 1km et à gauche D22 – La Croix Blanche – D194 – Beaumat – à gauche VC – Lieu-dit Cassagnoles – Pont-de-Rhodes – D820 vers Souillac sur 2,5km et à droite D23 – Soucirac – 2km après à droite D801 – Séniergues – Montfaucon – D10 – Labastide-Murat – D17 – Soulomès – Saint-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante : 80km

Cahors ----- Meylargues – 2,5km après à droite D677 – Labastide-Murat ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : 42km

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

MERCREDI 8 : Départ à 08h00 102km

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – sous le château de Caix à droite D9 – Crayssac – traverser D811 – côte du loup - Lac de Catus – à gauche D5 - Saint-Médard – Rostassac – prendre en face VC (parallèle à la D811) – Castel franc – à droite D45 sur 7km et en face D660 vers Goujounac – Goujounac – Frayssinet-le-Gélat – à gauche D673 vers Fumel sur 800m – à gauche D44 – Pomarède – Prayssac – D67 – Anglars-Juillac – à gauche D8 - Castel franc – à droite D9 – Camy - Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 82km

Cahors ----- Castel franc – à droite D45 sur 7km et en face D660 vers Goujounac sur 1km puis à gauche D172 – Niaudon - Prayssac ----- 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.

SAMEDI 11 : Départ à 08h00 100km

Cahors – La Coronelle – Trespoux – vers Villesèque sur 2,5km et à droite D12 – Cournou – Saint-Vincent-Rive-D’Olt – Luzech – Albas – Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels – Puy-L’Evêque – à gauche D8 vers Vire sur 300m et à gauche D5 sur 5km puis à gauche D58 – Floressas – à gauche D58 – D28 – Le Boulvé – Bovila – Sauzet – Saint-Vincent-Rive-D’Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 81km

Cahors ----- Anglars-Juillac – 500m après à gauche D50 – Bélays – Bovila ----- 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.

LUNDI 13 : Départ à 08h00 100km

Cahors – Le Montat – Ventaillac – D820 - D19 vers Castelnau sur 2,5km et à droite D55 vers Pern sur 1km puis à gauche VC – Boyer – D659 – Castelnau – D16 – Saint-Aureil – continuer la D16 jusqu’à Durfort-Lacapelette et à droite D2 – bas de Lauzerte – D54 – Saint-Laurent-Lolmie – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

Variante: 83km

Cahors ----- Saint-Aureil – 4km après à droite D31- Cazillac – D31 – D34 – bas de Lauzerte ----- 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.

MERCREDI 15 : Départ à 08h00 104km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – avant Arcambal – à droite D49 (vallée du Tréboulou) sur 8km et à gauche D22 – Laburgade – D22 – Cremps – Escamps – Vaylats – à droite D19 vers Lalbenque sur 3,5km et à gauche D99 – Saint-Hilaire – D99 - D20b – D56 – Belfort – à gauche D47 – Lapenche – à droite D103 – Borredon – 300m après à droite VC – Grez – traverser la D820 et prendre en face D38 – Montpezat – D20 - Montpezat-Gare – D10 – Montdoumerc – Fontanes – Saint-Cevet – D149 – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – Hautesserre – Cahors.

Variante : 86km

Cahors ----- Belfort – continuer la D56 sur 2km et à droite D57 – Montpezat-Gare ----- 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.

SAMEDI 18 : Départ à 08h00 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs - Vers – vers Figeac sur 12km et à gauche D42 – Sénailiac – Caniac – à droite D71 – à l'entrée de Quissac à droite VC – Coursac - à la D653 prendre en face VC - Blars – D40 - Liauzu – Cabrerets – à droite D10 – VC - Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante : 82km

Cahors ----- Guillot – vers Figeac sur 14km et à droite VC – Blars ----- 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.

LUNDI 20 : Départ à 08h00 103km

Cahors – chemin de la chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Cessac - Mercuès – 2^{ème} feu à droite – gare d'Espère – vers Calamane – avant Calamne à gauche VC - D144 – D6 – Catus – D6 vers Lavercantière sur 2km et à droite D5 – Salvezou – Uzech – Peyrilles – Concorès – vers Gourdon sur 8,5km et à droite D17 – Saint-Clair – Saint-Chamarand– Saint-Germain-du-Bel-Air – à gauche VC jusqu'à la D5 et à droite – Lieu-dit Le Piatgier – à gauche D5 vers Uzech sur 1km et à gauche D23 – Gigouzac – Saint-Denis-Catus – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 84km

Cahors ----- Concorès – à droite D2 – Saint-Germain-du-Bel-Air ----- Cahors.

Parcours du groupe 4 : 42km

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

MERCREDI 22 : Départ à 08h00 103km

Cahors – chemin de la chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels – Puy-L'Evêque – à gauche D8 vers Vire – 400m après à gauche D5 vers Lacapelle-Cabanac sur 5km et à gauche D58 – Floressas – D44 – Sérignac – D44 - Saux – prendre en face D41 – Couloussac – à gauche D55 – Moulin Bessou – D55 – Lastours – D653 - Montcuq – Saint-Daunès – Le Cluzel – Cahors.

Variante : 84km

Cahors ----- Grézels - – à gauche D28 – Le Boulvé – D28 – Montcuq ----- 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.

SAMEDI 25 : Départ à 08h00 102km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – D653 vers Montcuq et à gauche D7 – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – 1,5km après à gauche D4 – Castelnau – D659 – D26 – D68 – Vazerac – à gauche D34 sur 400 m et à droite D109 vers Lafrançaise sur 4,5km puis à gauche D20 – Saint-Arthémie – Molières – D959 vers Castelnau sur 3,5km et à droite D49 – La Cabrette – Saint-Paul-de-Loubressac – au bas du village à droite VC – Saint-Barthélémy – 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 – à gauche D47 - Le Montat – Cahors.

Variante : 86km

Cahors ----- Vazerac – à gauche D34 – Saint-Arthémie – Molières ----- Cahors.

DIMANCHE 26 : Ronde Luzéchoise - Départ à vélo à 06h30 du parking St-Georges.

Cahors – chemin de la chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Sur place parcours de la randonnée – Pour ceux qui ne restent pas manger retour par itinéraire inverse.

LUNDI 27 : Départ à 08h00 **102km**

Cahors – Hauteserre – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – Pauliac – Lalbenque – Vaylats – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – D33 – Saint Projet – à la sortie du village à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidaillac – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante :

Cahors ----- Bach – D22 vers Jamblusse – 500 m avant à gauche VC – Varaire – Limogne----- 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 29 : Départ à 08h00 **100km**

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 – à gauche D41 - Liauzu – Sauliac-sur-Célé – D41 - Marcihac-sur-Célé – à droite VC – Saint-Chels – D143 – Larnagol – traverser le pont - Calvignac – D8 – Cènevrières – Crégols – D26 – Concots – à droite D52 – Esclauzels – Les Vitarelles – Les Mazuts – Arcambal - Cahors.

Variante :

Cahors ----- Vers – Saint-Géry – Conduché – Tour-de-Faure – Saint-Martin-Labouval – Cènevrières ----- 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 – Ventailac – D47 – 3km après à gauche D54 – Granéjols - Lhospitalet – Cahors.

JEUDI 30 : Permanence à la Barbacane de 18h00 à 19h00
--