



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 2010

INFORMATIONS

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

Passage à l'heure d'été dans **la nuit du samedi 27 au dimanche 28 mars 2010**

Circuits VTT : Voir fin de page.

Randonnées route :

Le 7 mars 2010 : ouverture du CoDep du Lot à LINAC (46).

Le 14 mars 2010 : ouverture de la Ligue à MOISSAC (82)

N'oubliez pas notre randonnée du 1^{er} mai « Journée souvenir Jean-Claude Bernard ».

Randonnée pédestre :

Le dimanche **21 mars 2010. Rendez-vous au château de Labastide-Marnhac, à 9h00** pour un circuit de 11 km, le pique-nique du midi sera tiré du sac.

Renseignements complémentaires et informations de votre participation au **05 65 21 71 55**.

Atelier mécanique : le vendredi **5 mars 2010 de 17h00 à 19h30** à La Barbacane.

Réunion commission sorties vélo : . le mardi **9 mars 2010 à 18h00** à La Barbacane.

Réunion Accueil des nouveaux : le vendredi **12 mars 2010 à 18h00** à La Barbacane.

Réunion du comité directeur : le mercredi **17 mars 2010 à 18h00** à La Barbacane.

Réunion des adhérents : le jeudi **25 mars 2010 à 20h30** à La Barbacane.

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.

Feuilles du mois d'avril : Elles seront à votre disposition **le jeudi 25 mars** à La Barbacane à l'occasion de la réunion du club à **20h30**.

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.

CIRCUITS ROUTE

Les départs se font du parking Saint-Georges

LUNDI 1 : Départ à 14h00 74km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Roc de l'Agasse - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventaillac - à droite D820 sur 400m - à droite D19 - sur 400m et à gauche VC - St-Barthélémy - St-Paul-de-Loubressac - en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2km et à gauche D66 - à la D4 à gauche vers Montpezat sur 200m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) sur 5km puis à gauche VC - Montfermier - 500m après à gauche D20 Montpezat - à gauche D38 vers Castelnau sur 3km et droite D83 - à la N 20 à gauche vers Cahors sur 300m et à droite D149 - Fontanes - St-Cevet - D149 - Le Cayran - à gauche D149 - Pouzergues - Hautesperre - Cahors.

MERCREDI 3 : Départ à 14h00 70km

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 - Lalbenque - D6 vers Puylaroque sur 8km et à gauche D42 - D171 - D19 - Bach - Escamps - Cremps - Les Fournets - Arcambal - Cahors.

SAMEDI 6 : Départ à 14h00 70km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 6km et à droite D13 – vallée de la Sagne - Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

DIMANCHE 7 : Ouverture du CoDep du Lot à LINAC (46)

LUNDI 8 : Départ à 14h00 **74km**

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Bonnet – à gauche D25 vers Lavercantière sur 4,5km et à gauche D50 – à la D6 à gauche Catus – à gauche D13 vers St-Denis-Catus – avant viaduc SNCF à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

MERCREDI 10 : Départ à 14h00 **71km**

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – St-Daunès – Montcuq – D28 – St-Laurent-Lolmie – continuer la D28 – Lolmie – à la D57 à gauche D104 (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche D64 – Boisse – D55 – D659 – Lhospitalet – Cahors.

SAMEDI 13 : Départ à 14h00 **70km**

Cahors – route de Lalbenque – côte de la Marchande - Hauteserre – Lalbenque – D10 – D47 – Belfort-de-Quercy – à droite D56 sur 2km et à gauche D20 – à la D820 à droite sur 1km et à droite D105 – Montpezat-Gare – Montdoumerc – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

DIMANCHE 14 : Ouverture de la Ligue à MOISSAC (82).

LUNDI 15 : Départ à 14h00 **71km**

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 – avant le pont à droite D8 – avant Crégols à droite D40 – Lugagnac – dans le bourg à droite VC – à la D911 à droite Concots – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 17 : Départ à 14h00 **71km**

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 – à droite VC – Soulomès – St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs– Cahors.

SAMEDI 20 : Départ à 14h00 **71km**

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – D9 - Camy - Castelfranc – D45 vers Goujounac sur 7km et à droite D660 – Rostassac (vallée du Vert) – à gauche St-Médard-Catus – Lac de Catus – à droite D23 – côte du Loup – traverser D811 - Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

DIMANCHE 21 : Randonnée pédestre à **LABASTIDE-MARNHAC**. Rendez-vous à **09h00** au château.

LUNDI 22 : Départ à 14h00 **80km**

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – St-Vincent-Rive-d'Olt – Sauzet – D656 vers St-Matré sur 4km et à gauche D45 – St-Daunès – Montcuq – D28 vers St-Laurent-Lolmie sur 3,5km et à droite D45 – Près de Montlauzun – à gauche D85 – à la D7 à gauche – St-Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Variante : **65km**

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – St-Vincent-Rive-d'Olt – Sauzet – D656 vers St-Matré sur 4km et à gauche D45 – St-Daunès – à gauche D653 – au carrefour avec route de St-Pantaléon à droite D37 - Escayrac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

MERCREDI 24 : Départ à 14h00 **84km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 - Lhospitalet – 3,5km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche Castelnau-Montratier – D659 – 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat-de-Quercy – D38 vers Castelnau-Montratier sur 3,5km et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac – Bas du village, au cimetière à droite - St-Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventaillac - D47 – Le Montat – Cahors.

Variante :**71km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 - L'hospitalet – 3,5km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche Castelnaud-Montratier – D659 vers Molières sur 9km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche vers Castelnaud sur 200m et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac – Bas du village, au cimetière à droite - St-Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventaillac - D47 – Le Montat – Cahors.

JEUDI 25 : Réunion des adhérents du club à 20h30 à La Barbacane.**SAMEDI 27 : Départ à 14h00****82km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal – Concots – à droite D42 – Escamps – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – Varaire – Bach – Escamps – Cremps – Laburgade – Aujols – après la mairie à droite VC – Arcambal – Cahors.

Variante :**75km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal – Concots – à droite D42 – Escamps – Bach – D22 – 500m avant Jamblusse à gauche VC – Varaire – Bach – Escamps – Cremps – Laburgade – Aujols - après la mairie à droite VC – Arcambal – Cahors.

Attention passage à l'heure d'été dans la nuit de samedi à dimanche**LUNDI 29 : Départ à 14h00****83km**

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 – vers Gramat et à la gendarmerie à droite D25 – Près de Fontanes du Causse à droite D42 – Caniac-du-Causse – D71 – D17 – 1km avant Soulomès à gauche D10 – St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante :**75km**

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 – à droite D17 - Soulomès – D17 – et à droite D10 - St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

MERCREDI 31 : Départ à 14h00**84km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq - Labastide-Marnhac – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – 4km après à gauche VC – St-Urcisse – 2km après à droite D34 vers Lauzerte sur 300m et à gauche D34 sur 3km puis à droite D57 sur 1,5 km et à droite D81 – bas de Lauzerte – Montcuq – D653 – Le Cluzel – Cahors.

Variante :**72km**

Cahors ----- St-Laurent-Lolmie – bas de Lauzerte ----- Cahors.

CIRCUITS VTT**SAMEDI 6 : Départ à 14h00 parking Saint-Georges**Circuit Mont St CYR. Environ **25km****SAMEDI 13 : Départ à 14h00 parking Saint-Georges**

Route jusqu'à LAROQUE DES ARCS puis circuit N°6, N°5, Auzole, N°1 circuit Château de Mercues, Auzole, retour circuit N°5, N°6, LAROQUE DES ARCS, CAHORS. Environ **30km**

SAMEDI 20 : Départ à 14h00 parking base AUZOLE

Base VTT AUZOLE

Circuit N°5 Villages du Quercy. Environ **25km****SAMEDI 6 : Départ à 14h00 parking Saint-Georges**

Route jusqu'à LAROQUE DES ARCS puis circuit N°6, N°5, Auzole, N°2 circuit Combes et Châteaux, Auzole, retour circuit N°5, N°6, LAROQUE DES ARCS, CAHORS. Environ **30km**