



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 2010

INFORMATIONS

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

Circuits VTT : Voir informations ci-dessous.

Brevet Fédéral :

Le 18 avril 2010 : Brevet fédéral de 150km (voir en fin de document). Afin de préparer les cartes de route, merci de vous inscrire à l'avance.

Randonnée :

N'oubliez pas notre randonnée du 1^{er} mai « Journée souvenir Jean-Claude Bernard ».
Merci de vous inscrire au repas pour le 26 avril 2010.

Réunion du comité directeur : le jeudi **15 avril 2010 à 18h00** 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 29 avril** à La Barbacane au cours de la permanence de 18h00 à 19h00.

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 VTT

SAMEDI 3 AVRIL 2010 DEPART à 14h00 PARKING St GEORGES

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

SAMEDI 17 AVRIL 2010 DEPART à 14h00 PARKING St 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 30 km

SAMEDI 24 AVRIL 2010 DEPART à 14 h PARKING Base VTT AUZOLE

Circuit N°5 Villages du Quercy. Environ 25 km

CIRCUITS ROUTE

Les départs se font du parking Saint-Georges

SAMEDI 3 : Départ à 14h00

81km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - Pradines - Douelle - Luzech - Caix - à gauche D9 - Col de Crayssac - Crayssac - Lac de Catus - à gauche St-Médard-Catus - Rostassac - à droite vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 - Niaudon - Prayssac - D67 - traverser le Lot - Anglars-Juillac - Castelfranc - D9 - Camy - Luzech - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante :

73km

Cahors - Pradines - Douelle - Luzech - Caix - à gauche D9 - Col de Crayssac - Crayssac - Lac de Catus - St-Médard-Catus - Rostassac - vers Goujounac sur 2,5km et à gauche D50 - Le Cluzel - Castelfranc - D9 - Camy - Luzech - Douelle - Pradines - Cahors.

Parcours plus court :

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.

LUNDI 5 : Départ à 14h00 104km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – St-Daunès – Saint-Jean – 3km après à droite D228 – Ste-Croix – Moulin Bessou – D55 – Couloussac – à gauche D41 – Montaigu-de-Quercy – à gauche D2 – Bas de Lauzerte – D34 – D31 – Cazillac – D57 (vallée de la Barguelonne) – D104 – juste avant la D659 à gauche D64 - Boisse – à droite D55 vers Pern - à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

Variante : 81km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – St-Daunès – Saint-Jean – Bas de Lauzerte – D34 – D31 – Cazillac – D57 (vallée de la Barguelonne) – D104 – juste avant la D659 à gauche D64 - Boisse – à droite D55 vers Pern - à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

Parcours plus court : 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 – Granejous – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

MERCREDI 7 : Départ à 14h00 101km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 sur 1,5km 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 D38 à gauche vers Montpezat sur 200m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – D959 – Molières – D959 vers Montauban – 1km avant L'Honor de Cos à gauche D40 – Mirabel – D69 – Montpezat-de-Quercy – D38 vers Castelnau sur 2,5km et à droite D83 – à la D820 à gauche vers Cahors sur 300m et à droite D149 – Fontanes – St-Cevet – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – Hautesserre – Cahors.

Variante : 87km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 sur 1,5km 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 D38 à gauche vers Montpezat sur 200m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – Montpezat – D38 vers Castelnau sur 2,5km et à droite D83 – à la D820 à gauche vers Cahors sur 300m et à droite D149 – Fontanes – St-Cevet – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – Hautesserre – Cahors.

Parcours plus court : 42km

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

SAMEDI 10 : 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 – à gauche Galessie -Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – vers Limogne sur 5km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500m et à droite D55 – Beauregard – à gauche D53 sur 2km et à gauche D24 – à l'entrée de Limogne à droite- D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche D143 – Calvignac – Cènevières – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – Arcambal – à gauche Galessie- Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – Limogne – D40 – Lugagnac – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court : 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 12 : Départ à 14h00 101km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd- D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 17km et à droite D17 – Marcilhac-sur-Célé – Sauliac-sur-Célé – à gauche D24 – Nougayrac – St-Martin-Labouval – Tour-de-Faure – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante : 81km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd- D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 14km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Parcours plus court : 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 14 : Départ à 14h00 100km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Bonnet – Peyrilles – Concorès – vers Gourdon sur 2km et à gauche D2 – Dégagnac – à droite D6 vers Gourdon sur 4km et à gauche D673 – Salviac – à gauche D47 – Vallée de l'Ourajoux- Catus – avant St-Denis-Catus et avant le viaduc – à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 82km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Bonnet – à gauche D25 – Lavercantière – vers Dégagnac sur 200m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D47 – Vallée de l'Ourajoux- Catus – St-Denis-Catus – à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 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 17 : Départ à 14h00 100km

Cahors – le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq - Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence sur 9km – St-Pierre-de-Nazac – à droite D41 vers Touffailles sur 5,5km puis à droite D60 (Vallée de la Séoune) jusqu'à la D2 – à gauche vers Montaigu-de-Quercy sur 1km et à droite D60 (Vallée de la Séoune) – Moulin Bessou – avant Belmontet à droite D23 – à gauche D45 – D656 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Variante : 86km

Cahors – le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – à droite D2 vers Montaigu-de-Quercy sur 7,5km et à droite D60 – Moulin Bessou – Belmontet – D23 – D45 – D656 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Parcours plus court : 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.

DIMANCHE 18 : Brevet Fédéral 150km (voir parcours et bulletin inscription en fin de document)**LUNDI 19 : Départ à 14h00 104km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D4 – Belmontet – D4 – St-Matré – D4 – Mauroux – Lacapelle-Cabanac – D5 sur 1km- VC vers Floressas sur 4km - à gauche D44 – Grézels – Lagardelle – Anglars-Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 82km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D28 jusqu'à la D656 et à droite – Bovila – à gauche VC – D50 – Bélaise – Anglars-Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 42km

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

MERCREDI 21 : Départ à 14h00 100km

Cahors – côte de La Marchande - Hauteserre – Lalbenque – D10 – D47 – Belfort-de-Quercy – Lapenche – D103 – Cayriech – 400m après à gauche D9 – Septfonds – en face D76 – St-Cirq – à droite D75 – entrer dans Caussade – au rond-point de la mairie à droite direction Cahors et 100m après à gauche - traverser la D820 - D22 – Auty – à droite VC – Montpezat-de-Quercy – D20 – traverser D820 - Montpezat-Gare – Montdoumerc – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – côte de La Marchande – Hauteserre – Lalbenque – D10 – D47 – Belfort-de-Quercy – Lapenche – à droite D103 vers Caussade sur 3km – 300m après lieu-dit Borredon à droite VC – Grez – traverser D820 et prendre en face D38 – Montpezat-de-Quercy – D20 - traverser la D820 – Montpezat-Gare – Montdoumerc – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Parcours plus court : 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 24 : 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 – Galessie - Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevères – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5km et à droite D79 – St-Jean-de-Laur – continuer D79 vers D911 et à droite – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – Arcambal – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevères – à droite D24 – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court : 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.

LUNDI 26 : Départ à 14h00 105km

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 – au château à gauche D677 sur 2km et à droite D22 – D194 – La Croix Blanche – Beaumat – à gauche VC – Pont de Rhodes – D820 vers Souillac sur 2km et à droite D23 – Soucirac – 2km après à droite D802 – Sènièrgues – Montfaucon – Labastide Murat – Soulomès – St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante : 77km

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 - St-Cernin - Lauzès – Guillot - Vers- Laroque-des-Arcs – Cahors.

Parcours plus court : 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.

MERCREDI 28 : Départ à 14h00 100km

Cahors – chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels – en haut de Puy-L'Evêque D28 direction Martignac - à la D673 à droite – Frayssinet-le-Gélat – Goujounac – Rostassac – St-Médard-Catus – Lac de Catus – D23 - côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 85km

Cahors - chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars-Juillac – à droite traverser le lot – Prayssac – D67 – Pomarède – à droite VC – Goujounac – Rostassac – St-Médard-Catus – Lac de Catus – D23 – côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 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.

JEUDI 29 : permanence à La Barbacane de 18h00 à 19h00

BREVET FEDERAL 150KM – 18 AVRIL 2010

LOCALITES (Contrôles en gras)	ROUTES	REMARQUES	PARTIEL	TOTAL
CAHORS (La Barbacane) Départ 07h30	Rue Emile Zola - Rue Charles de Freycinet - Rue des Capucins - Avenue André Breton - Pont des Remparts - D8			
PRADINES	D8		7	7
DOUELLE	D8		6	13
LUZECH (Contrôle)	A droite D9	BPF	8	20
CASTELFRANC	D811	A gauche direction Prayssac	8	28
PUY-L'EVEQUE	D811 sur 2,5km	Direction Villeneuve-sur-Lot	7	35
X D811/D68	A droite D68		3	38
MONTCABRIER	D68		5	43
X D68/D673	En face D68		1	44
SAUVETERRE-LA- LEMANCE	En face VC	Suivre direction CAPDROT	8	51
X VC/VC	A gauche VC	Laisser Fontenilles et suivre Capdrot	7	58
AIGUEPARSE	A droite D53e3		1	59
X D53e3/D660	A gauche D660	Vers Monpazier	7	65
MONPAZIER (Contrôle)	D2	BPF - Direction Villeréal	3	68
X D2/D53	A gauche D53		5	73
LACAPELLE-BIRON	A droite D150		8	81
GAVAUDUN	D150		6	87
X D150/D162	A gauche D162	Direction Fumel	2	89
X D162/D710	A droite D710	Direction Fumel	7	95
MONSEMPRON-LIBOS	A droite D911 - D102		2	97
SAINT-VITE	D102		2	98
TOURNON-D'AGENAIS (Contrôle)	D656		9	107
SAUZET	D656		24	131
CAHORS (La Barbacane)	Par le Boulevard Gambetta		22	153

A découper et à envoyer

Nous recommandons aux participants d'observer le code de la route.
Le port du casque est vivement recommandé

BULLETIN D'INSCRIPTION - BREVET FEDERAL 150KM du 18 AVRIL 2010

A envoyer avant le 15 avril 2010 à CAHORS CYCLOTOURISME - La Barbacane - Place Luctérius - 46000 CAHORS
ou à ARNAUDET Daniel - 269, route du collège - Bégoux - 46000 CAHORS

FEDERATION : <input type="checkbox"/> F.F.C.T. <input type="checkbox"/> Autre :	N°licence :	CLUB : NOM (sans abréviation) : N° de département : N° de club :
--	----------------------------------	--

PARTICIPANT

NOM (en majuscules) : Prénom :
.....

Né(e) le : Adresse :
.....

Code Postal : Commune :