



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



MAI 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 13 mai 2010 : Brevet fédéral de 250km (bulletin d'inscription en fin de document). Afin de préparer les cartes de route, merci de vous inscrire avant le 11 mai.

Randonnées :

Le 1^{er} mai : Journée Jean-Claude Bernard. Programme déjà diffusé.

Le 9 mai : 2^{ème} boucle marnhacoise à Labastide-Marnhac.

Pour le repas inscrivez-vous **avant le 2 mai** en utilisant le bulletin d'inscription en fin de document qui est à transmettre à **Bergésio** Blaise Lotissement Les Granges - 46090 Labastide-Marnhac.

Ceux qui désirent se rendre à vélo à Labastide-Marnhac, rassemblement au parking St-Georges à 07h00.

Le 16 mai : Balade des Mousquetaires à Souillac.

Atelier mécanique : Le **vendredi 7 mai** à La Barbacane de 17h00 à 19h30.

Réunion pour la création d'un groupe "Reprise du vélo et accueil des débutants" : Le **11 mai** à 18h00 à La Barbacane.

Réunion du comité directeur : le jeudi **20 mai 2010 à 17h30** à La Barbacane.

Réunion des adhérents : le jeudi **27 mai 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 de juin : Elles seront à votre disposition **le jeudi 27 mai** à La Barbacane au cours de la réunion des adhérents 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 VTT

SAMEDI 01 MAI 2010 : Journée J.C. BERNARD DEPART entre 8h et 9h du Palais des Sports de Cahors.

1 Circuit de **36km**

1 Circuit de **50km**

SAMEDI 08 MAI 2010 : DEPART à 14h00 PARKING St-GEORGES

Les bords du Lot - ARCAMBAL - Monestier - Galessie - ARCAMBAL - Retour par les bords du Lot. (**30km**)

SAMEDI 15 MAI 2010 : DEPART à 14h00 PARKING St-GEORGES

Les bords du Lot - Circuit du Mont St Cyr - Retour par Bégoux et les bords du Lot. (**28km**)

SAMEDI 22 MAI 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. (**36km**)

SAMEDI 29 MAI 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. (**39km**)

CIRCUITS ROUTE
Les départs se font du parking Saint-Georges

SAMEDI 1^{er} MAI : JOURNEE JEAN-CLAUDE BERNARD – DEPART DU HALL DU PALAIS DES SPORTS A CAHORS – REPAS AU DOMAINE D’AUZOLE – INSCRIPTION AU REPAS OBLIGATOIRE

LUNDI 3 : Départ à 14h00 **100km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m – à gauche VC – St Barthélémy – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D20 vers Lafrançaise – 1km avant à droite D81 vers Lauzerte sur 3km et à droite D68 – Vazerac – (vallée de la Lupte) – Castelnau-Montratier – Lhospitalet – Cahors

Variante : **84km**

Cahors – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m – à gauche VC – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D20 vers Lafrançaise – Ste Arthémie – 500 m après à droite D34 – Vazerac- (vallée de la Lupte) – Castelnau – Lhospitalet – 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.

MERCREDI 5 : Départ à 14h00 **101km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Concots – 5km après à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500m et à droite D55 – Beauregard- D40 vers St-Projet sur 1km et à gauche VC – Vidaillac – D24 – Puylagarde – à droite D33 – St-Projet – au bas du village à droite D33 – Saillac – Varaire – Bach – Vaylats – Lalbenque – D6 vers Cahors sur 6km et à droite D49 –vallée du Tréboulou – Cahors.

Variante : **84km**

Cahors – Arcambal – Concots – 5km après à droite D52 – Varaire – à droite D46 – Saillac – D53 – Jamblusse – Bach – Vaylats – Lalbenque – D6 vers Cahors sur 6km et à droite D49 – vallée du Tréboulou – 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.

SAMEDI 8 : Départ à 14h00 **100km**

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St-Denis-Catus – Catus – à droite D47 – vallée de l’Ourajoux - Salviac – Pont Carral – vers Gourdon sur 4km et à droite D81 – D12 – Concorès – Peyrilles – Uzech – St-Denis-Catus – Calamane – D47 vers Maxou sur 1,5km et à droite VC – Mas Delleu - Auzole – vieille route de Paris – Cahors.

Variante : **83km**

Cahors ----- Carrefour D47/D25 – à droite D25 – Rampoux – Lavercantière – à gauche D25 – Bonnet ----
 -- Cahors.

Parcours plus court : **42km**

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

DIMANCHE 9 : 2^{ème} Boucle Marnhacoise à Labastide-Marnhac

LUNDI 10 : Départ à 14h00 **102km**

Cahors – Laroque – Vers – St-Géry – Conduché – Tour-de-Faure – St-Martin-Labouval – Larnagol – à gauche D143 – 500m avant St-Chels à droite D82 vers Cajarc sur 2,5km et à gauche D17 – Marcilhac-sur-Célé – Sauliac – Cabrerets – à droite D13 sur 1km et à gauche VC – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : **86km**

Cahors – Laroque – Vers – St-Géry – Conduché – Tour-de-Faure – St-Martin-Labouval – à gauche D24 Nougayrac – Sauliac – Cabrerets – à droite D13 sur 1km et à gauche VC – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque – 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.

MERCREDI 12 : Départ à 14h00 **102km**

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à gauche D144 – D6 – Catus – D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à droite D37 sur 3km et à gauche D46 – à la D45 à droite (vallée de la Masse) Cazals – Salviac – à droite D47 (Vallée de l'Ourajoux) vers Catus sur 7km et à droite D25 – Gindou – Maussac – Montgesty – Catus – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : **83km**

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à gauche D144 – D6 – Catus – D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à droite D37 sur 3km et à gauche D46 – à la D45 à droite (vallée de la Masse) Cazals – Gindou - Maussac – Montgesty – Catus – St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – 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.

JEUDI 13 : Brevet Fédéral de 250km**Départ à 6h00 de La Barbacane**

Cahors – Pradines - Luzech – col de Crayssac – Crayssac – Catus – Dégagnac – Pont Carral – Cénac – Vitrac – Sarlat – Rouffillac – Souillac – Martel – Vayrac – Bretenoux – Prudhommat – Saint-Céré – St-Vincent-du-Pendit – Leyme – Lacapelle-Marival – Le Bourg – Assier – Livernon – Marcihac-sur-Célé – Cabrerets – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

SAMEDI 15 : Départ à 14h00 **100km**

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – à gauche D12 vers Cournou sur 2km et à gauche VC – Le Bournaguet – D27 – D656 – Sauzet – à l'entrée du village à gauche D185 – Bagat – St-Daunès – Montcuq – Bas de Lauzerte – vers Valence sur 2km et à gauche D81 vers Lafrançaise sur 9km et à gauche D16 sur 9,5km puis à gauche D29 – Saux – à droite D57 – (vallée de la Barguelonne) D104 – à la D659 à gauche – Lhospitalet – Cahors.

Variante : **81km**

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – à gauche D12 vers Cournou sur 2km et à gauche VC – Le Bournaguet – D27 – D656 – Sauzet – à l'entrée du village à gauche D185 – Bagat – St-Daunès – Montcuq – Bas de Lauzerte – D54 (vallée du Lendou)– St-Laurent-Lolmie – 1km avant Les Vignals à droite D55 – Boisse – D55 – D659 – Lhospitalet – 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.

DIMANCHE 16 : Balade des Mousquetaires à Souillac**LUNDI 17 : Départ à 14h00** **101km**

Cahors – route de Lalbenque – La Marchande - Hauteserre – au carrefour du Tréboulou à droite D49 – Cieurac – à la D19 continuer en face D49 – gare de Lalbenque - Fontanes – Montdoumerc – Belfort-du-Quercy – Lapenche – à droite D103 – Caussade – D964 vers Montricoux sur 6km et à gauche D95 – St-Cirq – D76 – Septfonds – D9 – Cayrieich – Bas de Puylaroque – D20 – au sommet à droite D20b – D99 – à la D6 à gauche – Lalbenque – à gauche D19 vers D820 sur 200m et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – Pouzergues – Hauteserre – Cahors.

Variante : **80km**

Cahors – route de Lalbenque – La Marchande - Hauteserre – au carrefour du Tréboulou à droite D49 – Cieurac – à la D19 continuer en face D49 – gare de Lalbenque - Fontanes – Montdoumerc – Belfort-du-Quercy – Lapenche – à gauche D103 – à la D17 à gauche – Bas de Puylaroque – à gauche D20 – au sommet à droite D20b – D99 – à la D6 à gauche – Lalbenque – à gauche D19 vers D820 sur 200m et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – Pouzergues – Hauteserre – 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.

MERCREDI 19 : 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 – au feu à gauche Galessie – Les Mazuts - Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – vers Limogne sur 5km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500 m et à droite D55 – Beauregard – à gauche D53 sur 2km et à gauche D24 – Limogne – D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche D143 – Calvignac – Cènevières – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – au feu à gauche Galessie – Les Mazuts - Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – Limogne – D40 – Lugagnac – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – 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.

SAMEDI 22 : Départ à 14h00 101km

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

Variante : 81km

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

Parcours plus court : 42km

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

LUNDI 24 : Départ à 14h00 102km

Cahors – La chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à droite D47 – lieu-dit Les Carrières – à gauche VC – Brouelles – à la sortie du bourg à gauche VC – Gigouzac – D23 – lieu-dit Loubières – à droite D5 vers D820 sur 2,5km et à gauche VC – St-Germain-du-Bel-Air – à droite D23 vers D820 sur 2km et à gauche D17 – St-Chamarand- D704 – Gourdon – D12 – Concorès – Peyrilles – Uzech – St-Denis-Catus – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – La Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à droite D47 – Lieu-dit Les Carrières – à gauche VC – Brouelles – à la sortie du bourg à gauche V.C – Gigouzac – D23 – Lieu-dit Loubières – à droite D5 vers D820 sur 2,5km et à gauche V.C – St-Germain-du-Bel-Air – à gauche D2 – Concorès – Peyrilles – Uzech – St-Denis-Catus – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – 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.

MERCREDI 26 : Départ à 14h00 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – 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 – à gauche D55 – Couloussac – à droite D41 – Saux – St-Matré – Sauzet – à gauche D23 – St Vincent Rive D'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – 2,5km après à droite D85 – Près de Montlauzun – 1km après à droite D45 – D28 – Montcuq – St-Daunès – à gauche D45 – D656 – Sauzet – à gauche D23 – St-Vincent-Rive-D'Olt – 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 – après carrefour des

Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

JEUDI 27 : Réunion des adhérents du club à 20h30 à La Barbacane.

SAMEDI 29 : Départ à 14h00 105km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat - Ventaillac - à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m - 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 – D4 – D38 - Montpezat – à droite D20 sur 1km et à gauche D69 - Auty – D22 vers Caussade – au bas de la côte avant A20 prendre à droite la D90 (// à l' A20) vers Réalville sur 8km et à droite D40 – Mirabel – D66 – St-Amans –D659 – à droite Molières – Castelnau – D659 vers Cahors sur 3km et à droite VC – Boyer – 3,5km après à gauche D55 – Pern – Lhospitalet – Cahors.

Variante : 84km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m - 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 – D4 – D38 - Montpezat – à droite D20 sur 1km et à gauche D69 Auty – à droite D22 Espanel – D20 vers Molières sur 2km et à droite D959 – Castelnau - D659 vers Cahors sur 3km et à droite VC – Boyer – 3,5km après à gauche D55 – Pern –Lhospitalet – 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 – Ventaillac – D47 – 3km après à gauche D54 – Granéjols - Lhospitalet – Cahors.

LUNDI 31 : 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 – 1km après à droite VC – Aujols – Laburgade – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St-Projet – dans le village à droite D33 – Puylagarde – D97 vers Caylus sur 4km et à droite V.C – Loze – à droite D19 – Bas de St-Projet – à gauche D33b – Saillagol – Jamblusse – Bach – Escamps – D42 – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 82km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – Laburgade – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – D53 – Jamblusse Bach – Escamps – D42 – Concots – Arcambal – 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.

INSCRIPTION POUR LE BREVET FEDERAL DE 250KM
Jeudi 13 mai 2010
RENDEZ-VOUS LA BARBACANE à 05H30 – DEPART à 06H00
Pas d'assistance
Inscription gratuite

NOM : _____ **PRENOM :** _____

Participera au brevet de 200km le 13 mai 2010

**FICHE D'INSCRIPTION A LA BOUCLE MARNHACOISE
DIMANCHE 9 MAI 2010**

NOM :.....

PRENOM :.....

CLUB :.....

Tél :.....

Adresse :.....

Nombre de repas :.....

Pour faciliter l'organisation du repas, s'inscrire avant le **2 mai 2009** soit par téléphone, mail ou en nous retournant le présent bulletin à **Bergésio Blaise Lot Les Granges 46090 Labastide Marnhac**