



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



AOÛT 2010

INFORMATIONS

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

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

Circuits VTT : Pas de sortie VTT.

Randonnées :

22 août : La Bouriane à GOURDON

Semaine Fédérale : Elle aura lieu du **1^{er} au 8 août** à **VERDUN**

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.

Feuilles du mois de septembre : Elles seront à votre disposition le **jeudi 26 août** à la permanence de **18h00 à 19h00** à La Barbacane. Si vous ne pouvez les retirer, veuillez nous fournir une enveloppe (25x15) timbrée à 0,90€ à vos noms et adresses. 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 VTT

Pas de sortie

CIRCUITS ROUTE

Les Départs se font du parking Saint-Georges

LUNDI 2 : Départ à 08h00 **100km**

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 vallée du Tréboulou (D49) - D6 - Lalbenque - Vaylats - Bach - D22 - Jamblusse - à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b - Saillagol - St-Projet - monter dans le village et à la sortie à droite D33 - Puylagarde - à gauche D97 - Vidailac - Limogne - Concots - Arcambal - Cahors.

Variante : **80km**

Cahors -----1km avant Jamblusse à gauche VC - Varaire - D52 - D911 - Concots ----- 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 4 : Départ à 08h00 **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 - Tour-de-Faure - Conduché - Cabrerets - Liauzu - Sauliac - Marcilhac - à gauche D17 - à la D653 à gauche - Guillot - Vers - Laroque - Cahors

Variante : **85km**

Cahors ----- Liauzu - à gauche D40 - Blars - à gauche VC - à la D653 à gauche - Guillot ----- 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 - Granejols - au carrefour D54/D47 - à gauche D47 - Le Montat - D820 - Les Sept Ponts - Cahors.

SAMEDI 7 : Départ à 08h00 103km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels - Puy-l'Evêque – D28 sur 2km et à droite VC – Martignac – Cassagnes – Frayssinet-le-Gélat – Goujounac - D660 – Rostassac – St Médard-Catus – Catus – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 83km

Cahors ----- Anglars-Juillac – à droite D67 traverser le lot – Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1,5km et à droite D172 – Niaudon – à la D660 à droite – Rostassac ----- Cahors.

Parcours plus court : 42km

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

LUNDI 9 : Départ à 08h00 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – 8km après à droite D104 – Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – Passer près de Cazes-Mondenard – Continuer la D57 jusqu'à la D2 et à gauche – Durfort-Lacapelette – 5km après au L. dit La Lande à gauche D56 (Vallée du Lembous) – St-Aureil – Castelnau – D26 vers St-Paul sur 2,5km et à gauche D214 – Flaugnac – D19 vers D820 – à la D820 à gauche – Ventaillac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 80km

Cahors ----- Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – Cazes-Mondenard– à gauche D34 vers Vazerac sur 4km et à gauche D56 – D16 – St-Aureil ----- 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.

MERCREDI 11 : Départ à 08h00 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – D911 - Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – Caylus – Puylaroque – D20 – D56 – Belfort-de-Quercy – Montdoumerc – Fontanes – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 80km

Cahors ----- Bach – Belmont-Ste-Foi – Puylaroque ----- 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 14 : Départ à 08h00 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 – à gauche D26 – Près de Crégols – Tour-de-Faure – Conduché – Cabrerets – à gauche D13 – D42 - Orniac – Lentillac-du-Causse – D653 vers Cahors sur 3km – à droite D13 - Sabadel-Lauzès – à la sortie du village à droite VC – St-Cernin – D10 – D17 - Soulomès – Labastide-Murat – D32 – St-Sauveur-la-Vallée – St-Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante : 85km

Cahors ----- Orniac – continuer la D42 jusqu'à la D653 et à gauche – Guillot ----- 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 16 : Départ à 08h00 104km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars – Lagardelle – Grézels – à gauche D28 vers Le Boulvé – St-Jean – à droite VC – Floressas – à droite D44 sur 1 km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC – Lacapelle-Cabanac – Mauroux – D4 – St-Matré – D4 – Belmontet – D 4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

Variante : 84km

Cahors ----- Anglars- 1km après à gauche D50 – Bélave – Bovila – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq -----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 18 : Départ à 08h00 104km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9 – D109 – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – à l'entrée à gauche D673 – Pont-Carral – Salviac – D47 – Catus – D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80km

Cahors ----- Uzech – 2,5km après à gauche D25 – Bonnet – Lavercantière – D6 vers Dégagnac sur 300m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D47 – Catus ----- 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 21 : Départ à 08h00 103km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 – 1km après à gauche VC – St Barthélémy – bas de St-Paul-de-Loubressac, au cimetière à gauche D26 – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D959 vers Montauban sur 2km et à gauche D66 – St-Amans – Mirabel – D40 vers D820 – 1km avant Réalville à gauche D90 – Caussade – D103 vers Lapenche – 400m avant Borredon à gauche VC – Grez – Traverser la D820 et prendre en face D38 – Montpezat – D38 vers Castelnau sur 3km et à droite D83 – à la D820 à gauche sur 300m et à droite D149 – Fontanes – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 81km

Cahors ----- La Cabrette – 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 vers Auty sur 3km et à gauche D69 – Montpezat ----- 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 22 : Randonnée de la Bouriane à GOURDON**LUNDI 23 : Départ à 08h00 100km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventaillac – traverser D820 - St-Cevet – Lalbenque – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St-Projet – monter dans le village et D19 – Beauregard – à droite D55 – D53 – Promilhanes – continuer la D53 jusqu'à la D911 et à gauche – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

Cahors ----- Varaire – D19 – Limogne ----- 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 25 : Départ à 08h00 104km

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 – à la D2 à droite – Montfaucon – D10 – Labastide-Murat – à gauche D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac-du-Causse – Sénaillac-Lauzès - dans le village à droite VC vers Artix – Sabadel-Lauzes – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante : 86km

Cahors ----- Labastide-Murat - D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac-du-Causse – Sénaillac-Lauzès ----- Cahors.

Parcours plus court : 42km

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

SAMEDI 26 : Départ à 08h00 104km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9 – D109 – St-Denis-Catus – 1km avant Catus à droite VC – Salvezou – à gauche D46 – Montgesty – D46 – L. dit St-André – continuer la D46 jusqu'à la D673 et à gauche – Frayssinet-le-Gélat – D44 – Pomarède – Prayssac – D67 – traverser le lot – Anglars-Juillac – D8 vers Grézels sur 1km et à gauche D45 sur 5km puis à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 88km

Cahors ----- St-Denis-Catus – Catus – D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à gauche D37 – Conté – Les Junies – Castelfranc – Anglars-Juillac ----- 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 28 : Départ à 08h00 102km

Cahors – Le Bartassec – La Coronnelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – D653 – Montcuq – D4 vers Belmontet sur 3km et à gauche D55 – Lastours – Moulin Bessou – D55 – Couloussac- à gauche D41 – Montaigu-de-Quercy – D2 vers Lauzerte sur 4km et à droite D41 – L. dit St-Gervais – à gauche D73 – Lauzerte – D54 – St Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Variante : 86km

Cahors ----- Moulin Bessou – à gauche D23 – à la D2 à gauche – Lauzerte ----- 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 26 : Permanence à La Barbacane de 18h00 à 19h00**LUNDI 30 : Départ à 08h00 103km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 1,5km après à droite VC – Aujols – Laburgade – Lalbenque – Belfort-de-quercy – Lapenche – Caussade – Puylaroque – Belmont-Ste-Foi – Vaylats – Escamps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – Vallée du Tréboulou – Cahors.

Variante : 87km

Cahors ----- Lapenche – à gauche D103 – D17 – Puylaroque ----- 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.