



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



OCTOBRE 2010

INFORMATIONS

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

Circuits VTT : Voir informations ci-dessous.

Randonnées :

Dimanche 17 octobre : Concentration de **clôture du Codep 46 à LAVERGNE**. Le minibus sera mis à disposition. Pensez à vous inscrire. Rassemblement à 07h00 à La Barbacane. Repas tiré du sac à la salle des fêtes de Lavergne.

Dimanche 24 octobre : Concentration **souvenir Eugène Nègre à MAXOU**. Repas tiré du sac à la salle des fêtes de Maxou.

Réunion du comité directeur : le **21 octobre 2010 à 17h30** à la Barbacane.

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 novembre : Elles seront à votre disposition le **jeudi 28 octobre** 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

- SAMEDI 02 OCTOBRE 2010 :** DEPART à 14h00 - Eglise de VERS – Circuit **25km**
- SAMEDI 09 OCTOBRE 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 16 OCTOBRE 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**)
- SAMEDI 30 OCTOBRE 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**)

CIRCUITS ROUTE

Les Départs se font du parking Saint-Georges

SAMEDI 2 : Départ à 14h00 **74km**
Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Camy – Castelfranc – D45 – D660 – 2km avant Goujounac 1^{ère} route à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D67 – Traverser le Lot – Anglars-Juillac – à droite D8 sur 1km – à gauche D45 vers D656 sur 4km et à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – La Coronelle – Cahors.

LUNDI 4 : Départ à 14h00 **70km**
Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Route de Montcuq – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – à gauche D28 – Lolmie – à la D57 à gauche sur 500m et à droite D29 – Saux – au carrefour D29 - D31 prendre de suite à gauche D16 – St-Aureil – Castelnau – D19 – D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

MERCREDI 6 : Départ à 14h00 **70km**
Cahors – route de Lalbenque – La Marchande – Hautesserre – avant le château à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St-Cevet – Fontanes – D47 – Montdoumerc – Belfort-de-Quercy – à gauche D56 – D20b – D99 – St-Hilaire – 2km après à gauche D19 – Lalbenque – D6 - D49 (vallée du Tréboulou) – Cahors.

SAMEDI 9 : Départ à 14h00 74km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – Concots – 3,5km avant Limogne à gauche VC – Lugagnac – D40 – Près de Crégols à gauche D8 – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefite – à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

LUNDI 11 : Départ à 14h00 70km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – St-Géry – Conduché – Cabrerets – D13 (vallée de la Sagne) – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque des Arcs– Cahors.

MERCREDI 13 : Départ à 14h00 73km

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 – à gauche D13 – à la D820 à gauche sur 1km et à droite VC – Ussel – à la D127 à gauche – Gigouzac – en face VC – Brouelles – D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

SAMEDI 16 : Départ à 14h00 73km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Catus – St-Médard-Catus – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 2,5km et à gauche D50 – Le Cluzel – Castelfranc – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

DIMANCHE 17 : concentration de clôture du CoDep 46 à LAVERGNE. Repas tiré du sac à la salle des fêtes de Lavergne. Le minibus sera mis à disposition. Pensez à vous inscrire. Rassemblement 07h00 à La Barbacane.

LUNDI 18 : Départ à 14h00 70km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Parnac – à gauche D230 – La Bouysse – Cournou – D12 – D656 – Sauzet – D37 – Saint-Pantaléon - traverser la D653 – D37 Escayrac – Les Vignals – à droite D55 – Boisse – Pern – D55 jusqu'à la D19 – D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors

MERCREDI 20 : Départ à 14h00 70km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – Castelnaud-Montratier – D4 vers Montpezat sur 9km et à gauche D83 jusqu'à la D820 – à gauche sur 300m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque – Hautesserre – Cahors.

SAMEDI 23 : 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 - Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – à gauche D52 – D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

DIMANCHE 24 : concentration souvenir Eugène Nègre à Maxou. Itinéraire décidé sur place (entre 50 et 60km). Départ groupé de Cahors à 09h30 ou rendez-vous place du village à 11h30. Repas tiré du sac pris en commun à la salle des fêtes de Maxou.

LUNDI 25 : 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 – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Tour-de-Faure – Conduché – Cabrerets – D13 sur 1km et à gauche VC – Le Viarnes – Le Bosc – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs– Cahors.

MERCREDI 27 : Départ à 14h00 75km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9 – au sommet à droite D109 – St-Denis-Catus – Gigouzac – D127 vers D820 sur 5km et à droite VC – Ussel – à la D820 à gauche sur 1km puis à droite D13 – St-Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

JEUDI 28 : Permanence à La Barbacane de 18h00 à 19h00**SAMEDI 30: Départ à 14h00 75km**

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Cournou – D12 – traverser la D656 – St-Pantaléon – D653 vers St-Daunès – Montcuq – D55 – St-Cyprien – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.