

INFOS FEVRIER 2015

Circuits route :

Les départs se font à 14h en semaine et le dimanche matin à 9h.

Préserver l'esprit qui anime les différents groupes, c'est l'affaire de tous.

- le G1 est un groupe sportif (le nez dans le guidon mais pas que ...)
- le G2 est un groupe randonneur (longue distance et allure régulière)
- le G3 est un groupe plus flâneur et touriste
- le G. Accueil est un groupe de néophytes encadrés par des capitaines de route
- le G. Famille, nouveau venu dans la gamme, également encadré par des capitaines de route habilités et chevronnés, est centré autour des jeunes et de leur famille.

La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes à l'ensemble des groupes.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à sa pratique.

Nous avons le grand plaisir d'accueillir un nombre important de **débutants** parmi lesquels une majorité de féminines. Qu'ils soient les bienvenus.

Souvenons-nous de nos propres débuts pour leur réserver le meilleur accueil.

Sorties du dimanche matin : Les actifs sont essentiellement disponibles le weekend. Pour pouvoir mieux les accueillir nous avons donc remis en place une sortie **le dimanche matin à 9 heures**. Force est de constater que les nouveaux sont aujourd'hui largement majoritaires sur ce créneau horaire. Nous souhaitons que vous veniez nombreux les rencontrer à ce nouveau rendez-vous.

Pour récapituler, voici le nouveau calendrier hebdomadaire du club :

Lundi AM	sortie des G1, G2, G3
Mardi AM	sortie du G Accueil accompagné des cyclos du G3
Mercredi AM	sortie des G1, G2, G3
Samedi AM	sortie du GA, des G1, G2, G3 et du groupe Famille
Dimanche matin	sortie du G Accueil, des G1, G2, G3

Sorties VTT : L'intérêt porté par les adhérents à cette discipline est toujours très insuffisant pour organiser un calendrier régulier. Des sorties sont décidées ponctuellement à l'initiative des pratiquants.

Vous pouvez vous inscrire sur cahors.cyclotourisme@orange.fr pour être informés en temps voulu.

Si une ou plusieurs bonnes volontés souhaitent s'investir pour développer cette activité au sein du club, à l'instar de la commission « randonnées pédestres », elle rencontrerait le meilleur accueil du comité.

Randonnées pédestres :

Voici le calendrier de nos prochaines sorties :

- le 8 février à Cabrerets. Les [inscriptions](#) sont prises jusqu'au 3 février.
- le 15 mars à Peyrilles [dans nos pas](#) du 9 février 2014.
- le 26 avril à Varaire.

Les infos précises paraîtront prochainement.

City Raid Andros : Le 30 mars, notre club sera, [comme en 2011](#), point de contrôle de ce rallye qui concernera entre 50 et 100 équipes de jeunes de CM2, 6^{ème} et 5^{ème}. Club de cyclotourisme dont le local est situé dans un monument historique, nous sommes tout particulièrement concernés par le thème choisi cette année : « Tourisme et Patrimoine ». **Nous avons besoin de bénévoles.**

Maillots : il reste, en stock, un reliquat de nos anciennes tenues. Vous pouvez vous les procurer à moitié prix. Tout doit disparaître, alors profitez-en.

Une commande de notre nouvelle tenue est en cours. Vous serez informés dès que possible de la date de livraison prévue.

Les résultats du sondage concernant la qualité de notre équipement ont été transmis à notre fournisseur. Voici les principaux points de sa réponse :

- « *les maillots femme vont être refaits à nos frais car les cols n'étaient effectivement pas très bien finis.* »
- « *Les cuissards doivent être très ajustés pour être agréables à porter. Voici le tableau poids/taille préconisé :*
 - o XS < 68 kg
 - o 70 < S > 74
 - o 75 < M < 79
 - o 80 < L < 89
 - o > 90kg, à voir selon la morphologie
- *Il propose de « venir à Pâques sur Cahors afin de rencontrer les adhérents du club qui le souhaitent et de répondre au mieux aux attentes ».*

Nous nous confirmerons dès que possible la date de la permanence spéciale de rencontre avec notre fournisseur.

Séjour de Septembre : Nous partiront pour un séjour de 5 à 7 jours en étoile autour du Vigan en Cévennes Méridionales. La semaine 37 a été retenue. D'ores et déjà, merci de nous faire savoir si vous êtes susceptible de participer à ce séjour.

Permanences à la Barbacane : 2 permanences sont prévues en février à la Barbacane pour faciliter le renouvellement des licences : **les jeudi 5 et 26 février de 18 à 19h.** Les informations et circuits mensuels seront également disponibles **le jeudi 26 février.** La réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le jeudi 19 février à 18h.**

Calendrier des sorties 2015 : Certaines manifestations sont mises en avant pour 2015 et font l'objet d'un lien en 1^{ère} page du blog, rubrique [Mémento](#). **Consultez régulièrement** le calendrier « Où irons-nous » et les tableaux d'inscriptions diverses, **périodiquement remis à jour.**

N'oubliez pas non plus de signaler, **sans attendre, vos différentes participations** dans le [formulaire](#) prévu à cet effet sur le site. **Vous faciliterez grandement le travail de votre secrétaire.**

Internet : Le site internet a subi un « grand chambardement » qui nous a été imposé par notre hébergeur. Grâce à un énorme travail de Joseph, Daniel, Bernard et Guy, il est à nouveau opérationnel et convivial. **Qu'ils en soient vivement remerciés.** Il nous reste à nous approprier son nouveau design.

Pour une information optimisée, communiquez votre adresse électronique à cahors.cyclotourisme@orange.fr et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter du site.

Sécurité : Respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée. **N'oubliez pas que, sur la route, le plus fragile, c'est toujours vous !**

CIRCUITS DE FEVRIER 2015

Les départs se font, en semaine à 14h et le dimanche matin à 9h, du parking Saint-Georges, dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3

DIMANCHE 1er février: 63 km (circuit du samedi 31 janvier) départ à 9 h parking St-Georges
Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à gauche Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite D49 (Vallée du Tréboulou) - D6 - Lalbenque - D6 vers Puylaroque sur 5 km et à droite D99 - D20b - D56 - Belfort du Quercy - à droite D47 - Montdoumerc - Fontanes - D149 St Cevet - à gauche D19 - Ventaillac - D47 - Le Montat - Cahors.

LUNDI 2 et MARDI 3: 66 km

Cahors - Chemin du Bartassec - Les Sept Ponts - D659 - Lhospitalet - Castelnau Montratier - vers Molières sur 9km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) - à la D38 à gauche D4 sur 300m et à droite D66 - St Paul de Loubressac - en bas du village à droite au cimetière - VC - St Barthélémy - D19 - D820 - Ventaillac - à gauche D47 - Le Montat - Cahors.

MERCREDI 4: 64 km

Cahors - Chemin du Bartassec - D820 - à droite D653 (route de Montcuq) - D656 à droite Villesèque - 100m avant Sauzet à droite D23 - St Vincent Rive d'Olt - Luzech - D9 - Caix - D9 - Col de Crayssac - Crayssac - à la sortie du village à droite D9 - à la D811 à droite puis à gauche D6 vers Catus sur 500m et à droite D9 - Nuzéjols - Calamane - gare d'Espère - Mercuès - Cessac - Douelle - D8 - Pradines - Cahors.

SAMEDI 7 et DIMANCHE 8 : 68 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à gauche Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - 8 km après Arcambal à droite VC - Les Fournets - Cremps - D22 - Escamps - D22 - Bach - à gauche D19 - Varaire à gauche D52 - D911 - Concots - Arcambal - Cahors.

DIMANCHE 8 FEVRIER Randonnée pédestre et repas à Cabrerets

LUNDI 9 et MARDI 10 : 63km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Pont de Douelle - Cessac - Mercuès - Gare d'Espère - D12 - avant Calamane à droite D47 - Brouelles - à droite VC vers D820 - à la D820 à droite sur 500 mètres et à gauche D49 Francoulès - Cours - Vers - à droite D653 - Lamagdelaine - Laroque des Arcs - Cahors.

MERCREDI 11 : 68km

Cahors - Chemin du Bartassec - à droite Route de Fontanes - à droite Côte de Nouret - Lacapelle - à gauche D27 Trespoux - après les Salles à droite D12 - Cournou - à gauche D230 - Parnac - à gauche D8 vers Luzech - à gauche D23 St Vincent Rive d'Olt - Sauzet - avant l'entrée de Sauzet à gauche D656 sur 500m et à droite D17 - St Pantaléon - à la D653 à gauche sur 500m - VC à droite - Lascabanes - D7 à gauche Labastide Marnhac - D7 puis D653 à droite - D820 - Cahors.

SAMEDI 14 et DIMANCHE 15 : 66 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - D653 - Vers - D653 - Guillot - Le Bosc - à droite D10 vers St Géry sur 2,5km et à gauche VC - Le Viarnes - Cabrerets - D41 - Conduché - à droite D662 - St Géry - Vers - D653 - Laroque des Arcs - Cahors.

LUNDI 16 et MARDI 17 : 65 km

Cahors - Côte de la Marchande - Hauteserre - à droite VC Pouzergues - à gauche D149 Le Cayran - à droite D149 St Cevet - à gauche D19 Lalbenque - Vaylats - à gauche D42 Escamps - Concots - D911 Arcambal - Cahors.

MERCREDI 18 : 65 km

Cahors - Le Bartassec - Chemin de Belle Croix - D820 - Les Sept Ponts - D659 - Lhospitalet - 3,5km après à droite D55 - Boisse - D55 - à la D7 à gauche sur 2,5km et à gauche VC (sous St Cyprien) - à la D104 à gauche (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche sur 500m puis à droite VC - Boyer (vallée de la Barguelonne) - 4km après à droite D55 - D19 - à la D820 à gauche - Ventaillac - D47 - Le Montat - Cahors.

SAMEDI 21 et DIMANCHE 22 : 64 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 Pradines - Douelle - Pont de Douelle - Cessac - La Grézette - Lapoujade - D23 - Crayssac - traverser D811 - descendre la côte du Loup - le lac Vert - D13 - Catus - St Denis Catus - Gigouzac - à droite VC - Brouelles - D47 Calamane - gare d'Espère - Mercuès - D12 Cessac - Douelle - Pradines - Cahors.

LUNDI 23 et MARDI 24 : 66 km

Cahors - Le Bartassec - Chemin de Belle Croix - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventaillac - à droite D820 sur 400m - à droite D19 sur 1km - 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 de Quercy sur 300m puis à droite D83 (vallée du Lemboulas) - à la D959 à droite - D659 Castelnau Montratier - D659 - Lhospitalet - Cahors.

MERCREDI 25 : 70 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - Chemin des Tuileries - D653 Laroque des Arcs - Vers - Guillot - Route de Figeac sur 6km - à droite D13 Vallée de la Sagne - Cabrerets - à droite D41 - Conduché - à droite D662 Bouziès - St Géry - Vers - D653 Laroque des Arcs - Cahors.

SAMEDI 28 et DIMANCHE 1er Mars : 64 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite Le Tréboulou - D49 sur 8km et à gauche D22 - Laburgade - Lalbenque - D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 - D20b - D56 - Belfort - à droite D47 - près Montdoumerc - D10 - Lalbenque - D6 - Hauteserre - Cahors.