

# INFOS DE JUIN 2017

**Permanences à la Barbacane** : Les informations et circuits mensuels de juillet et d'août seront disponibles à la prochaine permanence à la Barbacane **le jeudi 29 juin à partir de 18h** et ceux de septembre, le jeudi 24 août.

**Réunions mensuelles du Comité Directeur** : Les prochaines réunions mensuelles de votre Comité Directeur sont prévues **les jeudis 29 juin et 24 août 2017 à 18h30**.

**Randonnée Militante pour la Promotion de la Véloroute de la Vallée du Lot** : Notre club est adhérent de l'AF3V et milite pour la voie verte de la vallée du Lot.

En 2011, vous aviez été nombreux à accompagner une 1<sup>ère</sup> randonnée militante sur les 2 étapes de Cahors. [Cette nouvelle organisation](#) se propose de rencontrer à nouveau, les élus locaux pour leur demander « **6 ans après, quoi de neuf en 2017 ?** ».

Cahors sera à nouveau ville étape : le mardi 5 juillet, Anglars Juillac / Cahors et le mercredi 6 juillet, Cahors / Cajarc.

Vous êtes tous conviés à les accompagner et à participer à leur action en faisant masse pour les rencontres avec les élus.

**Forum des Sports** : Cette année encore, nous aurons besoin de volontaires pour tenir le stand de présentation du club et l'atelier des jeunes. Merci de bien vouloir nous prévenir de votre disponibilité le samedi 2 septembre, matin ou après midi.

**Séjour Club** : Nous vous proposons un séjour de 4 nuits/5 jours du samedi 16 au mercredi 20 septembre. Nous avons choisi un site proche de chez nous afin de ne pas passer trop de temps en déplacement. [Informations sur notre projet de séjour sur le plateau du Larzac](#)  
Les inscrits seront conviés à une réunion d'information préparatoire début septembre.

**Circuits route** : Les départs se font du parking St Georges à 14 h. Ils restent programmés à 9h, le dimanche matin pour les 3 groupes.

La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes aux différents groupes. Mais c'est à chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre, en fonction de son niveau et de sa forme du moment.

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

**Internet** : Notre site internet évolue en permanence.

Pour une information optimisée, n'oubliez pas de **vous inscrire à la [newsletter](#)** du site.

Vous êtes encore nombreux à ne pas l'avoir fait. Aucune inquiétude à avoir : vous ne serez guère submergés d'information. Par contre, vous faciliteriez le travail de votre secrétaire tout au long de l'année en lui évitant certaines démarches redondantes.

Vous participez à des organisations extérieures au club, qu'elles soient ou non programmées à notre [calendrier](#) ? Dites-le en cliquant sur le bouton « Vos Participations » de la rubrique « [Actualités](#) »

**Au comité aussi, les enthousiasmes s'essouffent. Alors ne les gaspillons pas !**

**Sites internet du Codep et du Coreg** : Le Codep a créé un [nouveau site internet](#).  
La Ligue des Pyrénées a laissé la place au Coreg Occitanie. Le site internet de la Ligue a donc laissé la place au [site du Coreg](#). **Ils valent le détour ; alors n'hésitez pas ! Cliquez !**

**Sécurité** : **Pour être respectés, soyons respectables** : le code est le même pour tous les utilisateurs de la route !

Mais n'oublions pas que, sur la route, nous sommes toujours les plus fragiles et à la merci d'une inattention !

**Nous n'avons pas de carrosserie alors soyons très vigilants !**

**Licences 2017** : Un rappel aux quelques retardataires : **depuis fin février, vous n'êtes plus couvert par la licence 2016.**

# CIRCUITS DE JUIN 2017

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

## **SAMEDI 3 et DIMANCHE 4 : 100 km**

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - Guillot - vers Figeac sur 3 km et à gauche D10 - Lauzès - St Cernin - D10 vers Soulomès sur 4km et à droite D17 vers Sénaillac Lauzès sur 1 km puis à gauche D71 - Caniac du Causse - D71 vers Quissac sur 1km et à gauche D42 - 1 km avant Fontanes du Causse à gauche D25 - Labastide Murat - D10 - Montfaucon - à gauche D2 (vallée du Céou) vers D820 sur 5 km et à gauche D17 - Vaillac - Labastide Murat - D32 - St Sauveur la Vallée (vallée du Vers) - St Martin de Vers - Guillot - Vers (vallée du Lot) - Laroque des Arcs - Cahors.

**Variante : 83 km** Cahors → Labastide Murat - cote de la Fouine - St Sauveur la Vallée (vallée du Vers) - St Martin de Vers → Cahors.

**Parcours plus court : 51 km** Cahors - D911 - Rue Jacques Brel - Chemin des Pierres - Avenue Edouard Herriot - Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal - Concots - D42 vers Saint Cirq Lapopie sur 4 km et à gauche D197 - Berganty - D8 - Les Vitarelles - Arcambal - D911 - Cahors.

## **Dimanche 4 Juin : Randonnée de La Bouriane et Toboggan Bourian à Gourdon**

### **LUNDI 5 : 111 km**

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Luzech - Albas - D8 puis D45 à droite Castelfranc - D811 à gauche Prayssac - D67 - Pomarède - en face D44 puis D673 à droite - Frayssinet le Gélat - D673 - Montcléra - Cazals - Salviac - D673 sur 4,5km et à droite D6 - Lavercantière - Catus - au lac à gauche D23 - côte du Loup - Crayssac - à droite D9 (vallée du Lot) - Caix - Luzech - à gauche D8 - Douelle - Pradines - Cahors.

**Variante : 81 km** Cahors → Prayssac - D67 vers Pomarède sur 1km et à droite D172 - Niaudon - 4 km après à droite D660 - Rostassac - à gauche D5 - St Médard - Lac de Catus - à droite D23 - côte du Loup → Cahors.

**Parcours plus court : 47 km** Cahors - Le Bartassec - D820 - Roc de l'Agasse - D653 - route de Montcuq sur 500 m - à gauche D7 - Labastide Marnhac - Lascabanes - Les Vignals - à gauche D55 - Moulin de Boisse - près de Pern à gauche D659 - Lhospitalet - à droite D54 - Granejouls - au carrefour D54/D47 à gauche D47 - Le Montat - D820 - Les Sept Ponts - Cahors.

### **MERCREDI 7 : 104 km**

Cahors - Le Bartassec - D820 - Sept Ponts - à droite D659 - Lhospitalet - 3,5km avant Castelnau Montratier à droite D104 - D57 - Cazillac - D31 - D34 - Bas de Lauzerte - D2 - Montaigu de Quercy - à droite D41 - Couloussac - à droite D55 - Moulin Bessou - en face D55 puis D4 à droite - Montcuq - D653 vers Cahors - à gauche St Pantaléon - D37 - D12 - D27 - Trespoux - La Coronelle - Cahors.

**Variante : 81 km** Cahors → Bas de Lauzerte - D953 - Montcuq → Cahors.

**Parcours plus court : 42 km** Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - Lhospitalet - à droite D54 - Cézac - vers les Vignals - à la D7 à droite - Lascabanes - Labastide Marnhac - Cahors.

### **SAMEDI 10 et DIMANCHE 11 : 101 km**

Cahors - Route de Lalbenque - Côte de la Marchande - Hautesserre - à droite VC - Pouzergues - à gauche D149 - Le Cayran - D49 - St Cevet - à droite D149 - Fontanes - D149 - jusqu'à la D820 et à gauche sur 300 m puis à droite D83 - à la D38 à gauche - Montpezat de Quercy - vers Molières sur 2 km et à gauche D69 - Mirabel - D40 - 1 km avant L'Honor de Cos à droite D959 - Molières - vers Castelnau Montratier sur 3 km et à droite D83 (vallée du Lemboulas) - à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200 m et à droite D66 - St Paul de Loubressac - traverser le village et au cimetière à droite - St Barthélémy - à la D19 à droite - à la D820 à gauche - Ventailac - à gauche - Le Montat - Cahors.

**Variante : 87 km** Cahors → Montpezat de Quercy - D20 - Espanel - 1,5 km avant Molières à droite D959 vers Castelnau Montratier sur 2 km et à droite D83 (vallée du Lemboulas) → Cahors.

**Parcours plus court : 38 km.** Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal - 7,5 km après (au lieu-dit Rossignol) à droite D10 - Aujols - Laburgade - à droite D22 - D49 - à droite vallée du Tréboulou - D911 - Cahors.

### **LUNDI 12 : 103 km**

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal - 8 km après à droite VC - Les Fournets - Cremps - D22 - Escamps - Bach - D22 - Jamblusse - D85 - Caylus - à droite D926 vers Caussade sur 2 km et à droite D20 - Puylaroque - à droite D42 - Belmont Ste Foi - D42 sur 2 km et à droite D6 - Lalbenque - Laburgade - D22 - D49 - à droite vallée du Tréboulou - Cahors.

**Variante : 85 km** Cahors → Bach - Varaire - dans le village à droite VC - 500 m avant Jamblusse à droite D22 - Bach - D19 vers Puylaroque sur 8 km et à droite D6 - Lalbenque → Cahors.

**Parcours plus court : 42 km** Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - vallée du Vers - Guillot et retour par le même itinéraire.

### **MERCREDI 14 : 101 km**

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - vallée du Lot - Laroque des Arcs - Vers - à droite D662 - St Géry - Conduché - Tour de Faure - St Martin Labouval - à gauche D24 - Nougayrac - Col du Lièvre - Sauliac sur Célé - vallée du Célé - D41 à droite - Marcilhac sur Célé - à gauche D14 sur 4 km et à gauche D17 - à la D653 à gauche - Guillot - vallée du Vers - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

**Variante : 81 km** Cahors → Conduché - à gauche D41 - vallée du Célé - Cabrerets - Liauzu - à gauche D40 - Blars - à gauche VC - à la D653 à gauche → Cahors.

**Parcours plus court : 47 km** Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal - 7,5 km après (au lieudit Rossignol) à droite D10 - Aujols - Laburgade - Lalbenque - D19 - St Cevet - Ventailac - traverser D820 - D47 - Le Montat - D820 - Cahors.

### **SAMEDI 17 et DIMANCHE 18 : 100 km**

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - La Grézette - Espère - Calamane - 1 km après à gauche - Nuzéjoul à droite - D9 - en haut de la côte à droite - D109 - Viaduc de St Denis Catus - à gauche D13 Catus - à droite D47 - vallée de l'Ourajoux - Salviac - à droite D673 vers Gourdon sur 3 km et à droite D6 - Dégagnac - à gauche D2 - Concorès - D12 - Peyrilles - St Denis Catus - Calamane - Mercuès - Douelle - Pradines - Cahors.

**Variante : 84 km** Cahors → vallée de l'Ourajoux - 9 km avant Salviac à droite D25 - Rampoux - Lavercantière - D25 - Bonnet - D12 → Cahors.

**Parcours plus court : 47 km** Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - St Géry - Carrefour Les Masseries et retour par le même itinéraire.

### **LUNDI 19 : 100 km**

Cahors - Le Bartassec - passer sous la rocade et à droite VC - La Coronelle - Trespoux - D27 - D12 - D656 à droite - Sauzet - 4 km après à gauche D45 vers St Daunès sur 1 km et à droite D23 (vallée de la Séoune) - Belmontet - Moulin Bessou - D23/D60 - à la D2 à gauche vers Lauzerte sur 1 km et à droite D60 sur 7,5 km puis à gauche D41 - St Pierre de Nazac - D953 - Bas de Lauzerte - D54 - vallée du Lendou - St Laurent Lolmie - Les Vignals - Lascabanes - Labastide Marnhac - Cahors.

**Variante : 81 km** Cahors → Moulin Bessou - à la D2 à gauche - Bas de Lauzerte - D54 → Cahors.

**Parcours plus court : 42 km** Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou - au carrefour avec D22 à gauche - Laburgade - à gauche D10 - Aujols - D10 - Rossignol - à gauche D911 - Arcambal - Cahors.

### **MERCREDI 21 : 100 km**

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D49 - Le Montat - Ventaillac - St Cevet - Lalbenque - Montdoumerc - D10 - Montpezat Gare - traverser la D820 - Montpezat de Quercy - à gauche D38 vers D820 sur 1,5 km et à droite VC - Auty - D22 - Caussade - D927 vers Montricoux sur 500m et à gauche D75 - St Cirq - à gauche D76 - Septfonds - en face D9 - Cayriech - à gauche VC - D103 - Lapenche - D47 - Belfort du Quercy - Montdoumerc - Lalbenque - D6 - Hauteserre - Cahors.

**Variante 80 km** Cahors → à gauche D38 jusqu'à la D820 et prendre en face VC - Grez - 1,5 km après à gauche D103 - Lapenche → Cahors.

**Parcours plus court : 42 km** Cahors - Le Bartassec - D820 - Lhospitalet - Granéjous - D47 - Ventaillac - St Cevet - Le Cayran - vallée du Tréboulou - à la D911 à gauche - Cahors.

### **SAMEDI 24 et DIMANCHE 25 : 102 km**

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - à l'église à gauche VC - Pech Picou - Merlan - Cabrerets (vallée du Célé) - à gauche D41 - Sauliac sur Célé - Marcihac sur Célé - à droite D17 sur 8 km et à droite D82 - St Chels - D143 - Larnagol (vallée du Lot) - D662 à droite St Martin Labouval - Tour de Faure - St Géry - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

**Variante : 80 km** Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - Arcambal - Concots - Limogne - à gauche D24 - Cènevrières - Crégols - D8 à droite St Cirq Lapopie - Les Vitarelles - Les Mazuts - Arcambal - Cahors.

**Parcours plus court : 46 km** Cahors - Le Bartassec - D820 - Roc de l'Agasse - Route de Montcuq sur 500 m et à gauche D7 - Labastide Marnhac - Lascabanes - Les Vignals - D4 à droite Escayrac - près Saint Pantaléon - D653 à droite - Le Cluzel - Cahors.

## **Du samedi 24 au lundi 26 Juin : Concentration Internationale de Tandem à Salviac**

### **Dimanche 25 Juin : La Ronde de l'Ourajou à Salviac**

#### **LUNDI 26 : 100 km**

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - Arcambal - 8km après à droite VC - Les Fournets - Cremps - D22 à gauche - Escamps - Bach - à droite D19/D171/D42 - Belmont Ste Foi - Puylaroque - D17 - Caussade - à droite D103 - Lapenche - D47 - Belfort du Quercy - près de Montdoumerc - D10 - Lalbenque - D6 - Hauteserre - Cahors.

**Variante : 86 km** Cahors → Puylaroque - D17 vers Caussade sur 4km et à droite D103 - Lapenche → Cahors.

**Parcours plus court : 42 km** Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite - vallée du Tréboulou - D22 à gauche - Laburgade - D10 à gauche - Aujols - D10 - Rossignol - à gauche D911 - Arcambal - Cahors.

**MERCREDI 28 : 100 km**

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - La Grézette - Lapoujade -D23 à droite - Crayssac - Lac de Catus - à gauche D5 - St Médard - Rostassac - à droite D660 - Goujounac - Frayssinet le Gélat - D673 à gauche - vallée de la Thèze vers Fumel sur 4 km et à gauche D189 - Cassagnes - Puy L'Evêque - D28 à gauche - Grézels (vallée du Lot) - D8 - Lagardelle - Anglars Juillac - Albas - Luzech - Douelle - Pradines - Cahors.

**Variante: 85 km** Cahors → Goujounac - à gauche VC - Pomarède - à gauche D67 - Prayssac - à gauche D811 - Castelfranc - à gauche D8 - Albas - vallée du Lot → Cahors.

**Parcours plus court : 47 km** Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal - lieudit Rossignol - 2 km après le carrefour des Fournets à droite VC vers Cremps - Cremps - Laburgade - D22 - D49 à droite - vallée du Tréboulou - à la D 911 à gauche - Cahors.