

INFOS DE JUILLET et AOUT 2017

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels de septembre seront disponibles à la prochaine permanence à la Barbacane **le mardi 29 août à partir de 18h**.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue **le mardi 29 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 très nombreux à accompagner une 1^{ère} 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 mercredi 5 juillet, Anglars Juillac / Cahors et le mercredi 6 juillet, Cahors / Cajarc. Voici le programme des 2 journées :

Mercredi 5 après midi : le groupe part de Douelle (Antinéa) vers 14h30 pour un RDV avec les élus et les médias à la fin de l'ancienne voie ferrée à Mercuès puis départ vers Cahors. Au rond-point du Regourd, il empruntera le chemin qui longe le Lot (port St Mary, plaine du Pal, pont Valentré jusqu'au camping de Cahors.)

Jeudi 6 matin : rassemblement à 8h30 devant la mairie de Cahors pour une nouvelle rencontre avec les élus et la presse et départ vers Cajarc via Laroque des Arcs. Un dernier rassemblement (en ce qui nous concerne) avec les élus et les médias vers 11h15 à Bouziès. 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 et/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 : **Comme tous les ans, nous adoptons pour juillet et août l'horaire estival.** Les départs se feront donc du parking St Georges à 8h30 pour tous les 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.

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 !

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 !

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 !

CIRCUITS D'AOUT 2017

Départ à 8h30 pour tout le mois

Les départs se font du parking St Georges dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3.

Du SAMEDI 30 JUILLET au DIMANCHE 6 AOUT : 79^{ème} Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à MORTAGNE au PERCHE

MERCREDI 1^{er} : 100 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean-Lagrive – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (D49) – D6 – Lalbenque – Vaylats – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 vers Saillac sur 2 km et à droite D33b – Saillagol – St Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidaillac – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 80 km Cahors → 1 km avant Jamblusse à gauche VC – Varaire – à gauche D19 puis à droite D52 – D911 – Concots → Cahors.

Parcours plus court : 51 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 – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitareilles – Arcambal – D911 – Cahors.

SAMEDI 5 et DIMANCHE 6 : 103 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars Juillac – Lagardelle – Grézels – Puy L'évêque – à la sortie D28 et à droite VC – Martignac – Cassagnes – à droite D673 Frayssinet le Gélât – à droite D660 Goujounac – Rostassac – à gauche D5 St Médard – Catus – D13 St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 83 km Cahors → Castelfranc – D811 Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1,5 km 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 7 : 100 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – 8 km après à droite D104 – Cazillac – à gauche D31 sur 300 m et à droite D57 – Passer près de Cazes Mondenard – Continuer la D57 jusqu'à la D2 et à gauche – Durfort Lacapelette – 5 km après au lieu-dit La Lande à gauche D56 – St Aureil – Castelnau Montratier – D4 vers Montpezat sur 1,5 km et à gauche D26 vers St Paul de Loubressac sur 2,5 km et à gauche D214 – Flaugnac – D19 vers D820 – à la D820 à gauche – Ventaillac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 80 km Cahors → Cazillac – à gauche D31 sur 300 m et à droite D57 – Cazes Mondenard – à gauche D34 vers Vazerac sur 4 km et à gauche D56 / D16 – St Aureil → Cahors.

Parcours plus court : 42 km Cahors – Pont Louis-Philippe – Quai de Regourd – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

MERCREDI 9 : 100 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 – D911 – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – D85 Caylus – D926 à droite sur 1 km puis D20 – bas de Puylaroque – D20/D56 – Belfort de Quercy – Montdoumerc – Fontanes – St Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 80 km Cahors → Bach – Belmont Ste Foi – Puylaroque → Cahors.

Parcours plus court : 42 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 – avant Arcambal – à droite Le Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

SAMEDI 12 et DIMANCHE 13 : 101 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 – Concots – à gauche D26 – Près de Crégols à gauche vers St Cirq Lapopie – traverser le Lot et à gauche D662 – Conduché – à droite D41 Cabrerets – à gauche D13/D42 – Orniac – Lentillac du Causse – D653 vers Cahors sur 3 km – 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 – D42 jusqu'à la D653 – Guillot → Cahors.

Parcours plus court : 38km - Cahors – Arcambal – 7,5 km après – à droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – vallée du Tréboulou – à gauche D911 – Cahors.

LUNDI 14 : 104 km

Cahors – Chemin de 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 500 m puis à gauche VC – Lacapelle Cabanac – Mauroux – D4 – St Matré – D4 – Belmontet – D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500 m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

Variante : 84 km Cahors → Anglars – 1 km après à gauche D50 – Bélaye – Bovila – à droite D656 sur 1 km et à gauche D28 – Montcuq → Cahors.

Parcours plus court : 42km 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 – 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 16 : 104 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 à gauche D8 – Galessie – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – traverser le pont et à gauche D662 – Conduché – à droite D41 Cabrerets – Liauzu – Sauliac – Marcilhac – à gauche D17 – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante : 85 km Cahors → Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche – Guillot → 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 Pern – à gauche D 659 – Lhospitalet – à droite D54 – Granejoul – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

SAMEDI 19 et DIMANCHE 20 : 103 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300 m et à droite D19 – 1 km 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 2 km et à gauche D66 – St Amans – Mirabel – D40 vers D820 – 1 km avant Réalville à gauche D90 – Caussade – D103 vers Lapenche – 400 m avant Borredon à gauche VC – Grez – traverser la D820 et prendre en face D38 – Montpezat de Quercy – D38 vers Castelnau-Montratier sur 3 km et à droite D83 – à la D820 à gauche sur 300 m et à droite D149 – Fontanes – St Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 81 km Cahors → La Cabrette – 1,5 km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 vers Auty sur 3 km et à gauche D69 – Montpezat → Cahors.

Parcours plus court : 47 km Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs – Vers – Saint Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

LUNDI 21 : 100 km

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 – Beaugard – à droite D55/D53 – Promilhanes – continuer la D53 jusqu'à la D911 et à gauche – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 80 km Cahors → Varaire – D19 – Limogne → Cahors.

Parcours plus court : 51 km Cahors – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 23 : 104 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean 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 1,5 km et à gauche D17 – Vaillac – à la D2 à droite – Montfaucon – D10 – Labastide Murat – à gauche D677 vers Gramat sur 500 m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8 km 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 : 86 km Cahors → Labastide Murat - D677 vers Gramat sur 500 m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8 km et à droite D42 – Caniac du Causse – Sénaillac Lauzès → Cahors.

Parcours plus court : 42 km Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjoul – D47 – Ventaillac – traverser la D 820 – St Cevet – Le Cayran – Pech de Fos – D 911 – Cahors.

SAMEDI 26 et DIMANCHE 27 : 104 km

Cahors – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9/D109 – Viaduc de St Denis Catus – 1 km avant Catus à droite VC – Salvezou – à gauche D46 – Montgesty – D46 – Lieudit St André – continuer la D46 jusqu’à la D673 et à gauche – Frayssinet le Gélat – D44 – Pomarède – Prayssac – D811 – Castelfranc – traverser le Lot – Anglars Juillac – D8 vers Grézels sur 1 km et à gauche D45 sur 5 km puis à gauche D67 – Sauzet – D656 – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 88 km Cahors → St Denis Catus – Catus – D13 vers Montgesty sur 1 km et à gauche D172 – Lherm – à gauche D37 – Conté – Les Junies – Castelfranc – Anglars Juillac → Cahors.

Parcours plus court : 46 km Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l’Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à droite D4 Escayrac – à 1,5 km à droite D 37 – D653 – à droite Cahors.

LUNDI 28 : 102 km

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

Variante : 86 km Cahors → Moulin Bessou – à gauche D23 – à la D2 à gauche – Lauzerte → Cahors.

Parcours plus court : 47 km Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – D911 – Cahors.

MERCREDI 30 : 104 km

Cahors – 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 2,5 km et à gauche D144 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80 km Cahors → Uzech – 2,5 km après à gauche D25 – Bonnet – Lavercantière – D6 vers Dégagnac sur 300 m et à gauche D25 – Rampoux – 2 km après à gauche D47 – Catus → Cahors.

Parcours plus court : 47 km Cahors – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser la D820 – D47 – Le Montat – Cahors.