

# INFOS DE SEPTEMBRE 2017

**Permanences à la Barbacane** : Les informations et circuits mensuels d'octobre seront disponibles à la prochaine permanence à la Barbacane **le jeudi 28 septembre à partir de 18h**.

**Réunions mensuelles du Comité Directeur** : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue **le jeudi 28 septembre à 18h30**.

**Forum des Sports** : Le **samedi 2 septembre de 10h à 18h**, ce sera l'occasion de présenter l'activité et le dynamisme de votre club. Cette année encore, nous mettrons l'accent sur l'accueil des débutants. Nous tiendrons également un atelier pour les jeunes. Mais n'oublions pas que la promotion de notre club c'est, toute l'année, l'affaire de tous.

**Circuits route** : **Les vacances sont finies et nous revenons aux horaires habituels**. Les départs se font du parking St Georges à 14h 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.

**Jeunes et VTT** : à compter de mi-septembre, les jeunes déménagent et prennent possession de leurs nouveaux locaux à la base VTT d'Auzole.

C'est avec plaisir qu'ils acceptent les adultes intéressés tous les mercredis et samedis après-midi.

**Séjour Club** : Nous vous proposons un séjour de 4 nuits/5 jours du samedi 16 au mercredi 20 septembre. Les [Informations sur notre projet de séjour sur le plateau du Larzac](#) sur le site internet. Tous les détails ont été communiqués aux participants.

**Premiers secours Civiques** : Le codep organise, **le samedi 14 octobre** une formation gratuite PSC1 à St Pierre Lafeuille. Seul, le repas, pris en commun, sera à la charge des inscrits. **Le nombre des places est limité**. Contactez très vite, Stéphane ou Roland.

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

**Internet** : Notre site internet évolue en permanence. Consultez-le régulièrement.

Vous avez participé 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 »](#). Également, pour une information optimisée, n'oubliez pas de **vous inscrire à la [newsletter](#)** du site.

Vous faciliteriez grandement le travail de votre secrétaire. **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 et cliquez !**

# CIRCUITS DE SEPTEMBRE 2017

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

**SAMEDI 2 SEPTEMBRE : Forum du Sport et de la Culture, de 10h à 18h, au stade Lucien Desprat**

**SAMEDI 2 et DIMANCHE 3 : 105 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – à l'entrée à gauche D673 – Pont Carral – Salviac – à gauche D47 – Catus – D23 Côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante : 78 km** : Cahors → Uzech – Bonnet – à gauche D25 – Lavercantière – D6 à droite sur 100 m et à gauche D25 – Rampoux – à gauche D47 → Cahors.

**DIMANCHE 3 SEPTEMBRE : Randonnée VTT et pédestre La Salviacoise à Salviac**

**LUNDI 4 : 100 km**

Cahors – Le Bartassec – à droite route des Mathieux – à gauche La Rosière – route de Montcuq – 100 m à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence – St Pierre de Nazac – à gauche D957 vers Moissac sur 2 km et à gauche D57 (vallée de la Barguelonne) – St Hilaire de Durfort – D57 – Près de Cazes Mondenard – 500m avant Cazillac D31/D16 – St Aureil – Castelnau – D19/D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

**Variante : 82 km** : Cahors → Bas de Lauzerte – D34/D31 – Cazillac – à droite D31/D16 → Cahors.

**MERCREDI 6 : 100 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – D45/D660 – Goujounac – Frayssinet le Gélât – D673 – Montcabrier – à gauche D58/D68 – Puy L'évêque – Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac – à droite D45 sur 4 km et à gauche D67 – Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

**Variante : 80 km** : Cahors → Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D811 Castelfranc – Traverser le Lot à gauche Anglars – D8 Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**SAMEDI 9 et DIMANCHE 10 : 92 km**

Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande – Hauteserre – avant le château à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St Cevet – Fontanes – D47 – Montdoumerc – Belfort du Quercy – D47 – Lapenche – à droite D103 – Caussade – D964 vers Montricoux sur 6 km et à gauche D95 – St Cirq – D76 – Septfonds – en face D9 – Cayrieuch – Puylaroque – Belmont Ste Foi – 2 km après à gauche – D6 – Lalbenque – D6 – Hauteserre – La Marchande – Cahors.

**Variante : 72 km** : Cahors → D47 – Lapenche – à gauche D103 – à la D17 en face VC – Cayrieuch → Cahors.

**DIMANCHE 10 SEPTEMBRE : Rando Causse et Vallée à St-Sozy**

### **LUNDI 11 : 83 km**

Cahors – Arcambal – Concots – à droite VC – Bach – Varaire – Limogne – à gauche D40 – Lugagnac – Près de Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefitte – Le Mazet – à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

### **MERCREDI 13 : 82 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Conduché – Cabrerets – Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

### **Du SAMEDI 16 au MERCREDI 20 SEPTEMBRE : Séjour du club au Larzac**

### **SAMEDI 16 et DIMANCHE 17 : 83 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis Catus – Catus – Montgesty – Maussac – à gauche D150 – Les Arques – à la D45 à gauche – Castelfranc – Traverser le Lot – à gauche D8 Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

### **DIMANCHE 17 SEPTEMBRE : Randonnée Entre Veyre et Célé à Linac**

### **LUNDI 18 : 81 km**

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 – à gauche D677 – à la D820 à droite sur 100 m et à gauche D5 sur 5,5 km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – à gauche D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

### **MERCREDI 20 : 78 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 Pradines – Douelle – Parnac – à gauche D230 – La Bouysse – Cournou – D12/D656 – Sauzet – vers St Matré sur 4 km et à gauche D45 vers St Daunès sur 1 km puis à droite D23 – Belmontet – à gauche D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500 m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

### **SAMEDI 23 et DIMANCHE 24 : 80 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau – D659 vers Molières sur 10 km et à gauche D83 (Vallée du Lemboulas) jusqu'à la D820 – à gauche sur 300 m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque D6 – Hautesperre La Marchande – Cahors.

### **DIMANCHE 24 SEPTEMBRE : La Saint Céréenne VTT à Saint Céré**

### **LUNDI 25 : 80 km**

Cahors – D911 – Arcambal – 1 km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire – vers Bach sur 300 m et à droite D52/D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

**MERCREDI 27 : 82 km**

Cahors – Promenade de Coty – 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 – à gauche D677 – Murat – à la D820 en face D5 – Uzech – St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

**SAMEDI 30 : 80 km**

Cahors – D6 Côte de la Marchande – Hauteserre – Lalbenque – D19 à droite puis D26 à gauche Fontanes – D26 – Traverser la D820 – D26 puis D49 – La Cabrette – à la D959 à droite Castelnau Montratier – D19 à droite puis D659 – Lhospitalet – Les 7 ponts – Cahors.