

Infos de JUIN 2018

Permanences à la Barbacane : Tous les mois, ces permanences sont des moments d'échange et de convivialité proposés aux adhérents du club, des rendez-vous qu'il convient de perpétuer en y participant régulièrement. Les informations et circuits mensuels du mois suivant y sont distribués à ceux qui ne sont pas informatisés.

La prochaine permanence aura lieu le jeudi 28 juin à 18h.

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

Fête du Vélo à St Pierre Lafeuille : Avec l'aide de quelques membres de l'école de VTT du club et une féminine du groupe accueil, la commune de St Pierre Lafeuille vient d'installer une importante zone d'activité dédiée à la maniabilité à VTT.

Elle a décidé que son inauguration, **le samedi 2 juin 2018**, pendant la fête du vélo, serait l'occasion **d'une journée complète (9h-17h) dédiée à la promotion du vélo sous toutes ses formes**. Tout naturellement, la municipalité a demandé au club de prendre en charge son organisation.

Prenez connaissance du [programme](#) : 2 parcours VTT dont 1 familial pour découvrir l'activité, 2 parcours d'habileté à VTT dont 1 adapté aux plus jeunes, 1 parcours initiation sur la route, grillades, buvette et un stand d'exposition d'un vélociste.

Soyez nombreux, pour assurer la réussite de cette journée.

N'hésitez pas à la faire connaître autour de vous.

Forum des Sports : prévu, comme tous les ans, le 1^{er} samedi de septembre, c'est dès maintenant que le club doit s'engager pour tenir, ou non, notre stand. **Si vous pouvez participer à la promotion de votre club, merci de bien vouloir vous signaler très rapidement.**

Jeunes et VTT : Depuis que les jeunes sont installés à la base VTT d'Auzole, le groupe s'étoffe peu à peu. **Les inscriptions sont prises à partir de 8 ans. Faites leurs de la pub autour de vous !**

C'est également avec plaisir qu'ils acceptent également les adultes intéressés par l'activité, tous les mercredis et samedis après-midi à partir de 14h. Le groupe est actuellement composé autant de jeunes que d'adultes et à 50 % de féminines. Les parcours sont établis et les groupes constitués (2, voire 3 niveaux) en fonction des capacités de chacun, jeunes comme adultes.

Il nous arrive également de nous projeter sur des sites à quelques kilomètres d'Auzole (pour changer d'herbage) ou plus éloignés en participant aux organisations départementales, voire encore plus loin comme Brive-Rocamadour ou le Critérium régional à Revel.

Important : Nous faisons aussi quelques sorties sur la route, pour travailler le fond. Mais l'école manque de **vélos route**. Si vous avez des montures non utilisées dans vos caves, plutôt que de les laisser à l'abandon, prêtez-les à nos jeunes.

Randonnées pédestres : Comme tous les ans, le programme s'interrompt et reprendra à l'automne.

Circuits route : Les départs se font, pour tous, du parking St Georges **à 14h**. 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 s'intégrer à l'un ou à l'autre, en fonction de son niveau et de sa forme du moment.

Licences 2018 : Toutes les infos sont publiées sur [le site internet du club](#). Vous pouvez également vous renseigner à la permanence.

Un rappel aux quelques rares retardataires : depuis le 1^{er} mars, vous n'êtes plus couvert par l'assurance fédérale et, n'étant plus adhérent, vous ne pouvez plus participer aux activités du club. Dépêchez vous de régulariser votre situation.

Séjour Club : Cette année, direction "La Lozère" au domaine des "[Terrasses du Lac de Naussac](#)" près de Langogne pour un séjour sur 5 jours (4 nuitées), en formule hôtel, du 8 au 12 septembre. Le séjour est actuellement complet. De nouvelles inscriptions ne pourraient être prises en compte qu'en cas de désistement.

Attention : Les désistements non remplacés donneront lieu à pénalités pour le club qui seront répercutées.

Sécurité : L'utilisation d'un Vélo à Assistance Electrique est soumise à la signature d'une charte du pratiquant qui définit les règles d'utilisation dans les groupes de niveau. La non-signature ou le non-respect de cette charte peut remettre en cause les garanties en cas d'accident. Venez-vous renseigner à la permanence du club ou, au plus tard, en renouvelant votre licence.

Pour être respectés, soyons respectables : le code est le même pour tous les utilisateurs de la route mais **nous n'avons pas de carrosserie !**

Nous sommes toujours les plus fragiles alors soyons très vigilants !

Notre site internet évolue en permanence. Consultez-le régulièrement.

Le calendrier "**Où irons-nous**" est disponible sur notre [site internet](#), rubrique "[Actualités](#)" et ensuite [ou-irons-nous-en-2018](#). Chacun est libre de le consulter et de s'inscrire individuellement pour telle ou telle manifestation.

Rappel est fait, pour ceux qui ne sont pas informatisés, que les documents concernant ces organisations sont disponibles lors de nos permanences à la Barbacane.

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.

En respectant ces consignes, vous faciliterez grandement le travail de votre secrétaire. Ce qui n'est pas à négliger avec un Comité Directeur fortement diminué depuis notre AG de décembre.

A ce propos, rappel est fait qu'il vous est toujours possible de vous investir dans une commission. Nous ne pourrons longtemps continuer ainsi !

La survie du club en dépend !

Circuits de Juin 2018

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

Lors des départs sur Arcambal on évite la D911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de Coty.

Egalement, pour éviter une partie de la route de Toulouse, privilégier le passage sur la route du Bartassec, lors des circuits allant sur la D820.

Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.

Un parcours permanent de 46 km est proposé en fin de page.

[Samedi 2 juin à Saint-Pierre-Lafeuille à 9 h : Inauguration du parcours initiation VTT - Journée "Fête du vélo".](#)

SAMEDI 02 ET DIMANCHE 03 : 100 km

Cahors – Pont Louis Philippe – 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 4 km et à droite D17 vers Sénaillac sur 1 km puis à gauche D71 – Caniac du Causse – D71 vers Quissac sur 1 km et à gauche D42 – 1 km avant Fontanes du Causse à gauche D25 – Labastide Murat – D10 – Montfaucon – à gauche D2 vers D820 sur 5 km et à gauche D17 – Vaillac – Labastide Murat – St Sauveur la Vallée – St Martin de Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 83 km

Cahors → Labastide Murat – St Sauveur la Vallée → 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 Crégols sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

[Dimanche 3 juin : Randonnée de la Bouriane à Gourdon.](#)

LUNDI 04 : 101 km

Cahors – La Chartreuse - D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Castelfranc – Anglars Juillac – à droite traverser le Lot – D67 – Prayssac – vers Pomarède sur 200 m et au rond-point à gauche (passer devant le restaurant Le Vidal) – Le Théron – 1,5 km après à droite D44 – Loupiac – Pomarède – Frayssinet le Gélat – D660 vers Villefranche du Périgord sur 3,5 km et à droite D46 – St Caprais – continuer sur la D46 jusqu'à la D673 et à droite sur 400 m puis à gauche D46 – Montgesty – à gauche D46 vers Uzech sur 3,5 km – à la D6 à droite – Catus – au lac à gauche D23 – côte du Loup – Crayssac – à droite D9 – Caix – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 81 km

Cahors → Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1 km et à droite D172 – Niaudon – 4 km après à droite D660 – Rostassac – St Médard Catus – Lac de Catus – à droite D23 → 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 – Lhospitalet – à droite D54 – Granejouis – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

MERCREDI 06 : 104 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Sept Ponts – Lhospitalet – 3,5 km avant Castelnau 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 vers Montcuq sur 200 m et à droite VC – Ste-Croix – 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 – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

SAMEDI 09 ET DIMANCHE 10 : 101 km

Cahors – route de Lalbenque – côte de la Marchande – Hautesserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – D49 – St Cevet – 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 sur 3 km et à droite D83 – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200 m et à droite D66 – St Paul de Loubressac – St Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventaillac – à gauche – Le Montat – Cahors.

Variante : 87 km

Cahors → Montpezat – D20 – Espanel – 1,5 km avant Molières à droite D959 – vers Castelnau sur 2 km et à droite D83 → Cahors.

Parcours plus court : 38 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – à droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – vallée du Tréboulou – D911 – Cahors.

Dimanche 10 juin : Circuit des Combettes à Rouffilhac

LUNDI 11 : 103 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 8 km après à droite VC – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – D22 – Jamblusse – D85 – Caylus – à droite D926 vers Caussade sur 2 km et à droite D20 – Puylaroque – Belmont Ste Foi – Lalbenque – Laburgade – D22 – D49 – 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 – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – retour même itinéraire.

MERCREDI 13 : 101 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Conduché – Tour de Faure – St Martin Labouval – à gauche D24 – Nougayrac – Sauliac sur Célé – Marcilhac sur Célé – à gauche D17 sur 4 km et à gauche D17 – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 81 km

Cahors → Conduché – Cabrerets – Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche → Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – D820 – Cahors.

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 : 100 km

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

Variante : 84 km

Cahors → 9 km avant Salviac à droite D25 – Rampoux – Lavercantière – D25 – Bonnet → Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Les Quais – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Carrefour Les Masseries – retour même itinéraire.

Samedi 16 juin : BREVET RANDONNEUR MONDIAL DE 300 KMA CAHORS

Dimanche 17 juin à Puy-L'évêque : Toutes contre le cancer (ouvert femmes/hommes)

LUNDI 18 : 100 km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – D656 – Sauzet – 4 km après à gauche D45 vers St Daunès sur 1 km et à droite D23 – Belmontet – Moulin Bessou – 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 – St Laurent Lohmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Variante : 81 km

Cahors → à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – à droite Le Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 20 : 100 km

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

Variante : 80 km

Cahors → D38 jusqu'à la D820 – en face VC – Grez – 1,5 km après à gauche D103 → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjous – D47 – Ventaillac – St Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 : 102 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – à l'église à gauche VC – Pech Picou – Merlan – Cabrerets – Sauliac sur Célé – Marcilhac sur Célé – à droite D17 sur 8 km et à droite D82 – St Chels – D143 – Larnagol – St Martin Labouval – Tour de Faure – St Géry – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 79 km

Cahors → Merlan – D10 à gauche – Le Bosc – à droite D653 sur 6,5 km – Lentillac du Causse – Orniac – La Pescalerie – à droite D42 – Cabrerets – Conduché → Cahors.

Parcours plus court : 46 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

Dimanche 24 juin : Ronde de l'Ourajou à Salviac

LUNDI 25 : 100 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 8 km après à droite VC – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Belmont Ste Foi – Puylaroque – D17 – Caussade – à droite D103 – Lapenche – Belfort – Lalbenque – Hauteserre – Cahors.

Variante : 86 km

Cahors → Puylaroque – D17 vers Caussade sur 4 km et à droite D103 – Lapenche → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal à gauche le Tréboulou – D22 à gauche Laburgade – D10 à gauche Aujols – D10 Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 27 : 100 km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – Crayssac – lac de Catus – St Médard – Rostassac – Goujounac – Frayssinet le Gélat – D673 vers Fumel sur 4 km et à gauche D189 – Cassagnes – Puy-L'évêque – Grézels – Lagardelle – Anglars – Castelfranc – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 85 km

Cahors → Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D67 – traverser le lot – Anglars → Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

SAMEDI 30 ET DIMANCHE 01 EN JUILLET : 100 km

Cahors – Arcambal – Les Mazuts – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Tour de Faure – St Martin Labouval – Larnagol – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5 km et à droite D79 – St Jean de Laur – à droite D53 vers D911 sur 2,5 km et à droite D143 – D19 – Limogne – à droite D40 – Lugagnac – Tour de Faure – Conduché – St Géry – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 83 km

Cahors → Larnagol – Cènevrières – Crégols – Tour de Faure → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – D911 – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – vallée du Tréboulou – passer sous l'autoroute et à gauche D49 – Le Cayran – St Cevet – vers D820 – Ventaillac – D47 – 3 km après à gauche D54 – Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

Dimanche 1er juillet : Randonnée du Vignon à Strenquels

CIRCUIT PERMANENT DE 46 KM :

Départ : St Georges – Laroque des Arcs – prendre la D653 – Vers – St Géry – 1 km après, tourner à droite sur la D10 – traverser le pont et à gauche sur 3 km – au carrefour, tourner à droite sur la D8 – Arcambal – à droite sur la D911 – Cahors.

