

# INFOS OCTOBRE 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 25 Octobre à 18h.*

**Réunions mensuelles du Comité Directeur** : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue le jeudi 25 octobre à 18h30.

**Randonnées pédestres** : La prochaine randonnée pédestre est prévue le 7 octobre à [Saint Michel de Cours](#) et sera suivi d'un repas au MILL'TONE à Cours.

La dernière randonnée de l'année aura lieu à Albas le 4 novembre et sera suivi d'un repas au restaurant Malique à Douelle. Tous les renseignements paraîtront rapidement sur notre [site internet](#).

**Rocamadour-St Cirq Lapopie** : C'est une nouvelle organisation VTT du Codep qui nécessite des bénévoles en très grand nombre. Pour la plupart des postes à pourvoir, il n'est absolument pas indispensable d'être vététistes. Tous les détails [ici](#).

Pour votre club et pour le codep, donnez un peu de votre temps.

Et si vous préférez participer à l'organisation comme vététiste ou comme randonneur pédestre, voici toutes [les infos et les différents bulletins d'inscription](#)

**Circuits route** : Les départs se font, à nouveau, 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 intégrer l'un ou à l'autre, en fonction de son niveau et de sa forme du moment.

**Formation** : Un stage d'animateur-club est organisé par le Comité Départemental le weekend du 13 et 14 octobre 2018 à Cabrerets. Tous les frais (hors transports) seront pris en charge. Les personnes intéressées peuvent prendre contact avec Stéphane ou Roland. Date limite d'inscription le samedi 6 octobre 2018.

**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 nous de la pub !**

C'est également avec plaisir que nous acceptons les adultes intéressés par l'activité, que ce soit en accompagnement des jeunes ou non, 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 même 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 ou même plus éloignés en participant aux organisations départementales, voire encore plus loin comme Brive-Rocamadour ou le Critérium régional à Revel (31).

**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, quelques soient la taille ou l'état, plutôt que de les laisser à l'abandon, prêtez-les.

**AG Codep** : Cette année, l'Assemblée Générale du Comité Départemental aura lieu à la salle des fêtes de Saint Pierre Lafeuille, le 18 novembre. Elle sera suivie d'un vin d'honneur offert par le Comité et, pour ceux qui le souhaitent, d'un repas au restaurant La Bergerie. L'occasion, peut-être, de découvrir le fonctionnement de nos instances départementales. L'inscription au repas (25 €) est à faire avant le 5 novembre par mail ou téléphone auprès de Roland.

**AG du club** : L'Assemblée Générale de votre club, quant à elle, est planifiée le dimanche 9 décembre et aura lieu au Chai, la nouvelle auberge de jeunesse de Cahors. Le repas de fin d'année qui clôt notre assemblée est prévu au restaurant La Chartreuse. Réservez dès maintenant cette date.

**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, 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 pourrions longtemps continuer ainsi !

**La survie du club en dépend !**

# CIRCUITS D'OCTOBRE 2018

*Les départs se font à nouveau à 14h*

*Lors des départs sur Arcambal on évite la D911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de COTY puis le chemin des Pierres*

*Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.*

*Un parcours permanent de 46 km est également proposé.*

## **Lundi 01 : 70 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie – à gauche D28 – Lolmie – à la D57 à gauche – sur 500 m et à droite D29 – Saux – au carrefour D29/D31 prendre de suite à gauche D16 – St Aureil – Castelnau – D19 – D820 à gauche – Ventailac – D47 – Le Montat – Cahors.

### **Parcours plus court : 47 km**

Cahors – D911 Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventailac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

## **Mercredi 03 : 70 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 – à gauche D56/D20b/D99 – St Hilaire – 2 km après à gauche D19 – Lalbenque – D6 – D49 (vallée du Tréboulou) – Cahors.

### **Parcours plus court : 47 km**

Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

## **Samedi 06 et Dimanche 07 : 74 km**

Cahors – D911 – au feu à gauche – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – 3,5 km avant Limogne à gauche VC – Lugagnac – D40 – Près de Crécols à gauche D8 – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefitte – à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

### **Parcours plus court : 46 km**

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

## **DIMANCHE 7 OCTOBRE : Randonnée pédestre du club à St-Michel de Cours (restauration au Mill'Tone (ex Rustica)).**

## **Lundi 08 : 70 km**

Cahors – Pont Louis Philippe – les quais à droite – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Conduché – Cabrerets – D13 (vallée de la Sagne) – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

**Parcours plus court : 42 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventailac – St Cevet – Le Cayran – Le Tréboulou – Cahors.

**Mercredi 10 : 73 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis Catus – Catus – St Médard – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 2,5 km et à gauche D50 – Le Cluzel – Castelfranc – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**Parcours plus court : 51 km**

Cahors – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

**Samedi 13 et dimanche 14 : 72 km**

Cahors – Pont Louis Philippe – les quais à droite – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – St Martin de Vers – à gauche D13 – à la D820 à gauche sur 1 km et à droite VC – Ussel – à la D127 à gauche – Gigouzac – en face VC – Brouelles – D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – 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 15 : 71 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau Montratier – D4 vers Montpezat sur 9 km et à gauche D83 jusqu'à la D820 – à gauche sur 300 m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque – Hauteserre – 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 – Granejols – au carrefour D54/D47 à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

**Mercredi 17 : 70 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Parnac – à gauche D230 – La Bouysse – Cournou – D12 – D656 – Sauzet – D37 – Saint-Pantaléon – traverser la D653 – D37 Escayrac – Les Vignals – à droite D55 – Boisse – Pern – D55 jusqu'à la D19 – D820 à gauche – Ventailac – D47 – Le Montat – Cahors.

**Parcours plus court : 47 km**

Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

**Samedi 20 et dimanche 21 : 70 km**

Cahors – D911 – au feu à gauche – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 1 km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – à gauche D52 – D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

**Parcours plus court : 42 km**

Cahors – Arcambal – vallée du Tréboulou – passer sous l'autoroute et à gauche D49 – Le Cayran – St Cevet – vers D820 – Ventailac – D47 – 3 km après à gauche D54 – Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

**DIMANCHE 21 OCTOBRE : CONCENTRATION EUGENE NEGRE A SAINT PIERRE LAFEUILLE**

**DIMANCHE 21 OCTOBRE : RANDONNEE DU BOULANGER (VTT) - Club de Strenquels - lieu-dit "Le Veyssou" (Commune de Montvalent" (46600).**

**Lundi 22 : 75 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9 – au sommet à droite D109 – à droite D13 St Denis Catus – Gigouzac – D127 vers D820 sur 5 km et à droite VC – Ussel – à la D820 à gauche sur 1 km puis à droite D13 – St Martin de Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

**Parcours plus court : 56 km**

Cahors – Labastide Marnhac – Lhospitalet – Ventailac – St Cevet – Lalbenque – Laburgade – Aujols – Arcambal – Cahors

**Mercredi 24 : 71 km**

Cahors – D911 – au feu à gauche – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Tour de Faure – Conduché – Cabrerets – D13 sur 1 km et à gauche VC – Le Viarnes – Le Bosc – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

**Parcours plus court : 56 km**

Cahors – D 911 – le Tréboulou – vers D6 Lalbenque – vers Armory à gauche, prendre Jayrés, vers le Gascou, rejoindre à droite la D10 – Tourner à gauche vers Laburgade – Cremps D26 – Tourner angle Mairie le moulin – la Devèze – Aujols – Rejoindre D911 – Arcambal – Cahors.

**JEUDI 25 OCTOBRE : Permanence du club à 18 h à la Barbacane.**

**Samedi 27 et dimanche 28 : 75 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Cournou – D12 – traverser la D656 – St Pantaléon – D653 à droite vers St Daunès – Montcuq – D55 – St Cyprien – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

**Parcours plus court : 51 km**

Cahors – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

**DIMANCHE 28 OCTOBRE : ROCAMADOUR - ST CIRQ LAPOPIE VTT**

**Lundi 29 : 71 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau Montratier – D4 vers Montpezat sur 9 km et à gauche D83 jusqu'à la D820 – à gauche sur 300 m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque – Hauteserre – Cahors.

**Parcours plus court : 47 km**

Cahors – D911 Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

**Mercredi 31 : 74 km**

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Camy – Castelfranc – D45/D660 – 2 km avant Goujounac 1<sup>ère</sup> route à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – Castelfranc – Anglars Juillac – à gauche D8 Albas – à droite D37 – Sauzet à gauche D656 – 1 km avant Villesèque à gauche D12/D27 – Trespoux – La Coronelle – Cahors.

**Parcours plus court : 51 km**

Cahors – D911 – Arcambal – Les Mazuts – D 8 – Berganty – Concots – D 911 – Arcambal – Cahors.

**CIRCUIT PERMANENT : 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.