

CIRCUITS DE JUILLET 2019

Attention : Passage à l'heure d'été ! Circuits programmés en matinée à 8h00

Les départs se font à 8h du parking St-Georges, pour tous les groupes.

Les circuits du groupe accueil sont ainsi définis : mardi, circuit du lundi et jeudi, parcours du mercredi (sauf cas d'aménagement nécessité par la présence de débutants).

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

LUNDI 1 : Départ à 08h00 - 100km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – Crayssac – carrefour D23 D811-D23 – au Lac de Catus à gauche D5 - St-Médard – Rostassac – à droite D 660 - Goujounac – Frayssinet-le-Gélat – à gauche D673 vers Fumel sur 4km et à gauche D189 – Cassagnes – Puy-L'Evêque – (Vallée du Lot rive gauche) - Grézels – Lagardelle -Anglars – Castelfranc – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 85 km :

Cahors -----> Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D811 Castelfranc – Anglars -----> Cahors.

Parcours plus court : 51km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Concots – D42 vers St- Cirq-Lapopie sur 4km et à gauche D197 – Bergantay – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 3 : Départ à 08h00 - 104km

Cahors – Lhospitalet – 6km après à droite D104 sur 10 km et à gauche D29 – Saux – au sommet à droite D16 vers Durfort-Lacapelette sur 9,5 km et à droite D81 – Bas de Lauzerte – D953 – Montcuq – St-Daunès – 1 km après à gauche D185 – Bagat – à droite Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 81 km

Cahors – Lhospitalet – 3,5 km après à Droite D55 – Boisse – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l'Agasse – D653 – route de Montcuq sur 500m – à gauche D7 – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejous – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Cahors.

6 et 7 juillet à Martel : La Rando Rétro Quercynoise

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 : Départ à 08h00 - 101km

Cahors – La Marchande - Hauteserre – à Droite VC -"Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – Pauliac – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 vers Belfort sur 5km puis à gauche D20 – Bas de Puylaroque – D9 – Cayrieuch – Septfonds – en face D76 – St-Cirq – continuer en face D76 sur 1km et à droite D95 – à la D964 à droite – Caussade – D103 – Lapenche – Belfort – Montdoumerc – Fontanes – D26 vers Lalbenque sur 1,5km et à gauche – Gare de Lalbenque – D49 – Cieurac – carrefour du Tréboulou – Le Tréboulou – Arcambal – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors ----> Bas de Puylaroque – vers Caussade sur 4km et à droite D103 - Lapenche----> Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts - Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-

Marnhac – Cahors.

LUNDI 8 : Départ à 08h00 - 101km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue Des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (D49) – D6 – Lalbenque – D19 – Vaylats – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St-Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidailiac – à gauche VC – Beauregard – Varaire – à droite D52 – à gauche D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 84 km

- Cahors --> Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire --> Cahors.

Parcours plus court : 42km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – 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 10 : Départ à 08h00 - 102km

Cahors – 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 1km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC – Lacapelle-Cabanac – Mauroux – D4 – St-Matré – D4 – Belmontet – D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors

Variante : 84km

Cahors -----> Anglars -1 km après à gauche D50 – Bélave – Bovila – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols - Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventailiac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 : Départ à 08h00 - 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai 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 – Soulomès – Labastide-Murat – Montfaucon – Séniergues – D801 vers D820 sur 4km et à gauche D23 – Soucirac – Pont de Rhodes à gauche VC – Beaumat – La Croix Blanche – à la D677 à gauche – Labastide-Murat – St-Sauveur-la-Vallée – St-Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque -des-Arcs – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors -----> Guillot – vers Figeac sur 12km et à gauche D42 – Sénaillac – D17 – Soulomès – Labastide-Murat -----> Cahors.

Parcours plus court : 38km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – 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 – Arcambal – D911 – Cahors.

LUNDI 15 : Départ à 08h00 - 104km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Catus – Montgesty – Maussac – Gindou – à droite D25 vers Rampoux sur 2 km et à gauche D47 (vallée de l'Ourajoux)– Salviac – Cazals – D45 vers Castelfranc sur 6km et à gauche D46 vers Montgesty sur 1,5 km puis à droite D37 – Lherm D172 à gauche – Catus – à droite D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 – sortie de Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 87km

Cahors -----> Gindou – Cazals -----> Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Promenade De Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

MERCREDI 17 : Départ à 08h00 - 100km

Cahors – Lhospitalet – Castelnau Montratier – D 659 – D26 & D 68 -Vazerac – continuer la D68 vers Moissac sur 8km – au lieu-dit La Fargue à gauche D81 – à l’entrée de Lafrançaise à gauche D20 – St-Arthémie – Molières – D959 – au bas de Castelnau prendre la D26 vers St-Paul-de-Loubressac sur 3km et à gauche D214 – Flaugnac – 1km après à droite D19 – à la D820 à gauche – Ventaillac - D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 84km

- Cahors -----> Vazerac – à gauche D34 – à la D20 à gauche – St-Arthémie -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont De Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Saint-Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

21 juillet à Luzech : La Ronde Luzéchoise (Pages 28 & 29)

SAMEDI 20 ET DIMANCHE 21 : Départ à 08h00 - 100 km

Cahors – Promenade De Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – Arcambal – 7,5km après à gauche D10 – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevrières – Calvignac – D143 – Limogne – D24 vers Vidaillac sur 5km et à droite D53 – Beauregard – à droite D55 – Varaire – D52 – D911 – Concots – à droite D52 – Esclauzels – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km

- Cahors -----> Près de Crégols à droite D40 – Lugagnac – Limogne – Concots – à droite D52 – Esclauzels --- -----> Cahors.

Parcours plus court - 51km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

LUNDI 22 : Départ à 08h00 - 102km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – D704 – St Chamarand – à droite D9 – D23 – St-Germain-du-Bel-Air – à gauche VC – à la D5 à droite vers Uzech sur 2,5km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – D47 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80 km

- Cahors-----> Concorès – à droite D23 – St-Germain-du-Bel-Air – à droite VC -----> Cahors.

Parcours plus court : 46km

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

MERCREDI 24 : Départ à 08h00 - 102km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - Arcambal – Galessie - Les Mazuts – 1km après à gauche VC – Pasturat – traverser le Lot – à droite D662 vers Cajarc sur 1km et à gauche D10 – Le Bosc – D653 vers Figeac sur 14km et à gauche VC – Quissac – à l’entrée du village à gauche D71 – Caniac-du-Causse – D42 – Sénailac – D42 – à la D653 à droite – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 85km

- Cahors -----> D653 vers Figeac sur 11km et à gauche D17 – Sénailac-----> Cahors.

Parcours plus court : 42km

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

SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 : Départ à 08h00 - 100 km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – St-Vincent-Rive-d’Olt – Sauzet – D 656 St-Matré – 3 km

après à gauche D41 – Saux – Couloussac – à gauche D55 – Moulin Bessou – à droite D 23 (vallée de la Séoune) D60 – à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte – à gauche D54 & D7– St-Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Variante : 80km

- Cahors -----> D656 vers St-Matré sur 4km et à gauche D45 – St-Daunès – Montcuq – D28 vers St-Laurent-Lolmie sur 3,5km et à droite D45 – près de Montlauzun – à gauche D85 – à la D7 à gauche – St-Laurent-Lolmie -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

LUNDI 29 : Départ à 08h00 - 105km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – 3,5km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche – Castelnau Montratier D 659 - D 959– Molières – D959 vers Montauban sur 3km et à gauche D66 – St-Amans – Mirabel – continuer D40 vers Réalville – 1km avant à gauche D90 – Caussade – à gauche D22 – Auty – à droite VC – Montpezat – D38 vers Castelnau sur 3,5km et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac – au bas du village, au cimetière à droite – VC - St Barthélémy – à la D19 à droite – jusqu'à la D820 – à gauche – Ventaillac – à gauche D47 - Le Montat – Cahors.

Variante : 84km

- Cahors -----> Castelnau Montratier – D659 – D 959 – 1km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat -----> Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – 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 – 3km après à gauche D54 – Granéjols - Lhospitalet – Cahors.

MERCREDI 31 : Départ à 08h00 - 104km

Cahors – Lhospitalet – 6km après à droite D104 sur 10 km et à gauche D29 – Saux – au sommet à droite D16 vers Durfort-Lacapelette sur 9,5 km et à droite D81 – Bas de Lauzerte – D953 – Montcuq – St-Daunès – 1 km après à gauche D185 – Bagat – à droite Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 81km

Cahors – Lhospitalet – 3,5 km après à Droite D55 – Boisse – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l'Agasse – D653 – route de Montcuq sur 500m – 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 – Cahors.

CIRCUIT DE 46 km : 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.

CIRCUITS D'AOUT 2019

Les départs se font à 8h du parking St Georges, pour tous les groupes.

Les circuits du groupe accueil sont ainsi définis : mardi, circuit du lundi et jeudi, parcours du mercredi (sauf cas d'aménagement nécessité par la présence de débutants). Un parcours permanent de 46 km est également proposé en fin de page.

4 août au 11 août à Cognac : Semaine fédérale internationale de cyclotourisme

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 : Départ à 08h00 - 100km

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

Variante : 80km

- Cahors ----->1km avant Jamblusse à gauche VC – Varaire – à gauche D 19 sur 200m & à droite D52 – D911 à gauche – Concots -----> Cahors.

Parcours plus court : 51km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin Des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

LUNDI 5 : Départ à 08h00 - 103km

Cahors – (vallée du Lot rive gauche) La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels - Puy-l'Evêque – à la sortie D28 et à droite VC – Martignac – Cassagnes – à droite D 673 Frayssinet-le-Gélat – à droite D 660 - Goujounac - D660 – Rostassac – à gauche D 5 - St Médard-Catus – Catus – D 13 - St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 83km

- Cahors -----> Castelfranc - D811 – Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1,5km 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.

MERCREDI 7 : Départ à 08h00 - 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Ruedes 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 – (vallée du Célé) Cabrerets – Liauzu – Sauliac – Marcilhac sur Célé – à gauche D17 – à la D653 à gauche – Guillot (vallée du Vers)-Vers – Laroque des Arcs – Cahors

Variante : 85km

Cahors -----> Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC - à la D653 à gauche – Guillot -----> Cahors

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l'Agasse – D653 – route de Montcuq sur 500m – à gauche D7 – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejous – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 : Départ à 08h00 - 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – 8km après à droite D104 – Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – Passer près de Cazes-Mondenard – Continuer la D57 jusqu'à la D2 et à gauche – Durfort-Lacapelette – 5km après au lieu-dit La Lande à gauche D56 (Vallée du Lembous) – St-Aureil – Castelnau Montratier– D 4 vers Montpezat sur 1 km 500 & à gauche D26 vers St-Paul sur 2,5km et à gauche D214 – Flaugnac – D19 vers D820 – à la D820 à gauche – Ventaillac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 80km

- Cahors -----> Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – Cazes-Mondenard – à gauche D34 vers

Vazerac sur 4km et à gauche D56 – D16 – St-Aureil -----> Cahors

Parcours plus court : 42km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – 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.

LUNDI 12 : Départ à 08h00 - 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – D911 - Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – D 85 - Caylus – en bas de Puylaroque – D20 – D56 – Belfort-de-Quercy – Montdoumerc – Fontanes – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 80km

- Cahors -----> Bach – Belmont-Ste-Foi – Puylaroque - en bas de Puylaroque à droite D20-----> Cahors.

Parcours plus court : 42km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – 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 14 : Départ à 08h00 - 104km

Cahors – (Vallée du Lot rive gauche) 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 500m puis à gauche VC – Lacapelle-Cabanac – Mauroux – D4 – St-Matré – D4 – Belmontet – D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

Variante : 84km

- Cahors -----> Anglars -1km après à gauche D50 – Bélaysse – Bovilla – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq ----->Cahors.

Parcours plus court : 42km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries -Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 : Départ à 08h00 - 101km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – Concots – à gauche D26 – Près de Crégols – à gauche vers St Cirq Lapopie & traverser le Lot & à gauche D 662 – Conduché – (vallée du Célé) Cabrerets – à gauche D13 – D42 - Orniac – Lentillac-du-Causse – D653 vers Cahors sur 3km – 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 – continuer la D42 jusqu'à la D653 et à gauche – Guillot -----> Cahors.

Parcours plus court : 38km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – 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 – Arcambal – D911 – Cahors.

LUNDI 19 : Départ à 08h00 - 104km

Cahors – La Chartreuse – D8 – 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 2,5km et à gauche D144 – sortie Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80km

- Cahors -----> Uzech – 2,5km après à gauche D25 – Bonnet – Lavercantière – D6 vers Dégagnac sur 300m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D47 – (vallée de l'Ourajoux) Catus -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – 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 – Cahors.

MERCREDI 21 : Départ à 08h00 - 103km

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

Variante : 81km

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

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Saint-Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 : Départ à 08h00 - 104km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs – Vers – (vallée du Vers) Guillot – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – Labastide-Murat – D10 vers Montfaucon sur 1,5km et à gauche D17 – Vaillac – à la D2 à droite – Montfaucon – D10 – Labastide-Murat – à gauche D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac-du-Causse – Sénailac-Lauzès dans le village à droite VC vers Artix – Sabadel-Lauzès – D 653 - Guillot – (vallée du Vers) - Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante : 86km

- Cahors -----> Labastide-Murat - D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac-du-Causse – Sénailac-Lauzès -----> Cahors.

Parcours plus court : 42km

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

LUNDI 26 : Départ à 08h00 - 100km

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

Variante : 80km

- Cahors ----->Varaire – D19 – Limogne -----> Cahors.

Parcours plus court : 51km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4km et à gauche D197 – Bergant – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 28 : Départ à 08h00 - 104km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9 – D109 – Viaduc de St-Denis-Catus – 1km avant Catus à droite VC – Salvezou – à gauche D46 – Montgesty – D46 – L. dit 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 1km et à gauche D45 sur 5km puis à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 88km

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

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Le Bartassec – Route des Mathieux – La Rosière – Route de Montcuq – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint-Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

JEUDI 29 AOÛT A LA BARBACANE : Permanence à 18 h - Réunion du Comité à 18 h 30

SAMEDI 31 AOÛT : FORUM DES SPORTS AU STADE LUCIEN DESPRATS

SAMEDI 31 ET DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE : Départ à 08h00 - 102km

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

Variante : 86km

- Cahors -----> Moulin Bessou (vallée de la Séoune) – à gauche D23 & D 60– à la D2 à gauche – Lauzerte --- -----> Cahors.

Parcours plus court : 47km

- Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors

CIRCUIT DE 46 km : 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.

INFORMATIONS BIMESTRIELLES - Juillet et Août 2019

Circuits route : Attention : Horaires d'été.

Ce changement est recommandé afin de se prémunir des fortes chaleurs fréquentes en ces mois d'été, mais aussi pour les inconditionnels du Tour de France.

Les départs se font donc en matinée à 8 heures du parking Saint-Georges pour tous les groupes (***Les circuits du groupe accueil sont ainsi définis : mardi, circuit du lundi et jeudi, parcours du mercredi, sauf cas d'aménagement nécessité par la présence de débutants***).

Soyez vigilants, veillez à ne laisser personne en route, soyez accueillants avec les nouveaux venus (notamment les vacanciers souhaitant se joindre à nous) afin de les intégrer de la meilleure façon dans les groupes.

Permanences à la Barbacane : Moments conviviaux par excellence, les permanences, sont des rendez-vous où chacun peut échanger sur ses attentes et ses souhaits pour le club.

En 2019, une nouvelle formule est "mise à l'épreuve", les permanences et les réunions du CD n'auront lieu que tous les deux mois ; les informations et circuits seront en conséquence proposés pour les deux mois suivant la réunion du CD.

Les deux prochaines permanences du second semestre auront lieu les jeudis 29 août et 24 octobre , suivies à 18 h 30 de la réunion du Comité directeur.

Prochains rendez-vous du club :

- **Samedi 31 août : Forum des Sports au Stade Lucien Desprats**

Le club aura besoin de bénévoles pour la tenue du stand du club. Si certains êtes disponibles, venez soutenir les engagements du club ce jour là.

Randonnées départementales et nationales privilégiées : Celles-ci sont indiquées sur vos circuits bimestriels (également sur le fascicule du calendrier départemental à disposition au siège du club, lors des permanences). Vous pouvez aussi les retrouver sur l'onglet "où irons-nous" de notre site.

Séjour Club : Cette année, direction "L'Aubrac" dans le cadre de la magnifique structure de Cap France "**Fleurs d'Aubrac**" pour un séjour sur 5 jours (4 nuitées), en formule hôtel, du 2 au 6 septembre.

Celui-ci est complet. Malheureusement pour le moment nous n'avons pas obtenu de chambre supplémentaire pour une personne seule sur liste d'attente. Evidemment, si une possibilité se présentait, celle-ci sera prévenue.

Attention : Contrairement aux séjours précédents, nous devons verser le solde du séjour pour le 1er août (Courant juillet les participants recevront donc un appel de fonds régularisant leur participation).

Sécurité : Les V.A.E. sont évidemment les bienvenus ; néanmoins, au moment de la prise de licence, un document à signer (charte de l'utilisateur d'un vélo à assistance électrique) est remis au demandeur.

N'oublions pas les règles essentielles du code de la route qui est le même pour tous les usagers; nous sommes très vulnérables, ce qui doit nous inciter à la plus grande prudence lors de nos sorties individuelles ou bien en groupes.

Notre site internet : www.cahorscyclotourisme.com

Mis à jour régulièrement, c'est le "fil rouge" de votre saison sportive et touristique.

Vous y trouverez les randonnées choisies pour 2019; pour cela, un clic sur l'onglet "[Actualités](#)" puis "où irons-nous en 2019".

Liberté est laissée à chacun de le consulter et de participer s'il le souhaite.

Egalement, de la même façon, vous pouvez atteindre l'onglet "Vos participations aux randonnées 2019" (dans la rubrique "[Actualités](#)" et le renseigner après vos différentes participations

Merci également, pour ceux qui ne l'ont pas encore fait de **vous inscrire à la newsletter** du site ([onglet page d'accueil du site](#)).