

SEPTEMBRE & OCTOBRE

1. CIRCUITS SEPTEMBRE 2019

ATTENTION : RETOUR A L'HEURE HABITUELLE, soit 14 Heures

Les départs se font à 14 h du parking St Georges, pour tous les groupes.

Les circuits du groupe accueil sont ainsi définis : mardi, *circuits du lundi*) et jeudi, *parcours du mercredi* (sauf cas d'aménagement nécessité par la présence de débutants). ***Ce groupe qui comporte bon nombre de dames, est aujourd'hui organisé autour de Geneviève Q., Daniel J. et Guy A. qui sont à féliciter pour leur présence et leur dévouement .***

Pour le dimanche, recommandation, le matin à 9 h.

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

SAMEDI 31 AOUT : Forum des sports au stade lucien Desprats (soirée festive à partir de 19 h)

DIMANCHE 1er Septembre: 105km

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 (vallée de l'Ourajoux) – Catus – D23 Côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 78km

Cahors ----> Bonnet – à gauche D25 – D50 – Lavercantière – D6 à droite sur 100m et à gauche D25 – Rampoux – à gauche D47 – Catus---> Cahors.

Dimanche 1er septembre : La Salviacoise VTT (Salviac)

Séjour club à Laguiole : du lundi 2 au vendredi 6 septembre, bon nombre de "cyclos" du club seront sur les routes de l'Aubrac.

LUNDI 2 : 100km

Cahors – Le Bartassec – à droite route des Mathieux - à gauche La Rosière – route de Montcuq – 100 m à gauche Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence – St-Pierre-de-Nazac – à gauche D957 vers Moissac sur 2km et à gauche D57 (vallée de la Barguelonne) – St-Hilaire-de-Durfort – D57 – Près de Cazes-Mondenard – 500m avant Cazillac D31 – à gauche D16 – St-Aureil – D 19 - Castelnaud Montratier– D19 – D820 à gauche –

Ventailac – D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 82km

Cahors -----> Bas de Lauzerte – D34 – D31 – Cazillac – à droite D31 – D16 – StAureil -----> Cahors.

MERCREDI 4 : 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 6km et à gauche D95 – St-Cirq – D76 – Septfonds – en face D9 – Cayrieuch – Puylaroque – Belmont-Ste-Foi – 2km après à gauche – D6 – Lalbenque – D6 – Hauteserre – La Marchande – Cahors.

Variante : 72km

Cahors ----> Lapenche – à gauche D103 – à la D17 en face VC – Cayrieuch ----> Cahors.

SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 : 100km

Cahors – La Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – D45 – D660 – Goujounac – Frayssinet le Gélât (vallée de la Thèse) – D673 – Montcabrier – à gauche D58 – D68 – Puy-L'Evêque – traverser la rivière Lot - Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac – à droite D45 sur 4km et à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Variante : 80km

Cahors -----> Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – Castelfranc – traverser la rivière Lot - Albas - Luzech - Douelle - Pradines - Cahors.

Dimanche 8 septembre : Rando Causse et Vallée, route et VTT (Saint-Sozy)

Plaque Codep - Pages 30 & 31

LUNDI 9 : 83km

Cahors – D911– au feu à gauche rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – Concots – à droite VC – Bach – Varaire – Limogne – à gauche D40 – Lugagnac – Près de Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefite – Le Mazet - à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

Variante : : 67 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – Rue de la Guinguette – Route du Payrat – Avenue Jean-Lurçat – D911 – Arcambal – Concots -

D911 pendant 4 km, puis à droite D52 Varaire-D19 Bach -D22 Escamps-Cremps-Les Fournets -Arcambal-Cahors.

MERCREDI 11 : 83km

Cahors – Quai de Regourd - D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – côte de la Fouine - Labastide-Murat – à gauche D677 – à la D820 à droite sur 100m et à gauche D5 sur 5,5km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – à gauche D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

***Parcours plus court* : 72 km**

Cahors – Quai de Regourd - D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – St-Martin-de-Vers-D32 vers Cras- à la D820 à gauche sur 300m et à droite Ussel- puis à gauche D127 – Gigouzac-D13 Saint-Denis-Catus -D12 Côte de Boissières-Gare de Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 : 81km

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 – Granejouls – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

***Parcours plus court* : 60 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l’Agasse – Route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – 1 km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D653 – St Daunès – D45 – D656 à droite – Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – à droite VC – La Coronnelle – Cahors.

LUNDI 16 : 78km

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

***Parcours plus court* : 63 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle –A gauche D12 (300 m après le carrefour de Flottes et Cournou à gauche)-le Bournaguët- Rejoindre D27-Au carrefour de la D656 en face Saint-Pantaléon-Traverser la D656 -D37 puis D4 - Escayrac-A la D7 à gauche 300 m D 55 -Moulin de Boisse-D55 puis D659 Lhospitalet-Cahors.

MERCREDI 18 : 80km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept-Ponts – D659 - Lhospitalet – Castelnaud Montratier – D659 vers Molières sur 10km et à gauche D83 (Vallée du Lemboulas)

jusqu'à la D820 – à gauche sur 300m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque D6 – Hauteserre La Marchande – Cahors.

Parcours plus court : 66 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet -Castelnau-Montratier-D4 (vers Montpezat)-puis D49/D26- Haut de St-Paul-de-Loubressac-A la D820 en face D26- Fontanes D26/D19-Lalbenque-D6/D49 - Le Tréboulou-Arcambal-Cahors.

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 : 80km

Cahors – Promenade de Coty - Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps D 22 – Bach D 22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire – vers Bach sur 300m et à droite D52 – D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court : 67 km

Cahors – Promenade de Coty - Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 - Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps D 22 – Bach D19 -Varaire-A gauche D52 – D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

LUNDI 23 : 82km

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 – (côte de la Fouine) Labastide-Murat – D677 – Murat – à la D820 à droite sur 200m et à gauche D5 – Uzech – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 67 km

Cahors – Promenade de Coty - Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – Haut de côte - Le Bosc – D10 sur 3 km puis à gauche Les Viarnes - Cabrerets- Les Masseries – St-Géry – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

MERCREDI 25 : 85km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – 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 – St-Martin-Labouval (vallée du Lot) – à gauche D24 – Nougayrac (col du Lièvre) – Sauliac - (vallée du Célé)-sur-Célé – Liauzu – Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Parcours plus court : 65 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Payrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Les Mazuts – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Tour de Faure –D 662 - Conduché - Cabrerets -vers Grottes de Pech Merle - Merlan-pech Picou - Vers- Cahors.

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 SEPTEMBRE : : 90 km

Cahors – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie – Bas de Lauzerte – A gauche D 953 (500 m) puis à gauche D34/D31 – Cazillac – D19 Saint-Aureil - Castelnau - L'hospitalet-Cahors.

Variante : 69km

Cahors – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie - A gauche Lolmie-vers Tréjouls- D 57 à droite 500 m, Cazillac, puis D31/D19 St-Aureil-Castelnau -L'Hospitalet-Cahors.

Dimanche 29 septembre : randonnée des Bruyères, route et VTT (Leyme)

Plaquette Codep - pages 33 & 34.

LUNDI 30 : 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.

Variante : 63 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Bouziès – Traverser le pont, puis à gauche - (corniche de Saint-Cirq-Lapopie) -Belvédère- -D8 jusqu'au Vitarelles, puis à gauche D10 (vers Esclauzels) - Rossignol - D911 - Arcambal-Cahors.

Circuit permanent ;

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.

2 -CIRCUITS D' OCTOBRE 2019

Les départs se font à 14 h du parking St Georges, pour tous les groupes. Les circuits du groupe accueil sont ainsi définis : mardi, *circuits du lundi* et jeudi, *parcours du mercredi* (sauf cas d'aménagement nécessité par la présence de débutants).

Pour le dimanche, recommandation, le matin à 9 h.

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

MERCREDI 2 : 70km

Cahors – Le Bartassec – à droite route des Mathieux – à gauche La Rosière – Route de Montcuq – à gauche D7 Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie – à gauche D28 – Lolmie – à la D57 à gauche sur 500m et à droite D29 – Saux – au carrefour D29 – D31 prendre de suite à gauche D16 – St Aureil – Castelnau Montratier – D19 – D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 : 70km

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 de Quercy – à gauche D56 – D20b – traverser D6 – D99 – St Hilaire – 2km après à gauche D19 – Lalbenque – D6 – D49 (vallée du Tréboulou) – Cahors.

[Dimanche 6 Octobre : randonnée pédestre du club - S-Daunès \(suivie du repas\)](#)

LUNDI 7 : 74km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – 3,5km avant Limogne à gauche VC – Lugagnac – D40 – Près de Crégols à gauche D8 – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefitte – Le Mazet - à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 9 : 70km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Conduché – à gauche D41 – Cabrerets – D13 (vallée de la Sagne) – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 : 73km

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

Dimanche 13 octobre : La Strenquéloise, route et VTT (Strenquels) - Plaquette Codep - Pages 33 & 34.

LUNDI 14 : 73km

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 – à gauche D13 – à la D820 à gauche sur 1km et à droite VC – Ussel – à la D127 à gauche – Gigouzac – à gauche VC – Brouelles – D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

MERCREDI 16 : 71 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau-Montratier – D4 vers Montpezat sur 9km et à gauche D83 jusqu'à la D820 – à gauche sur 300m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque D6 – Hauteserre – Cahors.

SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 : 70km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Palrnac – à gauche D230 – La Bouysse – Cournou – D12 – à droite D656 – 1km avant Sauzet – D37 – Saint-Pantaléon – traverser la D653 – D37 – D4 – Escayrac – à la D7 à gauche puis à droite D55 – Boisse – Pern – D55 jusqu'à la D19 à gauche – D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

Dimanche 20 octobre : Randonnée du souvenir Eugène Nègre à Saint-Pierre-Lafeuille - Plaquette Codep - Page 36.

LUNDI 21 : 70km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat — à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – D22 – Escamps – D22 – Bach – Varaire – à gauche D52 – D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 23 : 75km

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

gauche sur 1km puis à droite D13 – St Martin de Vers – D32 – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Jeudi 24 octobre : Permanence du club à 18 h (Codir à 18 h 30).

SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 : 71km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – D8 à gauche – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – traverser le Lot – à gauche D662 – Conduché – à droite D41 – Cabrerets – à gauche D13 sur 1km et à gauche VC – Le Viarnes – Le Bosc – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Dimanche 27 octobre : Saint-Cirq-Lapopie à Patirac VTT (Organisation Codep)

LUNDI 28: 75km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – à gauche Cournou – D12 – traverser la D656 – St Pantaléon – D653 vers St Daunès – Montcuq – D55 – St Cyprien – à gauche D7 – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

MERCREDI 30 : 74km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – D9 – Camy – Castelfranc – D45 – Vallée de La Masse – D660 – 2km avant Goujounac 1ère route à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – Castelfranc – à droite traverser le Lot – à droite D8 – Anglars Juillac – D8 sur 1km – à gauche D45 vers D656 sur 4km et à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – La Coronelle – 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.