



CIRCUITS DE JANVIER 2020

Attention : Horaires d'hiver. En raison du raccourcissement des journées, les départs sont avancés à 13 h 30 (Pour le groupe 1, liberté est laissée de rester à l'horaire d'été ou d'allonger les circuits au besoin), toujours du "Parking St-Georges".

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).

Lors des départs sur Arcambal on évite la 911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de Coty, puis le Chemin des pierres pour rejoindre ensuite le circuit à la gendarmerie

Mercredi 1er janvier : 60 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers-Saint-Géry, puis 2 km après à gauche (sous la voie ferrée) D 10 -Le Bosc -D 653 - A gauche Guillot-Vers-Cahors.

Samedi 4 et dimanche 5 : 58 km

Cahors - Chemin du Bartassec - D820 - Roc de L'Agasse - Les Sept Ponts - à droite D659 - Lhospitalet - à droite D54 - Cézac - Les Vignals - à la D7 à gauche sur 1 km et à gauche D4 - Castelnau-Montratier - à gauche D659 puis D19 - à la D820 à gauche sur 300 m puis à gauche D47 - Le Montat - Cahors.

Lundi 6 : 54 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean-Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite D49 (Vallée du Tréboulou) - D6 - à l'entrée de Lalbenque à gauche D26 - Cremps - Les Fournets - à gauche D911 - Arcambal - Cahors.

Mercredi 8: 59 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - vers Guillot sur 6 km et à gauche D 166 - Cours - D49 - Francoulès - à la D 820 à droite sur 500 m et à gauche V.C - Brouelles - à gauche D47 - Calamane - Espère - Château de la Grézette - Cessac - Douelle - Pradines - Cahors.

Samedi 11 : Galette des rois du club au siège du club (Immeuble La barbacane) à 18 heures. Venez nombreux !

Samedi 11 et dimanche 12 : 56 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean-Lurçat - D911 - Arcambal - à

gauche D8 Galessie - Les Mazuts - Les Vitarelles - au belvédère avant St-Cirq-Lapopie à gauche D40 - Bouziès - à gauche D662 - St-Géry - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

Lundi 13 : 56 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - Pradines - Douelle - Luzech - D8 Albas - D8 vers Anglars-Juillac et à droite D45 Castelfranc - à droite D9 - Camy - Luzech - D9 Caix - D145 Lapoujade - La Grézette - Douelle - Pradines - Cahors.

Mercredi 15 : 57 km

Cahors - Chemin du Bartassec - D820 - Roc de l'Agasse - à droite D653 Route de Montcuq et à gauche D7 - Labastide-Marnhac - à gauche D67 - Lhospitalet - à droite D54 Cézac - Les Vignals - à droite D7 - Lascabanes - 2 km après VC à gauche - Pech-Peyroux - La Sablière - Traverser la D653 - Villesèque - à droite D12 vers Trespoux puis D12 - Cournou - Douelle - Cahors.

Jeudi 16 : Permanence de 18 h à 19 h : infos mensuelles et Renouvellement des licences.
Convivialité, vêtements cyclistes, autres.

Samedi 18 et dimanche 19 : 65 km

Cahors - D6 Côte de La Marchande - Hautserre - à droite VC - Pouzergues - à gauche D149 - Le Cayran - à droite D149 - St Cevet - Fontanes - D149 vers D820 sur 3 km et à gauche D59 - Montdoumerc - à gauche D10 - Lalbenque - Laburgade - Aujols - VC vers D811 - Arcambal - Cahors.

[Dimanche 19 janvier : Concentration "Galette des rois" 'Codep 46" à Espédaillac](#)

Lundi 20 : 65 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean-Lurçat - D911 - Arcambal - 7,5 km après à droite D10 - Aujols - Laburgade - Lalbenque - D19 - Vaylats - Bach - à gauche D22 - Escamps - Cremps - Les Fournets - à gauche D911 - Arcambal - Cahors.

Mercredi 22 : 60 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 Lot puis à gauche D40 vers St Cirq Lapopie - au point de vue à droite D8 Les Vitarelles - Les Mazuts - Arcambal - Cahors.

Samedi 25 et dimanche 26 : 63 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - Pradines - Douelle - Cessac - Mercuès - Gare d'Espère - D12 - Calamane - St Denis Catus - à droite D13 - Gigouzac - Mechmont - D13 vers D 820 - à la D 820 à droite sur 4 km - Pelacoy - au rond-point à gauche D49 - Francoulès - St Michel - Cours - D49 - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

Lundi 27 : 63 km

Cahors - Chemin du Bartassec - D820 - Roc de L'Agasse - Les Sept ponts - à droite D659

CIRCUITS DE FEVRIER 2020 :

Attention : Horaires d'hiver. En raison du raccourcissement des journées, les départs sont avancés à 13 h 30 (Pour le groupe 1, liberté est laissée de rester à l'horaire d'été ou d'allonger les circuits au besoin), toujours du "Parking St-Georges".

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).

Lors des départs sur Arcambal on évite la 911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de Coty, puis le Chemin des pierres pour rejoindre ensuite le circuit à la gendarmerie

SAMEDI 1er et DIMANCHE 2 : 63 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à gauche Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite D49 (Vallée du Tréboulou) - D6 - Lalbenque - D6 vers Puylaroque sur 5 km et à droite D99 - D20b - D56 - Belfort du Quercy - à droite D47 - Montdoumerc - Fontanes - D149 St Cevet - à gauche D19 - Ventailac - D47 - Le Montat - Cahors.

LUNDI 3 : 66 km

Cahors - Chemin du Bartassec - Les Sept Ponts - D659 - Lhospitalet - Castelnau Montratier - vers Molières sur 9km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) - à la D38 à gauche D4 sur 300m et à droite D66 - St Paul de Loubressac - en bas du village à droite au cimetière - VC - St Barthélémy - D19 - D820 - Ventailac - à gauche D47 - Le Montat - Cahors.

MERCREDI 5 : 64 km

Cahors - Chemin du Bartassec - D820 - à droite D653 (route de Montcuq) - D656 à droite Villesèque - 100m avant Sauzet à droite D23 - St Vincent Rive d'Olt - Luzech - D9 - Caïx - D9 - Col de Crayssac - Crayssac - à la sortie du village à droite D9 - à la D811 à droite puis à gauche D6 vers Catus sur 500m et à droite D9 - Nuzéjous - Calamane - gare d'Espère - Mercuès - Cessac - Douelle - D8 - Pradines - Cahors.

SAMEDI 8 et DIMANCHE 9 : 68 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à gauche Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - 8 km après Arcambal à droite VC - Les Fournets - Cremps - D22 - Escamps - D22 - Bach - à gauche D19 - Varaire à gauche D52 - D911 - Concots - Arcambal - Cahors.

LUNDI 10 : 63km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Pont de Douelle - Cessac - Mercuès - Gare d'Espère - D12 - avant Calamane à droite D47 - Brouelles - à droite VC vers D820 - à la D820 à droite sur 500 mètres et à gauche D49 Francoulès - Cours - Vers - à droite D653 - Lamagdelaine - Laroque des Arcs - Cahors.

MERCREDI 12 : 68km

Cahors - Chemin du Bartassec - à droite Route de Fontanes - à droite Côte de Nouret - Lacapelle - à gauche D27 Trespoux - après les Salles à droite D12 - Cournou - à gauche D230

- Parnac - à gauche D8 vers Luzech - à gauche D23 St Vincent Rive d'Olt - Sauzet - avant l'entrée de Sauzet à gauche D656 sur 500m et à droite D17 - St Pantaléon - à la D653 à gauche sur 500m - VC à droite - Lascabanes - D7 à gauche Labastide Marnhac - D7 puis D653 à droite - D820 - Cahors.

SAMEDI 15 Février : Concentration Codep 46, "Crêpes" à Linac

SAMEDI 15 et DIMANCHE 16 : 66 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - D653 - Vers - D653 - Guillot - Le Bosc - à droite D10 vers St Géry sur 2,5km et à gauche VC - Le Viarnes - Cabrerets - D41 - Conduché - à droite D662 - St Géry - Vers - D653 - Laroque des Arcs - Cahors.

LUNDI 17 : 65 km

Cahors - Côte de la Marchande - Hauteserre - à droite VC Pouzergues - à gauche D149 Le Cayran - à droite D149 St Cevet - à gauche D19 Lalbenque - Vaylats - à gauche D42 Escamps - Concots - D911 Arcambal - Cahors.

MERCREDI 19 : 65 km

Cahors - Le Bartassec - Chemin de Belle Croix - D820 - Les Sept Ponts - D659 - Lhospitalet - 3,5km après à droite D55 - Boisse - D55 - à la D7 à gauche sur 2,5km et à gauche VC (sous St Cyprien) - à la D104 à gauche (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche sur 500m puis à droite VC - Boyer (vallée de la Barguelonne) - 4km après à droite D55 - D19 - à la D820 à gauche - Ventaillac - D47 - Le Montat - Cahors.

SAMEDI 22 et DIMANCHE 23 : 64 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 Pradines - Douelle - Pont de Douelle - Cessac - La Grézette - Lapoujade - D23 - Crayssac - traverser D811 - descendre la côte du Loup - le lac Vert - D13 - Catus - St Denis Catus - Gigouzac - à droite VC - Brouelles - D47 Calamane - gare d'Espère - Mercuès - D12 Cessac - Douelle - Pradines - Cahors.

DIMANCHE 23 Février : Gourdonnaise verte VTT à Gourdon.

LUNDI 24 : 66 km

Cahors - Le Bartassec - Chemin de Belle Croix - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventaillac - à droite D820 sur 400m - à droite D19 sur 1km - à gauche VC - St Barthélémy - St Paul de Loubressac - en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2km et à gauche D66 - à la D38 à gauche vers Montpezat de Quercy sur 300m puis à droite D83 (vallée du Lemboulas) - à la D959 à droite - D659 Castelnau Montratier - D659 - Lhospitalet - Cahors.

MERCREDI 26 : 70 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - Chemin des Tuileries - D653 Laroque des Arcs - Vers - Guillot - Route de Figeac sur 6km - à droite D13 Vallée de la Sagne - Cabrerets - à droite D41 - Conduché - à droite D662 Bouziès - St Géry - Vers - D653 Laroque des Arcs - Cahors.

JEUDI 27 Février : Permanence du club à 18 h suivie du Comité Directeur à 18 h 30..

SAMEDI 29 et Dimanche 1er Mars : 64 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Jean Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite Le Tréboulou - D49 sur 8km et à gauche D22 - Laburgade - Lalbenque - D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 - D20b - D56 - Belfort - à droite D47 - près Montdoumerc - D10 - Lalbenque - D6 - Hauteserre - Cahors.

CIRCUIT PERMANENT 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.

Notez pour la 1er quinzaine de Mars :

Dimanche 8 mars à Lalbenque (Gîte de Poudally) - Matinée "Marche" suivie du repas, probablement "Mique" au gîte.

Samedi 14 mars : Brevet fédéral de 100 km du club