

CIRCUITS DE MARS ET D'AVRIL 2020

CIRCUITS de MARS 2020

Calendrier des randonnés lotoises

Attention, on repasse à l'heure d'été. Les départs se font à nouveau à 14 h du parking St Georges.

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

Lors des départs sur Arcambal, on évite la D 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, ou mieux, tout droit en passant par la route menant au club hippique de Bégoux, pour ressortir au passage à niveau de Cavaniès.

Rappel : Le club a souscrit une assurance pour recevoir des non licenciés ou licenciés d'autres fédérations pour 3 fois. Au-delà, la prise de licence est obligatoire (en cas d'accident grave impliquant un licencié et un non licencié l'assurance du club ne jouera pas). Alors, chacun doit être vigilant et informer le comité directeur si d'aventure un cas posait problème.

Samedi 29 et Dimanche 1er : 73 km

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 D49 - vallée du Tréboulou sur 8km et à gauche D22 – Laburgade – D10 Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 8km et à gauche D42 – D171 – D19 - Bach à gauche D22 – Escamps D22 puis D26 à droite – Cremps – D26 sur 800 m puis VC Les Fournets – Arcambal – Cahors.

Lundi 2 : 75 km

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane - St-Denis-Catus – Uzech – Bonnet – à gauche D25 vers Lavercantière sur 4,5km et à gauche D50 – à la D6 à gauche Catus – à gauche D13 vers St-Denis-Catus – avant viaduc SNCF à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Mercredi 4 : 72 km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St-Pantaléon – D653 à droite St-Daunès – Montcuq – D28 – St-Laurent-Lolmie – continuer la D28 – Lolmie – à la D57 à gauche D104 (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche D64 - Boisse – D55 – D659 – L'hospitalet – Cahors.

Samedi 7 et dimanche 8 : 69 km

Cahors – Côte de la Marchande – Hautesserre – D6 – Lalbenque – D10 – près Montdoumerc D47 à gauche – Belfort-du-Quercy – à droite D56 sur 2km et à gauche D20 – à la D820 à droite sur 1km et à gauche D20 – Montpezat-du-Quercy – D38 à droite Castelnau-Montratier – D19 vers Cahors et à gauche D659 – L'Hospitalet – Cahors

Dimanche 8 mars : Randonnée Pédestre au gîte de Poudally (suivie du repas autour de la Mique levée).

Lundi 9 : 71 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – D8 – Les Mazuts - Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – avant le pont à droite D8 – avant Crégols à droite D40 Lugagnac – dans le bourg à droite VC – à la D911 à droite Concots – Arcambal – Cahors.

Mercredi 11 : 70 km

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 - Pradines – Douelle – Luzech – D9 - Camy - Castelfranc – D45 vers Goujounac sur 7km et à droite D660 – Rostassac (vallée du Vert) – à gauche St-Médard-Catus – Lac de Catus – à droite D23 – côte du Loup – traverser D811 - Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Samedi 14 mars : Brevet fédéral de 100 km -La Barbacane (réception dès 7 h 30 et départ à 8 h).

Samedi 14 et Dimanche 15 : 77 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot vers Figeac sur 6km et à droite D13 – vallée de la Sagne - Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – à la sortie de Vers traverser le pont prendre la D49 Béars – Les Mazut – en face jusqu'à la D911- à droite Arcambal - Cahors.

Variante : 70 km Retour Vers – Cahors par Lamagdelaine et Laroque-des-arcs.

Lundi 16 : 83 km

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle-Croix - D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 - Lhospitalet – 3,5km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche Castelnau-Montratier – D659 – 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat-de-Quercy – D38 vers Castelnau-Montratier sur 3,5km et à droite D66 – traverser le village de St-Paul-de-Loubressac – Bas du village, au cimetière à droite - St-Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventaillac - D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 70 km Cahors -----> D659 vers Molières sur 9km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200m et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac -----> Cahors

Mercredi 18 : 80 km

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle - St-Vincent-Rive-d'Olt – Sauzet – 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 Montlaurun – à gauche D85 – à la D7 à gauche – St-Laurent-Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Variante : 65 km Cahors ----> St-Daunès – à gauche D653 – au carrefour avec la route de St-Pantaléon à droite D37 - Escayrac – Les Vignals ----> Cahors.

Samedi 21 et Dimanche 22 : 78 km

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

Variante : 70km Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal – Concots - 2,5km vers Limogne, puis à droite -Varaire-Bach – à droite D 22 -Escamps – Cremps – Laburgade – Aujols – après la mairie à droite VC – Arcambal – Cahors.

Lundi 23 : 89 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – D32 St-Martin de Vers – St-Sauveur-la-Vallée – Labastide-Murat – Vers Gramat et à la Gendarmerie à droite D25 – Près de Fontanes-du- Causse à droite D42 – Caniac-du-Causse D 71 à droite – D 17 – 1 km avant Soulomès à gauche D10 - St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante : 75km Cahors – Labastide-Murat – à droite D17 - Soulomès – D17 – et à droite D10 -St-Cernin ----> Cahors.

Mercredi 25 : 80 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Caix – à gauche D9 – Col de Crayssac - Crayssac – traverser la D 811 – côte du loup - Lac de Catus – à gauche D 5 - St-Médard-Catus – Rostassac – à droite D 660 vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D67 – D911– Castelfranc – D9 – Camy - Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Samedi 28 et Dimanche 29 : 77 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot vers Figeac sur 6km et à droite D13 – vallée de la Sagne - Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – à la sortie de Vers traverser le pont prendre la D49 Béars – Les Mazut – en face jusqu'à la D911- à droite Arcambal - Cahors.

Variante : 70 km Retour Vers – Cahors par Lamagdelaine et Laroque-des-arcs (dénivelé 1205 m).

Lundi 30 : 83 km

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.

Variante : 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.

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.

CIRCUITS D'AVRIL 2019

Horaires d'été. Les départs à 14 h du parking St Georges.

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

Lors des départs sur Arcambal, on évite la D 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, ou mieux, tout droit en passant par la route menant au club hippique de Bégoux, pour ressortir au passage à niveau de Cavaniès.

Mercredi 1er : 103 km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27- D12 – St-Pantaléon – D653 à droite – St-Daunès – Saint-Jean – 3km après à droite D228 – Ste-Croix – Moulin Bessou – D23 à gauche D60 - à droite D24 – à gauche D41 – Montaigu-de-Quercy – à gauche D2 - D953 – Bas de Lauzerte – D34 – D31 - Cazillac – D57 (vallée de la Barguelonne) – D104 – à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

Variante 81km : Cahors --- -> Saint-Jean – Bas de Lauzerte -- > Cahors.

Parcours plus court 47km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l’Agasse – D653 – route de Montcuq sur 50m – à gauche D7 – Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – au carrefour près de Pern à gauche – Lhospitalet – à droite D54 – Granejouls – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

Dimanche 5 : La transouillaglaise VTT (Souillac)

Samedi 4 et dimanche 5 : 97 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventailac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 sur 1,5km et 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 D4 à gauche vers Montpezat sur 200m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – D959 – Molières – D959 vers Montauban – 1km avant L’Honor de Cos à gauche D40 – Mirabel – D69 – Montpezat-de-Quercy – D38 vers Castelnau sur 2,5km et à droite D83 – à la D820 à gauche vers Cahors sur 300m et à droite D149 – Fontanes – St-Cevet – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – Hautesserre – Cahors.

Variante 87km : Cahors ---- >1,5 km avant Molières à gauche D20 – Espanel – Montpezat ----> Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts - Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Lundi 6 : 96 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat - D911 – Arcambal – à gauche Galessie - Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – vers Limogne sur 5km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500m et à droite D55 – Beauregard – à gauche D53 sur 2km et à gauche D24 – à l'entrée de Limogne à droite – D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche D143 – Calvignac – D8 - Cènevrières – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante 80km: Cahors par D 911 Limogne – D40 – Lugagnac – Crégols – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – 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.

Mercredi 8 : 103 km

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 17km et à droite D17 – Marcilhac-sur-Célé – Sauliac-sur-Célé – à gauche D24 – Nougayrac (col du Lièvre)– St-Martin-Labouval – Tour-de-Faure – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante 82 km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd– D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 14km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

Samedi 11, dimanche 12, lundi 13 : Pâques-en-Quercy 2020 à Cajarc.

Samedi 11 et dimanche 12 (Pâques) : 103km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Bonnet – Peyrilles – Concorès – vers Gourdon sur 2km et à gauche D2 – Dégagnac – à droite D6 vers Gourdon sur 4km et à gauche D673 – Salviac – à gauche D47 – Vallée de l'Ourajoux - Catus – avant

St-Denis-Catus et avant le viaduc – à droite D109 – Nuzéjous – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 82km : Cahors ----->Bonnet – à gauche D25 – Lavercantière – vers Dégagnac sur 200m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D4 Vallée de l'Ourajoux ----> Cahors.

Parcours plus court 45 km: Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive - D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols - Laburgade – Lalbenque – St-Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

Lundi 13 (Pâques) : 96 km

Cahors – le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq - Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence sur 9km – St-Pierre-de-Nazac – à droite D41versTouffailles sur 5,5km puis à droite D60 (Vallée de la Séoune) jusqu'à la D2 – à gauche vers Montaigu-de-Quercy sur 1km et à droite D60 (Vallée de la Séoune) – Moulin Bessou – avant Belmontet à droite D23 – à gauche D45 – D656 – à droite Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Variante 86km : Cahors – Bas de Lauzerte – à droite D2 vers Montaigne-de-Quercy sur 7,5km et à droite D60 – Moulin Bessou – avant Belmontet à droite D23 – à gauche D45 – D656 – à droite Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – 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.

Mercredi 15 : 104 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D4 – St-Jean - Belmontet – D4 – St-Matré – D4 – Mauroux à droite D5 – Lacapelle-Cabanac – D5 sur 1km – VC vers Floressas sur 4km - D58 puis à gauche D44 – à D 8 à droite Grézels – Lagardelle – Anglars-Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 82km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac –

Montcuq – D28 jusqu'à la D656 et à droite – Bovila – à gauche VC – D50 – Bélaise – Anglars-Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court 42km: Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St-Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

Samedi 18 avril : Brevet Fédéral de 150 km -La Barbacane (réception à partir de 7 h 30 et départ 8 h).

Samedi 18 et dimanche 19 : 97 km

Cahors – D6 - côte de La Marchande - Hautesserre – Lalbenque – D10 – D47 – à gauche Belfort-de-Quercy – Lapenche – D103 à gauche – à la D17 en face VC sur 2 km - Cayriech – D9 – Septfonds – en face D76 – St-Cirq – à droite D75 – entrer dans Caussade – au rond-point de la mairie à droite direction Cahors et 100m après à gauche - traverser la D820 - D22 – Auty – à gauche sur 1km et à droite D 22 - à droite D69 - D20 – Montpezat-de-Quercy – D20 – traverser D820 - Montpezat-Gare – Montdoumerc – Fontanes – St-Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante 80km : Cahors ----->Lapenche – à droite D103 vers Caussade sur 3km – 300m après lieu-dit Borredon à droite VC – Grez – traverser D820 et prendre en face D38 – Montpezat-de-Quercy ----> 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 – LeCluzel – Cahors.

Lundi 20 : 100km

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 Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevrières – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5km et à droite D79 – St-Jean-de-Laur – continuer D79 vers D911 et à droite – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante 80km : Cahors – Arcambal – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – Crégols – Cènevrières – à droite D24 – Limogne – Concots – Arcambal – 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 vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

Mercredi 22 : 105km

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 – St-Sauveur-la-Vallée – Labastide-Murat – au château à gauche D677 sur 2km et à droite D22 – D194 – La Croix Blanche – Beaumat – à gauche VC – Pont de Rhodes – D820 vers Souillac sur 2km et à droite D23 – Souscirac – 2km après à droite D802 – Séniergues – Montfaucon – D 10 - Labastide Murat – Soulomès – St-Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Variante 77km : 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 - St-Sauveur-laVallée – Labastide-Murat – à droite D17 - Soulomès - St-Cernin -Lauzès – Guillot - Vers - Laroque-des-Arcs – Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – 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 – Granéjous - Lhospitalet – Cahors.

Jeudi 23 avril : Permanence du club à la Barbacane à 18 h.

Voyage itinérant féminin à Albi : Samedi 25 et dimanche 26

Samedi 25 et dimanche 26 : 102km

Cahors – chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Albas–Anglars-Juillac – Lagardelle – Grézels – en haut de Puy-L’Evêque D28 direction Martignac – à la D673 à droite – Frayssinet-le-Gélat – à droite D 660 - Goujounac – Rostassac – D5 - St-Médard-Catus – Lac de Catus – à droite D23 - côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 85km : Cahors ----> – Puy-l’Evêque – D811 Prayssac – Castelfranc – D811 Labastide-du-Vert – Rostassac ----> 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 27 : 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m - à gauche VC – St Barthélémy – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D20 vers Lafrançaise – 1km avant à droite D81 vers Lauzerte sur 3km et à droite D68 – Vazerac – (vallée de la Lupte) – Castelnau-Montratier – Lhospitalet – Cahors

Variante : Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m - à gauche VC – St Barthélémy – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – avant Molières à droite VC – Labarthe – à droite D 106 sur 4 kms et à droite D 68 - Castelnau-Montratier – D 659 sur 2 kms et à gauche Lhospitalet – Cahors.

Parcours plus court : **42km** Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts - Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Mercredi 29 : 96 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Caïx – à gauche D9 – Col de Crayssac - Crayssac Lac de Catus – à gauche St-Médard-Catus – Rostassac – à droite vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D811 – Castelfranc – Traverser le Lot – D8 – Albas –à droite D 37 - Sauzet – D656 à droite – à la D 45 à gauche St-Daunès - à gauche D653 Le Cluzel – Cahors.

Variante : **88 km** : Cahors – Pradines – Douelle – Luzech – Caïx – à gauche D9 – Col de Crayssac - Crayssac – Lac de Catus – St-Médard-Catus – Rostassac – Labastide du Vert – Castelfranc – Traverser le Lot – D8 – Albas – D 37 - Sauzet – St-Daunès – Cahors.

Parcours plus court : **51km** Cahors – Promenade de Coty – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – 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.

