

INFOS AVRIL 2015

Circuits route : Les départs se font à 14h en semaine et le dimanche matin à 9h.

Préserver l'esprit qui anime les différents groupes, c'est l'affaire de tous.

- le G1 est un groupe sportif (le nez dans le guidon mais pas que ...)
- le G2 est un groupe randonneur (longue distance et allure régulière)
- le G3 est un groupe plus flâneur et touriste
- le G. Accueil est un groupe de néophytes encadrés par des capitaines de route
- le G. Famille, également encadré par des capitaines de route habilités et chevronnés, est centré autour des jeunes et de leur famille.

La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes à l'ensemble des groupes.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à sa pratique.

Nous avons le grand plaisir d'accueillir un nombre important de **débutants** parmi lesquels une majorité de féminines. Qu'ils soient les bienvenus.

Souvenons-nous de nos propres débuts pour leur réserver le meilleur accueil.

Sorties du dimanche matin : Les actifs sont essentiellement disponibles le weekend.

Pour pouvoir mieux les accueillir nous avons donc remis en place une sortie **le dimanche matin à 9 heures**. Force est de constater que les nouveaux sont aujourd'hui largement majoritaires sur ce créneau horaire. Nous souhaitons que vous veniez nombreux les rencontrer à ce nouveau rendez-vous.

Brevets du Club : La saison des brevets démarre en mars et se poursuit jusqu'à fin mai.

Pour ceux que le club organise, prenez la peine de vous [inscrire](#). Vous faciliterez le travail des organisateurs et réduirez la bousculade du départ.

Sorties VTT : L'intérêt porté par les adhérents à cette discipline est toujours très insuffisant pour organiser un calendrier régulier. Des sorties sont décidées ponctuellement à l'initiative des pratiquants.

Vous pouvez vous inscrire sur cahors.cyclotourisme@orange.fr pour être informés en temps voulu.

Si une ou plusieurs bonnes volontés souhaitaient s'investir un peu pour développer cette activité au sein du club, elle rencontrerait le meilleur accueil du comité.

Randonnées pédestres : Voici le calendrier de nos prochaines sorties :

- le 26 avril à Beauregard et repas à Varaire. Les infos précises paraîtront prochainement.
- Le 3 mai à l'occasion de la [JCB](#). Maurice et Henri ont en préparation une petite randonnée de 8 km au caractère touristique bien affirmée qui sera mise en place pour les « non pédalants » ou accompagnants. Au départ de l'Espace Clément Marot, elle se déroulera au cœur de la ville.

JCB2015 : Nous avons besoin de vous. Le fléchage, les inscriptions, l'accueil des participants, la tenue du casse-croûte et de la buvette, l'accompagnement de la randonnée pédestre... autant de postes de bénévoles à mettre en place. **Vous êtes sollicités** pour

nous aider à constituer **les équipes de bénévoles**.

Nous comptons sur vous pour que cette journée soit réussie. Inscrivez-vous rapidement sur cahors.cyclotourisme@orange.fr ou prévenez les membres du CD de votre disponibilité.

Maillots : il reste, en stock, un reliquat de nos anciennes tenues. Vous pouvez vous les procurer à moitié prix. **Tout doit disparaître, alors profitez-en.**

Les résultats du sondage concernant la qualité de notre équipement ont été transmis à notre fournisseur. Son représentant viendra nous rendre visite lors d'une permanence spéciale le jeudi 16 avril à 18 h à la Barbacane. **Venez nombreux avec vos questions, vos doléances et, pour les filles, avec vos maillots porteurs de défaut.** Ils seront refournis sans que vous ayez à les rendre mais vous justifierez ainsi vos griefs.

La rencontre se terminera, de toute façon, sur une note sympathique.

Séjour de Septembre : Nous partiront pour un séjour en étoile de 5 jours/4 nuits (300 € par personne) ou 8 jours/7 nuits (400 € par personne) au choix des participants à partir du samedi 5 septembre au Vigan en Cévennes Méridionales.

Il y a urgence à se déterminer en s'inscrivant [ici](#). Merci de le faire très rapidement, car nous devons bloquer la période dans les prochains jours en versant un acompte important. L'inscription devra être suivie d'un versement de 90 € par personne pour le séjour de 5 jours, et de 120 € par personne pour le séjour d'une semaine.

Semaine Fédérale d'Albi : Les organisateurs recherchent des bénévoles. Si vous ne participez pas à vélo, il est possible de proposer vos services [sur le site de l'organisateur](#).

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels seront disponibles **le jeudi 30 avril**.

La réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le mardi 16 avril à 18h**.

Internet : Pour une information optimisée, n'oubliez pas de **vous inscrire à la newsletter** du site. Vous êtes encore nombreux à ne pas l'avoir fait.

Vous faciliteriez grandement le travail de votre secrétaire.

Calendrier des sorties 2015 : Certaines manifestations sont mises en avant pour 2015 et font l'objet d'un lien en 1^{ère} page du blog, rubrique « [Actualités](#) » ou « Menu Express - Mémento 2015 du club ». **Cet article évolue très régulièrement.**

N'hésitez pas à le consulter à chacun de vos passages sur le site tout comme la rubrique « **Les Brèves** ».

Consultez régulièrement le calendrier « [Où irons-nous](#) » et les tableaux d'inscriptions diverses, **périodiquement remis à jour**.

Si vous êtes intéressés par une logistique commune (inscriptions et transports groupés) pour certaines organisations éloignées (BCMF, Brive, etc.), n'hésitez pas à prendre contact avec le comité.

N'oubliez pas non plus de signaler, **sans attendre, vos différentes participations** dans le [formulaire](#) prévu à cet effet sur le site.

Là encore, le travail de votre secrétaire en serait facilité.

Sécurité : Respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée. **N'oubliez pas que, sur la route, le plus fragile, c'est toujours vous !**

CIRCUITS D'AVRIL 2015

Les départs se font, en semaine à 14h et le dimanche matin à 9h, du parking Saint-Georges, dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3. Une minute d'écart entre chaque groupe évite que nous ayons un peloton trop important en sortie de ville.

MERCREDI 1^{er} : 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 - à gauche D23 - 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 - D653 - D953 - Bas de Lauzerte → Cahors.

Parcours plus court : 47km Cahors - Le Bartassec - passer sous la rocade et à droite route de Fontanet - à gauche La Rosière - D653 route de Montcuq sur 500m - à gauche D7 - Labastide Marnhac - D7 Lascabanes - Les Vignals - à gauche D55 - moulin de Boisse - à la D659 (près de Pern) à gauche - Lhospitalet - à droite D54 - Granejouis - au carrefour D54/D47, à gauche D47 - Le Montat - D820 - Les Sept Ponts - Cahors.

Samedi 4, Dimanche 5 et lundi 6 avril : PEQ2015 à Gourdon

SAMEDI 4 et DIMANCHE 5 : 97 km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventaillac - à droite D820 sur 300m et à droite D19 sur 1,5km - 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 à gauche - Molières - D959 vers Montauban - 1km avant L'Honor de Cos à gauche D40 - Mirabel - D69 - Montpezat de Quercy - à gauche 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 - à droite Hautesperre - D6 à gauche - Cahors.

Variante 87km : Cahors → 1,5km 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 et MARDI 7 : 96 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 - D52 - Esclauzels - Concots - D911 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 - Crécols - St Cirq Lapopie - Les Vitarelles - Les Mazuts - Arcambal - Cahors.

Variante 80km : Cahors → Limogne - D40 - Lugagnac - Crécols - St Cirq Lapopie → Cahors.

Parcours plus court : 38km : 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 - D911 sur 8 Kms - Rossignol à droite D10 - Aujols - Laburgade - à droite D22 - D49 - vallée du Tréboulou - Arcambal - D911 - Cahors.

MERCREDI 8 : 103 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - D653 (vallée du Vers) Guillot - vers Figeac sur 17km et à droite D17 - Marcilhac sur Célé - D41 à droite (vallée du Célé) Sauliac sur Célé - à gauche D24 - Col du Lièvre - Nougayrac - St Martin Labouval (Vallée du Lot) - à droite D662 Tour de Faure - Conduché - St Géry - Vers - D653 - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante 82km : Cahors → Guillot - vers Figeac sur 14km et à droite VC - Blars - D40 - Cabrerets - Conduché - à droite D662 - St Géry → 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 avril : Brevet Fédéral 150 km

Dimanche 12 avril : La Transsouillaglaise VTT

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 : 103 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Pont de Douelle - Cessac - Mercuès - D12 - 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 - à gauche D13 - avant St Denis Catus - avant le viaduc à droite D109 - Nuzéjols - 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 D47 Vallée de l'Ourajoux → Cahors.

Parcours plus court : 45km Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - D911 - Arcambal - D911 sur 8 Kms - Rossignol - à droite D10 - Aujols - Laburgade - Lalbenque - St Cevet - Ventaillac - traverser D820 - D47 - Le Montat - Cahors.

LUNDI 13 et MARDI 14 : 96 km

Cahors - le Bartassec - D820 - Roc de l'Agasse - D653 route de Montcuq sur 500 m - à gauche D7 Labastide Marnhac - Lascabanes - Les Vignals - St Laurent Lolmie - Bas de Lauzerte - D953 vers Valence sur 9km - St Pierre de Nazac - à droite D41 vers Touffailles 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 - D23 (Vallée de la Séoune) - Moulin Bessou - Belmontet - D23 - à gauche D45 - D656 - Sauzet - 1km avant Villesèque à gauche D12 - D27 - Trespoux - Roquebillière - Cahors.

Variante 86km : Cahors → Bas de Lauzerte - à droite D2 vers Montaigu de Quercy sur 7,5km et à droite D60 - Moulin Bessou - Belmontet → 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 et retour Cahors même itinéraire.

MERCREDI 15 : 104 km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D659 - 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 - à droite VC vers Floressas sur 4km - à gauche D44 puis D8 - Vallée du Lot - Grézels - Lagardelle - Anglars Juillac - Albas - Luzech - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante 82km : Cahors → Montcuq - D28 jusqu'à la D656 et à droite - Bovila - à gauche VC - D50 - Bélaye - D8 - Anglars Juillac → Cahors.

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

Samedi 18 avril : BRM 300

Samedi 18 et Dimanche 19 avril : VI féminin de la Ligue des Pyrénées

SAMEDI 18 et DIMANCHE 19 : 97 km

Cahors - D6 - Côte de La Marchande - Hautserre - Lalbenque - D10 - D47 - Belfort de Quercy - Lapenche - D103 à gauche - à la D17 en face VC sur 2 km - Cayrieich - 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 - 1 km après à droite D69 - D20 - Montpezat de Quercy - D20 - traverser D820 - Montpezat Gare - D10 - Montdoumerc - à gauche D47 - Fontanes - D149 - St Cevet - à gauche D19 - Ventaillac - D47 - Le Montat - Cahors.

Variante 80km : Cahors → Lapenche - à droite D103 vers Caussade sur 3km - 300m après au lieudit 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 - à droite D4 - Escayrac puis D37 - près St Pantaléon - D653 - Le Cluzel - Cahors.

LUNDI 20 et MARDI 21 : 100 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 - D8 - Galessie - Les Mazuts - Les Vitarelles - St Cirq Lapopie - Crégols - Cènevrières - Calvignac - D8 vers Gaillac sur 1,5km et à droite D79 - St Jean de Laur - continuer sur D79 vers D911 et à droite - Limogne - Concots - Arcambal - Cahors.

Variante 80km : Cahors → Cènevrières - à droite D24 - Limogne - D911 → Cahors.

Parcours plus court : 47km 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 - Rossignol - après carrefour des Fournets à droite VC - Cremps - Laburgade - D22 - D49 - vallée du Tréboulou - Arcambal - D911 - Cahors.

MERCREDI 22 : 105 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - D653 (vallée du 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 - Soucirac - 2km après à droite D801 - Séniergues - D10 - Montfaucon - Labastide Murat - D17 - Soulomès - D10 - St Cernin - Lauzès - D653 - Guillot - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante 77km : Cahors → Labastide Murat - à droite D17 - Soulomès - St Cernin - Lauzès - Guillot → 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 - Granéjols - Lhospitalet - Cahors.

SAMEDI 25 et DIMANCHE 26 : 102 km

Cahors - chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Luzech - Albas - Anglars Juillac - Lagardelle - Grézels - en haut de Puy l'Evêque D28 direction Martignac - à la D673 à droite - Frayssinet le Gélât - à droite D660 - Goujounac - Rostassac - à gauche D5 - St Médard - Lac de Catus - à droite D23 - côte du Loup - Crayssac - Lapoujade - La Grézette - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante 80km : Cahors → Puy l'Evêque - D811 - Prayssac - Castelfranc - D811 - Labastide du Vert - Rostassac → Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors - Arcambal - vallée du Tréboulou - au carrefour avec D22 à gauche - Laburgade - à gauche D10 - Aujols - D10 - Rossignol - à gauche D911 - Arcambal - Cahors.

Dimanche 26 avril : Randonnée pédestre de Beauregard - Varaire

LUNDI 27 et MARDI 28 : 100 km

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 - à gauche D959 puis D20 à droite - Molières - D20 vers Lafrançaise - 1km avant Lafrançaise à droite D81 vers Lauzerte sur 3km et à droite D68 - Vazerac - vallée de la Lupte - Castelnau Montratier - Lhospitalet - Cahors.

Variante 75km : Cahors → La Cabrette - à la D959 à gauche puis à droite à la D659 - Vallée de la Lupte - Castelnau Montratier → Cahors.

Parcours plus court : 38km : 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 - D8 - Galessie - Les Mazuts - Les Vitarelles - à droite D10 - Le Mazet - à la D911 à droite - Arcambal - Cahors.

MERCREDI 29 : 96 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Luzech - Caix - à gauche D9 - Col de Crayssac - Crayssac - D23 - Lac de Catus - à gauche D13 - St Médard - Rostassac - à droite D660 vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 - Niaudon - Prayssac - D811 - Castelfranc - traverser le Lot - D8 - Albas - D37 - Sauzet - D656 à droite - à la D45 à gauche - St Daunès - à gauche D653 - Le Cluzel - Cahors.

Variante 88km : Cahors → Rostassac - Labastide du Vert - Castelfranc → Cahors.

Parcours plus court : 51km Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal - Concots - à gauche D42 vers St Cirq Lapopie sur 4km et à gauche D197 - Berganty - D8 - Les Vitarelles - Les Mazuts - Arcambal - D911 - Cahors.