

INFOS MAI 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.

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.

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 : à l'occasion de la [JCB](#), Maurice et Henri ont concocté une petite randonnée de 8 km au caractère touristique bien affirmée pour les non pédalants. Au départ de l'Espace Clément Marot, elle se déroulera au cœur de la ville. Après le 3 mai, nos sorties s'interrompront jusqu'en octobre.

JCB2015 : Elle aura lieu le 3 mai. Nous comptons sur vous pour que cette journée soit réussie. Inscrivez-vous rapidement sur notre site [internet](#).

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 28 mai**.

La réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le jeudi 21 mai à 18h**.

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.**

Séjour de Septembre : Aucun préinscrit n'ayant retenu l'option d'une semaine, nous partiront au Vigan, en Cévennes Méridionales, pour un séjour en étoile **de 5 jours et 4 nuits** (pour 300 € par personne), à partir du samedi 5 septembre.

La réservation nécessite un acompte important pour le club. Merci de faire parvenir rapidement votre 1^{er} versement de 90 € par personne. **Votre inscription ne sera effective qu'à réception de ce montant.**

Il est toujours possible de [s'inscrire](#). Merci de le faire très rapidement.

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 ainsi 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 DE MAI 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.
Séparons bien les groupes pour éviter un peloton trop important en ville.*

Samedi 2 : 100km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventailac - à droite D820 sur 500m - à droite D19 sur 500m - à gauche VC - St Paul de Loubressac - en haut du village à droite D49 - La Cabrette - D49 - D959 - à gauche D20 - à droite Molières - D20 vers Lafrançaise - 1km avant à droite D81 vers Lauzerte sur 3km - à droite D68 - Vazerac - vallée de la Lupte - Castelnaud Montratier - D659 - Lhospitalet - Cahors

Variante 84km : Cahors → Molières - D20 vers Lafrançaise - Ste Artémie - 500m après à droite D34 - Vazerac → Cahors.

Parcours plus court : 51km 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 - Concots - D42 vers Berganty sur 4km et à gauche D197 - Berganty - D8 - Les Vitarelles - Arcambal - D911 - Cahors.

Dimanche 3 mai : Journée Jean-Claude Bernard

Lundi 4 et mardi 5 : 101km

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 - Concots - 5km après à droite D52 - Varaire - vers Limogne sur 500m et à droite D55 - Beauregard - D40 vers St Projet sur 1km et à gauche VC - Vidailac - D24 à droite - Puylagarde - à droite D33 - St Projet - au bas du village à droite D33 - Saillac - Varaire - Bach - Vaylats - Lalbenque - D6 vers Cahors sur 6km et à droite D49 - Vallée du Tréboulou - Cahors.

Variante : 84km Cahors → Varaire - à droite D52 - Saillac - D53 à droite - Jamblusse D22 - Bach → 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 - Granejouls - au carrefour D54/D47 - à gauche D47 - Le Montat - D820 - Les Sept Ponts - Cahors.

Mercredi 6: 100km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - La Grézette - Espère - D12 Calamane - St Denis Catus - Catus - à droite D47 - vallée de l'Ourajoux - Salviac - à droite D673 - Pont Carral - vers Gourdon sur 4km et à droite D81 - D12 - Concorès - Peyrilles - Uzech - St Denis Catus - Calamane - à gauche D47 vers Maxou sur 1,5km et à droite VC - Mas Delleu - Auzole - vieille route de Paris - Cahors.

Variante : 83km Cahors → après Catus 10 km sur la D47 - à la D25 à droite Rampoux - Lavercantière - à gauche D25 - Bonnet à droite D12 - Uzech → Cahors.

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

Samedi 9 et dimanche 10 mai : BRM400

Samedi 9 et dimanche 10: 102km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - D662 - St Géry - Conduché - Tour de Faure - St Martin Labouval - Larnagol - à gauche D143 - 500m avant St Chels à droite D82 vers Cajarc sur 2,5km et à gauche D17 - Marcilhac sur Célé - D41 à gauche Sauliac sur Célé - Cabrerets - à droite D13 sur 1km et à gauche VC - Merlan - Pech Picou - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante : 86km Cahors → St Martin Labouval - à gauche D24 - Nougayrac - Col du Lièvre - Sauliac → 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 - Rossignol - à droite D10 - Aujols - Laburgade - à droite D22 - D49 - Vallée du Tréboulou - Arcambal - D911 - Cahors.

Lundi 11 et mardi 12: 101km

Cahors - D6 Route de Lalbenque - La Marchande - Hauteserre - au carrefour du Tréboulou à droite D49 - Cieurac - à la D19 continuer en face - D49 - gare de Lalbenque - Fontanes - D47 Montdoumerc - Belfort du Quercy - Lapenche - à droite D103 - Caussade - D964 vers Montricoux sur 6km et à gauche D95 - St Cirq - D76 - Septfonds - D9 - Cayrieuch - Bas de Puylaroque - D20 - au sommet à droite D20b - D99 - à la D6 à gauche - Lalbenque - à gauche D19 vers D820 sur 200m et à droite VC - Pauliac - Le Cayran - D149 - Pouzergues - Hauteserre - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Lapenche - à gauche D103 - à la D17 à gauche - Bas de Puylaroque → 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 13: 100km

Cahors - La Chartreuse - D8 Pradines - Douelle - à gauche D12 vers Cournou sur 2km et à gauche VC - Le Bournaguét - D27 - D656 - Sauzet - à l'entrée du village à gauche - D185 - Bagat - St Daunès - D653 à droite Montcuq - Bas de Lauzerte - vers Valence sur 2km - à gauche D81 vers Lafrançaise sur 9km - à gauche D16 sur 9,5km - à gauche D29 - Saux - à droite D57 - vallée de la Barguelonne - D104 - à la D659 à gauche - Lhospitalet - Cahors.

Variante : 81km Cahors → Bas de Lauzerte - D54 - vallée du Lendou - St Laurent Lolmie - 1km avant Les Vignals à droite D55 - Boisse - D55 - D659 - Lhospitalet - 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 - D10 à droite - Aujols - Laburgade - Lalbenque - St Cevet - Ventailac - traverser D820 - D47 - Le Montat - Cahors.

Dimanche 17 mai : Boucle Marnhacoise

Samedi 16 et dimanche 17 mai: 102km

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 - au feu à gauche D8 - Galessie - Les Mazuts - Les Vitarelles - D52 - Esclauzels - Concots - D911 vers Limogne sur 5km et à droite D52 - Varaire - vers Limogne sur 500 m et à droite D55 - Beauregard - à gauche D53 sur 2km et à gauche D24 - Limogne - D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche D143 - Calvignac - D8 Cènevières - Crégols - St Cirq Lapopie - Les Vitarelles - Arcambal - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Concots - D911 - Limogne - D40 - Lugagnac - Crégols → Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Route du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite Le Tréboulou - au carrefour avec D22 à gauche - Laburgade - à gauche D10 - Aujols - D10 - Rossignol - à gauche D911 - Arcambal - Cahors.

Lundi 18 et mardi 19: 100km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 Pradines - Douelle - Mercuès - D12 - avant Calamane à gauche D144 - D6 - Catus - D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 - Lherm - à droite D37 sur 3km et à gauche D46 - à la D45 à droite - vallée de la Masse - Cazals - Salviac - à droite D47 - Vallée de l'Ourajoux - vers Catus sur 7km - à droite D25 - Gindou - Maussac - Montgesty - Catus - St Denis Catus - Calamane - Mercuès - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 83km Cahors → Cazals - à droite D13 - Gindou - Maussac - Montgesty → 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.

Mercredi 20: 101km

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

Variante : 81km Cahors → Guillot - vers Figeac sur 14km et à droite VC - Blars - D40 - Liauzu - D41 à droite - Cabrerets - Conduché → Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors - Le Bartassec - D820 - Lhospitalet - à gauche Granéjous - D47 - Ventaillac - St Cevet - Le Cayran - Pech de Fos - vallée du Tréboulou - Arcambal - Cahors.

Samedi 23 et dimanche 24: 102km

Cahors - Chemin de la chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Mercuès - Calamane - à droite D47 - Les Carrières - Brouelles - à la sortie du bourg à gauche VC - Gigouzac - D23 - lieudit Loubières - à droite D5 - vers D820 sur 2,5km et à gauche VC - St Germain du Bel Air - à droite D23 - vers D820 sur 2km et à gauche D17 - St Chamarand - D704 - Gourdon - D12 - Concorès - Peyrilles - Uzech - St Denis Catus - Calamane - Espère - La Grézette - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 80km Cahors → St Germain du Bel Air - à gauche D2 - Concorès → Cahors.

Parcours plus court : 46km Cahors - Le Bartassec - D820 - Roc de l'Agasse - route de Montcuq - à gauche D7 - Labastide Marnhac - Lascabanes - Les Vignals - à droite D4 - Escayrac puis D37 - près Saint Pantaléon - D653 à droite - Le Cluzel - Cahors.

Lundi 25 et mardi 26: 100km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - vers Lhospitalet sur 200m et à droite VC - Labastide Marnhac - D7 - Lascabanes - Les Vignals - St Laurent Lolmie - Bas de Lauzerte - à droite D2 - vers Montaigu de Quercy sur 7,5km et à droite D60 - Moulin Bessou - à gauche D55 - Couloussac - à droite D41 - Saux - St Matré - Sauzet - à gauche D23 - St Vincent Rive D'Olt - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 80km Cahors → St Laurent Lolmie - 2,5km après à droite D85 - Près de Montlauzun - 1km après à droite D45 - D28 - Montcuq - St Daunès - à gauche D45 - à la D656 à droite - Sauzet → 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 - après carrefour des Fournets - à droite VC - Cremps - D26/D22 - Laburgade - D22 - D49 - vallée du Tréboulou - Arcambal - D911 - Cahors.

Mercredi 27 : 105km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventaillac - à droite D820 sur 500m - à droite D19 sur 500m - à gauche VC - St Paul de Loubressac - en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2km - à gauche D66 - D4 - D38 - Montpezat - à droite D20 sur 1km et à gauche D69 - Auty - D22 vers Caussade - au bas de la côte avant A20 prendre à droite la D90 (// à l' A20) vers Réalville sur 8km - à droite D40 - Mirabel - D66 - St Amans - D959 - à droite Molières - Castelnau Montratier - D659 vers Cahors sur 3km et à droite VC - Boyer - 3,5km après à gauche D55 - Pern - Lhospitalet - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Auty - à droite D22 Espanel - D20 vers Molières sur 2km et à droite D959 - Castelnau - D659 - Lhospitalet - Cahors.

Parcours plus court : 42km 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 - vallée du Tréboulou - passer sous l'autoroute et à gauche D49 - Pech de Fos - Le Cayran - St Cevet - vers D820 - Ventaillac - D47 - 3km après à gauche D54 - Granéjols - Lhospitalet - Cahors.

Samedi 30 et dimanche 31 mai : BRM600

Samedi 30 et dimanche 31: 100km

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 - 1km après à droite VC - Aujols - Laburgade - à gauche D22 - près de Cremps à droite Escamps - Bach - D19 - Varaire - à droite D52 - Saillac - St Projet - dans le village à droite D33 - Puylagarde - D97 vers Caylus sur 4km et à droite V.C - Loze - à droite D19 - Bas de St Projet - à gauche D33b - Saillagol - Jamblusse - D22 - Bach - Escamps - D42 - Concots - D911 - Arcambal - Cahors.

Variante : 82km Cahors → Saillac - à droite D53 - Jamblusse → Cahors.

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