

INFOS JUILLET AOUT 2015

Circuits route : Pendant la période estivale, les départs se font à 8h aussi bien en semaine que le dimanche matin.

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.

Permanence à la Barbacane :

A une époque où l'informatique et internet favorisent (trop peut être) les transmissions d'informations, si cette permanence n'était que l'occasion de récupérer les circuits mensuels, elle perdrait vite toute raison d'être.

Prenons garde, en boudant ce moment, de tuer une occasion de rencontres et de convivialité entre les adhérents.

Ce moment doit être l'occasion d'échanges entre cyclos et/ou avec les membres du comité, de confrontation de calendrier, de suggestions de sorties. Une fois par mois, notre local devrait bruir au rythme du club.

Prendre connaissance des infos mensuelles, c'est bien ; influencer sur la vie du club, c'est beaucoup mieux.

Les informations et circuits mensuels de septembre seront disponibles **le jeudi 27 août à 18h.**

La réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le mardi 8 septembre à 17h30.**

Elle sera suivie dès 19h de la réunion préparatoire du séjour en Cévennes Méridionales.

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.

Cette information n'est pas incompatible avec la précédente concernant l'importance de la permanence mais tout à fait complémentaire. Faciliter le travail de votre comité, c'est le rendre plus efficace et lui donner meilleur moral.

-

Randonnées pédestres : La prochaine sortie est prévue **le dimanche 25 octobre**. Le lieu reste encore à déterminer. Si vous avez des idées ou des envies de visites et de parcours, c'est maintenant qu'il faut en parler.

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.**

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](#).

Séjour de Septembre : Il aura lieu du 12 au 16 septembre au Vigan, en Cévennes Méridionales. Ce sera un séjour en étoile **de 5 jours et 4 nuits** (pour 300 € par personne). 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.

Une réunion de tous les participants est prévue le mardi 8 septembre à 19h.

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 souhaitent s'investir un peu pour développer cette activité au sein du club, elle rencontrerait le meilleur accueil du comité.

Fête et Forum du sport : Cette organisation est, chaque année, l'occasion pour le club de faire connaître notre activité et de rencontrer nos futurs adhérents. Elle aura lieu le samedi 5 septembre au stade Lucien Desprat. **Nous avons besoin de vous pour tenir notre stand pendant une partie de la journée.** Faites vous connaître rapidement.

Assemblée Générale du club. En raison du calendrier électoral de début décembre, elle est prévue, cette année, le **dimanche 22 novembre**. Réservez dès aujourd'hui cette date sur vos agenda.

Journée Eugène Nègre : Cette journée, placée sous le signe de l'amitié et de la rencontre, est chaque année, l'occasion de pratiquer, en toute convivialité, randonnée pédestre ou cycliste. Elle aura lieu **le dimanche 18 octobre à Maxou.**

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 JUILLET 2015

Les départs se font le matin à 8h, du parking Saint-Georges, dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3.

MERCREDI 1^{er} : 100 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - La Grézette - Lapoujade - Crayssac - Lac de Catus - vallée du Vert - St Médard - Rostassac - Goujounac - Frayssinet le Gélat - D673 vers Fumel sur 4 km et à gauche D189 - Cassagnes - Puy L'évêque - vallée du Lot - Grézels - Lagardelle - Anglars Juillac - Castelfranc - Camy -Luzech - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 85km Cahors → Goujounac - à gauche VC - Pomarède - à gauche D67 - Prayssac - vallée du lot - D811 - Castelfranc → Cahors.

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

Dimanche 5 juillet : Randonnée du Vignon à Strenquels

SAMEDI 4 et DIMANCHE 5 : 108 km

Cahors - Lhospitalet - 6km après à droite D104 - vallée de la Barguelonne sur 10 km et à gauche D29 - Saux - au sommet à droite D16 vers Durfort Lacapelette sur 9,5 km et à droite D81 - Bas de Lauzerte - D953 - vallée de la petite Barguelonne - Montcuq - St Daunès - 1km après à gauche D185 - Bagat - à droite Sauzet - 1km avant Villesèque à gauche D12 - Cournou - Douelle - vallée du Lot - Pradines - Cahors.

Variante : 81km Cahors - Lhospitalet - 3,5 km après à droite D55 - Boisse - Les Vignals - vallée du Lendou - St Laurent Lolmie - Bas de Lauzerte - D953 → 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 - à gauche D659 - Lhospitalet - à droite D54 - Granejouls - au carrefour D54/D47 à gauche D47 - Le Montat - D820 - Les Sept Ponts - Cahors.

LUNDI 6 et MARDI 7: 101 km

Cahors - La Marchande - Hauteserre - à droite VC - Pouzergues - à gauche D149 - Le Cayran - Pauliac - Lalbenque - D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 vers Belfort sur 5km puis à gauche D20 - Bas de Puylaroque - D9 - Cayriech - Septfonds - en face D76 - St Cirq - à droite D75 direction Caussade puis CV à droite - Monteils - D17 à droite direction Puylaroque sur 10 km et à gauche D103 Lapenche - Belfort - Montdoumerc - Fontanes - D26 vers Lalbenque sur 1,5km et à gauche - Gare de Lalbenque - D49 - Cieurac - Carrefour du Tréboulou - Vallée du Tréboulou - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Bas de Puylaroque - vers Caussade sur 4km et à droite D103 - Lapenche → Cahors.

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

MERCREDI 8 : 101 km

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 - avant Arcambal à droite D49 - D6 - Lalbenque - D19 - Vaylats - Bach - Varaire - à droite D52 - Saillac - St Projet - monter dans le village et à la sortie à droite D33 - Puylagarde - à gauche D97 - Vidaillac - à gauche VC - Beaugard - Varaire - à droite D52 - à gauche D911 - Concots - Arcambal - Cahors.

Variante : 84km Cahors → Bach - à droite D22 - Jamblusse - à gauche D53 - Saillac - à gauche D52 - Varaire → Cahors.

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

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 : 100 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 3 km et à gauche D10 - Lauzès - St Cernin - Soulomès - Labastide Murat - Montfaucon - Séniergues - D801 - vers D820 sur 4km et à gauche D23 - Soucirac - Pont de Rhodes - à gauche VC - Beaumat - La Croix Blanche - à la D677 à gauche - Labastide Murat - St Sauveur la Vallée - St Martin de Vers - Guillot - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Guillot - vers Figeac sur 12km et à gauche D42 - Sénailac - D17 - Soulomès - Labastide Murat → Cahors.

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

LUNDI 13 et MARDI 14: 102 km

Cahors - D8 - Pradines - Douelle - Mercuès - Calamane - St Denis Catus - Catus - Montgesty - Maussac - Gindou - à droite D25 vers Rampoux sur 2 km et à gauche D47 - Salviac - Cazals - vallée de la Masse - D45 vers Castelfranc sur 6km et à gauche D46 vers Montgesty sur 1,5 km puis à droite D37 - Lherm - Catus - D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 - Calamane - Mercuès - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 87km Cahors → Gindou - Cazals → Cahors.

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

MERCREDI 15: 104 km

Cahors - Lhospitalet - Castelnau Montratier - Vallée de la Lupte puis vallée du Lemboulas - D659/D26 et D68 - Vazerac - continuer la D68 vers Moissac sur 8km - au lieudit La Fargue à gauche D81 - à l'entrée de Lafrançaise à gauche D20 - St Arthémie - Molières - D959 et D659 - au bas de Castelnau Montratier prendre la D26 - vallée de la Lupte - vers St Paul de Loubressac sur 3km et à gauche D214 - Flaugnac - 1km après à droite D19 - à la D820 à gauche - Ventaillac à gauche - D47 - Le Montat - Cahors.

Variante : 84 km Cahors → Vazerac - à gauche D34 - à la D20 à gauche - St Arthémie → Cahors.

Parcours plus court : 47km 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 - 7,5 km après à droite - Rossignol - D10 - Aujols - Laburgade - Lalbenque - St Cevet - Ventailac - traverser D820 - Le Montat - Cahors.

SAMEDI 18 et DIMANCHE 19 : 100 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Luzech - Albas - Anglars Juillac - Lagardelle - Grézels - à gauche D28 vers Le Boulvé - St Jean à droite VC - Floressas - à droite D44 sur 1km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC - Lacapelle Cabanac - Mauroux - D4 - St Matré - D4 - Belmontet - D4 - Montcuq - D4 - Escayrac - Les Vignals - 500m après à droite D54 - Cézac - Lhospitalet - Cahors.

Variante : 84 km Cahors → Anglars Juillac - 1km après à gauche D50 - Bélaye - Bovila - à droite D656 sur 1km et à gauche D28 - Montcuq → 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.

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 Chemin du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - Arcambal - 7,5km après à gauche D10 - Les Vitarelles - St Cirq Lapopie - avant le pont à droite - vallée du Lot - Crégols - Cènevières - Calvignac - D143 - Limogne - D24 vers Vidailac sur 5km et à droite D53 - Beauregard - à droite D55 - Varaire - D52/D911 - Concots - à droite D52 - Esclauzels - Les Vitarelles - Arcambal - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Près de Crégols à droite D40 - Lugagnac - Limogne - Concots - à droite D52 - Esclauzels → Cahors.

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

MERCREDI 22 : 102 km

Cahors - vallée du Lot - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - La Grézette - Espère - Calamane - St Denis Catus - Uzech - Peyrilles - Concorès - Gourdon - D704 - St Chamarand - à droite D9/D23 - St Germain du Bel Air - à gauche VC - à la D5 à droite vers Uzech sur 2,5km et à gauche D23 - Gigouzac - en face VC - Brouelles - D47 - Calamane - Mercuès - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Concorès - à droite D23 - St Germain du Bel Air - à droite VC → Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors - Le Bartassec - D820 - Lhospitalet - Granéjols - D47 - Ventailac - St Cevet - Le Cayran - Pech de Fos - vallée du Tréboulou - à gauche D911 - Cahors.

Dimanche 26 juillet : Ronde Luzéchoise à Luzech

SAMEDI 25 et DIMANCHE 26: 102 km

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 - Galessie - Les Mazuts - 1km après à gauche VC - Pasturat - traverser le Lot - à droite D662 vers Cajarc sur 1km et à gauche D10 - Le Bosc - D653 vers Figeac sur 14km et à gauche VC - Quissac - à l'entrée du village à gauche D71 - Caniac du Causse - D42 - Sénaillac Lauzès - D42 - à la D653 à droite - Guillot - vallée du Vers - Vers - vallée du Lot - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante : 85km Cahors → D653 vers Figeac sur 11km et à gauche D17 - Sénaillac Lauzès → Cahors.

Parcours plus court : 46km Cahors - Le Bartassec - D820 - Roc de l'Agasse - à droite route de Montcuq - Labastide Marnhac - Lascabanes - Les Vignals - à droite D4 - Escayrac - 1km à droite D37 - à droite D653 - Cahors.

LUNDI 27 et MARDI 28 : 100 km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - St Vincent Rive d'Olt - Sauzet - D656 - St Matré - 3 km après à gauche D41 - Saux - Couloussac - à gauche D55 - Moulin Bessou - à droite D23 - Vallée de la Séoune - D60 - à la D2 à gauche - Bas de Lauzerte - à gauche vallée du Lendou - D54/ D7 St Laurent Lolmie - Les Vignals - Lascabanes - Labastide Marnhac - Cahors.

Variante : 80km Cahors → D656 vers St-Matré sur 4km et à gauche D45 - St Daunès - à droite D653 sur 3 km - à gauche Montcuq - D28 vers St Laurent Lolmie sur 3,5km et à droite D45 - près de Montlauzun à gauche D85 - à la D7 à gauche - St Laurent Lolmie → Cahors.

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

MERCREDI 29 : 105 km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D659 - Lhospitalet - 3,5km après à gauche D55 - Pern - 2km après à droite VC - Boyer - à la D659 à gauche - Castelnaud Montratier - D659/D959 Molières - D959 vers Montauban sur 3km et à gauche D66 - St Amans - Mirabel - continuer D40 vers Réalville - 1km avant à gauche D90 - Caussade - à gauche D22 - Auty - à droite VC - Montpezat - D38 vers Castelnaud Montratier sur 3,5km et à droite D66 - St Paul de Loubressac - au bas du village, au cimetière à droite - VC - St Barthélémy - à la D19 à droite jusqu'à la D820 - à gauche - Ventaillac - à gauche D47 - Le Montat - Cahors.

Variante : 84km Cahors → Castelnaud - D659 - 1km avant Molières à gauche D20 - Espanel - à droite D22 - Auty - à gauche VC - Montpezat → Cahors.

Parcours plus court : 42km 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 - 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.

CIRCUITS D'AOUT 2015

Les départs se font le matin à 8h, du parking Saint-Georges, dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3.

Du 1^{er} au 9 août 2015 :

77^{ème} Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à ALBI

Samedi 1er et dimanche 2: 100km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Jean Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite D49 - vallée du Tréboulou - D6 - Lalbenque - Vaylats - Bach - D22 - Jamblusse - à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b - Saillagol - St Projet - monter dans le village et à la sortie à droite D33 - Puylagarde - à gauche D97 - Vidailiac - Limogne - Concots - Arcambal - Cahors.

Variante : 80km Cahors → 1km avant Jamblusse à gauche VC - Varaire - à gauche D19 puis à droite D52 - D911 - Concots → Cahors.

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

Lundi 3 et mardi 4 : 103km

vallée du Lot, vignoble de Cahors, jusqu'à Puy l'Evêque - Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Luzech - Castelfranc - Anglars Juillac - Lagardelle - Grézels - Puy l'Evêque - à la sortie D28 et à droite VC - Martignac - Cassagnes - à droite D673 - vallée de la Thèse - Frayssinet le Gélât - à droite D660 - Goujounac - Rostassac - à gauche D5 - vallée du Vert - St Médard - Catus - D13 - St Denis Catus - Calamane - Mercuès - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 83km Cahors → Castelfranc - D811 Prayssac - D67 vers Pomarède sur 1,5km et à droite D172 - Niaudon - à la D660 à droite - Rostassac → Cahors.

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

Mercredi 5 : 100km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D659 - Lhospitalet - 8km après à droite D104 - vallée de la Barguelonne - Cazillac - à gauche D31 sur 300m et à droite D57 - Passer près de Cazes Mondenard - Continuer la D57 jusqu'à la D2 et à gauche - Durfort Lacapelette - 5km après au lieudit La Lande à gauche D56 - Vallée du Lembous - St Aureil - Castelnaud Montratier - D4 vers Montpezat sur 1,5km et à gauche D26 vers St Paul de Loubressac sur 2,5km et à gauche D214 - Flaugnac - D19 vers D820 - à la D820 à gauche - Ventaillac - à gauche D47 - Le Montat - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Cazillac - à gauche D31 sur 300m et à droite D57 - Cazes Mondenard - à gauche D34 vers Vazerac sur 4km et à gauche D56/D16 - St Aureil → Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors - Pont Louis Philippe - Quai de Regourd - D653 - Laroque des Arcs - Vers - Guillot et retour Cahors même itinéraire.

Samedi 8 et dimanche 9 : 100km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - Arcambal - D911 - Les Fournets - Cremps - Escamps - Bach - Jamblusse - D85 - Caylus - D926 à droite sur 1km puis D20 - bas de Puylaroque - D20/D56 - Belfort de Quercy - Montdoumerc - Fontanes - St Cevet - Ventailac - Le Montat - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Bach - Belmont Ste Foi - Puylaroque → Cahors.

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

Lundi 10 et mardi 11 : 101 km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - Arcambal - Concots - à gauche D26 - Près de Crégols à gauche vers St Cirq Lapopie - Traverser le Lot et à gauche D662 - Conduché - à droite D41 - vallée du Célé - Cabrerets - à gauche D13/D42 - Orniac - Lentillac du Causse - D653 vers Cahors sur 3km - à droite D13 - Sabadel Lauzès - à la sortie du village à droite VC - St Cernin - D10/D17 - Soulomès - Labastide Murat - D32 - vallée du Vers - St Sauveur la Vallée - St Martin de Vers - Guillot - Vers - vallée du Lot - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante : 85km Cahors → Orniac - D42 jusqu'à la D653 - Guillot → Cahors.

Parcours plus court : 38km - Cahors - Arcambal - 7,5kms après à droite D10 - Aujols - Laburgade - à droite D22 - D49 - vallée du Tréboulou - à gauche D911 - Cahors.

Mercredi 12 : 104km

vallée du Lot, vignoble de Cahors Malbec, jusqu'à Grézels - Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - Luzech - Albas - Anglars - Lagardelle - Grézels - à gauche D28 vers Le Boulvé - St Jean - à droite VC - Floressas - à droite D44 sur 1 km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC - Lacapelle Cabanac - Mauroux - D4 - St Matré - D4 - Belmontet - D4 - Montcuq - D4 - Escayrac - Les Vignals - 500m après à droite D54 - Cézac - Lhospitalet - Cahors.

Variante : 84km Cahors → Anglars - 1km après à gauche D50 - Belaye - Bovila - à droite D656 sur 1km et à gauche D28 - Montcuq → Cahors.

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

Samedi 15 et dimanche 16: 104km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Quai de la Verrerie - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - Arcambal - à gauche D8 - Galessie - Les Vitarelles - St Cirq Lapopie - Traverser le pont et à gauche D662 - Conduché - à droite D41 - Cabrerets - Liauzu - Sauliac - Marcilhac - à gauche D17 - à la D653 à gauche - Guillot - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante : 85km Cahors → Liauzu - à gauche D40 - Blars - à gauche VC - à la D653 à gauche - Guillot → 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 - à gauche D659 - Lhospitalet - à droite D54 - Granejouls - au carrefour D54/D47 à gauche D47 - Le Montat - D820 - Les Sept Ponts - Cahors.

Lundi 17 et mardi 18 : 103km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventailiac - à droite D820 sur 300m et à droite D19 - 1km après à gauche VC - St Barthélémy - bas de St Paul de Loubressac, au cimetière à gauche D26 - en haut du village à droite D49 - La Cabrette - Molières - D959 vers Montauban sur 2km et à gauche D66 - St Amans - Mirabel - D40 vers D820 - 1km avant Réalville à gauche D90 - Caussade - D103 vers Lapenche - 400m avant Borredon à gauche VC - Grez - Traverser la D820 et prendre en face D38 - Montpezat de Quercy - D38 vers Castelnau Montratier sur 3km et à droite D83 - à la D820 à gauche sur 300m et à droite D149 - Fontanes - St Cevet - Ventailiac - Cahors.

Variante : 81km Cahors → La Cabrette - 1,5km avant Molières à gauche D20 - Espanel - à droite D22 vers Auty sur 3km et à gauche D69 - Montpezat → Cahors.

Parcours plus court : 47km Cahors - Pont Louis Philippe - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - Saint Géry - carrefour Les Masseries - retour itinéraire inverse.

Mercredi 19: 100km

Cahors - Le Bartassec - D820 - Les Sept Ponts - D47 - Le Montat - Ventailiac - traverser D820 - St Cevet - Lalbenque - Escamps - Bach - Varaire - à droite D52 - Saillac - St Projet - monter dans le village et D19 - Beauregard - D55/D53 à droite - Promilhanes - continuer sur la D53 jusqu'à la D911 et à gauche Limogne - Concots - Arcambal - Cahors

Variante : 80km Cahors → Varaire - D19 - Limogne → Cahors.

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

Samedi 22 et dimanche 23 : 104km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - Pont de Cabessut - Quai de Regourd - D653 - Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs - Vers - vallée du Vers - Guillot - St Martin de Vers - St Sauveur la Vallée - Labastide Murat - D10 vers Montfaucon sur 1,5km et à gauche D17 - Vaillac - à la D2 à droite - Montfaucon - D10 - Labastide Murat - à gauche D677 vers Gramat sur 500m - à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 - Caniac du Causse - Sénaillac Lauzès - dans le village à droite VC vers Artix - Sabadel Lauzes - Guillot - vallée du Vers - Vers - Laroque des Arcs - Cahors.

Variante : 86km Cahors → Labastide Murat - D677 vers Gramat sur 500m - à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 → Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors - Le Bartassec - D820 - Lhospitalet - Granéjouls - D47 - Ventailiac - traverser la D820 - St Cevet - Le Cayran - Pech de Fos - vallée du Tréboulou - D911 - Cahors.

Lundi 24 et mardi 25: 104km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - La Grézette - Espère - Calamane - Nuzéjols - à gauche D9/D109 - Viaduc de St Denis Catus - 1km avant Catus à droite VC - Salvezou - à gauche D46 - Montgesty - D46 - Lieudit St André - continuer sur la D46 jusqu'à la D673 et à gauche - Frayssinet le Gélât - D44 - Pomarède - Prayssac - D811 - Castelfranc - traverser le Lot - Anglars Juillac - D8 vers Grézels sur 1km et à gauche D45 sur 5km puis à gauche D67 - Sauzet - D656 - 1km avant Villesèque à gauche D12 - Cournou - Douelle - Pradines - Cahors.

Variante : 88km Cahors → St Denis Catus - Catus - D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 - Lherm - à gauche D37 - Conté - Les Junies - Castelfranc → 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 - 1,5km à droite D37 - D653 à droite - Cahors.

Mercredi 26: 102km

Cahors - Le Bartassec - La Coronelle - Trespoux - D27/D12 - St Pantaléon - D653 - Montcuq - D4 vers Belmontet sur 3km et à gauche D55 - Lastours - Moulin Bessou - D55 - Couloussac - à gauche D41 - Montaigu de Quercy - D2 vers Lauzerte sur 4km et à droite D41 - Lieudit St Gervais - à gauche D73 - Lauzerte - D54 - vallée du Lendou - St Laurent Lolmie - Les Vignals - Lascabanes - Labastide Marnhac - Cahors.

Variante : 86km Cahors → Moulin - à gauche D23 - D2 à gauche - Lauzerte → Cahors.

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

Samedi 29 et dimanche 30 : 104km

Cahors - Chemin de la Chartreuse - D8 - Pradines - Douelle - La Grézette - Espère - Calamane - Nuzéjols - à gauche D9 - D109 - St Denis Catus - Uzech - Peyrilles - Concorès - entrée de Gourdon à gauche D673 - Pont Carral - Salviac - D47 - Catus - D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 - Calamane - Mercuès - Douelle - Cahors.

Variante : 80km Cahors → Uzech - 2,5km après à gauche D25 - Bonnet - Lavercantière - D6 vers Dégagnac sur 300m et à gauche D25 - 2km après Rampoux à gauche D47 - vallée de l'Ourajoux - Catus → Cahors.

Parcours plus court : 47km Cahors - Arcambal - Rossignol - D10 - Aujols - Laburgade - Lalbenque - St Cevet - Ventailac - traverser la D820 - D47 - Le Montat - Cahors.

Lundi 31: 100km

Cahors - Promenade de Coty - Quai Lagrive - à droite Rue de la Guinguette - à gauche Chemin du Peyrat - à droite Avenue Lurçat - D911 - avant Arcambal à droite D49 - D6 - Lalbenque - Vaylats - Bach - D22 - Jamblusse - à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b - Saillagol - St Projet - monter dans le village et à la sortie à droite D33 - Puylagarde - à gauche D97 - Vidaillac - Limogne - Concots - Arcambal - Cahors.

Variante : 80km Cahors → 1km avant Jamblusse à gauche VC - Varaire - à gauche D19 sur 300m et à droite D52 - D911 - Concots → Cahors.

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