

# INFOS DE MAI 2017

**Permanences à la Barbacane** : Les informations et circuits mensuels de juin seront disponibles à la prochaine permanence à la Barbacane **le mardi 23 mai à partir de 18h.**

**Réunions mensuelles du Comité Directeur** : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue **le mardi 23 mai 2017 à 18h30.**

**Licences 2017** : Un rappel aux quelques retardataires : **vous n'êtes plus couvert par la licence 2016.**

**Brevets 2017** : Vous avez été nombreux, du club, à participer à l'initiation audax du 26 mars. Les feuilles de route homologuées sont disponibles. Vous pouvez les récupérer lors d'un passage au siège du club.

L'aventure s'est poursuivie en avril avec le brevet fédéral de 150 km.

La dernière étape, c'est le brevet des randonneurs mondiaux de 200 km du samedi 13 mai.

**Séjour Club** : Cette année encore, nous vous proposons un séjour de 4 nuits/5 jours du samedi 16 au mercredi 20 septembre. Nous avons choisi un site proche de chez nous afin de ne pas passer trop de temps en déplacement.

**Informations sur notre projet de séjour sur le plateau du Larzac**

**Circuits route** : Les départs se font du parking St Georges à 14 h. Ils restent programmés à 9h, le dimanche matin pour les 3 groupes.

Préserver l'esprit qui anime les différents groupes, c'est l'affaire de tous. La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes aux différents groupes.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes.

**Sécurité** : **Pour être respectés, soyons respectables** : le code est le même pour tous les utilisateurs de la route !

Mais n'oublions pas que, sur la route, nous sommes toujours les plus fragiles et à la merci d'une inattention ! **Nous n'avons pas de carrosserie alors soyons très vigilants !**

**Internet** : Notre site internet évolue en permanence.

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. Aucune inquiétude à avoir : vous ne serez guère submergés d'information. Par contre, vous faciliteriez le travail de votre secrétaire tout au long de l'année en lui évitant certaines démarches redondantes.

Vous participez à des organisations extérieures au club, qu'elles soient ou non programmées à notre [calendrier](#) ? Dites-le en cliquant sur le bouton « Vos Participations » de la rubrique « [Actualités](#) »

**Au comité aussi, les enthousiasmes s'essouffent. Alors ne les gaspillons pas !**

# CIRCUITS MAI 2017

*Les départs se font du parking St Georges à 14h pour les groupes 1, 2 et 3 et à 9 heures le dimanche matin.*

*Les parcours du groupe accueil, en particulier le mardi après midi, sont décidés au coup par coup et en fonction des participants par les capitaines de route.*

## **Lundi 1<sup>er</sup> : 103 km**

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et prendre à droite la route de Fontanet – La Coronelle – Trespoux – D27/D12 St Pantaléon – D653 à droite St-Daunès – St Jean – 3 km 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 Cazillac – en face D57/D104 (vallée de la Barguelonne) – à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

*Variante 81 km :* Cahors → St Jean – D653/D953 – Bas de Lauzerte → Retour à Cahors par la D653.

## **Mercredi 3 : 97 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 Le Montat – Ventailiac – à droite D820 sur 300 m et à droite D19 sur 1,5 km et à gauche VC St Barthélémy – St Paul de Loubressac – en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2 km et à gauche D66 – à la D4 à gauche vers Montpezat de Quercy sur 200 m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – D959 à gauche – Molières – D959 vers Montauban – 1 km avant L'Honor de Cos à gauche D40 – Mirabel – D69 – Montpezat de Quercy – à gauche D38 vers Castelnau sur 2,5 km et à droite D83 – à la D820 à gauche vers Cahors sur 300 m et à droite D149 – Fontanes – St Cevet – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – à droite Hauteserre – D6 à gauche Cahors.

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

## **Samedi 6 et Dimanche 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 5 km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500 m et à droite D55 – Beauregard – à gauche D53 sur 2 km et à gauche D24 – à l'entrée de Limogne à droite D19 vers Cajarc sur 1,5 km et à gauche D143 – Calvignac – D8 Cènevières – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

*Variante 80 km :* A Limogne prendre en face la D40 – Lugagnac – Crégols → Cahors.

## **Du Samedi 6 au lundi 8 Mai : Critérium Régional des Jeunes à Saint-Affrique**

### **Lundi 8 : 103km**

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

*Variante 82 km:* Après Guillot Route de Figeac sur 14km et à droite VC Blars – D40 – Cabrerets – Conduché → Cahors.

### **Mercredi 10 : 103 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Pont de Douelle – Mercuès – gare d'Espère – D12 – à droite Calamane – St Denis Catus – Uzech – Bonnet – Peyrilles – Concorès – vers Gourdon sur 2 km et à gauche D2 – Dégagnac – à droite D6 vers Gourdon sur 4 km et à gauche D673 – Salviac à gauche D47 – Vallée de l'Ourajoux – Catus – à gauche D13 vers St Denis Catus – avant viaduc SNCF à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – prendre à droite puis à gauche la petite route parallèle à la D12 Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante 82km :* A Bonnet à gauche D25 – Lavercaillère – vers Dégagnac sur 200 m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D4 Vallée de l'Ourajoux → Cahors.

## **Du vendredi 12 au dimanche 14 Mai : Weekend départemental des féminines à Creysse**

### **Samedi 13 Mai : B. R. M. 200 km de Cahors CT**

#### **Samedi 13 et Dimanche 14 : 96 km**

Cahors – le Bartassec – le Roc de l'Agasse – D653 route de Montcuq sur 500 m – D7 à gauche Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence sur 9 km – St Pierre de Nazac – à droite D41 vers Touffailles sur 5,5 km puis à droite D60 (vallée de la Séoune) jusqu'à la D2 à gauche vers Montaigu de Quercy sur 1 km et à droite D60/D23 – Moulin Bessou – Belmontet – D23 – à gauche D45/D656 – Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12/D27 Trespoux – Roquebillière – Cahors.

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

### **Lundi 15 : 104 km**

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1 km après à droite D4 Escayrac – Montcuq – D4 St Jean – Belmontet – D4 St Matré – Mauroux – à droite D5 – Lacapelle Cabanac – D5 sur 1 km – VC vers Floressas sur 4 km puis à gauche D44 puis D8 – Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

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

### **Mercredi 17 : 97 km**

Cahors – D6 Côte de la Marchande – Hautesserre – Lalbenque – D10/D47 Belfort du Quercy – Lapenche – D103 à gauche – à la D17 en face VC sur 2 km – Cayrieuch – D9 – Septfonds – en face D76 St Cirq – à droite D75 – entrer dans Caussade – au rond point de la Mairie à droite direction Cahors et 100 mètres après à gauche – traverser la D820/D22 – Auty – 1 km après à droite D69/D20 – Montpezat du Quercy – D20 – traverser D820 – Montpezat Gare – D10 – Montdoumerc – à gauche D47 Fontanes – D149 St Cevet – à gauche D19 Ventailac – D47 Le Montat – Cahors.

*Variante 80 km* : A Lapenche à droite D103 vers Caussade sur 3km – 300 m après lieudit Borredon à droite VC Grez – traverser D820 en face D38 Montpezat de Quercy → Cahors.

### **Samedi 20 et dimanche 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 – à gauche D8 Galessie – Les Mazuts – les – Vitarelles – St Cirq Lapopie – Crégols – Cènevères – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5 km et à droite D79 – St Jean de Laur – continuer D79 vers D911 et à droite Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

*Variante 80 km* : A Cènevères prendre à droite D24 – Limogne → Cahors.

## **Dimanche 21 Mai : La Boucle Marnhacoise**

### **Lundi 22 : 105 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – D653 – Guillot – St Martin de Vers – St Sauveur la Vallée – Labastide Murat – au Château à gauche D667 sur 2 km et à droite D22/D194 – La Croix Blanche – Beaumat – à gauche VC – Pont de Rhodes – D820 vers Souillac sur 2 km – et à droite D23 Soucirac – 2 km après à droite D802 – Sènièrgues – D10 Montfaucon – Labastide Murat – à droite D17 – Soulomès – D10 St Cernin – Lauzès – D653 Guillot – Vers – Cahors.

*Variante 77 km* : Cahors → Labastide Murat – à droite D17 Soulomès – D10 St Cernin – Lauzès – D653 Guillot – Vers – Cahors.

### **Mercredi 24 : 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 Gélat – à droite D660 Goujounac – Castelfranc – Rostassac – à gauche D5 – St Médard Catus – Lac de Catus – à droite D23 – Côte du Loup – traverser D811 – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante 85km:* A Puy L’Evêque D811 – Prayssac – Castelfranc – Labastide du vert – Rostassac → Cahors.

### **Samedi 27 et Dimanche 28 : 100km**

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Les Sept Ponts – D47 Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300 m – à droite D19 sur 500 m – à gauche VC St Barthélémy – St Paul de Loubressac – en haut du village D49 La Cabrette – D959 puis D20 à droite Molières – D20 vers Lafrançaise – 1 km avant à droite D81 vers Lauzerte sur 3 km et à droite D68 – Vazerac (Vallée de la Lupte) – Castelnau Montratier – Lhospitalet – Cahors.

*Variante 75km :* Après la Cabrette suivre la D49 jusqu’à la D959 et partir à droite D959/659 (Vallée de la Lupte) – Castelnau Montratier → Cahors.

### **Lundi 29 : 96 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – à droite D9 – Caix – Col de Crayssac – Crayssac – Lac de Catus – à gauche D5 St Médard – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 7 km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D811 – Castelfranc – traverser le Lot – D8 à gauche Albas – D37 Sauzet – D656 à droite – à la D45 à gauche St Daunès – à gauche D653 Le Cluzel – Cahors.

*Variante 73 km :* Cahors → Rostassac – Labastide du Vert – Castelfranc → Cahors.

### **Mercredi 31 : 100 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – D653 – Guillot – St-Martin de Vers – St-Sauveur la Vallée – (côte de la Fouine) Labastide-Murat – au Château à gauche D667 direction Cahors – à la D820 en face D5/D25 Bonnet – D25 Lavercantière – à gauche D6 Catus – le Lac Vert à gauche D23 (côte du Loup) Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Cessac – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante 82 km :* A la D820 en face D5 sur 5km et à gauche D5/D23 – Gigouzac – en face VC Brouelles – D47 Calamane – Espère – La Grézette → Cahors.