

Infos d'Avril 2018

Permanences à la Barbacane : C'est un moment d'échange et de convivialité, proposé aux adhérents du club, qu'il convient de perpétuer en y participant très régulièrement. Les informations et circuits mensuels du mois suivant y sont distribués à ceux qui ne sont pas informatisés.

La permanence d'avril aura lieu le jeudi 26 avril à 18 h.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue le jeudi 26 avril 2018 à 18 h 30.

Randonnées pédestres : Notre dernière sortie de printemps, intitulée « Randonnée des Temps Géologiques », a eu un franc succès.

Comme tous les ans, le programme s'interrompt et reprendra à l'automne.

Jeunes et VTT : Depuis la mi-septembre, les jeunes ont déménagé et pris possession de leurs nouveaux locaux à la base VTT d'Auzole. Il reste des places, alors faites leur de la pub autour de vous ! **Les inscriptions sont prises à partir de 8 ans.**

C'est également avec plaisir qu'ils acceptent les adultes intéressés tous les mercredis et samedis après-midi à 14h. Le groupe est actuellement composé autant de jeunes que d'adultes. Les parcours sont établis et les groupes constitués (2 niveaux) en fonction des capacités de chacun, jeunes comme adultes.

Il nous arrive également de nous projeter sur des sites à quelques kilomètres d'Auzole (pour changer d'herbage) et de participer aux organisations départementales, voire plus éloignées comme tout dernièrement Brive-Rocamadour.

Important : L'école manque de **vélos route**. Si vous avez des "montures" non utilisées dans vos caves, plutôt que de les laisser à l'abandon, prêtez-les à nos jeunes.

Circuits route : Les départs se font du parking St Georges **à 14h** pour tous les groupes. La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes aux différents groupes. Mais c'est à chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre, en fonction de son niveau et de sa forme du moment.

Séjour Club : Cette année, direction "La Lozère" au domaine des "**Terrasses du Lac de Naussac**" près de Langogne pour un séjour sur 5 jours (4 nuitées), en formule hôtel, du 8 au 12 septembre. **Le séjour est actuellement complet.**

De nouvelles inscriptions ne pourraient être prises qu'en cas de désistement.

Sécurité : L'**utilisation d'un Vélo à Assistance Electrique** est soumise à la signature d'une charte du pratiquant qui définit les règles d'utilisation dans les groupes de niveau. La non-signature ou le non-respect de cette charte peut remettre en cause les garanties en cas d'accident. Venez-vous renseigner à la permanence du club ou, au plus tard, en renouvelant votre licence.

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 !**

Nous n'avons pas de carrosserie, alors soyons très vigilants !

Licences 2018 : Toutes les infos sont publiées sur [le site internet du club](#). Vous pouvez également vous renseigner à la permanence.

Un rappel aux quelques retardataires : à compter du 1^{er} mars, vous n'êtes plus couvert par l'assurance fédérale et, n'étant plus adhérents, vous ne pouvez plus participer aux activités du club. Dépêchez vous de régulariser votre situation.

Notre site internet évolue en permanence. Consultez-le régulièrement.

Le calendrier "**Où irons-nous**" est disponible sur notre [site internet](#), rubrique "[Actualités](#)" et ensuite [ou-irons-nous-en-2018](#). Chacun est libre de le consulter et de s'inscrire individuellement pour telle ou telle manifestation.

Rappel est fait, pour ceux qui ne sont pas informatisés, que les documents concernant ces organisations sont disponibles lors de nos permanences à la Barbacane.

Vous avez participé 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 »](#).

Également, pour une information optimisée, n'oubliez pas de **vous inscrire à la [newsletter](#)** du site.

En respectant ces consignes, vous faciliteriez grandement le travail de votre secrétaire. Ce qui n'est pas à négliger avec un Comité Directeur fortement diminué depuis notre AG de décembre.

A ce propos, rappel est fait qu'il vous est toujours possible de vous investir dans une commission. Nous ne pourrions longtemps continuer ainsi ! La survie du club en dépend !

Circuits d'Avril 2018

Les départs se font à 14h du parking St Georges, et à 9h le dimanche matin dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3.

En direction d'Arcambal, on privilégie le passage par le moulin de Coty pour ne pas gêner la circulation sur la D911.

Egalement, pour éviter une partie de la route de Toulouse, privilégier le passage sur la route du Bartassec, lors des circuits allant sur la D820.

Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.

Un parcours permanent de 46 km est proposé en fin de page.

Routes fermées : *Le passage à Saint-Géry n'est plus possible jusqu'au 13 avril à partir de VERS, ainsi que la vallée du Vers à Saint-Martin de Vers.*

Le passage par Pradines est délicat, mais possible, car la route est ouverte par alternat.

Dimanche 1^{er} AVRIL : 83 km

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 – vers Gramat et à la gendarmerie à droite D25 – Près de Fontanes du Causse à droite D42 – Caniac du Causse – D71 – D17 – 1 km avant Soulomès à gauche D10 – St Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Dimanche 1^{er} AVRIL : Transouillagaise VTT à Souillac

Lundi 02 : 81km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech – Caïx – à gauche D9 – Col de Crayssac – Crayssac – Lac de Catus – à gauche St Médard – Rostassac – à droite vers Goujounac sur 7 km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D67 – traverser le Lot – Anglars Juillac – Castelfranc – D9 – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : **73 km** Cahors – Pradines – Douelle – Luzech – Caïx – à gauche D9 – Col de Crayssac - Crayssac – Lac de Catus – St-Médard-Catus – Rostassac – vers Goujounac sur 2,5 km et à gauche D50 – Le Cluzel – Castelfranc – D9 – Camy -Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

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

Mercredi 04 : 104 km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St Pantaléon – St Daunès – Saint Jean – 3 km après à droite D228 – Ste Croix – Moulin Bessou – D55 – Couloussac – à gauche D41 – Montaignu de Quercy – à gauche D2 – Bas de Lauzerte – D34 – D31 – Cazillac – D57 (vallée de la Barguelonne) – D104 – juste avant la D659 à gauche D64 – Boisse – à droite D55 vers Pern – à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

Variante : **81 km** Cahors → Saint Jean – Bas de Lauzerte → Cahors.

Parcours plus court : **47 km** Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – D653 – route de Montcuq sur 500 m – à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanès – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejoul – au carrefour D54/D47 à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

Samedi 07 et Dimanche 08 : 101 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – 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 D38 à gauche vers Montpezat sur 200 m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – D959 – Molières – D959 vers Montauban – 1 km avant L'Honor de Cos à gauche D40 – Mirabel – D69 – Montpezat de Quercy – 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 – Hauteserre – Cahors.

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

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

Du Samedi 6 au 8 Dimanche 8 AVRIL :

Concentration des Féminines du Coreg à Carcassonne

Dimanche 8 AVRIL :

Critérium et Concours départementaux des Jeunes à Livernon

Lundi 09 : 100 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 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 – Cènevrières – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante : 80 km Cahors → Limogne – D40 – Lugagnac – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court : 38 km 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 11 : 101 km

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 17 km et à droite D17 – Marcilhac sur Célé – Sauliac sur Célé – à gauche D24 – Nougayrac – 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 14 km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché – St Géry – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

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

Samedi 14 avril : Brevet fédéral de 150 km

Départ La Barbacane à 8 heures (accueil à partir de 7 h 30).

INSCRIPTION

Samedi 14 et Dimanche 15 : 100 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Mercuès – 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 – avant St Denis Catus et avant le viaduc à droite D109 – Nuzéjous – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 82 km Cahors → Bonnet – à gauche D25 – Lavercantière – vers Dégagnac sur 200 m et à gauche D25 – Rampoux – 2 km 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 16 : 100 km

Cahors – le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lohmie – 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 (Vallée de la Séoune) – Moulin Bessou – avant Belmontet à droite 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 – D23 – D45 → Cahors.

Parcours plus court : 47 km 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 18 : 100 km

Cahors – côte de La Marchande – Hautesserre – Lalbenque – D10 – D47 – Belfort de Quercy – Lapenche – D103 – Cayrieich – 400 m après à gauche 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 m après à gauche – traverser la D820 – D22 – Auty – à droite VC – Montpezat de Quercy – D20 – traverser D820 – Montpezat Gare – Montdoumerc – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 80 km Cahors → Lapenche – à droite D103 vers Caussade sur 3 km – 300 m après lieudit Borredon à droite VC – Grez – traverser D820 et prendre en face D38 – Montpezat → 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 – Le Cluzel – Cahors.

Samedi 21 et Dimanche 22 : 104 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D4 – Belmontet – D4 – St-Matré – D4 – Mauroux – Lacapelle-Cabanac – D5 sur 1km – VC vers Floressas sur 4km - à gauche D44 – 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 – Belaye – Anglars Juillac → Cahors.

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

Lundi 23 : 100 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue J. Brel – Chemin des Pierres – Avenue E. Herriot – Avenue J Lurçat – D911 – Arcambal – Galessie – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Crégols – Cènevrières – 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 Cahors → Cènevières – à droite D24 – Limogne → Cahors.

Parcours plus court : 47 km 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 25 : 105 km

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 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 – Séniergues – Montfaucon – Labastide Murat – Soulomès – St Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante : 77 km Cahors → Labastide Murat – à droite D17 – Soulomès → Cahors.

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

Samedi 28 et Dimanche 29: 100 km

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

Variante : 85 km Cahors → Anglars Juillac – à droite traverser le lot – Prayssac – D67 – Pomarède – à droite VC – Goujounac → Cahors.

Parcours plus court : 42 km Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue J. Brel – Chemin des Pierres – Avenue E. Herriot – Avenue J. 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 30 : 100 km

Cahors – Le Bartassec – 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 à droite D49 – La Cabrette – Molières – D20 vers Lafrançaise – 1 km avant à droite D81 vers Lauzerte sur 3 km et à droite D68 – Vazerac – Castelnau Montratier – Lhospitalet – Cahors

Variante : 84 km Cahors → D20 vers Lafrançaise – Ste Arthémie – 500 m après à droite D34 – Vazerac → Cahors.

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

PARCOURS PERMANENT DE 46 Km :

Départ : 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.

