

Infos de JUILLET et AOUT 2018

Permanences à la Barbacane : Tous les mois, ces permanences sont des moments d'échange et de convivialité proposés aux adhérents du club, des rendez-vous qu'il convient de perpétuer en y participant régulièrement. Les informations et circuits mensuels du mois suivant y sont distribués à ceux qui ne sont pas informatisés.

La prochaine permanence aura lieu le jeudi 30 aout à 18h.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue le jeudi 30 aout à 18h30.

Forum des Sports : prévu, comme tous les ans, le 1^{er} samedi de septembre, c'est dès maintenant que le club doit s'engager pour tenir, ou non, un stand promotionnel.

Compte tenu de nouvelles contraintes d'organisation, il risque de ne pas y avoir de place pour les clubs retardataires.

Si vous pouvez participer à la promotion de votre club, merci de bien vouloir vous signaler. C'est très urgent.

Jeunes et VTT : Depuis que les jeunes sont installés à la base VTT d'Auzole, le groupe s'étoffe peu à peu. **Les inscriptions sont prises à partir de 8 ans. Faites nous de la pub autour de vous !**

C'est également avec plaisir que nous acceptons les adultes intéressés par l'activité, que ce soit en accompagnement des jeunes ou non, tous les mercredis et samedis après-midi à partir de 14h. Le groupe est actuellement composé autant de jeunes que d'adultes et à 50 % de féminines. Les parcours sont établis et les groupes constitués (2, voire même 3 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) ou même plus éloignés en participant aux organisations départementales, voire encore plus loin comme Brive-Rocamadour ou le Critérium régional à Revel.

Important : Nous faisons aussi quelques sorties sur la route, pour travailler le fond. Mais l'école manque de **vélos route**. Si vous avez des montures non utilisées dans vos caves, quelques soient la taille ou l'état, plutôt que de les laisser à l'abandon, prêtez-les.

Circuits route : **En été, la chaleur arrive et les horaires changent !** Les départs se font, pour tous, du parking St Georges **à 8 h**. 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 à 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 en compte qu'en cas de désistement.

Attention : Les désistements non remplacés donneront lieu à pénalités pour le club ... qui les répercutera.

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

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 **nous n'avons pas de carrosserie !**

Nous sommes toujours les plus fragiles alors soyons très vigilants !

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 faciliterez 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 pourrons longtemps continuer ainsi !

La survie du club en dépend !

Bonnes vacances à tous

Circuits de Juillet 2018

Attention : Horaires d'été

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

Lors des départs sur Arcambal on évite la D911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de Coty.

Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.

Un parcours permanent de 46 km est également proposé.

Dimanche 1^{er} juillet : Randonnée du Vignon à Strenquels (46) - Route et VTT

LUNDI 2 : 100 km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – Crayssac – Lac de Catus – St Médard – Rostassac – Goujounac – Frayssinet le Gélat – D673 vers Fumel sur 4 km et à gauche D189 – Cassagnes – Puy L'Évêque – Grézels – Lagardelle – Anglars – Castelfranc – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 85 km

Cahors → Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D67 – traverser le lot – Anglars → Cahors.

Parcours plus court : 51 km

Cahors – D911 – au feu à gauche Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 4 : 108 km

Cahors – Lhospitalet – 6 km après à droite D104 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 – Montcuq – St Daunès – 1 km après à gauche D185 – Bagat – Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 81 km

Cahors – Lhospitalet – 3,5 km après à droite D55 – Boisse – Les Vignals – St Laurent Lohmie – Bas de Lauzerte – D953 → 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 – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – Moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejous – au carrefour D54/D47 à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

Samedi 7 et dimanche 8 juillet : Randonnée Rétro Quercynoise à Martel

SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 : 101 km

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

Variante : 80 km

Cahors → Bas de Puylaroque – vers Caussade sur 4 km 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.

LUNDI 9 : 101 km

Cahors – D911 – au feu à gauche Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (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 – Vidailiac – à gauche VC – Beauregard – Varaire – à droite D52 – à gauche D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 84 km

Cahors → Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire → Cahors

Parcours plus court : 42 km

Cahors – D911 au feu à gauche Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – 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.

MERCREDI 11 : 100 km

Cahors – Pont Louis Philippe – 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 – Sèniergues – D1 – vers D820 sur 4 km 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 – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors → Guillot – vers Figeac sur 12 km et à gauche D42 – Sénailiac – D17 – Soulomès – Labastide Murat → Cahors.

Parcours plus court : 38km

Cahors – D911 – au feu à gauche 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.

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 : 102 km

Cahors – La Chartreuse – 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 – D45 vers Castelfranc sur 6 km – à gauche D46 vers Montgesty sur 1,5 km puis à droite D37 – Lherm – Catus – D6 vers Cahors sur 2,5 km et à gauche D144 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 87 km

Cahors → Gindou – Cazals → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

LUNDI 16 : 104 km

Cahors – 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 – à gauche D58 vers Vire sur 500 m puis à gauche VC – Lacapelle Cabanac – Mauroux – D4 – St Matré – D4 – Belmontet – D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500 m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

Variante : 84 km

Cahors → Anglars - 1 km après à gauche D50 – Bélaysse – Bovilla – à droite D656 sur 1 km et à gauche D28 – Montcuq → Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – D911 – au feu à gauche Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser D820 – Le Montat – Cahors.

MERCREDI 18 : 100 km

Cahors – Lhospitalet – Castelnau – Vazerac – continuer la D68 vers Moissac sur 8 km – au lieu-dit La Fargue à gauche D81 – à l'entrée de Lafrançaise à gauche D20 – St Arthémie – Molières – D959 – au bas de Castelnau prendre la D26 vers St Paul de Loubressac sur 3 km et à gauche D214 – Flaugnac – 1 km 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 : 47 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Saint Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 : 100 km

Cahors – D911 – au feu à gauche Rue Brel – Avenue Herriot – Avenue Lurçat – Arcambal – 7,5 km après à gauche D10 – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Crégols – Cènevrières – Calvignac – D143 – Limogne – D24 vers Vidailiac sur 5 km et à droite D53 – Beauregard – à droite D55 – Varaire – D52 – D911 – Concots – à droite D52 – Esclauzels – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors → Près de Crégols à droite D40 – Lugagnac – Limogne – Concots – à droite D52 – Esclauzels → Cahors.

Parcours plus court : 51 km

Cahors → Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal → Cahors.

Dimanche 22 juillet : Ronde Luzéchoise à Luzech - Route et VTT

LUNDI 23 : 102 km

Cahors – D911 – au feu à gauche – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – Arcambal – Galessie – Les Mazuts – 1 km après à gauche VC – Pasturat – traverser le Lot – à droite D662 vers Cajarc sur 1 km et à gauche D10 – Le Bosc – D653 vers Figeac sur 14 km et à gauche VC – Quissac – à l'entrée du village à gauche D71 – Caniac du Causse – D42 – Sénaillac – D42 – à la D653 à droite – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

Variante : 85km -

Cahors → D653 vers Figeac sur 11 km et à gauche D17 – Sénaillac → Cahors.

Parcours plus court : 42km -

Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St-Cevet – Le Cayran – vallée Du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 25 : 102 km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St Denis Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – D704 – St Chamrand – à droite D 17– D23 – St Germain du Bel Air – à gauche VC – à la D5 à droite vers Uzech sur 2,5 km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – D47 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors

Variante : 80 km

Cahors → Concorès – à droite D23 – St Germain du Bel Air → Cahors.

Parcours plus court : 46 km

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 28 ET DIMANCHE 29 : 100 km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – St Vincent Rive d’Olt – Sauzet – St Matré – 3 km après à gauche D41 – Saux – Couloussac – à gauche D55 – Moulin Bessou – à droite D60 (vallée de la Séoune) – à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte – (vallée du Lendou) D54 – St Laurent Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Variante : 80 km

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

LUNDI 30 : 105 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – 3,5 km après à gauche D55 – Pern – 2 km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche – Castelnaud – Molières – D959 vers Montauban sur 3 km et à gauche D66 – St Amans – Mirabel – continuer sur D40 vers Réalville – 1 km avant à gauche D90 – Caussade – à gauche D22 – Auty – à droite VC – Montpezat – D38 vers Castelnaud sur 3,5 km 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 : 84 km

Cahors → Castelnaud – D659 – 1 km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat → Cahors.

Parcours plus court : 42km

Cahors – D911 – au feu à gauche – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – 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.

CIRCUIT 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.

Circuits d'Août 2018

Attention : Horaires d'été

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

Lors des départs sur Arcambal on évite la D911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de Coty.

Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.

Un parcours permanent de 46 km est également proposé.

MERCREDI 1^{er} : 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 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (D49) – D6 – Lalbenque – Vaylats – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 vers Saillac sur 2 km 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 : 80 km

Cahors → 1 km avant Jamblusse à gauche VC – Varaire – D52 – D911 – Concots → Cahors.

Parcours plus court : 51 km

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

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 : 103 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars Juillac – Lagardelle – Grézels – Puy L'évêque – à la sortie D28 et à droite VC – Martignac – Cassagnes – à droite D673 Frayssinet le Gélat – à droite D660 Goujounac – Rostassac – à gauche D5 St Médard – Catus – D13 St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors

Variante : 83 km

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

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

5 au 12 août : Semaine fédérale internationale d'Epinal (88)

LUNDI 6 : 100 km

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

Variante : 80 km

Cahors → Cazes Mondenard – à gauche D34 vers Vazerac sur 4 km et à gauche D56/D16 → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Laroque des Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

MERCREDI 8 : 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 – D911 – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – D85 Caylus – D926 à droite sur 1 km puis D20 – bas de Puylaroque – D20/D56 – Belfort de Quercy – Montdoumerc – Fontanes – St Cevet – Ventailac – Le Montat – Cahors

Variante : 80 km

Cahors → Bach – Belmont Ste Foi – Puylaroque → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Arcambal – à droite Le Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 : 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 Arcambal – Concots – à gauche D26 – Près de Crégols à gauche vers St Cirq Lapopie – traverser le Lot et à gauche D662 – Conduché – D41(vallée du Célé) Cabrerets – à gauche D13/D42 – Orniac – Lentillac du Causse – D653 vers Cahors sur 3 km – à droite D13 – Sabadel Lauzès – à la sortie du village à droite VC – St Cernin – D10/D17 – Soulomès – Labastide Murat – D32 – St Sauveur la Vallée – St Martin de Vers – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors

Variante : 83 km

Cahors → Orniac – D42 jusqu'à la D653 – Guillot → Cahors.

Parcours plus court : 38 km

Cahors – Arcambal – Rossignol – à Droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – Le Tréboulou – Arcambal – Cahors.

LUNDI 13 : 104 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse (Vallée du Lot rive gauche) – 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 500 m 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 – 1 km après à gauche D50 – Bélaye – Bovila – à droite D656 sur 1 km et à gauche D28 – Montcuq → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – D911 – Arcambal – à droite le Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 15 : 104 km

Cahors – Arcambal à gauche D8 – Galessie – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – traverser le pont et à gauche D662 – Conduché – à droite D41 (vallée du Célé) Cabrerets – Liauzu – Sauliac – Marcilhac – à gauche D17 – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Cahors

Variante : 85 km

Cahors → Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche – Guillot → 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 – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejols – au carrefour D54/D47 à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

SAMEDI 18 ET DIMANCHE 19 : 103 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300 m et à droite D19 – 1 km 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 2 km et à gauche D66 – St Amans – Mirabel – D40 vers D820 – 1 km avant Réalville à gauche D90 – Caussade – D103 vers Lapenche – 400 m avant Borredon à gauche VC – Grez – traverser la D820 et prendre en face D38 – Montpezat de Quercy – D38 vers Castelnau Montratier sur 3 km et à droite D83 – à la D820 à gauche sur 300 m et à droite D149 – Fontanes – St Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors

Variante : 81 km

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

Parcours plus court : 47 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Saint Gély – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

LUNDI 20 : 100 km

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

Variante : 80 km

Cahors → Varaire – D19 – Limogne → Cahors.

Parcours plus court : 51 km

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

MERCREDI 22 : 104 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 – D10 vers Montfaucon sur 1,5 km A la gendarmerie à droite D25 sur 8 km et à droite D42 – Caniac du Causse – Sénaillac Lauzès dans le village à droite VC vers Artix – Sabadel Lauzes – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors

Variante : 86 km

Cahors → Labastide Murat – D677 vers Gramat sur 500 m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8 km et à droite D42 – Caniac du Causse – Sénaillac Lauzès → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St Cevet – Le Cayran – Le Tréboulou – Cahors.

Dimanche 26 août : Randonnée "vins et châteaux" à Prayssac - Route et VTT

SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 : 104 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9/D109 – Viaduc de St Denis Catus – 1 km avant Catus à droite VC – Salvezou – à gauche D46 – Montgesty – D46 – Lieudit St André – continuer 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 1 km et à gauche D45 sur 5 km puis à gauche D67 – Sauzet – D656 – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors

Variante : 88 km

Cahors → St Denis Catus – Catus – D13 vers Montgesty sur 1 km et à gauche D172 – Lherm – à gauche D37 – Conté – Les Junies – Castelfranc – Anglars Juillac → Cahors.

Parcours plus court : 46 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près St Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

LUNDI 27 : 102 km

Cahors – Le Bartassec – La Coronnelle – Trespoux – D27/D12 – St Pantaléon – D653 – Montcuq – D4 vers Belmontet sur 3 km et à gauche D55 – Lastours – Moulin Bessou – D55 – Couloussac – à gauche D41 – Montaigu de Quercy – D2 vers Lauzerte sur 4 km 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 : 86 km

Cahors → Moulin Bessou – à gauche D23 – à la D2 à gauche – Lauzerte → Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 29 : 104 km

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

Variante : 80 km

Cahors → Uzech – 2,5 km après à gauche D25 – Bonnet – Lavercantière – D6 vers Dégagnac sur 300 m et à gauche D25 – Rampoux – 2 km après à gauche D47 – Catus → Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – D911 Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

JEUDI 30 août : Permanence de 18 h à 18 h 30 à la Barbacane

CIRCUIT 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.