

CIRCUITS MAI 2021.

Le rayon de 10 km ayant été supprimé, dès le lundi 3 mai, les activités en club reprennent sur le site de Saint-Georges.

Le site de Saint-Georges est notre lieu de départ exclusif pour les sorties hebdomadaires; tout départ d'un lieu autre met en péril la cohésion du club (pensez-y).

Néanmoins, la réglementation impose toujours quelques contraintes, dont le port du masque au regroupement et la formation de groupe légers (6), que ce soit sur place ou sur la route et le respect du couvre-feu à 19 heures. A compter du 19 mai, le couvre-feu serait repoussé à 21 h et les rassemblements autorisés, mais avec un maximum de 10 personnes.

Toutefois, tout cela reste au conditionnel, car à chaque étape, un point sera fait et pourrait bouleverser le calendrier du déconfinement.

Le respect des autres gestes barrières, telle la distanciation, est toujours nécessaire.

Les circuits, restent limités en longueur en raison du couvre-feu (Plus de circuit de 100 km). Deux circuits sont proposés, laissant le choix à chacun des groupes de retenir le circuit permettant de rentrer suffisamment tôt.

Pour le mois, le couvre-feu étant à 19 heures, pour au moins jusqu'au 19 mai, les heures de départ restent inchangées. Afin d'éviter un changement en cours du mois de mai, la reprise à 14 h pour tout le monde deviendrait effective au 1er juin.

• *Lundi et mercredi : 14 h*

• *Mardi, jeudi et samedi : 13 h 30*

Les circuits du groupe accueil sont ainsi définis : mardi (circuits du lundi), jeudi (parcours du mercredi), sauf cas d'aménagement nécessité par la présence de débutants.

Lors des départs sur Arcambal, on évite la D 911 pour ne pas gêner la circulation, en privilégiant un passage par la promenade de Coty, puis le chemin des pierres, tout droit jusqu'au passage sous la voie ferrée, chemin de la Bouriette menant au club hippique de Bégoux, pour ressortir au passage à niveau de Cavaniès.

Rappel : Le club a souscrit une assurance pour recevoir des non licenciés (n'ayant jamais eu de licence FFVélo) ou licenciés d'autres fédérations pour 3 fois. Au-delà, la prise de licence est obligatoire (*en cas d'accident grave impliquant un licencié et un non licencié l'assurance du club ne jouera pas*). Alors, chacun doit être responsable et informer le comité directeur si d'aventure un cas posait problème.

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

Dimanche 1^{er}:

84 km: 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 Barthélémy – St Paul de Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – D959 à gauche – Molières – D20 à droite vers Lafrançaise – Ste Arthémie – 700 m après à droite D34 – Vazerac – vallée de la Lupte – Castelnau Montratier – Lhospitalet – Cahors.

66 km: Cahors jusqu'à la D49 – La Cabrette – à Saint-Privat à droite D659 – Castelnau Montratier jusqu'à Cahors.

Lundi 3 :

88 km: Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Luzech – Caix – à gauche D9 – Col de Crayssac – Crayssac – D23 Lac de Catus – à gauche D13 St Médard Catus – Rostassac – Labastide du Vert – Castelfranc – Traverser le Lot – D8 – Albas – D37 à droite – Sauzet – D656 à droite – à la D45 à gauche St Daunès – à gauche D653 Le Cluzel – Cahors.

60 km: Cahors à Douelle – à droite Cessac – Mercuès – D811 à gauche sur 100m – D145 à gauche – Lapoujade – Caix – Luzech – D8 à droite – Albas – D37 à gauche – Sauzet – D656 à gauche – D653 à gauche Le Cluzel – Cahors.

Mercredi 5:

86 km: Cahors – Laroque – Vers – St Géry – Conduché – Tour de Faure – St Martin Labouval – à gauche D24 Nougayrac – Col du Lièvre – Sauliac – Cabrerets – à droite D13 sur 1km et à gauche D198 vers grotte sur 300m puis VC en face – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

61 km: Cahors à Conduché – à gauche D41 Cabrerets – à gauche D13 à Cahors.

Samedi 8:

80 km: Cahors – route de Lalbenque – La Marchande – Hautesperre – au carrefour du Tréboulou à droite D49 – Cieurac – à la D19 à gauche sur 1,5km (gare de Lalbenque) puis à droite D49 – Fontanes – Montdoumerc – Belfort du Quercy – Lapenche – à gauche D103 – à la D17 à gauche – Bas de Puylaroque – à gauche D20 – au sommet à droite D20b puis D99 – à la D6 à gauche – Lalbenque – à gauche D19 vers D820 sur 200m et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – Pouzergues – Hautesperre – Cahors.

62 km: Cahors à Belfort du Quercy – D56 à gauche puis D20 vers Puylaroque – D20b à gauche puis D99 à Cahors.

Lundi 10:

80 km: Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lohmie – 2,5km après à droite D85 – Près de Montlauzun – 1km après à droite D45 – D28 – Montcuq – St Daunès – à gauche D45 – à droite D656 – Sauzet – à gauche D23 – St Vincent Rive D'Olt – Douelle – Pradines –

Cahors.

62 km: Cahors à Les Vignals – D4 Escayrac – 500m après à droite D37 – St Pantaléon – D37 vers Sauzet – à gauche D656 sur 400m – à droite D23 – St Vincent Rive D'Olt à Cahors.

Mercredi 12:

84 km: Cahors – Arcambal – Concots – 5km après à droite D52 – Varaire – à droite D46 – Saillac – D53 – Jamblusse – Bach – Vaylats – Lalbenque – D6 vers Cahors sur 6km et à droite D49 – Vallée du Tréboulou – Cahors.

63 km: Cahors à Concots – à droite D42 – Escamps – à droite D55 – Lalbenque à Cahors.

Samedi 15 :

83 km: Cahors – La Chartreuse – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St Denis Catus – Catus – à droite D47 sur 11 km (vallée de l'Ourajoux) – à droite D25 – Rampoux – Lavercantière – à gauche D25 – Bonnet – Uzech – St Denis Catus – Calamane – D47 vers Maxou sur 1,5km et à droite VC – Mas Delleu – Auzole – vieille route de Paris – Cahors (par côte des évêques et quai).

69 km: Cahors à Catus – à droite D47 sur 4 km et à droite D46 – à la D6 à gauche sur 150m et à droite D46 – Uzech à Cahors.

Lundi 17:

82 km: Cahors – Laroque-des-Arcs – à gauche D7 puis D22 Valroufié – vers Francoulès – à D49 à droite – Cours – à D653 à gauche vers Figeac – à D10 à gauche – Lauzès – St Cernin – à D17 à droite – D42 à droite – Sénaillac-Lauzès – D42 vers route de Figeac et Orniac – à D653 à droite – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

62 km: Cahors à Lauzès – après 600m D13 à droite – Sabadel-Lauzès – à D653 à droite – Vers à Cahors.

Mercredi 19:

82 km: Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27/D12 – D656 – Sauzet – 4km après à gauche D45 vers St Daunès sur 1km et à droite D23 – Belmontet – Moulin Bessou – à la D2 à gauche – bas de Lauzerte – D54 – St Laurent Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

63 km: Cahors à D45 – St Daunès – D653 à droite – Montcuq – D28 à gauche – D4 à gauche – Escayrac – D7 à gauche – Les Vignals à Cahors.

Samedi 22:

82 km: Cahors – route de Lalbenque – côte de la Marchande – Hauteserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – D49 – St Cevet – Fontanes – D149 jusqu'à la D820 et à gauche sur 300m puis à droite D83 – à la D38 à gauche – Montpezat de Quercy – D20 – Espanel – 1,5km avant Molières à droite D959 – Castelnaud – D659 puis D19 – à la D820 à gauche – Ventaillac – à gauche – Le Montat – Cahors.

67 km: Cahors jusqu'à la D38, à droite puis D 4 – Castelnaud à Cahors.

Lundi 24:

80km Cahors – Arcambal – au feu à gauche Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – Limogne – D40 – Lugagnac – près de Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

65 km: Cahors à Concots – à gauche D42 sur 300m puis à droite D 26 – près de Crégols à Cahors.

Mercredi 26:

83 km: Cahors – L'hospitalet – 7 km après à droite D104 puis D57 – 3 km avant Cazillac à gauche D29 – Saux – Carrefour D29-D16-D31 prendre en face D16 vers Durfort Lacapelette sur 6 km et à gauche D34 – Vazerac – D68 puis D26 puis D659 – Bas de Castelnau – prendre la D26 vers St Paul de Loubressac sur 3 km et à gauche D214 – Flagnac – D 19 vers D820 – 1 km avant à gauche V.C – Terry – Le Baylou – Le Montat – Cahors.

67 km: Cahors au carrefour D29-D16-D31 prendre à gauche D19 – au croisement avec D4 à l'arrivée à Castelnau prendre en face vers D659 – D659 à gauche puis D19 vers D820 à Cahors.

Samedi 29:

81km: Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – vers Figeac sur 14km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché – St Géry – Vers – Laroque – Cahors.

70 km: Cahors à Guillot – Route de Figeac sur 6 km – à droite Vallée de la Sagne – Cabrerets – Conduché à Cahors.

(ou 61 km en tournant au Bosc vers Les Masséries).

Samedi 29 : Brevet de 200 km (sous réserve).

Lundi 31:

86 km: Cahors– La Chartreuse – Pradines – Douelle – Mercuès – 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 – à droite D13 – Gindou – Maussac – Montgesty – Catus – St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors

66 km: Cahors à Catus – D13 – Montgesty – D46 à droite – D6 à droite – Catus – D13 à gauche Saint Denis Catus à Cahors.



CIRCUIT PERMANENT DE 46 km: 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 JUIN 2021.

Jusqu'au 9 juin, le couvre-feu est fixé à 21 h. A compter du 9 juin il serait repoussé à 23 h.

Les départs du Parking Saint-Georges, sont donc rétablis à l'heure d'été pour tous les groupes, soit 14 h.

Le site de Saint-Georges est notre lieu de départ exclusif pour les sorties hebdomadaires; tout départ d'un lieu autre met en péril la cohésion du club (pensez-y).

Les circuits du groupe accueil sont ainsi définis : mardi (circuits du lundi), jeudi (parcours du mercredi), sauf cas d'aménagement nécessité par la présence de débutants.

Lors des départs sur Arcambal, on évite la D 911 pour ne pas gêner la circulation, en privilégiant un passage par la promenade de Coty, puis le chemin des pierres, tout droit jusqu'au passage sous la voie ferrée, chemin de la Bouriette menant au club hippique de Bégoux, pour ressortir au passage à niveau de Cavaniès.

Rappel : Le club a souscrit une assurance pour recevoir des non licenciés ou licenciés d'autres fédérations pour 3 fois. Au-delà, la prise de licence est obligatoire (en cas d'accident grave impliquant un licencié et un non licencié l'assurance du club ne jouera pas). Alors, chacun doit être responsable et informer le comité directeur si d'aventure un cas posait problème.

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

Mercredi 2:

80 km: Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D49 – Le Montat – Ventaillac – St Cevet – Lalbenque – Montdoumerc – D10 – Montpezat Gare – Montpezat de Quercy – D38 jusqu'à la D820 et prendre en face VC – Grez – 1,5km après à gauche D103 – Lapenche – Belfort – Lalbenque – D6 Hautesperre – Cahors.

70 km: Cahors à Montpezat de Quercy – D38 à droite – D83 à droite – D820 à gauche sur 400m – D83bis à droite puis D149 à droite – Fontanes – D26 à droite puis D19 à droite – Lalbenque – à gauche D6 à Cahors.

Samedi 5:

82 km: Cahors – Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – D10 Laburgade – à gauche D22 Cremps – Escamps – Bach – à gauche D19 Varaire – à droite D52 – Saillac – D53 – Jamblusse – à droite D22 Bach – Escamps – D42 – Concots – Arcambal – Cahors.

68 km: Cahors à Varaire – D52 à gauche – D 911 à gauche – Concots à Cahors.

Lundi 7:

83 km: Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Conduché – Cabrerets – Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

72 km: Cahors à Cabrerets – à gauche D13 vallée de la Sagne – D653 à gauche à Cahors.

Mercredi 9:

80 km: Cahors – Route de Lalbenque – Côte de la Marchande – Hauteserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – D49 – St Cevet – à droite D149 – Fontanes – D149 – jusqu'à la D820 et à gauche sur 300m puis à droite D83 – à la D38 à gauche – Montpezat-de-Quercy – D20 – Espanel – 1,5km avant Molières à droite D959 vers Castelnau-Montratier sur 2km et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200m et à droite D66 – St Paul-de-Loubressac – traverser le village et au cimetière à droite – St-Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventailac – à gauche – Le Montat – Cahors.

71 km: Cahors à Montpezat-de-Quercy – D20 vers Molières sur 6 km – à droite VC Montfermier – à droite D83 (vallée du Lemboulas) à Cahors.

Samedi 12:

83 km: Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars-Juillac – à D67 à droite traverser le Lot – Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1km et à droite D172 – Niaudon – 4km après à droite D660 – Rostassac – St Médard – Lac de Catus – à droite D23 – côte du Loup – Crayssac – à droite D9 – Caix – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

71 km: Cahors à Anglars-Juillac – D45 à droite – Castelfranc – D811 à droite sur 1,7km – D37 à gauche vers Les Junies sur 200m – D50 à droite sur 40m puis VC en face (parallèle à D811)– Rostassac à Cahors.

Lundi 14:

81 km: Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite Route de Fontanet – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St Pantaléon – D653 à droite – St Daunès – St Jean – D653 – D953 – Bas de Lauzerte – D34 Cazillac – en face D57/D104 – vallée de la Barguelonne – à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

71 km: Cahors au bas de Lauzerte – D54 à gauche puis D7 – Saint Laurent-Lolmie – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

Mercredi 16:

86 km: Cahors – Arcambal – Concots – Limogne – D24 à gauche – Cénevières – D8 à gauche – Crégols – Tour de Faure – Vers – Cahors.

70 km: Cahors à Concots – D26 à gauche – près de Crégols – D8 à gauche – Tour de Faure à Cahors.

Samedi 19:

87km: Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 3km et à gauche D10 – Lauzès – St Cernin – D10 vers Soulomès sur 4km et à droite D17 vers Sénaillac sur 1km puis à gauche D71 – Caniac du Causse – D71 vers Quissac sur 1km et à gauche D42 – 1km avant Fontanes-du-Causse à gauche D25 – Labastide-Murat – St Sauveur-la-Vallée – St Martin-de-Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

73 km: Cahors à Saint Cernin – Soulomès – après 200m à gauche VC – Saint Sauveur-la-Vallée à Cahors.

Ou 70 km: Cahors à Guillot – Route de Figeac sur 6 km – à droite Vallée de la Sagne – Cabrerets – Conduché – Bouziès – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

Lundi 21:

81 km: Cahors – Le Bartassec – D820 – Sept Ponts – Lhospitalet – Castelnau-Montratier – à droite D19/D31 – Cazillac – D31/D34 – Bas de Lauzerte – D953 – Montcuq – D653 vers Cahors – à gauche St Pantaléon – D37 – D12/D27 – Trespoux – La Coronelle – Cahors.

73 km: Cahors à Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – D7 à gauche – Les Vignals – Bas de Lauzerte à Cahors.

Mercredi 23:

82 km: Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – D23 à droite – Crayssac – Lac de Catus – à gauche D5 – St Médard – Rostassac – à droite D660 – Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – à gauche D811 – Castelfranc – à droite D45 puis à gauche D8 – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

69 km: Cahors à Rostassac – à droite D 660 vers Goujounac – à D37 à gauche – Les Junies – à D811 à droite Castelfranc – D45 à gauche puis D8 à gauche – Albas à Cahors.

Samedi 26:

80 km: Cahors – Côte de 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 – vers Caussade sur 4km et à droite D103 – Lapenche – à gauche D 47 – Belfort – Montdoumerc – Fontanes – D26 vers Lalbenque sur 1,5km et à gauche D49 gare de Lalbenque – à D19 à gauche – après autoroute D49 à droite puis D204 Cieurac – à D6 à gauche puis D49 – Le Tréboulou - Arcambal – Cahors.

69 km: Cahors jusqu'à D99 vers Belfort – puis D20bis et à D20 à droite puis D56 – Belfort – Montdoumerc – D47 sur 400m puis D59 – à D149 à droite – Fontanes à Cahors.

Lundi 28:

80 km: Cahors – Le Bartassec et rejoindre D820 au parking de Carrefour – D653 à droite puis D7 à gauche – Labastide-Marnhac – D67 à gauche puis D659 à droite – Lhopitalet – à gauche D54 puis D47 à droite – Ventaillac – en face St Cevet – à D149 à droite – Fontanes – D26 à gauche puis D19 à droite – Lalbenque – D26 puis D55 à droite Escamps – D42 Concots – en face D42 puis D197 à gauche Berganty – à D8 à gauche Les Vitarelles – D10 à droite Saint Géry – Vers – Laroque – Cahors.

70 km: Cahors à Lalbenque – D10 (Laburgade – Aujols – Les Vitarelles – pont sur le Lot) – jusqu'à D662 à gauche St Géry à Cahors.

Mercredi 30:

84 km: Cahors – Arcambal – Les Mazuts – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Tour de Faure – St Martin-Labouval – Larnagol – Cénevières – Crégols – Tour de Faure – Conduché – St Géry – Vers – D49b à Gauche – Béars – après 2 km VC à droite – Mondières – Galessie – Arcambal – Cahors.

75 km: Cahors à St Martin-Labouval – D24 à droite Cénevières à Cahors.



CIRCUIT PERMANENT DE 46 KM : 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 D10 – Les Vitarelles, tourner à droite sur la D8 – Arcambal – à droite sur la D911 – Cahors.