

# CIRCUITS de SEPTEMBRE 2021.

*L'été est derrière nous! Les départs se font à nouveau à 14h!*

*Le mois de Septembre marque la rentrée, et à ce titre, on devrait retrouver une participation plus importante. Les départs des circuits hebdomadaires du club doivent se faire exclusivement du parking Saint-Georges. Les restrictions sanitaires on fait que beaucoup d'entre nous ont dû s'adapter à la situation, avec des départs par ailleurs (ou sur des circuits différents que ceux proposés) pour réduire les groupes.*

*Aujourd'hui, il est nécessaire, de se recentrer sur le site habituel, car il en va de la cohésion du club.*

Lors des départs sur Arcambal, on évite la D911 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 Cavaniers.

*Parcours permanent de 46 km proposé en fin de page.*

## MERCREDI 1:

**78km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis-Catus – Uzech – D25 à gauche Bonnet – Lavercantière – D6 à droite sur 200m et à gauche D25 – Rampoux – à gauche D47 – Catus – D5 à droite – D23 Côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

**66km:** Cahors à Uzech – D5 à gauche – à D6 à gauche – Catus à Cahors.

## SAMEDI 4:

**83km:** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – 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-des-Arcs – Cahors.

**73km:** Cahors à Cabrerets – à gauche D13 la Sagne – à la D653 à gauche à Cahors.

## LUNDI 6:

**83km:** Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande – Hautesserre – avant le château à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St Cevet – Fontanes – D47 – Montdoumerc – Belfort-du-Quercy – D47 – Lapenche – à gauche D103 – à D17 à droite sur 2km – VC à gauche Septfonds – D9 à gauche – Cayrieuch – Puylaroque – D17/D42 Belmont-Ste-Foi – 2km après à gauche – D6 – Lalbenque – D6 – Hautesserre – La Marchande – Cahors.

**72km:** Cahors à Lapenche – à gauche D103 – à la D17 en face VC – Cayrieuch à Cahors.

## MERCREDI 8:

**83km:** Cahors – Le Bartassec – à droite route des Mathieux – à gauche La Rosière – Route de Montcuq – 100 m à gauche D7 Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals

– St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D34/D31 – Cazillac – à droite D31/D19 – St-Aureil – Castelnau – à gauche D659/D19 – traverser D820 puis VC à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

**69km: Cahors à St-Laurent-Lolmie** – à gauche D28 Lolmie – à D57 à gauche vallée de la Barguelonne/D104 – à D659 à gauche sur 600m – à droite VC toujours vallée de la Barguelonne – à D55 à droite – à **D19 à gauche à Cahors**.

#### SAMEDI 11:

**81km: Cahors – Arcambal** – Concots – Limogne – à gauche D24 Cénevières – à gauche D8 – Crégols – St-Cirq-Lapopie – D8 – Vitarelles – Arcambal – Cahors.

**66 km: Cahors à Concots** – D26 à gauche – près de Crégols – D8 à gauche – **St-Cirq-Lapopie à Cahors**.

#### LUNDI 13:

**79km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – à droite D9 Castelfranc – D45/D660 – Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D811 Castelfranc – Traverser le Lot à droite – Anglars – D8 à gauche – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**73km: Cahors à D45/D660** – à D172 à gauche – à D67 à gauche – **Prayssac à Cahors**.

#### MERCREDI 15:

**78km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept-Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau – D659/D959 vers Molières – à D20 à gauche – Espanel – Montpezat-de-Quercy – D38 à gauche – à droite D83 – à D820 à gauche sur 300m et à droite D83bis/D149 – Fontanes – à droite D26/D19 – Lalbenque – D6 à gauche – Hautesperre La Marchande – Cahors.

**73km: Cahors à D659 vers Molières** sur 10km et à gauche D83 (Vallée du Lemboulas) jusqu'à la D820 (à D38 à droite sur 800m puis à gauche D83) – **D820 à gauche sur 300m à Cahors**.

#### SAMEDI 18:

**80km:** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – Lauzès – St-Cernin – à droite VC vers Artix – Sénailac-Lauzès – à hauteur du cimetière et de l'église VC à droite sur 100m puis à gauche vers Lentillac-du-Causse – D653 à droite – Vers – Cahors.

**71km: Cahors à VC vers Artix** – près Artix à droite VC vers Sabadel-Lauzès – D13 à gauche – **D653 à droite à Cahors**.

#### LUNDI 20:

**81km:** Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite – 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.

**73km: Cahors à bas de Lauzerte** – D54/D7 – après Les Vignals D54 à droite – Cézac - Lhospitalet à Cahors.

#### MERCREDI 22:

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

**70km: Cahors à Varaire** – à gauche D52 – D911 à gauche – **Concots à Cahors**.

#### SAMEDI 25:

**82km:** Cahors – La chartreuse – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à droite D47 – lieu-dit Les Carrières – à gauche VC – Brouelles – à la sortie du bourg à gauche VC – Gigouzac – D23/D5 – lieu-dit Loubières – D5 vers D820 sur 2,5km et à gauche VC – St-Germain-du-Bel-Air – à gauche D2 – avant Concorès à gauche D12 – Peyrilles – Uzech – St-Denis-Catus – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

**69km: Cahors au lieu-dit Loubières** – D25 à gauche vers Peyrilles – à D12 à gauche – Uzech à Cahors.

#### **LUNDI 27:**

**81km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – D653 – D7 – Labastide-Marnhac – D67 à droite – Le Cluzel – D653 à gauche sur 500m – D67 à droite – à D27 à gauche vers Les Salles – D12 – à D656 à droite – Sauzet – Saint-Matré – à D44 à gauche Saux – D41 – Couloussac – à gauche VC puis D55 vers Valprionde – Moulin-Bessou – D23 à gauche – après Rigaudès D4 – Montcuq – à D653 à gauche – Saint-Daunès – Le Cluzel – Cahors.

**72 km: Cahors à Saint-Matré** – D4 à gauche – **Montcuq à Cahors.**

#### **MERCREDI 29:**

**83km:** Cahors – La Chartreuse – Pradines – Douelle – Mercuès – avant Calamane – à gauche D144/D9/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 sur 500m – D150 à droite – Les Arques – Maussac – D13 à droite – Montgesty – Catus – St-Denis-Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

**73km: Cahors à D172 vers Lherm** – après Castagné VC à droite – Mas Rouget – La Pèze – à D46 à droite – **Montgesty à 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 D10 – Les Vitarelles, tourner à droite sur la D8 – Arcambal – à droite sur la D911 – Cahors.

# CIRCUITS d'OCTOBRE 2021.

*Les départs se font à 14h du parking Saint-Georges.*

Lors des départs sur Arcambal, on évite la D911 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.

## Rendez-vous du mois :

- **DIMANCHE 3 OCTOBRE : Randonnée pédestre de Saint-Pierre-Lafeuille - Repas à la Bergerie**

## INSCRIPTIONS à la rando

- **Dimanche 17 octobre : Souvenir Eugène Nègre à Maxou**
- **Jeudi 28 , Permanence au siège du club à partir de 17h30, suivie de la réunion du Codir à 18 h 15**

## Circuits du mois :

*Parcours permanent de 46 km proposé en fin de page.*

### **SAMEDI 2:**

**70km:** Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande – Hautesserre – avant le château à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St Cevet – Fontanes – D47 – Montdoumerc – Belfort de Quercy – à gauche D56 – D20b – D99 – St Hilaire – 2km après à gauche D19 – Lalbenque – D6 – D49 (vallée du Tréboulou) – Cahors.

### **DIMANCHE 3 OCTOBRE : Randonnée pédestre de Saint-Pierre-Lafeuille -Repas à la Bergerie**

### **LUNDI 4:**

**70km:** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – Laroque-des-Arcs – Vers – St Géry – Conduché – Cabrerets – D13 (vallée de la Sagne) – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

### **MERCREDI 6:**

**74km:** Cahors – Arcambal – Concots – 3,5km avant Limogne à gauche VC – Lugagnac – D40 – Près de Crégols à gauche D8 – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefitte – à D911 à droite – Arcambal – Cahors.

### **SAMEDI 9:**

**71km:** Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Lhospitalet – 3,5 km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche

Castelnau-Montratier – D659 vers Molières sur 9km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200 m et à droite D66/D49 – à D26 à gauche – Saint-Paul-de-Loubressac – Bas du village, au cimetière à droite VC Saint-Barthélémy – à D19 à droite – traverser D820 – à gauche VC longeant D820 – Ventailac – D47 – Le Montat – Cahors.

### **LUNDI 11:**

**69km:** Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite Route de Fontanet – La Coronelle – Trespoux – D27 – à D12 à droite – Cournou – D230 à gauche – à D8 à gauche – Luzech – à droite D9 – Caix – col de Crayssac – Crayssac – D23 à gauche – à D5 à droite – Catus – D6/D13 Saint-Denis-Catus – D12 à droite Calamane – Mercuès – Cézac – Douelle – D8 Pradines – Cahors.

### **MERCREDI 13:**

**72km:** Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Laroque-des-Arcs – à gauche D22 vers Valroufié sur 4km et à gauche VC – St-Pierre-Lafeuille – traverser D820 – D47 – Maxou – D47 – Calamane – D12 à droite – St-Denis-Catus – à droite D13 – Gigouzac – à gauche D127 sur 6km et à droite VC – Ussel – à la D820 à gauche sur 500m et à droite D13 – St Martin de Vers – D32 à droite – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

### **SAMEDI 16:**

**75km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – à gauche D12 Cournou – D12 – traverser la D656 – St Pantaléon – D653 à droite St Daunès – Montcuq – D45 à gauche – D55 à gauche – St Cyprien – à D7 à gauche Les Vignals – Lascabanes – Labastide-Marnhac – Cahors.

## **Dimanche 17 octobre : Souvenir Eugène Nègre à Maxou**

### **LUNDI 18:**

**70km:** Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Le Montat – 4 km après à droite V.C – Le Baylou – Terry – à la D19 à droite sur 7 km et à gauche D214 – Flaugnac – à D26 à droite – à D4 à droite – Castelnau-Montratier – D19 – St Aureil – 3,5 km après à droite D29 – Saux – 500 m après à droite D57/D104 (vallée de la Barguelonne) – à D659 à gauche – Lhospitalet – Cahors.

### **MERCREDI 20:**

**73 km:** Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande – Hauteserre – à D49 à gauche sur 1km – à droite D22 Laburgade – Escamps – Bach – D19 à gauche Varaire – Limogne – à D911 à gauche – Concots – Arcambal – Cahors.

### **SAMEDI 23:**

**69km:** Cahors – Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Tour de Faure – Conduché – Cabrerets – D13 sur 1km – à gauche D198 vers grotte sur 300m puis VC en face – Le Viarnes – à D10 à gauche sur 4km – à droite VC Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

### **LUNDI 25:**

**73km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – à droite D12 Mercuès – Calamane – St Denis Catus – D13 à gauche Catus – D5 St-Médard-Catus – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 2,5km – à gauche D50 – Le Cluzel – Castel franc – D45/D8 à gauche Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**MERCREDI 27:**

**70km:** Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Labastide-Marnhac – à D67 à gauche puis D659 à droite – Lhospitalet – D54 à gauche Granuéjous puis D47 à droite Ventailac – en face vers Saint-Cevet – à D149 à droite Fontanes – D47 Montdoumerc – D10 Lalbenque – Laburgade – Aujols – Rossignol – Les Vitarelles – à gauche D8 Les Mazuts – Arcambal – Cahors.

**Jeudi 28 , Permanence au siège du club à partir de 17h30, suivie de la réunion du Codir à 18 h 15**

**SAMEDI 30:**

**72 km:** Cahors – La Coronelle – Trespoux – à gauche D27 puis D12 – à la D656 à droite – Sauzet – Bovila – à D28 à droite – Le Boulvé – D50 à droite – Bélave – D8 à droite – Anglars-Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – 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 D10 – Les Vitarelles, tourner à droite sur la D8 – Arcambal – à droite sur la D911 – Cahors.