

## **CIRCUITS de SEPTEMBRE 2022.**

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

*A nouveau, rappel est fait que les départs se font les jours de sortie exclusivement 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.

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

### **SAMEDI 3:**

**85 km:** Cahors – Le Bartassec – à droite route des Mathieux – à gauche La Rosière – route de Montcuq sur 100 m – à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 à gauche sur 700m – à gauche D34/D31 – Cazillac – à droite D31/D16 – St Aureil – Castelnau – D19/D820 à gauche – traverser D820 puis VC à gauche longeant D820 – à gauche Ventailiac – D47 – Le Montat – Cahors.

**79 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – D653 à droite/D7 à gauche Labastide-Marnhac à Cazillac – D57/D104 – D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

**Samedi 3 : Forum des sports au Stade Lucien Desprats à partir de 10 h. Rendez visite sur le stand du club aux bénévoles du club qui travaillent beaucoup pour vous être agréable tout au lon de l'année.**

### **Dimanche 4 : Randonnées route et VTT à Strenquels (calendrier lotois)**

### **LUNDI 5:**

**81 km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – à droite D9 Castelfranc – D45/D660 – Goujounac – Frayssinet-le-Gélat – à gauche D673 sur 500m – à gauche D44 Pomarède – D67 Prayssac – D811 Castelfranc – Traverser le Lot – à gauche Anglars – D8 Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**74 km:** Cahors à D660 vers Goujounac sur 800m – D172 à gauche – à D67 à gauche Prayssac à Cahors.

### **MERCREDI 7:**

**86 km:** Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande – Hautesperre – 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 la D17 en face VC – Cayriech – Puylaroque – Belmont-Ste-Foi – D42 Vaylats – Escamps – D42/D26 Concots – D 911 à gauche – Arcambal – Cahors.

**73 km:** Cahors à Belfort-du-Quercy – à gauche D56/D20/D20bis à gauche/D99 – à D19

à droite Vaylats – à gauche D42 Escamps – à gauche D22 – Laburgade – à D49 à droite vallée du Tréboulou – à **D911 à gauche – Cahors.**

### **SAMEDI 10:**

**85 km:** Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – D662 St-Géry – Conduché – St-Martin-Labouval – à gauche D24 Nougayrac – Sauliac-sur-Célé – D41 à gauche Cabrerets – D13 à droite sur 1km et à gauche D198 vers grotte sur 500m – en face VC – traverser D10 – Merlan – Pech-Picou – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

**72 km:** Cahors à Conduché – D41 à gauche Cabrerets – à gauche D13 vallée de la Sagne – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

### **Dimanche 11: Randonnée route à Saint-Sozy (calendrier lotois)**

### **LUNDI 12:**

**80 km:** Cahors – Arcambal – D8 à gauche Galessie – Les Vitarelles – St-Cirq-Lapopie – à l'entrée du pont D8 à droite – Crégols – Cénevières – D24 à droite Limogne – D911 à droite – Concots – Arcambal – Cahors.

**72 km:** Cahors à D8 près de Crégols – D26 à droite sur 700m – D40 Lugagnac – VC à droite Le Barry – à **D911 à droite à Cahors.**

### **MERCREDI 14:**

**83 km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – D12 à droite Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – à D25 à gauche Bonnet – Lavercantière – D6 à droite sur 100 m et à gauche D25 – Rampoux – à gauche D47 – Catus – D5 à droite – à gauche D23 Côte du Loup – Crayssac – D145 à gauche Lapoujade – Mas Vieil – D72 à droite Mas Lapoujade – La Grézette – D107/D12 – Douelle – D8 à gauche Pradines – Cahors.

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

### **SAMEDI 17:**

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

**72 km:** Cahors à D659 vers Molières sur 10km – à D83 à gauche (vallée du Lemboulas) – D38 à droite sur 900m vers Montpezat – **D83 à gauche jusqu'à la D820 à Fontanes** – St-Cevet – Ventailiac – Le Montat – Cahors.

### **LUNDI 19:**

**84 km:** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – St-Martin-de-Vers – St-Sauveur-la-Vallée – Labastide-Murat – à gauche D677 – à la D820 en face D5 sur 5 km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – à droite D47 – Calamane – D12 Mercuès – Douelle – D8 Pradines – Cahors.

**74 km:** Cahors à 900m après la mairie de St-Sauveur-la-Vallée – à gauche VC Lamothe-Cassel – à gauche D234 – à la D820 en face D127 Gigouzac – à gauche VC Brouelles à Cahors.

**58 km:** Cahors à Vers – à gauche D49 Cours – Francoulès – à D820 à droite sur 500m – à gauche VC **Brouelles à Cahors.**

#### **MERCREDI 21:**

**85 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – route de Montcuq à droite – D7 à gauche Labastide-Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St-Laurent-Lolmie – D7/D54 Bas de Lauzerte – D34/D31 – Cazillac – à droite D31//D16/D19 – St-Aureil – Castelnau – à gauche D659/D19 – ST Cevet – à gauche karthors / Ratz – Haute-serre – Cahors.

**70 km:** 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 Cussou/Boyer – à D55 à droite – à **D19 à gauche** – ST Cevet – à gauche karthors / Ratz – Haute-serre – Cahors.

**59 km:** Cahors à Lascabanes – à D4 à gauche vers Castelnau sur 6km – D104 à gauche vallée de la Barguelonne – D659 à gauche sur 600m Cussou/Boyer - à D55 à droite – à D19 à gauche – ST Cevet – à gauche karthors / Ratz – Haute-serre – Cahors.

#### **SAMEDI 24:**

**81 km:** 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.

**68 km:** Cahors à Castelfranc – Prayssac – à gauche D67 traverser le Lot – D8 à gauche – Anglars – Albas – Luzech – D9 à gauche Caix/D145 – Lapoujade – Mas Vieil – D72 à droite Mas de Laroque/D107/D12 - **Douelle à Cahors.**

**55 km:** Cahors à Castelfranc – D811 à gauche sur 50m – D45 à gauche traverser le Lot – **D8 à gauche Albas – Luzech – Douelle à Cahors.**

#### **Dimanche 25: Circuit des merveilles à Gramat (calendrier lotois)**

#### **LUNDI 26:**

**80 km:** Cahors – Arcambal – Concots – Limogne – à gauche D40 – Lugagnac – Près de Crégols D8 à gauche – St-Cirq-Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Le Peyrefit – Le Mazet – Rossignol – à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

**70 km:** Cahors à Concots – D42 à gauche puis D26 à droite – **près de Crégols D8 à gauche à Cahors.**

**55 km:** Cahors à Concots – **D42 à gauche** sur 4km+ – à gauche Berganty D197 – D8 à gauche – Les Vitarelles – Les Mazuts – **Arcambal – Cahors.**

#### **MERCREDI 28:**

**80 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – à gauche D54 Granéjols – à D47 à droite Ventaillac – à droite D820/D19 sur 1km – à gauche VC St-Barthélémy – D26 à gauche St-Paul-de-Loubressac – à D49 à droite – à D66 à gauche – à D28 à gauche vers Montpezat sur 200m – à droite D83 vallée du Lemboulas – à D659 à droite Castelnau – D19/D4 à gauche – à D7 à droite Les Vignals – D54 à droite Cézac – Lhospitalet – D 659 à gauche – Cahors.

**73 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – à gauche D54 Granéjols – à D47 à droite Ventaillac – à droite D820/D19 sur 1km – à gauche VC St-Barthélémy – D26 à gauche St-Paul-de-Loubressac – à D49 à droite – à D4 à droite

Castelnau Montratier – D19/D4 à gauche – à D7 à droite Les Vignals – D54 à droite Cézac – Lhospitalet – D 659 à gauche – Cahors.

**56 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – D659  
Castelnau – D19/D4 à gauche – à D7 à droite Les Vignals – D54 à droite Cézac –  
Lhospitalet – D 659 à gauche – Cahors.

---

**CIRCUIT PERMANENT:** **46 Km:** St-Georges – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – Laroque-des-Arcs – 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 de OCTOBRE 2022.**

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

*A nouveau, rappel est fait que les départs se font les jours de sortie exclusivement 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.

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

### **SAMEDI 01:**

**78 km:** 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 – à gauche D56/D20b/D99 vers St-Hilaire – 600m avant St-Hilaire à droite D6 – à D42 à gauche/D071 – D19 à gauche Vaylats – Lalbenque – D6 – D49 (vallée du Tréboulou) – Cahors.

**65 km:** Cahors à 600m avant St-Hilaire à gauche D6 – Lalbenque à Cahors.

**56 km:** Cahors à Montdoumerc – D47 – D10 à gauche Lalbenque à Cahors.

### **LUNDI 03:**

**73 km:** Cahors – Pont Louis Philippe – les quais à droite – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – D662 St-Géry – Conduché – à gauche D41 – Cabrerets – D13 (vallée de la Sagne) – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

**62 km:** Cahors à St-Géry – après 1km, à gauche D10 – au Pech de Bétaille VC à gauche Merlan – Pech Picou – Vers à Cahors.

### **MERCREDI 5:**

**75 km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St-Denis-Catus – Catus – St-Médard – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 2,5 km et à gauche D50 – Le Cluzel – D811 à droite Castelfranc – D45 à gauche/ D8 à gauche Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**56 km:** Cahors à Douelle – D12 à droite vers Mercuès/D107/D72 – Mas de Laroque – D145 à gauche Mas Vieil – Lapoujade – D145/D9 Caix – Luzech – D8 à droite – D9 à droite Camy – 1,5 après Camy à gauche Circofoul – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

### **SAMEDI 8:**

**70 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Route de Montcuq – D7 à gauche Labastide-Marnhac – Lascabanes – St-Laurent-Lolmie – à gauche D28 – Lolmie – à la D57 à gauche sur 500 m et à droite D29 – Saux – au carrefour D29/D31 prendre de suite à gauche D16 – St-Aureil – Castelnau – D19 – D820 à gauche – Ventailac – D47 – Le Montat – Cahors.

**51 km:** Cahors – Les Vignals – à D55 à gauche – Moulin de Boisse – Pern – à D19 à

**gauche – D820 à gauche – Ventailac à Cahors.**

**LUNDI 10:**

**70 km:** Cahors – Arcambal – 1 km après à droite VC – Aujols – D10 Laburgade – D22 à gauche Cremps – Escamps – Bach – D19 à gauche Varaire – à gauche D52 – D911 à gauche Concots – Arcambal – Cahors.

**55 km:** Cahors à Aujols – VC Cremps – D26 à gauche Concots – D911 à gauche à Cahors.

**MERCREDI 12:**

**74 km:** Cahors – Pont Louis Philippe – les quais à droite – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – à D10 à gauche Lauzès – St-Cernin – Soulomès – après 300m VC à gauche ruisseau de Nougayrol – St-Sauveur-la-Vallée – à gauche D32 – St-Martin-de-Vers – D653 Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.

**56 km:** Cahors à Lauzès – à D13 à gauche sur quelques mètres et VC à gauche Les Cabanes – à gauche à D32 – D653 à droite Guillot – Vers à Cahors.

Ou **55 km:** Cahors à Guillot – à D10 à droite Le Bosc sur 6km – VC à droite Merlan – Pech Picou – Vers à Cahors.

**SAMEDI 15:**

**75 km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – à droite 12/D107/D72 à gauche Mas de Laroque – D145 à gauche Mas Vieil – Lapoujade – à D23 à droite Crayssac – lac de Catus – D5 à droite Catus – D13 St-Denis-Catus – D12 à gauche vers Peyrilles – à D25 à droite sur 2km+ – D5 / D23 à droite Gigouzac – VC en face Brouelles – D47 à droite – Calamane – D12 à gauche Mercuès – Douelle – D8 à gauche – Pradines – Cahors.

**53 km:** Cahors à St-Denis-Catus – D12 à droite Boissières – Calamane – Mercuès – D811 à gauche Regourd – D820 à droite sur 500m puis D8 La Croix de Fer – la Chartreuse – Cahors.

**Dimanche 16 octobre : Souvenir Eugène Nègre (fondateur de notre club) à Maxou (organisation conjointe du club et des cyclos randonneurs du Quercy)**

**LUNDI 17:**

**69 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau Montratier – D4 vers Montpezat sur 9 km et à gauche D83 jusqu'à la D820 – à gauche sur 300 m et à droite D83bis/D149 – Fontanes – à droite D26/D19 Lalbenque – D10 Laburgade – D22 à gauche – à D49 à gauche sur 1,5km – à D6 à droite Hautesserre – Cahors.

**56 km:** Cahors à D659 Castelnau – D4 vers Montpezat sur 1,8 km et à gauche D26 St Paul de Loubressac – bas de St Paul VC St Barthélémy – à D19 à droite - à D820 à gauche longeant D820 – à droite VC St-Cevet – à D19 à gauche – à D149 à droite Karthor/Ratz — Hautesserre – Cahors.

**MERCREDI 19:**

**73 km:** Cahors – Pont Louis Philippe – les quais à droite – D653 – Laroque-des-Arcs – Vers – D662 St-Géry – traverser le Lot à Bouziès – à gauche D40 route touristique vers St-Cirq-Lapopie – D8 à droite sur 2km – VC à gauche Pradines – D42 à droite sur 2,5km – épingle à cheveux à droite Berganty – D197 – à D8 à gauche – Les Vitarelles – Les

Mazuts – épingle à cheveux à droite Béars – D653 à gauche Laroque-des-Arcs – Cahors.

**60 km:** Cahors à route touristique vers St-Cirq-Lapopie – D8 à droite Les Vitarelles – Les Mazuts – Arcambal – Cahors.

Ou **52 km:** Cahors à St-Géry – traverser le Lot D10 Les Vitarelles – Les Mazuts – épingle à cheveux à droite Béars – D653 à gauche Laroque-des-Arcs – Cahors

#### **SAMEDI 22:**

**69 km:** Cahors – Le Bartassec – après voie ferrée VC à droite – Les Mathieux – Trespoux – D27/D12 – D656 à droite Sauzet – St Matré – à gauche D4 Belmontet – Montcuq – à gauche D653 St-Daunès – Le Cluzel – Cahors.

**52 km:** Cahors à Sauzet – D656 sur 4km – D45 à gauche St-Daunès – D653 à gauche à Cahors.

#### **LUNDI 24:**

**72 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Route de Montcuq – D7 à gauche Labastide-Marnhac – Lascabanes – St-Laurent-Lolmie – après 4km VC à gauche Trejous/Cazillac – D57 à gauche/D104 vallée de la Barguelonne – D659 à gauche sur 600m – VC à droite vallée de la Barguelonne Boyer – D19 à gauche – à gauche Terry/ Le Baylou – à D47 à gauche Le Montat – Cahors.

**55 km:** Cahors à Lascabanes – après 3km D4 à gauche vers Castelnau – à D104 à gauche vallée de la Barguelonne – D659 à gauche sur 600m – VC à droite vallée de la Barguelonne – D19 à gauche – à gauche Terry/ Le Baylou – à D47 à gauche Le Montat – Cahors.

#### **MERCREDI 26:**

**74 km:** Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars-Juillac – à Lagardelle D237 à droite Pescadoires – traverser le Lot à droite – D811 à droite – Prayssac – Castelfranc – à droite D9 Camy – Luzech – D8 à gauche sur 100m – à gauche D9 Caix/D145 Lapoujade – Mercuès – D811 à droite – à Regourd D820 à droite sur 500m – puis D8 La Croix de Fer – la Chartreuse – Cahors.

**53 km:** Cahors à Albas – sur la place à droite D37 – traverser le Lot – D9 à droite Camy à Cahors.

#### **SAMEDI 29:**

**73 km:** Cahors – Arcambal – D911 sur 1 km puis VC à droite Aujols – D10 Laburgade – à gauche D22 vers Cremps – Escamps – Bach – à droite D19/D171/D42 vers Belmont-Ste-Foi sur 7,5km – D6 à droite Lalbenque – D6/D49 vallée du Treboulou – à D911 à gauche – Cahors.

**52 km:** Cahors à Laburgade – à gauche D22 vers Cremps – à D26 à droite Lalbenque à Cahors.

#### **LUNDI 31:**

**71 km:** Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – à gauche D54 Granéjous – à D47 à droite Ventaillac – à droite D820 sur 500m – D19 à droite sur 1km – à gauche VC St Barthélémy – D26 à gauche St-Paul-de-Loubressac – D49 à droite – D66 à gauche – à D4 à droite Castenau-Montratier – D19/D4 – à D7 à droite Les Vignals – D54 à droite Cézac – Lhospitalet – D659 – Cahors.

**51 km:** Cahors à D19 à droite vers Castenau-Montratier – à D659 à droite Lhospitalet à Cahors.

---

**CIRCUIT PERMANENT: 46 Km:** St-Georges – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – Laroque-des-Arcs – 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](#).