

## RENDEZ-VOUS DANS LE LOT AVEC LE COREG IDF

Samedi 9 avril, Viviane, Franck, Didier et Patrick L participent au séjour organisé par le COREG IDF à Terrou dans le Lot.

Nous retrouvons une quarantaine de cyclo(te)s (~50/50) de tous niveaux et de tous départements de l'Île de France.

Le logement, dans un village vacances Cap France, confortable avec de spacieuses chambres et piscines intérieure & extérieure.



Chaque jour, des circuits avec 3 distances sont proposés.

1<sup>er</sup> jour : le dimanche matin circuit de 72 km (1080m d+) vers St Céré. L'AM, pour certains, une petite boucle de 36 km (566m d+) ou pour d'autres d'une boucle plus longue de 58 km (972m d+) autour de Terrou.

2<sup>ème</sup> jour Lundi : sortie de la journée en emportant le pique-nique vers Padirac où nous allons faire 100 km (1164md+) ou 106 km (1474md+). Aller facile, roulant avec de multiples pauses touristiques mais retour costaud avec 30km/h de vent dans le nez.

3<sup>ème</sup> jour Mardi : Départ vers le Cantal mais le vent contraire et froid est terrible, nous raccourcissons sur le 64 km (1005md+) pour rejoindre le point de restauration installé près du lac de Tolerne.

4<sup>ème</sup> jour Mercredi : Destination Rocamadour, la plupart sur le circuit de 84 km (1102md+) avec moins de vent que la veille.

5<sup>ème</sup> jour : Jeudi vers Figeac avec 97km (1570md+) pour le petit groupe qui ne participe pas comme Didier au repas gastronomique le midi.

Didier casse néanmoins le matin son câble de dérailleur avant : le vélo c'est fini pour lui.

6<sup>ème</sup> Jour Vendredi : une dernière sortie de 50 ou 60 km (~900md+) vers Gramat pour quelques courageux, comme Franck et Patrick, avant le déjeuner et le retour dans l'après-midi vers Paris

Environ un quart des participants prolonge le séjour par la concentration « Pâques en Quercy » organisée à Cajarc cette année.

Ambiance très conviviale d'habitues très cyclotouristes.

