

CATALOGUE DE PARCOURS DU GROUPE CYCLO PUJOLAIS

TREMONS	40 km	1 côte	350 m
VSL, zones industrielles, D661 Dausse, D246 Tremons, D243 Penne, Saint-Sylvestre, La Dardenne, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320094			
TREMONS	44 km	2 côtes	450 m
VSL, zones industrielles, D661 Dausse, D246 Tremons, D243 Penne, Saint-Sylvestre, D253 – D233 Diodé, La Dardenne, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4319184			
LAROQUE-TIMBAUT	45 km	1 côte	353 m
VSL, zones industrielles, D661 Gare de Penne, D103 Hautefage, Laroque-Timbaud, D110 – N21 Saint-Antoine de Ficalba, D226 Vallée du Mail, D118 Pujols, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4318963			
TEMPLE SUR LOT	45 km	1 côte	149 m
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D217 Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne des Fougères, D225 Castelmoron, D13 Gouneau, continuer 2 km, VO Saint-Caprais du Temple jusqu'à D113, Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4318527			
CASTELMORON	45 km	1 côte	272 m
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D225 Hauterive, Saint-Etienne des Fougères, D667 route de Miramont sur 6 km, à gauche D13 Castelmoron, VO Fongrave, Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4429755			
SAINT-PIERRE DE CAUBEL	45 km	2 côtes	290 m
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D133 sur 1 km, à gauche D273 route de Monbahus jusqu'à Cabirol, (dans la descente), à gauche D262 Saint-Pierre de Caubel, continuer D262 jusqu'à Hauterive, D225 Saint-Etienne de Fougères, D667 Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4319251			
SAINT-PIERRE DE CAUBEL	45 km	2 côtes	283 m
VSL, D446 Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne des Fougères, D225 Hauterive, D262 Saint-Pierre de Caubel, continuer jusqu'à Cabirol, à droite D273 Saint-Pastour, D133 Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4430423			
CAZIDEROQUE	47 km	2 côtes	419 m
VSL, zones industrielles, D661 Dausse, continuer 2km, à gauche Cazideroque, continuer 1 km, au croisement, à gauche vers Trémons jusqu'à D243, Port de Penne, Saint-Sylvestre, D253 route de Monflanquin sur 5 km, D233 Diodé, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4430406			
SAINT-ANTOINE DE FICALBA	47 km	1 côte	345 m
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D217 Sainte-Livrade, D113 Dolmayrac, Lacenne D212 Saint-Antoine de Ficalba, VO route de Penne sur 3 km, (château d'eau) à gauche D223 – N21 Giget, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320131			
SAVIGNAC-SUR-LEYZE	47 km	3 côtes	444 m
VSL, D661 Port de Penne, Saint-Sylvestre, D911 Trentels, continuer 2 km, à gauche D222 Saint-Aubin jusqu'à D233 puis à gauche et à droite VO Savignac-sur-Leyze, D253 – D233 Diodé, Dardenne, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4319294			
DAUSSE	48 km	2 côtes	404 m
VSL, La Dardenne, Saint-Sylvestre, Port de Penne, à gauche D243, D246 Trémons, Dausse, D246 route de Massoulès jusqu'à D229, à droite Penne, D661, zones industrielles, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4430367			

BEAUREGARD	49 km	3 côtes	436 m
VSL, D242 Casseneuil, D133 – N21 Saint-Pastour, Cancon, D124 route de Monflanquin jusqu'à Beauregard, D412 – D420 La Sauvetat, D676 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320245			
CÔTE DE SERMET	50 km	1 côte	271 m
VSL, D446 Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, Fongrave, Castelmoron, D314 Côte de Sermet, D202 – D13 – D667 St-Étienne de Fougères, Hauterive, Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4429752			
DOLMAYRAC	51 km	1 côte	375 m
VSL, N21, ancienne N21, Saint-Antoine de Ficalba, VO vers Grottes de Fontirou, D212 Lacenne, D113 Dolmayrac, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne de Fougères, D225 Hauterive, Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320348			
BEAUREGARD	52 km	4 côtes	428 m
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D216 Le Lédât, traverser N21 et continuer 2 km, D420 – D412 Beauregard, D124 route de Monflanquin, dans la côte du moulin de Boulède à droite VO La Sauvetat-sur-Lède, D676 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431062			
CANCON	53 km	2 côtes	420 m
VSL, D242 Casseneuil, D225 Hauterive, D262 Saint-Pierre de Caubel, Cabirol, D413 Cancon, N21 – D133 Saint-Pastour, Casseneuil, D236 Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431208			
SERMET ET MONCLAR	53 km	3 côtes	442 m
VSL, D446, Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, Fongrave, Castelmoron, D314 route de Vertheuil sur 3,5 km, D202 – D314 Teyssset, D301, D101 Monclar, D152 – D273 Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431218			
SAINT-GEORGES	53 km	1 côte	360 m
VSL, zones industrielles, D661 Dausse, continuer 3 km, à gauche V5 Cazideroque, Saint-Georges, vers D243 la Pronquière, à gauche Port de Penne, Saint-Sylvestre, La Dardenne, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431259			
ST VIVIEN	53 km	6 côtes	556 m
VSL, av de Paris, D216, D420, D412, D124, Beauregard, St-Vivien, Monflanquin, D253 Savignac, D233 Diodé, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4411037			
LAROQUE-TIMBAUT	54 km	2 côtes	487 m
VSL, D118 sur 10 km, D113, D212, Lacenne, Sembas, Castella, La Croix Blanche, VO Vitrac, à droite D110 Laroque-Timbaud, D103 Hautefage, Gare de Penne, D661, zones industrielles, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320673			
MONTASTRUC	54 km	4 côtes	508 m
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D133 sur 1 km, à gauche D273 Monbahus, à Labarque (transfo EDF) D256 Montastruc, D256 Monclar, D113 - D667 Saint-Etienne de Fougères, Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, D446, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431299			
MONTPEZAT	54 km	2 côtes	456 m
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D225 Hauterive, Saint-Etienne-des-Fougères, Castelmoron, D13 Montpezat, continuer jusqu'à D118, à gauche D118, Maison Familiale, D446, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431241			
LAPARADE	55 km	1 côte	320 m
VSL, Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne de Fougères, Teyssset, D202 Laparade, D263 Castelmoron, D225 Saint-Etienne de Fougères, Hauterive, Casseneuil, D236 Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4321063			

<i>SAINT-AMANS DU PECH</i>	<i>55 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>521 m</i>
VSL, N21 sur 3 km, D223 Giget, VO route de Penne, D103 Hautefage, Laroque-Timbaut, D10 - D656 Les Tricherries, Saint-Amans du Pech, D80 - D229 Massoulès, Penne, D661 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4436829			
<i>SAINT-ANTOINE de FICALBA</i>	<i>55 km</i>	<i>1 côte</i>	<i>364 m</i>
VSL, zones industrielles, D661 Gare de Penne, D103 sur 3 km, à droite VO Saint-Antoine de Ficalba, VO Grottes de Fontirou jusqu'à D212, Lacenne, D113 Dolmayrac, Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4436840			
<i>BEAUREGARD</i>	<i>56 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>549 m</i>
VSL, D233 Dardenne, Diodé, D233 – D253 Savignac-sur-Leyze, Monflanquin, D124 Beauregard, (route de Cancon), D 124 Cancon, N21 - D133 Saint-Pastour, Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4321540			
<i>CANCON</i>	<i>56 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>518 m</i>
VSL, D242 Casseneuil, D133 sur 1 km, à gauche D273 Monbahus, D124 Cancon, N21 – D133 Saint-Pastour, Casseneuil, , traverser le Lot, Favols, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4436871			
<i>LUSIGNAN-PETIT</i>	<i>56 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>551 m</i>
VSL, D46, Pont du Moulin, D118 Prayssas, D107 Lusignan-Petit, D245 Laugnac, traverser D13, à droite, D113 sur 1 km, à droite, à gauche Noailac, Vallée du Mail, à droite avant Maison Familiale, avenue de Pujols, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431276			
<i>MOULINET</i>	<i>56 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>430 m</i>
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D133 sur 1 km, à gauche D273 Monbahus, D124 vers Cancon sur 4 km, (2ème descente) à droite D206 Moulinet, D206 – D133 Beaugas, Saint-Pastour, Casseneuil, D242 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4321148			
<i>SAINT-AMANS DU PECH</i>	<i>56 km</i>	<i>2 côtes</i>	<i>463 m</i>
VSL, D446, Pont du Moulin, Maison Familiale, D226 Vallée du Mail, Saint-Antoine de Ficalba, N21 - D110 Laroque-Timbaut, D10 - D656 Les Tricherries, Saint-Amans du Pech, D80 – D229 Massoulès, Penne, D661, zones industrielles, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431153			
<i>SAINT-SARDOS</i>	<i>56 km</i>	<i>1 côte</i>	<i>462 m</i>
VSL, Bias, Favols, 214 Sainte Livrade, traverser pont, Fongrave, Castelmoron, traverser pont, à droite D444, à droite D911-D666, à gauche D432 Saint Sardos, D118, côte du Laurier, D446, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4321448			
<i>SAINT-SARDOS</i>	<i>56 km</i>	<i>1 côte</i>	<i>382 m</i>
VSL, D446, côte du Laurier, D118, à droite D146 avant Prayssas, D432 Saint-Sardos, à droite D666 avant Granges-sur-Lot, à gauche D444 Castelmoron, Fongrave, Sainte-Livrade, D217 vers Casseneuil, Favols, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4436895			
<i>ANTHE</i>	<i>57 km</i>	<i>2 côtes</i>	<i>507 m</i>
VSL, zones industrielles, D661 Dausse, continuer 2,5 km, à droite V1 Anthé, continuer jusqu'à D656, à droite vers Agen, continuer 4 km, à droite juste après D47, à gauche après 2 km, D82 Auradou, D103 – D223 St-Just, Cambes, D21 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431187			
<i>LACAUSSADE</i>	<i>57 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>500 m</i>
VSL, D236 Bias, Pont de Basterou, D242 vers Casseneuil, à droite Rouyre, Pont de Lapeyre, D216 Le Lédat, D216 – D676 la Sauvetat, à droite dir. Baratou, continuer 2 km, à gauche Costes, D124 Lacaussade, D233 St-Sylvestre, D661, zones industrielles, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4426594			
<i>LAROQUE-TIMBAUT</i>	<i>59 km</i>	<i>1 côte</i>	<i>432 m</i>
VSL, zones industrielles, D661 Gare de Penne, D103 Hautefage, Laroque-Timbaut, D110 jusqu'à N21, à gauche sur 1 km, D212 Lacenne, jusqu'à D113, à droite Dolmayrac, rocade, Allez-et-Cazeneuve, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4318908			

MONBAHUS **60 km** **5 côtes** **537 m**

VSL, D676 La Sauvetat-sur-Lède, à gauche Catès jusqu'à D124, à gauche Beauregard, Cancon, Monbahus, D273 Casseneuil, Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4319273>

TOURNON **60 km** **2 côtes** **388 m**

VSL, D233 Dardenne, Saint-Sylvestre, Port de Penne, D243 vers Saint-Vite sur 16 km (la Pronquière) à droite VO Saint-Georges, Bourlens, Tournon, à droite D661 Dausse, Penne, zones industrielles, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4318385>

LAFITTE-SUR-LOT **61 km** **1 côte** **433 m**

VSL, D118 Pujols jusqu'à 2 km avant Prayssas, à droite D146 Lacépède, Lafitte-sur-Lot, traverser Pont de Roussanes, Castelmoron, Fongrave, Saint-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4319165>

LIBOS **61 km** **4 côtes** **507 m**

VSL, D233 Dardenne, Péchagut, VO Saint-Aubin, continuer jusqu'à D124, à droite Libos, (traverser le pont), D243 Saint-Vite, Port de Penne, D661 VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4431100>

MONTASTRUC **61 km** **4 côtes** **406 m**

VSL, D236 Bias, VO Camp de Bias, Favols, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne des Fougères, Teyssset, à droite D101 Monclar, D256 Montastruc, continuer jusqu'à D273 (transfo EDF), à droite D273 Casseneuil, D236 Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4445717>

BEAUVILLE **62 km** **4 côtes** **626 m**

VSL, D446, Maison Familiale, D226 Vallée du Mail, Saint-Antoine de Ficalba, N21 – D110 Laroque-Timbaut, D10 – D656 Les Tricheries, D122 monter à Beauville, D402 – D215 – D80 Saint-Amans du Pech, Massoulès, D229 Penne, D661, zones industrielles, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4448708>

TOURNON **62 km** **2 côtes** **561 m**

VSL, D233 Dardenne, Saint-Sylvestre, Port de Penne, D243 vers Saint-Vite sur 4 km, à droite VO Saint-Martin des Cailles, Dausse, à gauche D661 Tournon, D656 vers Agen sur 9 km, à droite D47 Valleilles, Dausse, D661, zones industrielles, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4445750>

SALLES **62 km** **4 côtes** **565 m**

VSL, D233 Dardenne, Diodé, Lacaussade, D221 Montagnac-sur-Lède, D150 Salles, D276 Canteloube, Libos gare, traverser le Lot, D243 Port de Penne, D661, zones industrielles, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4445975>

LAPARADE **63 km** **1 côte** **342 m**

VSL, Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne-de-Fougères, Teyssset, à gauche D202 Laparade, Marsac, VO Pont de Roussanes, D911 Granges-sur-Lot, D444 Castelmoron, Saint-Etienne-de-Fougères, Hauterive, Casseneuil, D236 Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4406723>

LA SAUVETAT **63 km** **3 côtes** **606 m**

VSL, zones industrielles, D661 Penne d'Agenais, D103 Auradou, Massels, bas de Beauville, La-Sauvetat-de-Savères, Laroque Timbaut, St-Antoine, Pujols, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4409913>

MONFLANQUIN **63 km** **5 côtes** **637 m**

VSL, zones industrielles, D661 Port de Penne, Saint-Sylvestre, D253 Savignac-sur-Lèze, Monflanquin, D124 Cancon, N21 – D133 Saint-Pastour, Casseneuil, Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4320229>

SAINT VINCENT **63 km** **2 côtes** **545 m**

VSL, D446 Allez et Cazeneuve, Ste-Livrade, Fongrave, Castelmoron, D249 route de Clairac jusqu'au Pont de Roussanes, traverser le pont, Lafitte-sur-Lot, St Vincent, D280 Prayssas, D118 Pujols, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4436923>

<i>TOMBEBOEUF</i>	<i>64 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>465 m</i>
VSL, D446 Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Tombeboeuf, D124 Monbahus, D273 Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4448675			
<i>CANCON</i>	<i>64 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>470 m</i>
VSL, D242 dir. Casseneuil, à droite après Campagnac, Pont de Lapeyre, D216 Le Lédât, traverser N21, La Sauvetat, D676 bas de Monflanquin, D124 Beauregard, Cancon (station service), N21, à droite D413 dir. Monclar sur 7 km, à gauche au stop à Cabirol, D273 Casseneuil, D236 Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4431319			
<i>MONBAHUS</i>	<i>64 km</i>	<i>5 côtes</i>	<i>671 m</i>
VSL, D242, Casseneuil, D133 sur 1 km, à gauche D273 – D152 St Pastour, D133 – D206 Beaugas, D413 – N21 Cancon, D124 Monbahus, D256 – D273 – D262 St Pierre de Caubel, D152 Monclar, D113 – D667 St Étienne de Fougères, Ste Livrade, D217 sur 1 km, à droite puis à gauche Favols, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4436813			
<i>GRATELOUP</i>	<i>65 km</i>	<i>1 côte</i>	<i>389 m</i>
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D225 Hauterive, Saint-Etienne de Fougères, D667 Teyssset, D301 route de Tonneins jusqu'à Roquebert, D247 Grateloup, D101 Lacastagnal, D314 Castelmoron, Fongrave, Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4318479			
<i>LIBOS</i>	<i>65 km</i>	<i>2 côtes</i>	<i>457 m</i>
VSL, zones industrielles, D661 Tournon, D102 Liboussou, à gauche D243(aux feux), D243 Saint-Vite, continuer D243 sur 7 km, à gauche en haut de la côtes, Rigoulières, St-Sylvestre, à droite D253 sur 2 km, à gauche La Dardenne, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4445859			
<i>LES BERNATS</i>	<i>66 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>475 m</i>
VSL, D446, Allez et Cazeneuve, Ste-Livrade, Fongrave, Castelmoron, (option Laparade), tout droit à Marsac, Monbarbat, tout droit au sommet, à droite en bas D263, 1 ^{er} à gauche, 1 ^{er} à droite, Lacastagnal, Teyssset, D13 vers Castelmoron, D667 St-Etienne de Fougères, Ste-Livrade, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320396			
<i>MADAILLAN</i>	<i>67 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>638 m</i>
VSL, D446, Vallée de Mail, à droite en début de côte (pigeonnier), Castella, dir. Laugnac, à gauche au terrain de foot, St-Julien, Cardonnet, en bas de Lusignan Grand, suivre chemin de fer sur 500 m, à droite, Fraisse, D125 – D113, à droite D118, Maison Familiale, D446, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4412426			
<i>SERMET</i>	<i>67 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>618 m</i>
VSL, D446, Allez et Cazeneuve, Ste Livrade, Fongrave, Castelmoron, D314 Sermet, Brugnac, D210 Monclar, D152 St Pierre de Caubel, D273 – D152 St Pastour, D133 Casseneuil, traverser le Lot, Favols, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4456380			
<i>FRESPECH</i>	<i>69 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>734 m</i>
VSL, D446, Vallée du Mail, à droite en début de côte (pigeonnier), à gauche en haut de la côte, D212 La Croix Blanche, à gauche à la croix, Bajamont, Laroque Timbaut, Hautefage, Frespech, Massoulès, Dausse, Port de Penne, St-Sylvestre, La Dardenne, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320703			
<i>PERIGNAC</i>	<i>70 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>653 m</i>
VSL, D446, Vallée de Mail, rond-point de St-Antoine, Grottes de Fontirou, Castella, Laugnac, Lusignan Petit, Prayssas, D118, D146, D298, à droite à D13, Perignac, remonter à la D118, Laurier, D446, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4410310			
<i>BEAUVILLE</i>	<i>71 km</i>	<i>5 côtes</i>	<i>596 m</i>
VSL, zones industrielles, D661 Gare de Penne, D103 Hautefage, Laroque-Timbaut, D110 La Sauvetat de Savères, D215 - D122 Beauville, D402 - D215 - D80 Saint-Amans du Pech, Massoulès, D229 Penne, D661, zones industrielles, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4400888			

<i>MONTAUT</i>	<i>71 km</i>	<i>5 côtes</i>	<i>691 m</i>
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D133 sur 1 km, à gauche D273 Monbahus, (en face) D241 Lougratte, traverser N21, D218 Montaut, (avant Montaut) D257 vers Monflanquin jusqu'à D153, à droite Beauregard, D124 route de Monflanquin, dans la côte du moulin de Boulède à droite VO La Sauvetat-sur-Lède, D676 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4400858			
<i>CLAIRAC</i>	<i>72 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>759 m</i>
VSL, D242, à droite à Massanès, Le Ledat, Casseneuil, D225 Hauterive, Saint-Etienne de Fougères, Castelmoron, Laparade, Marsac, D911 Clairac, traverser le pont, à gauche D146 Lafitte-sur-Lot, Lacépède, D118 Pujols, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4321106			
<i>MONBAHUS</i>	<i>72 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>601 m</i>
VSL, Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Tombeboeuf, continuer sur 2 km, à droite D254 jusqu'à D145 (Salabès) à droite Monbahus, D124 Cancon, N21 – D133 Saint-Pastour, Casseneuil, D236 Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4406754			
<i>BEAUREGARD</i>	<i>73 km</i>	<i>5 côtes</i>	<i>784 m</i>
VSL, VO Courbiac jusqu'au carrefour en T, à gauche vers St-Aignan, 1 km oblique à droite, revenir au D911 après Trentels, tout de suite à gauche, continuer 4 km, à Monsegur, Lacaussade, D124 Monflanquin, Beauregard, Cancon, N21 - D133 Saint-Pastour, Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4400866			
<i>MOULINET</i>	<i>73 km</i>	<i>6 côtes</i>	<i>683 m</i>
VSL, Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne de Fougères, Teyssset, D301 vers Tonneins sur 3 km, D314 Vertheuil, D120 Tombeboeuf, D124 Monbahus, continuer sur 4 km, (2ème descente) à droite D206 Moulinet, D206 - D133 Beaugas, Saint-Pastour, Casseneuil, D242 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4321433			
<i>ROQUEFÈRE</i>	<i>73 km</i>	<i>3 côtes</i>	<i>660 m</i>
VSL, D236 Bias, Pont de Basterou, D242 vers Casseneuil, à droite Rouyre, Pont de Lapeyre, D216 Le Lédat, D216 – D676, à droite au centre bourg de la Sauvetat, continuer 2 km, à gauche Labarthe, à droite Savignac, D253 Monflanquin, D257 St-Vivien, D153 Beauregard, Boudy de Beauregard, Cancon, D143 Beaugas, D206 – D133 St-Pastour, D152 – D273 – D133 Casseneuil, traverser pont, D236 Bias, Broval, D446 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4423929			
<i>LAROQUE-TIMBAUT</i>	<i>74 km</i>	<i>2 côtes</i>	<i>565 m</i>
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D225 Hauterive, Saint-Etienne de Fougères, D667 Sainte-Livrade, D113 Dolmayrac, Lacenne, D212 La Croix Blanche, VO Vitrac jusqu'à D110, à droite D110 Laroque-Timbaut, D103 HautePAGE, Gare de Penne, D661, zones industrielles, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4400898			
<i>SAINT-AMANS DU PECH</i>	<i>74 km</i>	<i>2 côtes</i>	<i>534 m</i>
VSL, D236 Bias, Casseneuil, D217 Sainte-Livrade, D113 Dolmayrac, Lacenne, D212 - N21 - D110 Laroque-Timbaut, D10 - D656 Les Tricherries, Saint-Amans du Pech, D80 – D229 Massoulès, Penne, D661 VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4320145			
<i>LACAPELLE-BIRON</i>	<i>75 km</i>	<i>7 côtes</i>	<i>865 m</i>
D233 Dardenne, Diodé, Lacaussade, D221 Montagnac-sur-Lède, D150 Salles, Gavaudun, Lacapelle-Biron, D255 route de Villeréal jusqu'à D272, à gauche Laussou, Monflanquin, D124 vers Cancon, continuer 2,5 km, à gauche Cailladelles, D420, La Sauvetat, D676, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4406387			
<i>TOMBEBOEUF</i>	<i>76 km</i>	<i>4 côtes</i>	<i>480 m</i>
VSL, Allez et Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne-des-Fougères, Teyssset, D301 (route de Tonneins), D120, Vertheuil, D210 sur 2 km, à gauche, D667, Tombeboeuf, D124 Monbahus, D273 Casseneuil, Bias, VSL http://www.openrunner.com/index.php?id=4406783			

LACAUSSADE **76 km** **6 côtes** **620 m**
 VSL, D236 Bias, Casseneuil, D216 Le Lédât, La Sauvetat-sur-Lède, à gauche dans le village, Cates, D124 Monflanquin, D124 Lacaussade, Libos, (traverser le pont), D243 Saint-Vite, Port de Penne, D661 VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4409806>

MONTAIGU DE QUERCY **76 km** **2 côtes** **636 m**
 VSL, N21, ancienne N21, Saint-Antoine de Ficalba, D110 Laroque Timbaut, D10, D215, à droite Cauzac, D122, D215, bas de Beauville, Montaigu du Quercy, Anthé, Dausse, Port de Penne, Saint Sylvestre, La Dardenne, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4321658>

MONTAURIOL **76 km** **5 côtes** **640 m**
 VSL, Pont de Basterou, D242 vers Casseneuil, à droite Rouyre, Pont de Lapeyre, D216 Le Lédât, D420, D124 Beauregard, Boudy de Beauregard, Pompiac, Montauriol, D416 – D206 Moulinet, St-Pastour, Casseneuil, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4403656>

SAINT-SARDOS **76 km** **1 côte** **512 m**
 VSL, zones industrielles, D661 Gare de Penne, D103 sur 3 km, à droite VO Saint-Antoine de Ficalba, VO vers Grottes de Fontirou, D212 Lacenne, D118, D146 avant Prayssas vers Lafitte-sur-Lot sur 3 km, D432 Saint-Sardos, à droite D666 avant Granges-sur-Lot, à gauche D444 Castelmoron, Fongrave, Sainte-Livrade, D217 vers Casseneuil, Favols, Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4321505>

LAPARADE **77 km** **5 côtes** **584 m**
 VSL, D242 Casseneuil, D133 sur 1 km, D273 dir. Monbahus, à gauche 256 à Labarque (transfo EDF), D256 Montastruc, Monclar, D101 – D202 Laparade, Castelmoron, Saint-Etienne de Fougères, Hauterive, Casseneuil, traverser pont, D236 Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4409024>

MONTAIGU DE QUERCY **77 km** **4 côtes** **592 m**
 VSL, zone industrielles, D661 Dausse, Penne, Tournon, D656 – D18 Montaigu-du-Quercy, D7 – D82 Roquecor, D656 Laroque Timbaut, D110 – N21 Saint-Antoine de Ficalba, D226 Vallée du Mail, D446 VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4410599>

VILLERÉAL **77 km** **5 côtes** **916 m**
 VSL, D676 La Sauvetat, Monflanquin, Villeréal, D2 sur 3 km, D218 Montaut, Lougratte, D241 Monbahus, D273 St-Pastour, Casseneuil, Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4410555>

AUTOUR DE GRATELOUP **78 km** **3 côtes** **545 m**
 VSL, D236 Bias, Favols, traverser pont Casseneuil, D133 sur 1 km, à gauche route de Monbahus sur 3 km, D152 Monclar, D101 Teyssset, D301 – D120 route de Tonneins, (3 km avant Tonneins) à gauche D263 Laparade, D202 Lacastagnol, Teyssset, D667 Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4409070>

DONDAS **79 km** **6 côtes** **951 m**
 VSL, D446, Vallée du Mail, Noailac, La Croix Blanche, Camp Militaire, Laroque Timbaut, La Sauvetat de Savère, D215 direction Beauville, à droit après 3,4 km, tout droit après 0,4 km, côte de Dondas (17%)*, à gauche D201, Engayrac, à gauche D43 Beauville, Cauzac, Frespech, Hautefage, D103 sur 2,5 km, à gauche D223 Cambes, N21, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4409742>

* Pour éviter les 17%, à gauche après les 0,4 km et toute suite à droite

TOMBEBOEUF **79 km** **6 côtes** **573 m**
 VSL, Allez et Cazeneuve, Sainte-Livrade, Fongrave, Castelmoron, D314 Côte de Sermet sur 3 km, D202 - D101 Lacastagnol, Grateloup, D247 - D120 Verteuil, Tombeboeuf, D124 Monbahus, D273 Casseneuil, D236 Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4410529>

ST ÉTIENNE DE VILLERÉAL **80 km** **7 côtes** **778 m**
 VSL, D236, Bias, Casseneuil, , dir. Hauterive, à droite Pinel, St-Pierre de Caubel, D413 Cancon, D124 Beauregard, D153 dir. Villeréal, D676 sur 2 km, à gauche D417 Paulhiac, D221 Lacaussade, D223 Diodé, la Dardenne, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4410950>

MAUROUX **80 km** **2 côtes** **688 m**
 VSL, zones industrielles, Penne, Dausse, D47 Valeilles, continuer jusqu'à D656, à gauche Tournon, D151 - D5 Mauroux, Montayral, Liboussou, D243 Saint-Vite, Port de Penne, Saint-Sylvestre, Courbiac, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4319340>

CÔTE DE BOURNAC **81 km** **3 côtes** **699 m**
 VSL, ancienne RN21, St-Antoine-de Ficalba, Laroque-Timbaut, La-Sauvetat-sur-Lède, D215, avant Montaigu prendre la côte de Bournac (12%), en haut vers Anthé, Dausse, St-Sylvestre, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4406535>

PECH DE BERRE **82 km** **1 côte** **507 m**
 VSL, Allez et Cazeneuve, bas de St-Sardos, Lafitte, Colleignes, Aiguillon, traverser le Lot, D271 sur 1 km, à gauche monter le Pech de Berre, redescendre, à gauche, à gauche D271 Clairac, D911 – D249 – Castelmoron, Fongrave, Ste Livrade, Favols, Bias, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4456309>

MONTAURIOL **84 km** **6 côtes** **628 m**
 VSL, D236, Bias, Casseneuil, D216 Le Lédats, à gauche D420 avant La Sauvetat-sur-Lède, D420 – D412 Beauregard, Boudy de Beauregard, D218 Lougratte, Montauriol, D416 sur 2 km, à droite vers Segalas, à gauche Monviel, Monbahus, D273 Casseneuil, D236 Bias, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4428606>

DONDAS **84 km** **5 côtes** **951 m**
 VSL, D446, Vallée du Mail, Noailac, La Croix Blanche, Camp Militaire, Laroque Timbaut, La Sauvetat de Savère, D215 direction Beauville, à droit après 3,4 km, tout droit après 0,4 km, côte de Dondas (17%) *, à gauche D201, Engayrac, Beauville, Cauzac, Frespech, Auradou, Port de Penne, St-Sylvestre, Courbiac, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4408971>

- Pour éviter les 17%, à gauche après les 0,4 km et toute suite à droite

LAUZUN **85 km** **8 côtes** **672 m**
 VSL, D446 Allez et Cazeneuve, Ste-Livrade, Ste-Étienne de Fougères, D667 Teyssset, Tombeboeuf, D667 sur 5 km, à droite à Moirax, Laperche, Bois Vert, Lauzun, D145 St-Colomb de Lauzun, Ségalas, Monviel, Monbahus, St-Pastour, Casseneuil, traverser pont, Favols, Bias, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4409886>

SAUX **85 km** **2 côtes** **595 m**
 VSL, La Dardenne, St-Sylvestre, Port de Penne, Saint-Vite, Liboussou, D139 Montayral, Mauroux, D4 Ferrières, continuer sur 2 km, à droite D44 Saux, Courbiac, Tournon, D661 Dausse, Penne, zones industrielles, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4410995>

BIRON **86 km** **6 côtes** **815 m**
 VSL, D236, Bias, traverser pont, dir. Casseneuil sur 500 m, à droite Rouvre, à gauche Le Lédats, La Sauvetat, D676 Monflanquin, D272 Laussou, Vergt de Biron, Labrame, D104 sur 1 km, D53 Biron, Lacapelle-Biron, Gavaudun, Salles, Montagnac sur Lède, D221 Lacaussade, D223 Diodé, la Dardenne, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4420706>

MONFLANQUIN-TOURNON **86 km** **3 côtes** **616 m**
 VSL, D236 Bias, Casseneuil, D216 Le Lédats, La Sauvetat-sur-Lède, D676 Monflanquin, D150 Salles, à droite dans Salles, VO Raulhiac, Monsempron-Libos, D102 Tournon, D661 Dausse, Penne, zones industrielles, VSL
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4420746>

TONNEINS **86 km** **2 côtes** **640 m**
 VSL, D446 Allez et Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne de Fougères, Teyssset, D301 Tonneins, D911 sur 1 km, à droite D414, Clairac, traverser le pont, à gauche D146 Lafitte-sur-Lot, D146 Lacépède, D118, D446, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4412372>

PORT SAINTE MARIE **86 km** **2 côtes** **598 m**
 VSL, D446, Vallée de Mail, Noaillac, Laugnac, Lusignan Petit, Vallée de la Masse, Port-Sainte-Marie, D231 Galapian, D205 Bourran, Clairac, (option Laparade), Castelmoron, St-Étienne de Fougères, Ste-Livrade, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4397933>

VIRE SUR LOT (make cue sheet) **86 km** **9 côtes** **1097 m**
 VSL, zones industrielles, D661, Port de Penne, D243 sur 13 km, à droite St Georges, dir. Bourlens sur 500M, à gauche dir Perricard, à droite D102 sur 3 km, à gauche puis à droite D4 Mauroux, Lacapelle-Cabanac, D5 La Chambre, à gauche D58 Vire sur Lot, à gauche D8 Touzac, après le pont à gauche D8 sur 350 m, à gauche suivre bords du Lot, Condat, D911 Fumel, D710 Libos, à droite D124 au rond-point, Saint Aubin, Diodé, La Dardenne, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4446058>

CASTILLONNÈS **87 km** **6 côtes** **687 m**
 VSL, D676, à gauche D216 avant La Sauvetat, D420 – D412 - D124 Beaugard, D153 Villeréal, D2 dir. Castillonès sur 2 km, à droite le long du Dropt, Prie-Dieu, Castillonès, D416 Montauriol, St-Maurice de Lestapel, Monbahus, Saint-Pastour, Casseneuil, Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4420725>

SAINTE-BARTHELEMY D'AGENAIS **87 km** **5 côtes** **718 m**
 VSL, D446 Allez-et-Cazeneuve, Sainte-Livrade, Fongrave, Castelmoron, D314 Côte de Sermet sur 3 km, D202 – D101 Lacastagnal, Grateloup, D247 - D120 Vertheuil, D314 Labretonie, D265 Saint-Barthélémy, D124 – D667 Tombeboeuf, Teyssset, Saint-Etienne de Fougères, Hauterive, Casseneuil, Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4412465>

SAINTE-BARTHELEMY D'AGENAIS **87 km** **6 côtes** **726 m**
 VSL, D236 Bias, Favols, Casseneuil, D225 Hauterive, Saint-Etienne-de-Fougères, Castelmoron, D314 côte de Sermet, D202 – D101 Grateloup, D247 – D120 Vertheuil, D314 Labretonie, D265 Saint-Barthélémy-d'Agenais, D124 Tombeboeuf, D667 Sainte-Livrade, Allez-et-Cazeneuve, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4428523>

SAINTE MARTIN DE REDON **88 km** **5 côtes** **819 m**
 VSL, zones industrielles, Penne, St-Vite, Tempouze, 911, traverser le Lot, Condat, D673 jusqu'à St-Martin-de-Redon, dans le village prendre direction Bonaguil, Cuzorn, Salles, Montagnac, Lacaussade, St-Aubin, Diodé, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4398088>

LAROQUE TIMBAUT **89 km** **2 côtes** **898 m**
 VSL, zones industrielles, D661 Dausse, Tournon, D656 Saint-Amans du Pech, D10 – D110 Laroque-Timbaud, D110 jusqu'à N21, à gauche sur 1 km, D212 sur 2,5 km, à gauche Castella, Sembas, Lacenne, D113 Dolmayrac, rocade, Allez-et-Cazeneuve, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4428502>

TOURNON-CANCON **89 km** **6 côtes** **839 m**
 VSL, zones industrielles, D661 Penne, Dausse, Tournon, D102 Liboussou, Libos, D124 Condezaygues, Lacaussade, Monflanquin, Beaugard, Cancon, N21 – D133 Saint-Pastour, Casseneuil, traverser pont, D236 Favols, Bias, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4428547>

PONT CANAL **90 km** **6 côtes** **836 m**
 VSL, av de Pujols, Vallée de Mail, Noaillac, à droite puis à gauche D113, à gauche D13, rond-point N21, D302 vallée de Vérone, à gauche D813, pont canal, à droite bords de la Garonne, traverser canal, à droite D119, Serignac, à droite D286, Bequin, Saint-Laurent, Port Saint-Marie, Vallée de la Masse, Lac de Négounou, D245, D113, D118, VSL <http://www.openrunner.com/index.php?id=4328839>

SAINTE FRONT SUR LEMANCE **90 km** **4 côtes** **786 m**
 VSL, D233 Dardenne, Diodé, Lacaussade, Salles, Gavaudun, Lacapelle-Biron, prendre direction Monpazier puis tout de suite à droite, D240 Blanquefort sur Briolance, St-Front sur Lemance, D710 Cuzorn, Monsempron, St-Vite, D243 Penne, zones industrielles, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4409104>

LABRETONIE **91 km** **5 côtes** **612 m**
 VSL, D236 Bias, Casseneuil, D225 St-Etienne, D667 Teyssset, D667 – D301 – D314 Brugnac, Vertheuil, Labretonie, D265 Agmé, Labretonie, Hautesvignes, Gontaud, Fauillet, D101 – D263, à droite Montbarbat, option Laparade, Castelmoron, Fongrave, Ste-Livrade, Bias, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4428389>

SERIGNAC **91 km** **1 côte** **654 m**
 VSL, VSL, D233 Dardenne, Courbiac, Saint-Sylvestre, Port de Penne, D243 Saint-Vite, Tempouere, traverser pont Fumel, Condat, à droite au centre village pour longer le Lot, Lascoutures, traverser pont (à pied !) à Touzac, Vire sur Lot, D58 La Chambre, D5 – D65 Serignac, D173 Masquières, D656 Tournon, D661 Dausse, Penne, D661, zones industrielles, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4325633>

TONNEINS-MONBAHUS **91 km** **6 côtes** **644 m**
 VSL, D446 Allez et Cazeneuve, Sainte-Livrade, D667 Saint-Etienne-de-Fougères, D225 Castelmoron, D249 Laparade, D263 Tonneins (passer devant la gare), D120 Varès, Vertheuil, Tombeboeuf, D124 Monbahus, D273 St-Pastour, Casseneuil, Bias, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4428424>

CASTELSAGRAT **93 km** **6 côtes** **1159 m**
 VSL, N21, ancienne N21, Saint-Antoine de Ficalba, D110 Laroque Timbaut, La Sauvetat de Savères, bas de Puymirol, Perlville, Castelsagrat, bas de Brassac, Fauroux, Bourg de Visa, Beauville, D215, D122, Frespech, HautePAGE, St-Just, Giget, Cambes, N21, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4400362>

Grands Parcours BELVÈZE **94 km** **4 côtes** **822 m**
 VSL, ancienne RN21, St-Antoine-de Ficalba, Laroque-Timbaut, D10 – D656, Cauzac, D402 sur 3,5 km, D402 St-Caprais, Lacour, Moissaguel, à gauche D73, D60, Belvèze, D24 Montaigu, D47, à gauche au rond-point D656, tout de suite à droite, Port de Penne, St-Sylvestre, La Dardenne, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4406558>

MIRAMONT **94 km** **5 côtes** **871 m**
 VSL, D236 Bias, Favols, Casseneuil, D225 dir. Hauterive, à droite D262 St Pierre de Caubel, à gauche Montastruc, Tombeboeuf, D279 – D641 Puymiclan, D641 dir. Gontaud sur 50 m puis à gauche Agmé, D265 – D314 Vertheuil, Brugnac, Teyssset, St Étienne de Fougères, Ste Livrade, Allez et Cazeneuve, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4448769>

MONHEURT **94 km** **0 côtes** **388 m**
 VSL, Allez et Cazeneuve, bas de St-Sardos, Lafitte, Colleignes, Aiguillon, St-Léger, D427 Monheurt, les Barthes, Tonneins, Varès, St-Étienne de Fougères, Ste-Livrade, D911 VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4406474>

BONAGUIL ET BIRON **97 km** **5 côtes** **949 m**
 VSL, zones industrielles, D661, Port de Penne, à gauche bords du Lot, St-Vite, D911 Condat, D673 – D158 Bonaguil, St-Front-sur-Lemance, D240 – D246 Lacapelle Biron, D150 Biron, Vergt de Biron, D272 Monflanquin, D676, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4428573>

BIRON **97 km** **5 côtes** **714 m**
 VSL, D236, Bias, traverser le pont, dir. Casseneuil sur 500 m, à droite Rouvre, à gauche Le Lédât, La Sauvetat, D676 Monflanquin, D272 Laussou, Vergt de Biron, Biron, Lacapelle-Biron, Gavaudun, Salles, D276 Libos, Liboussou, St-Vite, D243 Penne, zones industrielles, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4420692>

SAINT-FRONT SUR LEMANCE ***97 km*** ***5 côtes*** ***899 m***

VSL, zones industrielles, D661, Port de Penne, D243 Saint-Vite, Libos, D911 Fumel, Condat, D673 – D158 Bonaguil (bas du château) à gauche VO Saint-Front sur Lémance, D240 (route de Monpazier) sur 2 km, D426 Lacapelle-Biron, D150 – D53 Biron, Vergt de Biron, D272 Monflanquin, D676 VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4399989>

100 km tout plat ***DAMAZAN*** ***100 km*** ***0 côtes*** ***450 m***

VSL, D446 Allez et Cazeneuve, Ste-Livrade, Fongrave, Castelmoron, D249 bas de Laparade, Clairac, D271 – D813 - à droite D642 Aiguillon, tout droit au feu puis à gauche, St-Leger, à gauche D642 direction Buzet, continuer sur 1,5 km, à droite Bourret, Damazan (traverser canal, toute suite à droite, continuer 300 m, à droite D300 (Route de Tonneins), Lacassore, D120 Tonneins, Varès, D301 Teyssat, D667 St-Étienne de Fougères, Hauterive, Casseneuil, Roques, Bias, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4434059>

CATUS ***151 km*** ***11 côtes*** ***1044 m***

VSL, zone industrielles, D661 Dausse, Penne, Tournon, D656 sur 5 km, à gauche D44 Sérignac, D8 Grezels, Lagardelle, Bélaise, Anglars, Albas, Luzech, D145 Caillac, Espère, D811 sur 3 km, D6 Catus, D5 St-Médard, Castelfranc, Prayssac, D811 Puy l'Evêque, D8 Touzac, D911, Liboussou, St-Vite, D243 Port de Penne, D661, zones industrielles, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4549006>

AUVILLAR ***154 kms*** ***12 côtes*** ***1453 m***

VSL, zones industrielles, D661 Penne, Dausse, D47 Valeilles, D7 Montaigu de Quercy, D2 – D60 – D73 jusqu'à D953 (Lauzerte), suivre D953 dir. Valence sur 1,5 km, à gauche D2, à droite D57, Montesquieu, St Paul d'Espis, D74 St Vincent Lespinasse, D96, après 2 km à droite puis à gauche St Pierre, D4 Sèges, à droite Boudou, tout droite descente sur la Garonne, à droite D813, traverser la Garonne avant Malausse, D26 St Nicolas de la Grave, D15 le Moutet, traverser l'autoroute, à droite D12, Auvillar, D12 Donzac, D30 Donzac, D441 St Pierre de Malausse, D248 St Urcisse, Puymirol, D110 La Sauvetat de Savères, Laroque Timbaut, St Antoine de Ficalba, ancienne N21, VSL

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4434274>