



PIERREFITTE NESTALAS - HASPAREN: 188,5 km

CA S'EST PASSE I E R

Etape de 188,5 km entre PIERREFITTE--NESTALAS (Hautes-Pyrénées) et HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques)

Etape de haute montagne avec 4 grands cols à franchir dont celui de l'Aubisque à 1709 m.

Arrêt en demi étape à TARDETS-SORHOLUS où l'excellent accueil, n'est pas ici un vain mot : arrivée en centre ville, gymnase à proximité, ravitaillement choyé. Merci à Monsieur le Maire et à toute son équipe municipale.

A Hasparren, les coureurs ont été gâtés par la municipalité avec des produits régionaux de qualité. Le groupe folklorique « ELGAR OINKA » a interprété de magnifiques danses régionales appréciées des spectateurs. Nous avons beaucoup aimé le groupe de chanteurs basques « ELGAR OINKA » et ses splendides chansons du cru.

Un grand merci pour cet accueil généreux que l'ensemble des membres de La France en Courant a bien ressenti tout au long de cette journée.



CA SE PASSE AU J O U R D ' H U I

Etape de 195 km entre HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques) et BENQUET (Landes)

Il sera tôt, lorsque les coureurs traverseront le joli village de LA BASTIDE CLAIRENCE, classé « Un des plus beaux villages de France ».

Changement de décor avec l'arrivée dans le département des Landes et ses grandes forêts de pins. Il nous a été demandé si nous avions tracé des virages dans cette forêt landaise afin d'atténuer la monotonie du parcours. Chaque pin ne ressemblant pas à un autre, la monotonie n'existe pas sur ce parcours et nous sommes sûrs que vous apprécierez ce havre de verdure.

A Tercis les Bains, vous serez accueilli en demi étape dans une petite bourgade fort sympathique.

Le village de BENQUET, attend la venue de La France en Courant avec impatience et beaucoup de curiosité. Nous pouvons compter sur un accueil comme savent le faire les landais,

c'est-à-dire avec beaucoup de gentillesse.

.CA SE PASSERA D E M A I N

Etape de 194 km entre BENQUET (Landes) et CONDOM (Gers)

Trois départements sont concernés sur cette 7^{ème} étape : Les Landes, les Hautes-Pyrénées et le Gers.

Peu de dénivellé entre Benquet et Condom, en considérant tout de même que le Gers est un département vallonné avec quelques côtes usantes.

De beaux édifices à Miélan (ville demi étape) ; une bastide avec sa place à arcades fort jolie.

Le club de course à pied de Mirande (Gers) vous invitera à son ravitaillement en bordure de route.

Enfin CONDOM, recevra pour la 2^{ème} fois La France en Courant. Nous en sommes ravis.

RECETTE

PASTIS LANDAIS :

350 g de farine, 3 œufs, 120 g de sucre roux, 80 g de beurre fondu, 10 g de levure de boulanger, 1 cuillère à soupe de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de pastis, 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger, ½ verre de lait.

Préparer un levain avec la levure délayée dans le lait tiède, 1 œuf, 1 pincée de sel, 100 g de farine. Laisser monter 1 à 2 heures. Battre les 2 autres œufs et mettre le sucre, 1 pincée de sel, le beurre fondu, le lait, les parfums puis le reste de farine. Pétrir la pâte. Placer dans un moule beurré, laisser monter dans un endroit tiède durant 6 heures. Mettre au four.

BLAGUE DU JOUR

Othello était bien en place hier matin au point de départ pour effectuer cette 5^{ème} étape sauf qu'il s'était positionné sur le Dde Douches au lieu du Dde Départ. Il est resté là longtemps en attendant qu'il sèche.





5ème ETAPE du 18 JUILLET 2019		188.500	KM
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:53:14	13.574
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:26:31	13.052
3	RUNNING PINTJES	15:04:57	12.498
4	EQUIPE DE L'EURE	15:32:08	12.133
5	BACK EUROP	15:40:47	12.022
6	TEAM CAP MEGUEIL	16:40:55	11.300
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	17:27:11	10.800
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	944.000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	67:40:33	13.949
2	RIOU GLASS & FREEDOM	70:14:50	13.438
3	EQUIPE DE L'EURE	75:17:40	12.537
4	BACK EUROP	76:54:32	12.274
5	RUNNING PINTJES	77:12:39	12.226
6	TEAM CAP MEGUEIL	79:31:03	11.872
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	82:14:08	11.479
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		