



BENQUET - CONDOM : 194 km

CA S'EST PASSÉ HIER

7^{ème} étape BENQUET (Landes)-
CONDOM (Gers).

Au revoir BENQUET, merci encore
pour votre bel accueil.

Départ à 3 heures. Peu après, la
course se dirige vers Grenade sur
l'Adour, et Larivière Saint Savin
(chapelle dédiée au Rugby).

A Madiran, où se tient le petit
déjeuner, la Roulante s'active : du
thé pour Jean-Paul, de la confiture
maison pour Valérie, du beurre
Normand pour Alain, du chocolat
pour Justine, du pastis Landais
pour Sylvain ... la fatigue ne semble
pas avoir de prise sur les
"dévoreurs" de kilomètres.

**Laissez cet endroit aussi propre
que vous auriez aimé le trouver.**

**Quand vous prenez le petit
déjeuner, ne laissez pas de
traces de votre passage : pas de
papiers roses ou blancs, il y a
suffisamment de place ailleurs,
tout au long de la route.**

Passage à Marciac où a lieu chaque
année à la fin du mois de juillet, le
festival international de jazz.

La demi-étape à MIÉLAN (Gers) se
fait devant le syndicat d'initiative,
au cœur du village.

La proximité des gymnases est un
atout pour le confort des coureurs.
Ici, encore aujourd'hui, le
ravitaillement est copieux, les
"chalands" sont ravis. A 10H30,
Jean-Loup ARENOU, maire de la
commune donne le départ des
coureurs vers la 2^{ème} demi-étape
et Condom. Une mention spéciale à
M le Maire de Miélan avec qui
l'organisation de la FEC a eu durant
2018/2019 des contacts très
amicaux avec lui. Merci M le
Maire !!!

A Mirande où a lieu le festival
Country Music, le club local de
course à pied (ASTARAC FOND
CLUB) offre un ravitaillement au
profit des coureurs. Merci à
Isabelle Carmona et à Bernard
Delomb d'avoir pris cette initiative.
Un site et un village
incontournables en fin de
parcours : Larresingle, un des plus
beaux village de France situé à 12
kilomètres de Condom.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI

8^{ème} étape CONDOM (Gers)-
BELVES (Dordogne).

4 départements traversés : Gers,
Tarn et Garonne, Lot et Garonne et
Dordogne. Peu de dénivélé sur cet
itinéraire, avec toutefois des
monts, des vallons, des coteaux à
négocier avec quelques efforts.

Magnifique étape avec 5 cités
classées un des plus beaux village
de France : La Romieu,
Monflanquin, Villeréal, Monpazier
et Belvès.

Monflanquin, village demi-étape
enthousiasmera coureurs et
bénévoles tellement cette localité
est attrayante. Enfin, Belvès que
l'on ne présente plus aux coureurs,
puisque'elle est connue pour ses 100
bornes mais aussi sur la beauté de
son site.



CA SE PASSERA DEMAIN

9^{ème} étape BELVES (Dordogne)-
BARBEZIEUX ST HILAIRE
(Charente).

La Dordogne et la Charente se
partageront le kilométrage de
cette étape agréable (à condition
qu'il ne fasse pas trop chaud). Le
point remarquable sur cet
itinéraire, sera au tout début du
département de la Charente, le
village d'Aubeterre sur Dronne
labellisé « Un des plus beaux
villages de France ».

Nous vous souhaitons une belle
route vers le pays des
"Cagouillards", c'est ainsi que l'on
nomme les charentais.

Comme dans un grand magasin que
nous ne citerons pas, il se passe
toujours quelque chose dans la
caravane de La France en Courant :
20 h 30 départ de l'équipe des
flécheurs après le repas du soir,
départ de la Roulante pour se
mettre en place sur le lieu du petit
-déjeuner, 3 h départ des
coureurs, 6 h à 8 h petit-déjeuner,
9 h 30 arrivée des coureurs à la
demi-étape, 11 h départ de la 2^{ème}
demi-étape,

12 h déjeuner de l'organisation et
montage du village, 15 h ouverture
du village avec son animation, 16 h
30 arrivée des premières équipes,
18 h proclamation des résultats et
remise des récompenses, 19 h
briefing et apéritif, 20 h repas, et
de 21 h à 24 h rédaction du
Témoign.

BLAGUE DU JOUR

Courez à la poursuite de vos rêves,.. Si vous ne les atteignez pas, au moins vous perdrez du poids.

RECETTE LOCALE : L'omelette aux truffes.

Pour 4 personnes : 1 truffe fraîche moyenne (sur les marchés aux truffes contrôlés de fin novembre à début février), 8 œufs.

Deux jours avant, mettre ensemble dans une boîte hermétique la truffe et les œufs. Ceux-ci prendront le parfum du précieux champignon. Brosser la truffe, la couper en fines lamelles, les faire revenir 1mn dans la graisse d'oie (ou de canard). Casser les œufs, les battre, ajouter sel et poivre. Cuire l'omelette pour incorporer à la fin de la cuisson la truffe. Plier l'omelette, parsemer quelques lamelles de truffes et servir aussitôt.



Ravitaillement à Mirande

Dédé et l'adjointe aux sports de Condom

7ème ETAPE du 20 JUILLET 2019			
Classement	EQUIPE	TEMPS	KM Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:54:43	13,945
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:38:05	13,256
3	EQUIPE DE L'EURE	15:32:35	12,481
4	BACK EUROP	16:40:15	11,637
5	RUNNING PINTJES	16:41:01	11,628
6	TEAM CAP MEGUEIL	17:04:57	11,357
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	17:07:38	11,327
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		1333,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	95:47:56	13,915
2	RIOU GLASS & FREEDOM	99:42:55	13,368
3	EQUIPE DE L'EURE	106:17:39	12,541
4	RUNNING PINTJES	109:46:21	12,143
5	BACK EUROP	110:22:07	12,078
6	TEAM CAP MEGUEIL	112:52:22	11,810
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	116:04:11	11,484
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		

