



MONFLANQUIN — CAUSSADE— GAILLAC- 69 Km

Cette troisième étape aurait pu faire perdre son âme à la France en Courant.

Passer le témoin dans une course de relais est le fondement de la France en Courant. Passer du Lot-et-Garonne au Tarn sans passer par le Tarn-et-Garonne a privé les coureurs de très beaux relais. Caussade qui connaît bien la FEC est restée sur sa faim. Déçus de ce contretemps nous nous sommes promis de prochaines belles aventures.

Le pourquoi du comment : le département du Tarn-et-Garonne ne pouvait pas apparaître sur la liste des départements traversés. La cause de cette non autorisation est un dysfonctionnement dont personne n'est responsable. Cette neutralisation de 122 km a laissé tout le monde pantois.

Alors, alors...



Les juges arbitres désœuvrés ont les mains dans les poches.

Le Patron de la FEC pense que si sa course était gérée avec autant de légèreté la FEC n'aurait pas 27 printemps.



Ce n'est pas un drame pour tout le monde et une profonde réflexion est parfois nécessaire.



Pour d'autres aussi !



Et la course a repris ses droits, nous avons tourné le dos au Tarn-et-Garonne et à Milhars nous avons été accueillis chaleureusement pour prendre le départ sur les limites du Tarn. Ce petit village a joué le rôle de la demi-étape avec beaucoup d'empressement.



L'arrivée à GAILLAC.



Les 28 km du départ et les 41 km de l'après-midi ont fait l'objet de stratégies différentes mais toutes étaient pensées pour tirer profit de cet imprévu malvenu.

Tout le monde a reçu l'élixir local remis par Madame Carole Fontanier Maison des vins de Gaillac.

Deux clubs locaux ont participé à la demi-étape : Club UAG running dont Gaillac Blanc et Gaillac Rouge.

**Vu par André Voiriot.
VAOUR a été transformé
en YAOURT.**

RECUPERATION

« LA FRANCE EN COURANT » sans bonne récupération, c'est comme prendre un avion sans le bon carburantPeu de chance d'arriver à destination.

Les 5 commandements d'une bonne **RECUPERATION**

DORMIR SUFFISAMMENT en ajoutant aux nuits écourtées des siestes même de courte durée (10').

BOIRE ABONDAMMENT sans soif et régulièrement.

ETIRER ACTIVEMENT et spécifiquement les muscles avant CHAQUE pris de relais.

REFROIDIR SYSTEMATIQUEMENT la mécanique, pour réduire l'inévitable inflammation liée au frottement des tendons et articulations (douches ou bains froids, applications réfrigérées)

DRAÎNER AMOUREUSEMENT ce sang chargé de toxines qui stagne dans les mollets (postures jambe surélevées et « tricoter » des orteils en respirant, lentement et profondément).

J.P. le Kiné

L'équipe du jour : VILLEMOIRIEU



Jean-Claude Girod, Hakima Sid, Gilbert Paihes, Jamal Anter, Michel Leroux, Laurence Stachowitz, Eric Mercier, Benjamin Balme, Leprêtre Isabelle, Kocet Christiane, Demars Jean-Paul

Cette association de coureurs viennent tous pour la première fois. Villemoirieu est une ville au nord de l'Isère. Ils ont découvert la France en Courant par la presse locale. Ce club de 100 adhérents a un petit budget et pour venir ce fut difficile mais ils sont très heureux d'être avec nous.

Le relais du jour



On peut jouer la gagne et avoir son maillot, son dossard et transmettre le témoin correctement

Passage au col de la liberté.

- 1— Olivier Delsaux
- 2— Bertrand Plumangat à 2'75"
- 3— Harim Bengoua à 3'28"
- 4— Murielle Brionne à 3'37"
- 5— Gaillac Rouge 3'51"
- 6— Jamal Anter à 6'11"
- 7— Olexandr Poberezhnyl 6'57"
- 8— Alexis Abraham à 7'31"

3ème ETAPE du 21 JUILLET 2015		69,000 KM	
Ordre de Classe-	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	URMA PACA New Balance	4:02:39	17,062
2	BACK EUROP/SKECHERS	4:13:40	16,321
3	DEPARTEMENT DE L'EURE	4:35:32	15,025
4	RIOU GLASS "FREERUNNERS"	4:36:02	14,998
5	EPIDE	4:43:05	14,625
6	VILLEMOIRIEU	4:51:41	14,193
7	DIVO SIBELCO	5:09:18	13,385
8	LA BONNE BAGUETTE FRANCAISE	5:48:24	11,883
9	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	5:55:23	11,649
Ordre de Classe-	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		465,500 KM	
1	URMA PACA New Balance	28:37:34	16,261
2	BACK EUROP/SKECHERS	28:55:40	16,092
3	DEPARTEMENT DE L'EURE	31:40:45	14,694
4	RIOU GLASS "FREERUNNERS"	32:08:22	14,484
5	EPIDE	33:27:36	13,912
6	VILLEMOIRIEU	33:58:03	13,704
7	DIVO SIBELCO	35:38:28	13,061
8	LA BONNE BAGUETTE FRANCAISE	38:16:41	12,161
9	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	38:46:41	12,004