



GAILLAC— BELMONT SUR FRANCE — LODEVE - 192 KM

L'arrivée à Gaillac.

La ville a su nous faire oublier la déception de la journée. Le podium, les cadeaux, la paëlla, la sympathie et le Gaillac, quelle belle recette d'accueil ! Merci !

Belmont sur Rance.



Malgré l'interdiction de stationner, le club local a tout fait pour que chacun s'arrête pour se restaurer.



Bravant la pluie qui croyait gâcher ce départ, Madame La Maire, Monique Alies sourit aux lèvres, arme à la main et écharpe en bandoulière a donné le départ.



Encore une demi-étape où les coureurs locaux se sont invités.

Lodève, ville étape.

Frais et humides ces 192 km. Les premiers confortent leur avance pourtant ce matin Back Europ/Skechers n'a pas ménagé sa peine et à Belmont sur Rance l'écart était significatif. A chacun sa tactique et à Lodève URMA PACA New Balance avait 7'59" d'avance.

L'Eure 3ème avait le sourire et Courir pour la Vie Courir pour Curie affiche sa satisfaction de maintenir une moyenne plus qu'honorable.

Les Podiums



Et la Coupe



Des cadeaux et la coupe offerte par Monsieur Benameur Ali adjoint aux Sports et représentant la Ville de Lodève



Pierre Connac nous a fait le plaisir de nous rendre visite. Pierre est le rédacteur de "Ah ! Que la France est belle", la page culturelle jointe au Témoin et qui nous fait traverser la France autrement. Jean-Louis Silvestre, un ancien de la FEC a reçu la médaille de l'association.

Oh ! La gourmande

Marie Caroline Savelieff de



URMA PACA New Balance en diététicienne avertie pense que ce magnifique plat est capable de compenser la dépense énergétique de la journée et dans un premier temps nous régaler.

La composition de l'équipe de Villemoirieu parue d'hier était très fantaisiste, elle a été rectifiée.

Le passage au col de la Liberté pour Maxime Rigottier de la Bonne Baguette : 9' 02".

Manolita Lecuirot & la réflexologie.

Réflexologue plantaire aux Ponts-de-Cé à coté d'Angers et membre de la Fédération Française de Réflexologie.

" C'est après avoir participé à la FEC, en 2014, en tant que coureuse que l'idée m' est venue de proposer mes services en tant que réflexologue. En effet, en réflexologie plantaire on considère que sur les pieds sont représentés tous les organes du corps. En travaillant manuellement sur les zones du pied dites réflexe, on travaille sur tout le corps.

Le 1er bienfait ressenti en réflexologie est une grande détente et un corps détendu se donne tous les moyens pour mieux récupérer, d'où l'intérêt d'intégrer cette technique sur une course telle que la FEC.

Bien m'en a pris au vu du succès chaque soir, après l'étape. La table de soin ne désemplit pas et les coureurs sont enchantés.

La réflexologie peut être pratiquée à tout âge mais ne remplace pas une consultation chez le médecin, elle est complémentaire à toute autre approche ou spécialité".

L'équipe du jour : Riou Glass « Freerunners »



Dominique Chauvelier, Romuald Thénault, Alexandre Gauguain, Olivier Hamon, David Dangreau, Christophe Morvan, Estelle Roche, Murielle Brionne, Margaux Plasson.

Riou Glass, une équipe, un relais, un regard, une amitié !

Le passage de témoin du jour.



Chauchau, ton dossard !
Après vérification sur la prise en rafale le capitaine a bien le numéro 41.

La jeunesse aux commandes.

Sébastien qui a la chance d'avoir pour Maman, Nathalie Rivoire bien connue à la FEC (3ème fois), n'est pas



condamné aux travaux d'intérêt général. De bonne grâce, il donne un coup de main là où c'est nécessaire. C'est de la bonne graine de bénévole, la relève n'est pas loin, dormez en paix les anciens !
Bravo et Merci, Sébastien.

4ème ETAPE du 22 JUILLET 2015		192,000	KM
Ordre de Classe-	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	URMA PACA New Balance	12:06:00	15,868
2	BACK EUROP/SKECHERS	12:13:59	15,695
3	DEPARTEMENT DE L'EURE	13:12:19	14,540
4	EPIDE	13:36:29	14,109
5	RIOU GLASS "FREERUNNERS"	13:41:53	14,017
6	VILLEMORIEU	13:48:56	13,897
7	DIVO SIBELCO	15:02:25	12,766
8	LA BONNE BAGUETTE FRANCAISE	16:25:33	11,689
9	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	16:43:45	11,477
Ordre de Classe-	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		657,500	KM
1	URMA PACA New Balance	40:43:34	16,144
2	BACK EUROP/SKECHERS	41:09:39	15,974
3	DEPARTEMENT DE L'EURE	44:53:04	14,649
4	RIOU GLASS "FREERUNNERS"	45:50:15	14,344
5	EPIDE	47:04:05	13,969
6	VILLEMORIEU	47:46:59	13,760
7	DIVO SIBELCO	50:40:53	12,973
8	LA BONNE BAGUETTE FRANCAISE	54:42:14	12,019
9	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	55:30:26	11,845