



Mauguio - Fondamente 186 km

CA S'EST PASSE HIER

Une nuit marquée par les fusées pétaradantes du 14 juillet à Mauguio et dans ses environs.

La côte d'Arboras jusqu'au col du vent a éprouvé les mollets des coureurs, mais quel spectacle grandiose récompensait les relayeurs: la plaine languedocienne lumineuse.

Le Larzac calcaire et aride offrait néanmoins des paysages saisissants.



Les treilles cazoulines



Pierre CONNAC



Relais équipe Montpellieraine



Podium TEAM DEFENSE
RIOU GLASS
Equipe de l'EURE



Soirée super sympa : aligot

1ere ETAPE du 14 JUILLET 2019					
N° Equipe	EQUIPE	TEMPS	KM Moyennes	Différence avec le 1er	Ordre de Classe-
6	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:11:55	14.395		1
5	RIOU GLASS & FREEDOM	13:51:55	13.703	0:40:00	2
7	EQUIPE DE L'EURE	14:31:02	13.088	1:19:07	3
3	RUNNING PINTJES	15:26:12	12.308	2:14:17	4
2	TEAM CAP MEGUEIL	15:27:28	12.292	2:15:33	5
1	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	15:28:27	12.279	2:16:32	6
8	BACK EUROP	15:39:36	12.133	2:27:41	7
4	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	15:54:00	11.950	2:42:05	8
N° Equipe	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale	Différence avec le 1er	Ordre de Classe-
Km parcourus depuis le départ		199.000	KM		
6	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:49:20	14.397		1
5	RIOU GLASS & FREEDOM	14:31:19	13.703	0:41:59	2
7	EQUIPE DE L'EURE	15:16:08	13.033	1:26:48	3
1	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	16:12:58	12.272	2:23:38	4
2	TEAM CAP MEGUEIL	16:16:18	12.230	2:26:58	5
3	RUNNING PINTJES	16:21:58	12.159	2:32:38	6
8	BACK EUROP	16:31:11	12.046	2:41:51	7
4	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	16:45:49	11.871	2:56:29	8

CA SE PASSE AUJOURD'HUI

Départ ce matin de Fondamente. Les 8 relayeurs qui vont prendre le départ de la 2^{ème} étape Fondamente Narbonne sont bien réveillés. Superbe nuit étoilée à 3h00 devant la salle "Cordabelle". Peu après, la course se dirige vers St Maurice de Sorgues et Latour. Les points remarquables de cette journée vous permettront d'apprécier les lieux suivants : à Sylvanès, abbaye cistercienne, Minerve connu comme étant un des plus beau village de France. Le petit déjeuner se tiendra à St Gervais sur Marne. Un village de caractère sur le chemin d'Arles à St Jacques de Compostelle. Sur ce parcours vous rencontrerez des localités mentionnées en français et en occitan.

Faites du sport régulièrement permet de mourir en meilleur santé

Demi-étape à Cessenon sur Orb (2240 habitants). Après avoir repris des forces, les coureurs reprennent la route à 11 h30. Présentation de Narbonne : Narbonne est la ville la plus peuplée du département de l'Aude (53462 habitants). Ville touristique du pourtour méditerranéen, grâce notamment à ses 5 km de sable fin à Narbonne plage. Fondée en - 118 par les romains, elle séduit bien les touristes avec

sa place de l'Hôtel de Ville construite à l'emplacement de la via Domitia, une célèbre avenue pavée romaine tracée pour relier l'Italie à l'Espagne. Narbonne passe aussi par ses édifices religieux : la cathédrale St Just et St Pasteur de l'époque médiévale (construite et jamais achevée entre 1272 et 1340). Le musée archéologique de Narbonne présente une collection de pièces retraçant l'histoire de la ville. Une belle visite si l'on aime l'histoire antique.

RECETTE REGIONALE

*Escargots à la languedocienne
Pour 4 personnes 4 douzaines d'escargots (petits gris), 100 g d'anchois frais, 200 g de jambon cru, 200g de cerneaux de noix, 3 tomates mûres, persil, ail, thym, laurier, huile d'olive, sel et poivre.*

Laver les escargots à l'eau salée puis avec du vinaigre. Rincer longuement à l'eau courante. Faites bouillir de l'eau dans une marmite. Verser les escargots.

Ajouter le thym et le laurier, faire cuire pendant 1h00 à faible bouillon. Avec un mixeur, mélanger grossièrement l'ail, les anchois et les noix.

BLAGUE DU JOUR :

J'aime le jogging, sauf la partie qui vient de suite après que tu aies mis tes chaussures.

Fouace offerte par Mme Hérán. Ce gâteau parfumé à la fleur d'oranger et produit dans la région plus souple dans le Sud Aveyron et plus compact dans le nord du département

Menu offert à Fondamente :

Melon
Aligot saucisses
Roquefort
Salade de fruits
Fouace locale.

Vous pouvez vous servir du Témoin, pour faire passer des messages, des infos ou tout simplement faire part de vos impressions et sentiments sur l'étape du jour. Pour cela, concertez Sylviane DENIS ou Pierre CONNAC ou Point Info.

CA SE PASSERA DEMAIN

En route vers l'Ariège et sa jolie ville de Lavelanet. Auparavant, les coureurs et la caravane longeront le massif de Fontfroide, s'ébahissant devant l'abbaye de Gaussan et seront subjugués par le village de Lagrasse labellisé "un des plus beau village de France" Les "Fécos" ne seront pas présents à Limoux mais peut être dégusterez vous avec modération la réputée blanquette de cette citée ? 2^{ème} village classé "un des plus beau village de France", Camon vous offrira tout son charme. Enfin Lavelanet, où de la place Concorde, on aperçoit l'imposant château cathare de Montségur.