



Fondamente - Narbonne 181.5 km

CA S'EST PASSE HIER :

Quelques bosses non négligeables après le départ de Fondamente, particulièrement dans le secteur de l'abbaye de Sylvanès. Point de vue incontournable sur les Monts de l'Espinouse au passage de la Croix de Mounis.

Mme PONS, maire de Cessenon sur Orb, a accueilli dans sa belle ville la demi étape du jour. Un ravitaillement copieux attendait les coureurs. Un grand merci à Madame le maire pour cette remarquable réception ainsi qu'aux employés de la mairie et de la police municipale.

Belle arrivée sur la Promenade des barques à Narbonne à proximité de la splendide place de la mairie. Promeneurs et touristes ont pu apprécier notre manifestation sportive et se « régaler » à l'écoute des chansons interprétées par Claude Blondel accompagné de Patrick Perdrix au synthé.

Merci à la municipalité de Narbonne pour leur accueil mais aussi à Jean-Louis SILVESTRE de nous avoir facilité notre tâche pour concrétiser l'accord avec la mairie.

A noter, une délicieuse fedowa servie au repas du soir devant le gymnase Calixte Camelle. Du soleil, des sourires, des larmes, du bonheur, lorsqu'on a souhaité l'anniversaire de Valérie Tixier (équipe de Mauguio). Valérie, tu es une femme SUPER !



CA SE PASSERA DEMAIN :

La grande étape de ce 31^{ème} Tour avec le passage aux cols mythiques pyrénéens : Porté d'Aspet, Mente, Peyresourde, Aspin et autre Tourmalet. Arrivée dans la charmante cité de PIERREFITTE-NASTALAS. Une étape haute en couleurs qui laissera de merveilleux souvenirs.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

Les départements de l'Aude et de l'Ariège seront au programme de cette 3^{ème} étape. Le premier point remarquable de ce parcours est situé à Lagrasse, un des plus beaux villages de France. Il servira de décor au petit déjeuner pris entre 6 h et 8 h. Limoux, la pétillante cité audoise saura accueillir dignement les athlètes de la FEC.

Encore un village classé « Un des plus beaux villages de France » enchantera les coureurs et la caravane : CAMON avec en toile de fond les Pyrénées sera la première commune ariégeoise traversée. Enfin LAVELANET (6600 habitants), constituera l'arrivée de cette étape.



LA PHOTO DU JOUR

RECETTE :

LA MOUNJETADO (variante du cassoulet - de l'occitan mongeta (haricot).

Pour 6 personnes : 1 kg de haricots secs coco de Pamiers ou de haricots tarbais, 3 morceaux de coustellou salé (travers de porc), $\frac{1}{2}$ fond de jambon de pays, quelques morceaux de couenne, 4 gousses d'ail, 250 g de saucisse de foie sèche, 500 g de saucisse fraîche, 4 cuisses de confit de canard ou 8 manchons), 500 g de tomates, 250 g d'oignons, huile, sel, poivre - Faire tremper les haricots bien lavés durant une nuit dans de l'eau, les rincer, les égoutter, les faire blanchir dans de l'eau tiède et jeter cette eau. Eplucher les tomates et les oignons, les tailler en quartiers. Eplucher l'ail et le hacher. Dans une poêle huilée, faire fondre ces tomates, l'ail et les oignons ; les mélanger avec les haricots - Intercaler légumes, haricots et viandes (le coustellou et le fond de jambon) dans un grand pot de cuisson tapissé de couennes. Recouvrir d'un cm d'eau froide et commencer la cuisson. Laisser mijoter au moins 3 heures. A la fin de cuisson, ajouter le confit dégraissé, la saucisse dorée à la poêle et la saucisse de foie coupée en morceaux.

CONSEIL : Ne jamais remuer les haricots mais agiter le pot.



LA BLAGUE DU JOUR :

Un arbitre de rugby rentre chez lui après un match international et demande à sa femme : Tu as vu le match à la télé ? Oui - Et alors qu'en penses-tu ? J'ai pris rendez vous pour toi mercredi après-midi chez un oculiste !

PAROLE DE COUREUR

Alain de l'équipe Running Pintjes (Belgique) : « C'est incroyable votre organisation. Notre équipe est ravie par votre épreuve. Beaux accueils et paysages magnifiques ».

Vous souhaitez que la FEC passe dans votre région, votre département, votre ville, par un site touristique, vous connaissez un maire ou un élu, dites-leur de nous écrire pour faire acte de candidature.



	2ème ETAPE du 15 JUILLET 2019	181.500	KM
Classement	EQUIPE		Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	12:38:11	14.363
2	RIOU GLASS & FREEDOM	12:53:04	14.087
3	BACK EUROP	14:01:46	12.937
4	EQUIPE DE L'EURE	14:02:44	12.922
5	RUNNING PINTJES	14:05:36	12.878
6	TEAM CAP MEGUEIL	14:30:52	12.505
7	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR C LES PETILLANTS CHAMPENOIS	15:11:18	11.950
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	380.500	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	26:27:31	14.381
2	RIOU GLASS & FREEDOM	27:24:23	13.884
3	EQUIPE DE L'EURE	29:18:52	12.980
4	RUNNING PINTJES	30:27:34	12.492
5	BACK EUROP	30:32:57	12.455
6	TEAM CAP MEGUEIL	30:47:10	12.359
7	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR C LES PETILLANTS CHAMPENOIS	31:24:16	12.116