



Narbonne - Lavelanet : 194,0 km

CA S'EST PASSE HIER :

C'est à 3 h que les premiers relayeurs ont pris la route pour la 3^{ème} étape de ce 31^{ème} Tour. Ils n'ont vu qu'en partie les paysages vallonnés des Corbières avec des vignes tirées au cordeau, embellies par les pins méditerranéens qui les encadrent. Sur la place de la République à Limoux (10214 habitants) Monsieur DUPRE, maire de la ville a donné le départ pour la 2^{ème} demi étape conduisant les coureurs vers LAVELANET. Tous, pensent déjà à l'étape de demain qui s'annonce redoutable.

Camon ne dément pas à sa réputation d'être un des plus beaux villages de France sans toutefois diffuser un parfum de roses qui en fait aussi sa renommée. Nous savions que LAVELANET nous réserverait un bel accueil, tant les contacts pris avec cette ville avaient été positifs. Cette prédiction s'est avérée exacte puisque la réception fut somptueuse avec des paniers garnis offerts aux coureurs, un apéritif disposé sur des tables bien garnies et un repas servi, apprécié de tous.

Merci à Monsieur le Maire, Marc SANCHEZ, à M. CASSAN adjoint aux sports, à Mme BERTRAND élue sécurité et à toute la municipalité pour leur très sympathique accueil.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

L'étape la plus haute de ce Tour avec son point culminant au Tourmalet (2115 m), mais aussi le franchissement des autres cols : Mente, Peyresourde, et Aspin.

Loudenvielle accueille les coureurs en demi-étape et Mme BOURG, gérante du Centre BALNEA met les douches de son établissement à disposition des coureurs.

Pierrefitte-Nestalas bien connue de La France en Courant nous recevra devant sa splendide mairie avec comme toile de fond les Pyrénées majestueuses.



PAROLE DE COUREUR :

La FEC s'est aussi :
Un important travail mental.
Un maximum de self control
Une solidarité et un soutien interne à l'équipe et entre participants
Peu de sommeil ... 6 h en 2 nuits et dans un confort précaire.
Mais on vient pour tout cela aussi !

Karine ZEIMER, équipe BACK EUROP

J'étais, nous étions heureux durant ces « vacances » volontairement actives et bien loin des problèmes de la vie quotidienne. Je me demande parfois où sont les véritables champions ? Ne sont-ils pas sur LA FRANCE EN COURANT ?

Dominique CHAUVELIER.

RECETTE REGIONALE :

LE MASSACANAT (omelette de Pâques)

Pour 4 personnes - 8 œufs, 350 g de tranche de veau, 250 G d'oignons, 2 gousses d'ail, 6 tiges de persil, 2 cuillerées à soupe de saindoux (ou huile d'arachide), sel et poivre.

Détailler la tranche de veau en carrés de 2 ou 3 cm de côté. Eplucher les oignons et les effiler en fines rondelles. Chauffer un poêlon, faire fondre une cuillère, y jeter les morceaux de viande, les saisir, ajouter les oignons et laisser dorer en remuant régulièrement. Faire chauffer une grande poêle, y déposer le saindoux et le mélange veau / oignons. Hacher l'ail et le persil, en saupoudrer la préparation. Verser dessus les œufs battus relevés de sel et de poivre.

Bien incorporer les éléments dans l'omelette et laisser cuire doucement.

BLAGUE DU JOUR

Une biscotte aperçoit une autre biscotte qui titube : Dis donc, qu'est-ce qui t'arrive ? Je suis ... je suis complètement beurrée !

CA SE PASSERA DEMAIN :

Etape longue de 188,5 km avec au programme les cols du Soulor, l'Aubisque et Marie-Blanque. St Jean Pied de Port offrira le charme de sa ville labellisée « Un des plus beaux villages de France ». Arrivée au Pays basque à Hasparren (6562 habitants) ville qui a reçu plusieurs fois La France en Courant, avec chaque fois une magnifique arrivée sur la Place de l'église. Tardets-Sorholus (64) sera la demi-étape du jour.



Jeune fille chantant pour son plaisir à capella .



PODIUM TEAM DEFENSE - RIOU GLASS & FREEDOM - EQUIPE DE L'EURE

3ème ETAPE du 16 JUILLET 2019			
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:57:26	13.900
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:34:06	13.317
3	TEAM CAP MEGUEIL	15:42:21	12.352
4	EQUIPE DE L'EURE	15:42:34	12.349
5	BACK EUROP	16:11:41	11.979
6	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	16:12:23	11.971
7	RUNNING PINTJES	16:22:50	11.843
8	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	20:00:00	9.700
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		574.500	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	40:24:57	14.215
2	RIOU GLASS & FREEDOM	41:58:29	13.687
3	EQUIPE DE L'EURE	45:01:26	12.760
4	TEAM CAP MEGUEIL	46:29:31	12.357
5	BACK EUROP	46:44:38	12.290
6	RUNNING PINTJES	46:50:24	12.265
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	47:55:39	11.987
8	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	56:45:49	10.121