



LAVELANET - PIERREFITTE NESTALAS : 181 km

CA S'EST PASSE HIER :

4^{ème} étape - LAVELANET (Ariège) - PIERREFITTE-NESTALAS (Hautes-Pyrénées) 181 km.

Etape avec deux départs décalés, 4 cols (Aspet, Mente, Aspen, Tourmalet), et une époustouflante victoire de l'équipe Team Défense. Il leur en a fallu du courage à tous ces compétiteurs pour affronter ces cols mythiques pyrénéens. Du grand art pour tous ces champions, de la première à la dernière équipe, s'étant confrontés à ces géants de la montagne. L'organisation de La France en Courant, les bénévoles, leur adressent toutes leurs félicitations. Belle rencontre cet après-midi avec l'international de rugby Louis ARMARY, ancien international de rugby ayant participé à 3 coupes du monde.

Toutes les équipes ont été récompensées par de jolis paniers garnis et les bénévoles ont reçu une serviette de bain offerte par la Chambre de Métiers des Hautes-Pyrénées.



PHOTO DU JOUR

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

5^{ème} étape - PIERREFITTE-NESTALAS (Hautes-Pyrénées) - HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques) 188,5 km.

Il fait encore nuit, lorsque les concurrents franchiront le col du Soulor (1471 m) et le col d'Aubisque (1709 m). Ces deux géants pyrénéens impressionnent coureurs et bénévoles de la FEC par le pourcentage élevé de leurs pentes mais arrivés au sommet, la récompense est là, offrant un panorama exceptionnel sur les pics acérés qui les entourent.

Récompense aussi au moment du copieux petit déjeuner pris à As-té. L'équipe de La Roulante fait merveille autour de ses fourneaux. Deux autres successions de cols aiguiseront les mollets des coureurs qui franchiront le col de Porteigt (881 m) et le col de Marie-Blanque (1035 m).

Tardets-Sorholus, demi-étape du jour, reposera les organismes des coureurs avant de repartir pour affronter deux autres hauts-lieux de cette étape : le col d'Apnice (1044 m) et celui de Landerre (1072 m).

La belle ville basque de St Jean Pied de Port située sur le Chemin de St Jacques de Compostelle, avant de franchir les Pyrénées, est aussi créditée comme étant un des plus beaux villages de France. Enfin, HASPARREN, dont nous apprécions la manière dont chaque fois, elle nous accueille est une ville aimée par La France en Courant.



VU DU CIEL

CA SE PASSERA DEMAIN :

6^{ème} étape - HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques) - BENQUET (Landes) 195 km.

Quel contraste avec les deux précédentes étapes ! Finies les pentes élevées, place à des routes moins « cassantes », notamment dans le département des Landes. Cela n'enlève en rien à la beauté des paysages avec les maisons typiques de la Basse-Navarre et du Labourd aux vives couleurs de vert et de rouge.

Encore une ville classée « Un des plus beaux villages de France », il s'agit de La Bastide Clairence dans le département des Pyrénées-Atlantiques.

Il se susurre que dans ce secteur, vous pourrez déguster au cours du petit déjeuner, chez un producteur local, un délicieux yaourt de brebis ... A suivre !

BENQUET, village typique landais attend avec impatience d'accueillir La France en Courant pour une réception qui s'annonce particulièrement festive.

BLAGUE DU JOUR :

Après le 30^{ème} ? Vraiment trop long ce marathon ! Tant pis, je fais demi tour.



PAROLE DE COUREUR :

Pour ma première participation, je suis satisfait mais fatigué. Les paysages sont de toute beauté depuis le départ de la course. Aujourd'hui, le panorama au Tourmalet était grandiose. Rémi GARNIER - Les Pétillants champenois.

Si tu cours, tu iras plus vite. Mais si tu marches, tu iras plus loin.

Si tu cries, tu seras entendu.

Mais si tu parles, tu seras écouté.

La sagesse te portera loin tandis que la précipitation ne te mènera à rien.

RECETTE REGIONALE :

LA PIPERADE

Pour 4 personnes : 750 g de poivrons rouges, 750 g de tomates, 750 g d'oignons, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, 8 cl d'huile d'olive.

Couper en lamelles les poivrons et les oignons. Couper en quartiers les tomates, mettez le tout dans un saladier et rajoutez le sel, le poivre, les herbes de Provence et l'huile d'olive.



PODIUM DU JOUR : LA OLA !!!

4ème ETAPE du 17 JUILLET 2019				181.000	KM
Classement	EQUIPE	Temps-M	Temps-AM	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	07:00:15	06:22:07	13:22:22	13.535
2	RIOU GLASS & FREEDOM	07:15:20	06:34:30	13:49:50	13.087
3	BACK EUROP	07:28:47	07:00:20	14:29:07	12.495
4	EQUIPE DE L'EURE	07:30:29	07:13:37	14:44:06	12.284
5	RUNNING PINTJES	08:30:33	06:46:45	15:17:18	11.839
6	TEAM CAP MEGUEIL	07:54:35	07:42:02	15:36:37	11.595
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	07:56:06	08:40:12	16:36:18	10.900
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		20:00:00		
Classement	Classement Général			TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ				755.500	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE			53:47:19	14.046
2	RIOU GLASS & FREEDOM			55:48:19	13.538
3	EQUIPE DE L'EURE			59:45:32	12.642
4	BACK EUROP			61:13:45	12.339
5	RUNNING PINTJES			62:07:42	12.160
6	TEAM CAP MEGUEIL			62:50:08	12.023
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE			64:46:57	11.662
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS				