



## BENQUET - CONDOM : 194 km

### CA S'EST PASSÉ HIER

7<sup>ème</sup> étape BENQUET (Landes)-  
CONDOM (Gers).

Au revoir BENQUET, merci encore  
pour votre bel accueil.

Départ à 3 heures. Peu après, la  
course se dirige vers Grenade sur  
l'Adour, et Larivière Saint Savin  
(chapelle dédiée au Rugby).

A Madiran, où se tient le petit  
déjeuner, la Roulante s'active : du  
thé pour Jean-Paul, de la confiture  
maison pour Valérie, du beurre  
Normand pour Alain, du chocolat  
pour Justine, du pastis Landais  
pour Sylvain ... la fatigue ne semble  
pas avoir de prise sur les  
"dévoreurs" de kilomètres.

**Laissez cet endroit aussi propre  
que vous auriez aimé le trouver.**

**Quand vous prenez le petit  
déjeuner, ne laissez pas de  
traces de votre passage : pas de  
papiers roses ou blancs, il y a  
suffisamment de place ailleurs,  
tout au long de la route.**

Passage à Marciac où a lieu chaque  
année à la fin du mois de juillet, le  
festival international de jazz.

La demi-étape à MIÉLAN (Gers) se  
fait devant le syndicat d'initiative,  
au cœur du village.

La proximité des gymnases est un  
atout pour le confort des coureurs.  
Ici, encore aujourd'hui, le  
ravitaillement est copieux, les  
"chalands" sont ravis. A 10H30,  
Jean-Loup ARENOU, maire de la  
commune donne le départ des  
coureurs vers la 2<sup>ème</sup> demi-étape  
et Condom. Une mention spéciale à  
M le Maire de Miélan avec qui  
l'organisation de la FEC a eu durant  
2018/2019 des contacts très  
amicaux avec lui. Merci M le  
Maire !!!

A Mirande où a lieu le festival  
Country Music, le club local de  
course à pied (ASTARAC FOND  
CLUB) offre un ravitaillement au  
profit des coureurs. Merci à  
Isabelle Carmona et à Bernard  
Delomb d'avoir pris cette initiative.  
Un site et un village  
incontournables en fin de  
parcours : Larresingle, un des plus  
beaux village de France situé à 12  
kilomètres de Condom.

### CA SE PASSE AUJOURD'HUI

8<sup>ème</sup> étape CONDOM (Gers)-  
BELVES (Dordogne).

4 départements traversés : Gers,  
Tarn et Garonne, Lot et Garonne et  
Dordogne. Peu de dénivellé sur cet  
itinéraire, avec toutefois des  
monts, des vallons, des coteaux à  
négocier avec quelques efforts.

Magnifique étape avec 5 cités  
classées un des plus beaux village  
de France : La Romieu,  
Monflanquin, Villeréal, Monpazier  
et Belvès.

Monflanquin, village demi-étape  
enthousiasmera coureurs et  
bénévoles tellement cette localité  
est attrayante. Enfin, Belvès que  
l'on ne présente plus aux coureurs,  
puisque'elle est connue pour ses 100  
bornes mais aussi sur la beauté de  
son site.



### CA SE PASSERA DEMAIN

9<sup>ème</sup> étape BELVES (Dordogne)-  
BARBEZIEUX ST HILAIRE  
(Charente).

La Dordogne et la Charente se  
partageront le kilométrage de  
cette étape agréable (à condition  
qu'il ne fasse pas trop chaud). Le  
point remarquable sur cet  
itinéraire, sera au tout début du  
département de la Charente, le  
village d'Aubeterre sur Dronne  
labellisé « Un des plus beaux  
villages de France ».

Nous vous souhaitons une belle  
route vers le pays des  
"Cagouillards", c'est ainsi que l'on  
nomme les charentais.

Comme dans un grand magasin que  
nous ne citerons pas, il se passe  
toujours quelque chose dans la  
caravane de La France en Courant :  
20 h 30 départ de l'équipe des  
flécheurs après le repas du soir,  
départ de la Roulante pour se  
mettre en place sur le lieu du petit  
-déjeuner, 3 h départ des  
coureurs, 6 h à 8 h petit-déjeuner,  
9 h 30 arrivée des coureurs à la  
demi-étape, 11 h départ de la 2<sup>ème</sup>  
demi-étape,

12 h déjeuner de l'organisation et  
montage du village, 15 h ouverture  
du village avec son animation, 16 h  
30 arrivée des premières équipes,  
18 h proclamation des résultats et  
remise des récompenses, 19 h  
briefing et apéritif, 20 h repas, et  
de 21 h à 24 h rédaction du  
Témoignage.

## BLAGUE DU JOUR

Courez à la poursuite de vos rêves,.. Si vous ne les atteignez pas, au moins vous perdrez du poids.

## RECETTE LOCALE : L'omelette aux truffes.

Pour 4 personnes : 1 truffe fraîche moyenne (sur les marchés aux truffes contrôlés de fin novembre à début février), 8 œufs.

Deux jours avant, mettre ensemble dans une boîte hermétique la truffe et les œufs. Ceux-ci prendront le parfum du précieux champignon. Brosser la truffe, la couper en fines lamelles, les faire revenir 1mn dans la graisse d'oie (ou de canard). Casser les œufs, les battre, ajouter sel et poivre. Cuire l'omelette pour incorporer à la fin de la cuisson la truffe. Plier l'omelette, parsemer quelques lamelles de truffes et servir aussitôt.



## Ravitaillement à Mirande

Dédé et l'adjointe aux sports de Condom

7ème ETAPE du 20 JUILLET 2019			
Classement	EQUIPE	TEMPS	KM Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:54:43	13,945
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:38:05	13,256
3	EQUIPE DE L'EURE	15:32:35	12,481
4	BACK EUROP	16:40:15	11,637
5	RUNNING PINTJES	16:41:01	11,628
6	TEAM CAP MEGUEIL	17:04:57	11,357
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	17:07:38	11,327
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		1333,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	95:47:56	13,915
2	RIOU GLASS & FREEDOM	99:42:55	13,368
3	EQUIPE DE L'EURE	106:17:39	12,541
4	RUNNING PINTJES	109:46:21	12,143
5	BACK EUROP	110:22:07	12,078
6	TEAM CAP MEGUEIL	112:52:22	11,810
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	116:04:11	11,484
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		

