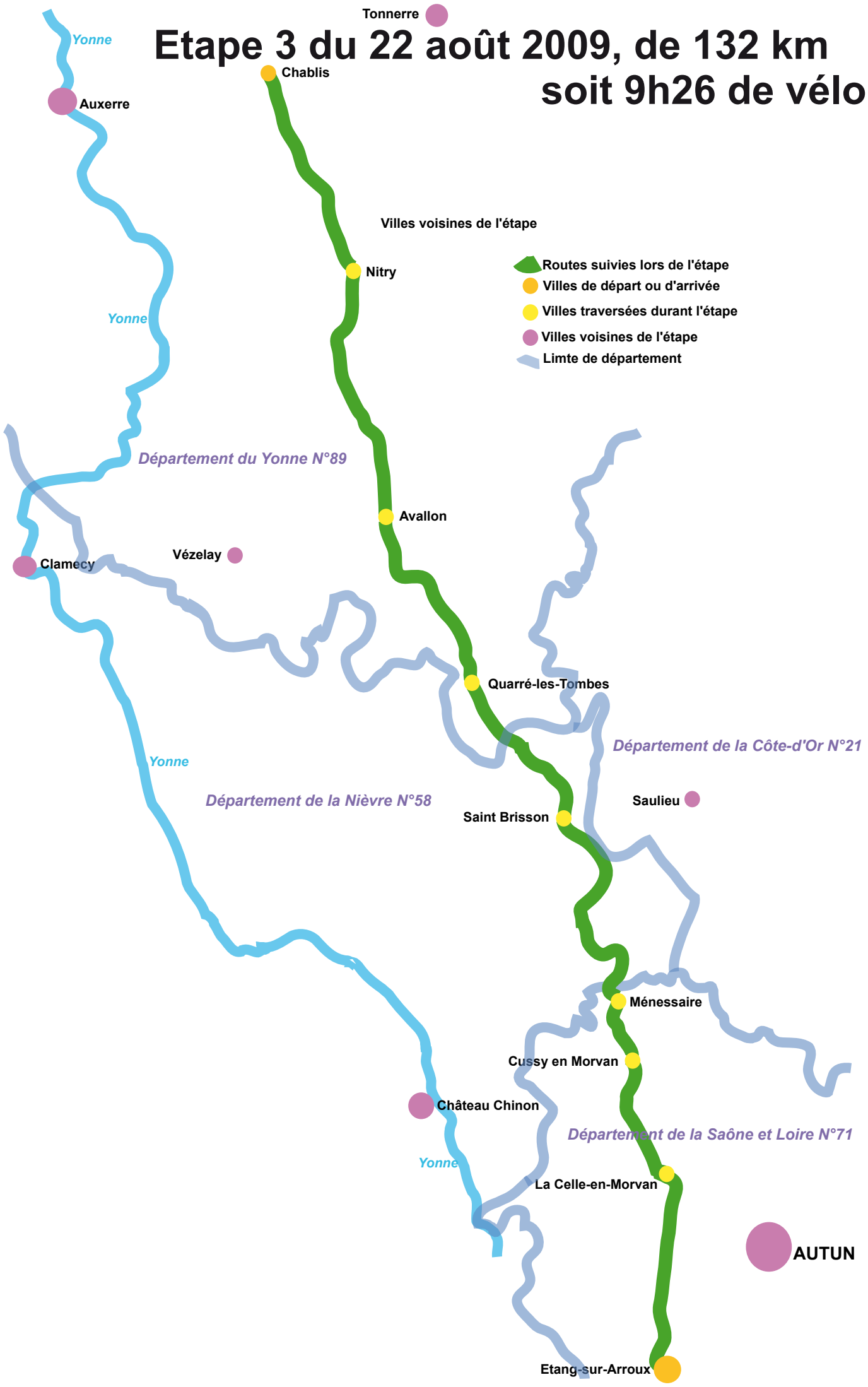Etape 3 du 22 août 2009, de 132 km soit 9h26 de vélo