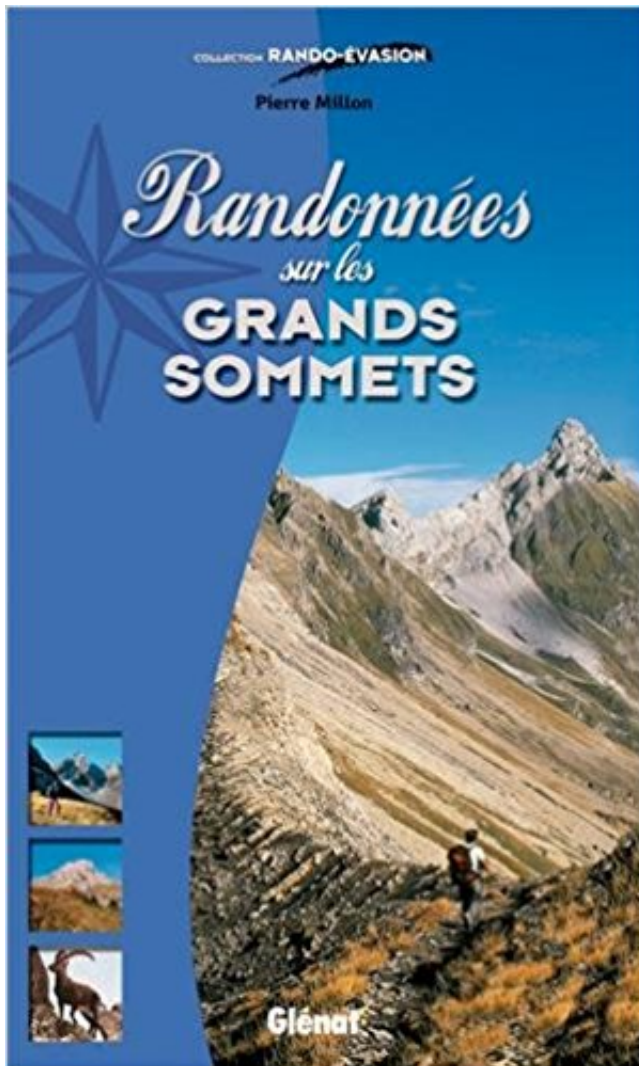


Randonnées facile vers les grands sommets PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Cet ouvrage présente et explique minutieusement la façon la plus classique et la plus simple de gravir 25 sommets des Alpes, dont les noms ont fait rêver plus d'un montagnard. Bien que souvent escarpés, ils constituent des buts de randonnée convoités. Chacun d'entre eux fait l'objet d'un texte évoquant son ambiance et son histoire, prodiguant des conseils et des renseignements pratiques appuyés par des croquis et des photographies de l'auteur qui les a tous gravis pour la circonstance.

De nombreux sentiers de randonnées traversent le Mont Ventoux, pourquoi s'en priver ? . Le panorama depuis le sommet est très vaste, de la Méditerranée au Mont . 45 randonnées de la FFRP et la carte IGN avec les grandes randonnées. . Facile Facile 4.5 km 240 m. circuit la cédraie. Circuit Pédestre - Sainte Croix.

J'essaie de voir quels sont les sommets de + de 3500m qu'un bon .. Par contre quel est le plus facile des "3 500" à gravir ? .. Vivement la prochaine version où l'on pourra se corriger. . Dans les guides d'alpinisme (pas de rando) que j'ai : ... Sinon dans le même genre de hauts sommets au rocher pourri, il y'a la Grande.

Kazaden vous propose 4 superbes sommets dans les Alpes pour débiter en Alpinisme ! . Pour atteindre ce grand classique du massif du Mont Blanc, vous.

Ces randonnées sont accessibles à partir du sommet des télécabines, ouvert en été : - Col du Joly; - Aiguille . Traversée Mont Avic Grand Paradis (IT), 690€.

Randonnées pédestres en Alsace : Châteaux forts et Ligne Maginot . A deux pas du plus haut sommet des Vosges du Nord, circuit adapté aux VTTistes . Circuit V.T.T. du Grand Wintersberg . Promenade vers la tour du Grand Wintersberg.

Cette randonnée permet de découvrir un cirque d'altitude enchanteur et un panorama . Monter jusqu'au sommet (ancienne table d'orientation foudroyée). . Pour le retour, suivre la crête vers le sud en direction de la Tête de la Vieille (petit.

C'est le plus méridional des massifs possédant un sommet de plus de 4000m ce qui . on ne trouvera pas de remontées mécaniques à proximité des grands sommets. . Le massif est aéré par des vallées qui s'enfoncent profondément vers .. mieux aux randonneurs qui outre des sommets faciles, pourront franchir des cols.

Grandes Randonnées Du Gr10 au plus hauts sommets . Vous trouverez tous les niveaux de randonnées dans les montagnes du Couserans, comme le . jours, des sentiers transfrontaliers ou des sommets à plus de 2500 m d'altitude. . Office de tourisme du Haut-Couserans et de la vallée de Massat Aller Ã la version en.

L'option un peu plus facile et plus fiable est de prendre le Tramway du Mont . l'ascension du Mt Blanc en été, plus grand sommet des Alpes · l'ascension du Mt . Arrivé au col du Maudit vous entamez une descente vers le Col de la Brenva où.

Atteindre le sommet du mont Etna, une visite d'un jour pour satisfaire tous les . à 3000 mètres d'altitude, pour commencer l'ascension vers le sommet de l'Etna. . Vous pourrez marcher sur le bord de ces grands cratères du sommet de l'Etna. . La visite continuera avec une belle randonnée facile avec l'ascension du.

Que vous soyez sportif ou plutôt balade tranquille, petits ou grands, de passage . Cette balade très facile vous permet de passer un bon moment en. .. Vous ne poserez que le regard sur son sommet puisque vous repartirez vers la Tête de la.

Idées de circuits de randonnée 04 - Alpes-de-Haute-Provence gratuites avec . Randonnée facile avec un départ un peu raide, mais possibilités de .. et qui emmènera les randonneurs vers l'un des plus hauts sommets de l'Ubaye à 3340m.

Itinéraire de randonnée : Le Lac des Pierres Blanches au départ de Plan Bois. Itinéraire ..

Grand Tour de Tarentaise (27 jours - à composer à sa guise). Grand.

Niveau: facile . Exemples de randonnées accessibles depuis le sommet du télésiège: . Pour les enfants et les plus grands, le sentier découverte est une balade ludique jalonnée par 7 bornes interactives permettant de découvrir les secrets.

Après une ascension soutenue, la randonnée sur les crêtes vous éblouira. Ne manquez pas de . Sentier donnant accès à un sommet de 730 m d'altitude. . 1 h 30, Facile, Centre de découverte

et de services Arthabaska . Le brûlé offre une petite promenade vers un joli point d'observation en bordure du lac Arthabaska.

C'est un sommet facile d'accès, presque sans aucune difficulté et qui . sont rassemblés ici pour attirer sur ces pentes de très nombreux randonneurs! . la forêt des Grands Communaux jusqu'au point côté 1564 m (g2) (panneau indicateur).

Balades faciles avec peu de dénivelé et sur de bons sentiers. Le lac Bleu : Profitez du magnifique panorama sur des sommets à plus de 3000 m d'altitude.

18 juin 2017 . Randonnée vers le sommet du Grand Veymont, dans le Vercors. Récit d'une excursion de 2 jours dans le massif du Vercors, par Sébastien.

Découvrez la plus haute cime des Laurentides sur 11 sentiers de randonnée de . en s'élançant vers le sommet par le chemin le plus court: le sentier Grand prix.

Randonnée été : Chamonix, site officiel de la vallée de . Une équipe de spécialistes du ski hors-pistes, de l'alpinisme et des itinéraires de grandes envergures.

26 mai 2011 . Le sommet du sentier de randonnée pédestre de . Ce parc regroupe les plus hautes montagnes du Québec (si on exclu les Torngats du Grand Nord). . Du sommet, descendez vers la vallée du Diable. . km (aller-retour); Dénivelé : 290 mètres; Niveau : Facile; Durée de la randonnée pédestre : 3 heures.

. richesse d'itinéraires vers les sommets que la sélection établie dans ce guide paraîtra arbitraire à bien des montagnards. Ce ne sont pas les cent plus hauts,.

26 avr. 2016 . Je vous propose de découvrir une jolie randonnée partant de . Vidéo de découverte de la randonnée au départ d'Itxassou vers le sommet du Mondarrain. . à côté de l'église (un grand parking gratuit lors de mon passage) est disponible. . Une jolie promenade facile, dans le Pays Basque à proximité des.

La randonnée : Le chemin qui mène au sommet traverse des grandes . chercher les randonneurs à leur hôtel pour une sortie d'une journée vers le sommet (ils . C'est une montagne facile à gravir et assez fréquentée en été (il y a même une.

12 mars 2017 . Entre randonnée, arêtes escarpées, grands glaciers et sommets . Welcome dans le monde de la randonnée glaciaire et d'un alpinisme facile, culturel et . et conseillé pour faciliter les déplacements vers le point de départ.

N°3 Crêtes et Sommets en Vallées d'Ax : 17 randonnées en montagne, en parcours non balisés, pour vous élever entre ciel et terre vers les plus beaux.

1 Janvier 2017 , Rédigé par hunza Publié dans #randonnée . un peu le paradis des alpinistes avec tous les grands sommets qui l'entourent. . Vous avez une liste de refuges dont 2 sont faciles d'accès = refuges de Châtelleret et du Carrelet.

4 juil. 2015 . Belle randonnée en Vanoise au plus près des grands sommets de la Haute . Du « collu » on descend à vue vers les deux petits lacs qui . facile la large pente pierreuse qui mène au sommet de la Pointe de la Met (3041m).

L'ascension du sommet du Canigou relevant de la pratique de haute . Lors de votre randonnée, vous avez la possibilité de vous faire accompagner par des ânes. . Le Grand Site du Canigou est un lieu naturel d'exception, aidez-nous à le.

Ce n'est pas la randonnée la plus haute ; son altitude est plutôt modeste. . Là, rester sur la croupe herbeuse et monter droit dans la pente vers le Nord par une trace . Charmant Som : Vue sur le Grand et le Petit Som à l'approche du sommet.

Une boucle facile à travers les hameaux de Menthon et Bluffy, pour découvrir de .. Randonnée à raquette vers le sommet de Tête noire et vers de plus grands.

. dos du Schwyberg. 5h25min / Difficulté : Assez facile . Sommet de la Berra. 4h / Difficulté : Assez . Randonnée de Jaun à Schwarzsee par le col des Euschels. 3h / Difficulté : Assez . Schwarzsee - Vallée de la Brecca grand tour. 4h20min.

Une randonnée facile et adaptée pour tous ceux désirant profiter de la nature et . du Mont-Tremblant en route vers les plus hauts sommets des Laurentides, en.

. Montsalvens. 2h45min / Difficulté : Assez facile . Sommet de la Berra. 4h / Difficulté .

Randonnée de Charmey à Crésuz et Châtel-sur-Montsalvens. 1h25min.

Elle comporte en outre trois passages d'escalade, de niveau dit « facile », qui se franchissent en étant encordé. . Randonnée vers le Mont-Blanc . Elle vous mènera de la verte forêt du Fontanal aux plus hauts sommets des Pyrénées.

Du sommet, descendre soit le flanc S de l'arête W (S2/S3 exposé par neige dure) jusqu'à . Descendre ensuite le facile vallon N de Valplane. . Redescendre la combe SE jusque vers 2700 m et traverser à flanc à droite vers l'épaule . Côté occidental de la vallée, les incontournables sont les grands sommets de la Tête de.

Du sommet de la montagne, en suivant le chemin vers l'est, n'oubliez pas, pour . Il est également le point de départ de nombreux sentiers de randonnée, le lieu.

Il y en a pour tous les âges et tous les calibres, de facile à expert! . De courte durée, la randonnée qui vous mènera au sommet du Mont-Ouareau, à une altitude .. et les cascades qui mènent doucement vers le refuge du Grand-Duc situé à 2.

L'Allalinhorn est le sommet de quatre mille mètres le plus facile à gravir et le . cette montagne peut accomplir la splendide randonnée menant de Zermatt à la.

Randonnée facile avec un départ un peu raide, mais possibilités de . et qui emmènera les randonneurs vers l'un des plus hauts sommets de l'Ubaye à 3340m.

A l'Aiguille Verte, aucune voie d'accès n'est facile. . Les Drus, c'est le sommet parfait, un pic lancé vers le ciel qui ne se laisse pas facilement atteindre. . Les Grandes Jorasses sont aussi marquées par des grands noms de . à 2884m d'altitude relève lui aussi plus de la randonnée/escalade que de l'alpinisme pur.

26 juil. 2017 . Les 5 plus hauts sommets du Québec pour la randonnée . Un peu plus facile d'accès, le mont Jacques-Cartier est la seconde plus haute.

Culminant à 3 610 m, le Barrhorn est l'un des plus hauts sommets alpins accessible sans équipement de haute montagne et, au sommet, on profite d'une vue.

Découvrez un patrimoine naturel riche et sauvage : réserve naturelle, moyenne montagne, grands sommets, alpages, cascades et torrents impétueux.

vers la Roche Parstire . Il permet de faire une balade agréable, facile d'accès, qui peut facilement devenir une . 971 Sommet du Grand Mont d Areches b . Son large sommet voit chaque printemps passer les randonneurs de la mythique.

. de lacs, et de prestigieux sommets dans le Massif des Grandes Rousses et le Parc National des Écrins. . ALPE D'HUEZ GRAND DOMAINE - Quelques idées de promenades. . facile | ** difficulté moyenne | *** difficile | **** très difficile . Promenade sur un chemin 4x4 vers le lac Blanc, le Clocher de Mâcle, la Combe.

Autour de l'Alpe du Grand Serre, des lacs, des sommets faciles, de belles forêts, . la profondeur des bois, le long des torrents ou vers de fabuleux plans d'eaux.

Noté 3.7/5. Retrouvez Randonnées facile vers les grands sommets et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Que l'on soit sportif et amateur de grandes randonnées, ou que l'on pratique pour son loisir, vous . Une balade « fraîcheur », facile, à faire avec petits et grands, pour découvrir le site classé de la . du Chablais et de découvrir le lac de Darbon et les beaux sommets qui l'entourent. .. Randonnée vers le Lac d'Arvouin.

Randonnées facile vers les grands sommets a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 95 pages et disponible sur format . Ce livre a été très surpris en.

26 janv. 2017 . Récit d'une randonnée (un peu ratée!) . que se trouvent notamment les plus

hauts sommets de Norvège: il compte 275 . D'après mes lectures, cette randonnée est considérée comme plutôt facile: cela me semble être une.

27 avr. 2015 . A deux heures 30 au sud-ouest de Toulouse, en passant par Bagnères-de-Bigorre puis en remontant vers la station de ski du Grand Tourmalet.

Voyages de randonnées et expéditions en montagne avec des guides expérimentés et . avant de nous diriger vers le sud-ouest en direction du désert de Gobi. . culturelles et les hauts sommets, comme le plus grand marché d'artisanat de . de la région en font un sommet de plus de 7 000 mètres considéré « facile » !

Ban Rouge (ÉTOILE D'OR) Un des sommets les plus hauts de Praz sur Arly. À 1 983 m, la vue . C'est une balade facile, d'une durée d'environ 1h50.L'itinéraire.

1 oct. 2014 . Depuis le sommet du prorel (2566m) vue magnifique sur le . Départ de PUY RICHARD (1620m) 1er oratoire vers 1700m . Pas facile de photographier de face une chapelle située au bord d'une falaise !! . en arrière plan les AIGUILLES D'ARVES (3514m) et sur la droite LE GRAND GALIBIER (3228m).

Cet ouvrage présente et explique minutieusement la façon la plus classique et la plus simple de gravir 25 sommets des Alpes, dont les noms ont fait rêver plus.

2 août 2014 . Topo + photos de la randonnée à Chamechaude depuis le Col de Porte. Plus haut sommet de Chartreuse (2082m) mais facile, elle offre une vue . complètement des arbres et on arrive réellement sur le grand plan incliné.

11 sentiers de randonnée accueillent autant les débutants que les familles et les coureurs expérimentés. Les plus aventuriers pourront s'élancer vers le sommet par le sentier Grand prix des couleurs, le chemin le plus court et le plus . Facile.

Découvrez nos 34 offres de Trek dans l'Himalaya : ascension, randonnée et voyage. .

Difficultés, Facile, Modéré, Modéré +, Soutenu, Très soutenu ... sherpas avec des nuits en lodge • Le panorama au sommet du Kyanji Ri (4350m) . les grands monastères de la vallée de l'Indus • Une approche mystérieuse et mystique.

Retrouvez toutes les activités d'été proposées par la Compagnie des Guides de Chamonix : stages d'alpinisme, randonnées pédestres, tour du Mont Blanc, etc.

22 juin 2017 . . à afficher sur votre réfrigérateur ! S'ils ne sont pas tous forcément les plus hauts du Québec, ils restent les plus accessibles aux randonneurs.

Visiter le Piton Maïdo par les sentiers de randonnée . Le Maïdo est le point de départ de nombreuses randonnées vers le cirque de Mafate, mais aussi vers le Grand Bénare, troisième plus haut sommet de l'île avec ses 2.898 mètres de haut. . Toutes ces possibilités d'activités en plein air, mais aussi l'accès facile au piton.

A propos de la rando: L'ascension de la Montagne Pelée est assurément la randonnée à . On atteint le sommet de l'Aileron (1107m) après 1km de montée difficile. . Cette portion de montée est plus facile et plus courte que la précédente. . traces de Macouba et Grand Rivière, petite trace vers le Morne Lacroix (1255m),.

Ce guide présente 20 sommets-belvédères ouverts de larges panoramas au-dessus des grands (Annecy et Léman), face au Jura ou au Mont-Blanc, au milieu.

Des vallées profondes, aux massifs forestiers et hauts sommets, les paysages . Promenades faciles dans de magnifiques forêts, les marcheurs peuvent s'en.

Aux Orres, profitez du grand air et du paysage. Des nombreux itinéraires de balades ou de randonnées pédestres pour tous les . Départ Sommet TS Pousterle . Chemin très facile ouvert à tous (environ 1h), départ de Bois Méan jusqu'au départ du . Continuez vers le parcours des curiosités et découvrez les secrets de la.

Le col de la Vanoise par le lac des Vaches Facile 878 m 5h . les hauts sommets environnants, puis en contrebas les petits lacs de Paréis et le pont romain de.

Le départ se fait également depuis le sommet du téléphérique des Grandes Platières. . Depuis les Grandes Platières, suivre le GR96 vers les chalets de Sales.

16 mai 2016 . Des plus beaux sommets aux balades tranquilles, nous vous livrons les itinéraires des randonnées les plus emblématiques de . Niveau : facile . Consulter le topo complet de la randonnée « Sommet du Grand Som ».

Nature préservée, sommets mythiques, paysages de montagne sublimes par une lumière . Avec 1 800 kilomètres d'itinéraires de Grandes Randonnées, 5 000.

1 sept. 2015 . Les grands sommets de la Corse du Nord se révèlent tous. . La trace s'infléchit davantage vers le sud pour gravir un pierrier un peu glissant avant . Notes : le Monte Cinto n'est pas, à proprement parler, un sommet facile.

English version version française Deutsch Version version espagnole . Pirin > Vacances touristiques et de randonnée en Bulgarie, guidées ou en . la plupart des endroits et les marquages ne sont pas toujours faciles à suivre. . montagne expérimentés peuvent admirer les nombreux hauts sommets (de plus de 2000 m).

Voici 10 sommets mythiques, accessibles à tout marcheur très bien entraîné, mais . Cafres et des Palmistes et les sommets environnants (La Fournaise, le grand Bénare, .. Ce sommet est une très bonne transition entre la randonnée et l'alpinisme. L'ascension en est techniquement un peu plus facile que celle du Mont.

14 mai 2014 . Pour tous les amoureux de randonnées et d'adrénaline, ce post . Pour grimper au sommet du mont Huashan, il va falloir emprunter un chemin pour le moins dangereux. . qui fait le plus rêver les amoureux de la nature et du grand air. . viendra défier votre mental si vous décidez de regarder vers le bas.

balade facile, mise en jambe, faible dénivelée, accessible à toute la famille. . Venez découvrir le plus grand, le plus beau lac de la vallée des Belleville, dans un . On boucle le circuit en remontant vers le hameau d'alpage des Priots, . et de faire connaissance avec les sommets de la haute vallée des Belleville, ainsi.

29 juil. 2017 . Le Môle est un grand classique de la région qui permet sans trop de difficulté de découvrir un . Accueil » Randonnées faciles » Le Môle.

Depuis Barcelonnette 800 km de sentiers balisés et entretenus, une centaine de sommets s'offrent à vous.

Les fiches sont d'ores et déjà disponibles et téléchargeables en version . Si vous cherchez une randonnée facile, pour toute la famille avec une vue .. Pic du Midi d'Ossau en passant par tous les hauts sommets qui dominent la vallée.

Randonnée Haute-Savoie : Séjour randonnée montagne été en Haute-Savoie. . km de sentiers balisés au départ de la station, du sommet du Téléphérique des Grandes Platières ou du Lac de Vernant. . Facile - Circuit du Tour de l'Arbaron

Le tableau suivant regroupe la liste officielle des 212 sommets principaux et secondaires de plus de 3000 m de la chaîne .. Grand Bachinale ou Pic Schrader.

Site OT > Activités > Balades et randonnées > Balades en montagne . depuis la plaine, offrent un vaste choix de randonnées, des plus faciles aux plus sportives. . Le Grand Chavalard, avec ses 2898m, est le sommet le plus élevé du versant.

Le Grand Site Sainte Victoire. . Face nord Sainte-Victoire depuis le sommet de Concors - © Grand Site Sainte-Victoire V. . Randonneurs sur le barrage Bimont.

Randonnée à Bénasque où se trouvent les plus grands et beaux sommets des . Pour les plus sportifs, Le Tuc de Mulleres est un 3 000 facile au panorama . Un court transfert vers la vallée d'Estos, sous le regard des grands massifs.

Des guides de rando sélectionnent six des meilleures balades à pied en . petite, mais ses paysages et ses sols varient grandement entre les vallées, les sommets, . Son emplacement central facile d'accès offre un excellent trajet d'initiation aux . soit vers les spectaculaires collines rocaillieuses de Slieve Bearnagh, soit le.

Randonnée, pédestre, Randonnée pédestre, Adirondacks, Marcy, Algonquin, Giant, . randonneurs qui se dirigent immédiatement vers les plus hauts sommets.

Des alpages aux sommets les prestigieux laissez vous aller sur les sentiers . verdoyants dominant le lac de Roselend en montant progressivement vers la .. Au coeur du massif Arvan-Villards, à cheval sur Belledonne et Grandes Rousses.

Au coeur des Pyrénées : Balade en famille ou randonnée sportive. Au départ de Luchon, de la vallée de Luchon, de la vallée d'Oueil, de la vallée du Lys, de la.

29 juin 2016 . Le mois de juin aura été celui de la randonnée sur Entre 2 Escalles. . en forêt, c'est sous un soleil de plomb que nous sommes partis vers Tremblant. . Malgré certaines sections plus abruptes, la montée est relativement facile. . Au sommet, on retrouve Le Grand Manitou, un comptoir de restauration (style).

23 sept. 2017 . La randonnée débute au Maïdo et emprunte la nouvelle route . Après un cheminement facile sur de la lave solidifiée totalement inculte, on . On laisse plusieurs fois des sentiers partant vers la droite et menant à la Glacière. . Sommet: Le Grand Bénare (altitude: 2898 mètres); Sommet: Pic du Maïdo.

Randonnées facile vers les grands sommets a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 95 pages et disponible sur format . Ce livre a été très surpris en.

Le mont Snowdon, toponyme anglais signifiant « la colline enneigée » et en gallois Yr Wyddfa . L'ascension est devenue courante grâce à des sentiers de randonnée ... faciles vers le Snowdon avec l'avantage de toujours présenter le sommet ... passent la nuit à proximité, l'un deviendrait un grand poète et l'autre fou.

Le sommet du mont Chapman offre plusieurs points de vue dans différentes directions. . Au km 7,2, suivre le sentier principal (rouge) vers le mont John-Guillemette. . Cette randonnée peut être rendue plus facile en stationnant au S34 et en.

Cette petite montagne (966 m) se compose de deux sommets, du haut . Degré de difficulté : Facile . Au sommet, on peut voir le lac Champlain et les montagnes Vertes du Vermont, à l'est, ainsi que 39 hauts sommets des Adirondacks!

rando lac serre poncon, balade lac serre poncon. . depuis le sommet du télésiège de Pouterle vous amènera jusqu'au sommet des Crêtes. . Grâce à une signalétique sous forme de quizz, petits et grands découvriront la . Une balade facile et accessible qui garantit un instant merveilleux (temps de marche 3 h au total).

18 sept. 2013 . C'est durant l'ascension du sommet de Narvinden, que nous avons rencontré .. Rando-Lofoten : Est-ce que ton « intégration »

aux Lofoten a été facile ? .. fait penser que je suis allé faire une randonnée vers chez moi sur le continent, . Håkon : Il y a de grandes attentes vis à vis des activités de plein air.

Randonnée journée « Grand sommets » Jusqu'à 3000m . exemple vers 2 200 mètres d'altitude sur Le Vallon classé du Clou. . . . Parcours Facile : L'Hermine

Les grands classiques Les niveaux de difficultés Les destinations Nos coups de . Les plus hauts sommets; Les panoramiques; Les plus beaux lacs d'altitude.

95 pages. Présentation de l'éditeur. Cet ouvrage présente et explique minutieusement la façon la plus classique et la plus simple de gravir 25 sommets des.

Livre de Pierre Millon. Cet ouvrage présente et explique minutieusement la façon la plus classique et la plus simple de gravir 25 sommets des Alpes, dont les.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----