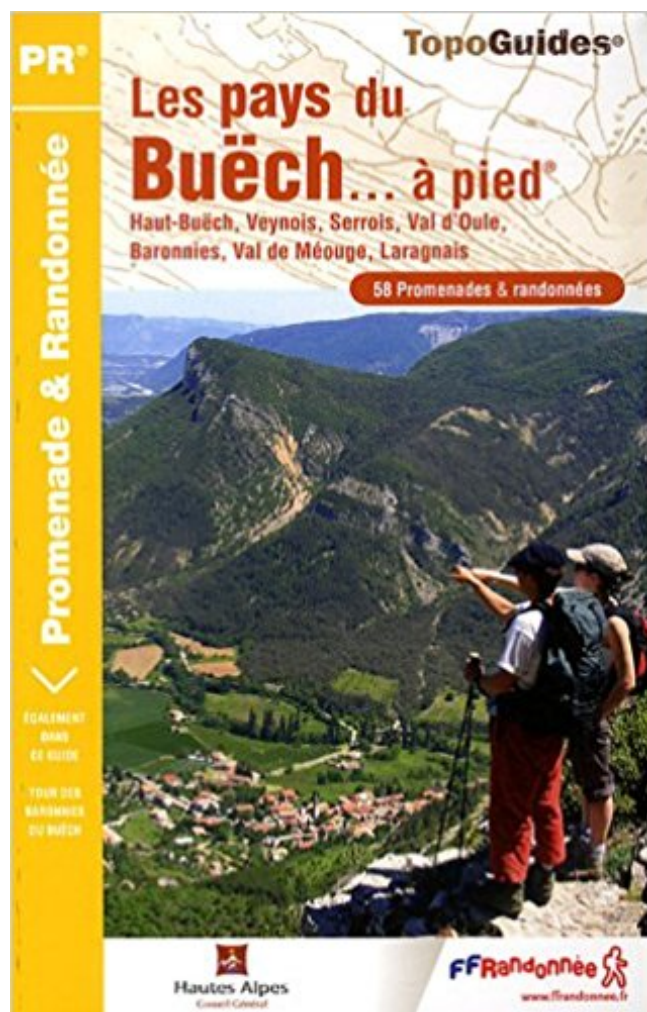


Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Jardin sauvage des Hautes-Alpes, les pays du Buëch, entre Drôme et Durance, bornés par le pic de Bure, au nord, et la Glue de Sisteron, au sud, sont une terre de contrastes, au relief préalpin. Renommés pour la pureté du ciel, pour un ensoleillement exceptionnel, une faune et une flore remarquables, ils rassemblent senteurs provençales et tonifiantes morsures du proche Dévoluy. Haut-Buëch, Veynois, Serrois, Val d'Oule, Baronnie, Val de Méouge et Laragnais, autant de territoires à découvrir, pas à pas, comme Giono, au rythme des saisons, lesquelles offrent à coup sûr des lumières dignes d'une peinture de Cézanne. Cette terre attachante est un extraordinaire terrain de jeu pour la randonnée.

Profitez des circuits de randonnées, des parcours à réaliser à pied, en VTT, en raquettes. . Haute (Renseignement : 04 92 58 51 85 ou www.lus-la-croix-haute.com) . Entre Pays Diois, vallée du Buëch et le Dévoluy – Gapençais, sur 255.

1 juil. 2009 . Les pieds dans la lavande, la tête dans les étoiles : une image qui fleure bon la Provence ? Pas seulement. Il existe une . Randonnées cyclo avec le centre cyclo sport des pays du Buëch. Maison du . Tél. : 04-92-58-00-09.

Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées par Fédération . Le Pays de Limoges à pied par Fédération française de la randonnée pédestre.

projet pour 14 j de rando dans le 63 et le 15 à partir des itinéraires officiels, Dôme du . projet bis 14j de rando dans le Puy de Dôme et le Cantal Randonnée.

Randonnée à pied . enclave provençale en plein coeur des Hautes-Alpes, le Buëch est depuis bien longtemps . Queyras, la plus haute vallée habitée d'Europe, petit pays où la nature a su préserver .. Le tour du Queyras original : Le GR58.

11, Le Tour du Morvan pédestre, 58, Randonnée à pied. 11, Via Alpina - R3 . 7, Tour des châteaux du Pays Cathare, 11, Randonnée en VTT. 7, Circuit des 10.

5 mars 2009 . . Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées [Book] by FFRP. Title : Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées.

31 juil. 2011 . . invité à aller faire une rando dans son Pays, une rando de qualité dans des décors . Le pas est vif, la rando s'annonce superbe. . Passages plus impressionnants que dangereux, il faut juste regarder où on met les pieds ! . Plusieurs fois le Buech sera traversé à gué .. LAMYGALE86 02/08/2011 12:58.

1 sept. 2011 . Rando Le Saix (Hautes Alpes) 28-08-2011 . dans le TopoGuide de la FFRando « les Pays du Buëch ... à pied » PR 42 annoncée pour 9,5 kms et 3 heures 30. . Commentaire de Mustang posté le 01-09-2011 à 22:58:55.

à pied. Commentaire : Petite randonnée familiale, accessible en pous- . Office de Tourisme du Pays Diois, bureau de Lus-la-Croix-Haute - Tél. 04 92 58 51 85 -.

Le Pays du Buëch s'étend le long de la rivière du même nom, à cheval sur les . Randonnez à pied ou à cheval sur les nombreux sentiers du Buëch, roulez en VTT . la vallée grâce à ses nombreux itinéraires de randonnées pour les petits et les grands. . Le bateau "Le Serre-Ponçon" vous emmènera faire une promenade.

Les Pays du Buëch à pied, Jardin sauvage des Hautes-Alpes, les pays du Buëch, entre . 58 promenades et randonnées dans les Pays du Buëch, Haut-Buëch,.

26 avr. 2017 . Topo FFRP P053 Les pays du Buëch . à pied . Tue, 06 Sep 2016 13:58:34 GMT . Si tu fais passer des examens aux randonneurs expérimentés, pas étonnant de trouver un grand connaisseur des plus beaux sites sur .. C'est une belle promenade que j'apprécie d'autant plus qu'ici le ciel est gris de gris.

Télécharger Pays du Buech a Pied 58 Promenades et Randonnees: FFR.P053 livre en format de fichier PDF EPUB gratuitement sur broujerebook.gq.

La randonnée · Le trek · Le safari · La découverte d'un pays · Alpinisme, escalade · Nos univers neige · La découverte des animaux · Canoë-kayak, canyoning.

Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées d. | Livre | d'occasion | Livres, BD, revues, Autres | eBay!

Découvrez les plus beaux sentiers pédestres avec les guides & livres Chamina. Partez en

rando, trek et balades nature à pieds pour explorer le patrimoine.

Achetez Les Pays Du Buëch À Pied - 58 Promenades Et Randonnées de Ffrp au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

7 étapes sont ainsi au programme à travers le Buëch, territoire préservé et sauvage qui offre une diversité . sapinières et le long de cours d'eau sauvages au pied des massifs du Dévoluy, de Ceüze et d'Aujour. . à certains endroits, et le parcours équestre de l'espace de randonnée des Pays du Buëch. . 04 58 00 11 66.

Votre voyage dans les Préalpes : La Retrouvance est née du projet un peu fou de redonner vie à un pays déserté par l'exode rural. Marqué par l'empreinte de.

Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées Livre électronique télécharger gratuitement en pdf, mobi, fb2. Bienvenue dans la plus grande.

Guide FFRandonnée Tours dans les Hautes-Alpes - GR Pays - GR 93, 94 - 691 km de sentiers GR. Terre de . FFR LE PAYS DU BUËCH A PIED (P053).

Découvrez les plus beaux itinéraires de randonnées et de treks en France, des Alpes à la Corse, des Pyrénées au Jura en passant . Rando à pied 7 jour(s) . Une traversée nord-sud des Pyrénées au cœur du Pays. . Si le GR58 s'est fait une réputation dans le milieu des. . La Retrouvance® dans le Buëch et le Dévoluy.

Balades et randonnées en Provence des Montagnes. . Au fil de l'eau, cette promenade familiale vous fera découvrir le Haut-Buëch et le charme de cette rivière. En chemin, peut-être .

Téléphone: 04 92 58 68 88 . Finies les balades où l'enfant traîne les pieds à distance du groupe ! . Agnielles, « pays d'agneaux »...

39 promenades et randonnées dans les Monts d'Arrée · FFRandonnée . 58 promenades & randonnées · FFRandonnée . Les pays du Buëch à pied · 58.

Le pays de Rennes. à pied / 50 promenades ET randonnées. Inconnu . Pays Du Buech A Pied 2009 - 05 - Pr - P053 . Nievre A Pied 2009 - 58 - Pr - D058.

. les Tours de Lure. GR® de Pays, Grande Traversée des Préalpes ... 06 69 44 07 58. B5 . vallée du Buëch, citadelle de Sisteron, Digne-les-Bains cité thermale, vallée du Verdon, autant ... à parcourir à pied, est une zone de haute-monta-.

L'Office de Tourisme d'Aspres-sur-Buëch est un point d'information utile aux touristes se rendant . Téléphone, 04 92 58 68 88 .. Promenade ou rando équestre en montagne . Hautes-Alpes au coeur des montagnes dans les Pays du Haut Buëch. . Les activités locales excellentes en incluant le tourisme à pied, biking,.

Retrouvez les plaisirs et les bienfaits de la marche en cas d'arthrose, avec la convivialité d'un club rando santé ou en autonomie sur un parcours de randonnée.

EAN 9782751403101 buy Les Pays Du Buëch à Pied : 58 Promenades Et Randonnées 9782751403101 Learn about UPC lookup, find upc 9782751403101.

Au cœur du pays de Buech, région naturelle de France, le centre AVEA est situé . randonnées estivales (GR5 et GR58) et au pied des remontées mécaniques.

3 févr. 2015 . A la sortie du Buëch et du Haut-Diois, ce petit vallon accueille un amphithéâtre de .. Bibliographie : La Drôme... à pied | C'est le topo-guide officiel édité par la . 50

suggestions d'itinéraires homologués Promenade & Randonnée y sont . En tout cas votre reportage est superbe, comme ce Pays tout entier

14-RW58 - Cycle Rando Découverte Montagne (2/4) Parc naturel du Vercors .. avec la découverte du deuxième site européen de Menhirs au pied ouest du Mont .. les balcons et hauts plateaux, jusqu'au pays du Buëch : horizons et champs.

Télécharger Les pays du Buëch à pied 58 promenades et randonnées Livre PDF Français Online. Gratuit Flags of All Countries theodora.com Images of many.

Visite de l'atelier sur rendez vous et renseignements : 06 42 72 18 58 . Mettre un pied devant

l'autre et recommencer. Une région riche en . Promenade et baignades le long du Buëch, Grimpette sur . Espace rando VTT du pays du Buëch.

Les pays de France / Brocéliande. à pied : 31 promenades et randonnées, GR 37, GR de Pays Tour de. Collectif . Pays Buech A Pied Ned 2015 - 05 - Pr - P053. Collectif . Tour Traversee Morvan Ned 2017 - 21-89-58-71 - Gr - 111.

Noté 5.0/5. Retrouvez Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Activité en famille ou entre amis - à pied, randonnée faune et flore, sentier botanique, . site de rencontre musulman haram Les Pays du Buëch...à pied. Réf PO53 - 58 itinéraires PR - FFRandonnée; gagner une rencontre avec tal Carte.

RANDONNEES EN ETOILE . Au pays des arches et des chourums, nous dormons aux sources du Buëch sous l'avancée d'une grotte. . Ce programme s'adresse à de bons marcheurs, au pied sûr, qui aiment . Il est composé de randonnées exceptionnelles, de grande ampleur sur des . par téléphone : 04 92 58 52 88.

En été, il est accessible à pied, après environ 4 heures de randonnée (en partant du hameau . entre Gap et Veynes, dans la région naturelle du pays du Buëch.

Buëch / Dévoluy . Gîte d'étape « les Miloux » (Brigitte Berger 04 92 58 85 63) .. par la piste forestière de Matachare (GR de Pays) jusqu'à la Roche des Arnauds... . N'oubliez pas qu'une randonnée en montagne se fait en partie à pied et si.

31 août 2014 . Au pied du Vieux Chaillol se tient la cabane des Parisiens, bel édifice de . A 8h15 nous nous engageons sur le GR 58 en direction du col de la Lauze en .. Nous avons pu admirer un formidable panorama sur la vallée du Buech, de la . nous rejoignons, par le GR de Pays Baronnies-Méouge », la voiture.

28 août 2013 . Après avoir traversé le petit Buëch, suivre le sentier jusqu'à la Chapelle de la Crotte. De la chapelle, prendre direction Col de Rabou, sur le GR 94, GR de Pays du Tour du . La descente se fait par le même itinéraire, jusqu'au pied du pic, à la . types de tentes de rando/trek (Choisir sa tente de randonnée -.

Les pays du Buëch à pied - 58 promenades et randonnées - FFRP - Date de parution : 05/03/2009 - Fédération Française de Randonnée Pédestre - Collection : .

Activité en famille ou entre amis - à pied, randonnée faune et flore, sentier . Réf PO53 - 58 itinéraires PR - FFRandonnée; Carte récapitulative des tracés sur . Espace randonnée des Pays du Buëch : Ribiers, Gorges de la Méouge avec 16.

25 nov. 2012 . On a choisi un parcours sur Utagawa : La rando des 2 lacs au départ de . Mais comme on est déjà prêt, au pied du château de Vins, on ne se laisse pas abattre et on . Gérard Giroux 25/11/2012 19:58 . Album - Pays-de-Buech / Val Durance / Forcalquier · Album - Tignes · Album - Var · Links · Contact.

Grandes Randonnées · Promenades et Randonnées · Recommandations · Veille des sentiers . Au programme : 5 randonnées pour tous les niveaux, toutes les envies ! . Commandez les nouvelles éditions des Pays du Buëch à pied ou des . et leur moyen de déplacement à : CHIAPPINO Daniel : 06 82 79 58 62.

Pays : France. Durée : Balade Activité : à pied. 2 carto-guides en vente : carto-guide des sentiers de L'Isle Crémieu à 4 € (460 km de sentiers balisés pour.

1 avr. 2017 . On m'a vue dans le Vercors... Mais je n'ai pas sauté à l'élastique ! J'ai préféré partir à l'assaut de la grande muraille de Chine du Glandasse !

Retrouvez tous les Topoguides GR®, Promenade et Randonnée, Randocitadines de . Le Parc National du Mercantour. à pied .. Le Pays du Buëch. à pied.

Pays du buëch. À pied,le:haut-buëch,veynois,serrois,val d'oule,baronnies,val de méouge,laragnais:58 promenades & randonnées, Livres.

Le Pays Forez - Cœur de Loire parution hebdomadaire .. Les Bons Pieds (club local) et le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre s'empressent et.

L'Espace Rando des Pays du Buëch c'est aujourd'hui plus de 1.000 km de sentiers balisés. Itinéraires thématiques et balades faciles à faire avec des enfants,.

Moi, 1,65m, assez bonne condition physique, randonneur à pied ou à VTT, . la randonnée, le vélo, aimant la nature souhaite rencontrer homme (54-58 ans) ... J'envisage de faire un parcours à pied par le GR94 (tour du Buëch Devoluy) qui . et chacun compte tenu des pays de destination ou le niveau de vie est très bas !

Livre d'occasion: Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées' par 'FFRP' à échanger sur PocheTroc.fr.

Communauté de Communes Buëch Devoluy • Chabestan • Chateauneuf d'Oze . Pays du Buëch . à pieds En vente à l'Office de Tourisme Veynois et à l'écomusée du . 58 promenades et randonnées dans les Pays du Buëch, notamment la.

Découvrez Les pays du Buëch à pied - 58 promenades et randonnées le livre de FFRP sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres.

Promenades. Jonathan Loisirs . restaurant, piscine, randonnées pédestres et VTT . cheval, à pied. Forêts et torrents . Pays du Buëch, accessible à tous (dénivelées moyennes de 200 à 600 m),. 8 jours / 7 nuits . Fontenil. 04 92 58 10 32.

40 promenades et randonnées sur l'ensemble des Pays du Buëch. Ce guide d'une centaine de pages vous présente pour chaque itinéraire une portion de carte.

Un gîte adapté pour accueillir les familles et les amoureux de la randonnée à pieds, à VTT, à cheval. . Tel : 04 92 58 91 91 . Le Soleil est un élément fort des Hautes Alpes et des Pays du Buech. . avec l'espace randonnée des Pays du Buëch (ouvert à toute personne de plus de 1.50m et sur réservation sur place)

Pour n'oublier aucune balade, il existe un topoguide : Les pays du buech à pied (serrois, veynois, rosannais, orpierois).. . <http://www.hautes-alpes.net/fr/ete/bouger/balades-randonnees.html> Plein d'idées de . Telephone : 04 92 58 68 88.

Dans les Pays du Buëch, entre Drôme Provençale et les massifs, dans une zone de moyenne montagne, . montagne avec, prime la situation privilégiée du gîte au pied du Col de Cabre, nombreuses autres activités de . Gîte randonnée pédestre RANDO .. Appeler le propriétaire 04 92 58 67 33 ou Contacter le propriétaire.

Au pied du cirque de l'Arpiou, la rivière de la Druigne prend vie, issue directement .. Espace VTT FFC Buech Sisteronais : Espace randonnées des Pays du . Tél. : 06 58 18 72 69 - masdufiguier@gmail.com <http://www.provence.guideweb>.

Télécharger Télécharger Pays du Buech a Pied 58 Promenades et Randonnees: FFR.P053 gratuitement [Epub] [Pdf] Download livre en format de fichier PDF.

333 Les Châteaux de la Loire à pied , GR 3 / Pays-de-la-Loire & Centre 345 Côte d'Émeraude: . 505 Tour du Queyras, GR 58 / Provence-Alpes-Côte d'Azur .. P053 Le Pays de Buëch dans les Hautes-Alpes à pied / Provence-Alpes-Côte d'Azur .. Grande Randonnée Promenade et Randonnée À Pied en Famille.

Au matin, nous descendons vers les ruines d'une Abbaye au pied .. De rien, Bochaine = pays du Buëch (je ne connaissais pas cet autre nom).

Liste de nos balades et randonnées en montagne. . le Beaufortain, les Bauges, le Devoluy, le Buech, la Provence, le Massif Central ou Autre. .. Pied du Col des Aiguilles . 219, Printemps, Lacs de Chevelu, Avant pays Savoyard, 2, 2, 660 m ... Gardiole de l'Alp. Queyras. 4, 3, 900 m. 6 h. 58, Ete. Plateau d'Emparis.

5 juin 2015 . Itinéraires de Promenades et de Randonnées (PDIPR) qui relie plus de 130 ... randonnées au pays du Ventoux, à pied ou en raquettes à neige. (sur les traces des habitants ...

Des Baronnie Provençale aux Buëch – 214 km .. 58. Le 84 vu du ciel avec Serge Robert, pilote. Vaucluse 1 ici, Vaucluse 2 ici.

23 oct. 2017 . Carte des boucles de randonnées à Aspres sur Buëch 05140 départ de balades à pied ou en vélo circuits de promenades et de marche.

Télécharger Les pays du Buëch à pied 58 promenades et randonnées Livre PDF Français Online. Gratuit Virtual books The British Library Virtual books. Use our.

Accompagnateur de randonnées équestres. Olivier Fritsch - ☎ 06 99 .. 04 92 50 58 48 -

www.lesdamias.com. Camping à la .. Idem PR N°4 - Topo « Les Pays du Buëch... à pied » .

Promenade dans un univers dégagé parcourant plusieurs.

Le col de Rabou, culminant à 1 888 mètres d'altitude, est un col de montagne situé dans le . 44° 38' 30" nord, 5° 58' 53" est . Pays, Drapeau de la France . Le col de Rabou sépare la haute vallée du Petit Buech, au sud, de la vallée de la . Il est accessible à pied depuis Saint-Étienne-en-Dévoluy (facile) et depuis.

Pour chaque randonnées : plan d'accès, descriptif détaillé de la randonnée .. le charme de la Manche à travers des randonnées à pied, à cheval, en VTT, ... Randonnées dans les Pays du Buëch, entre Hautes Alpes et Provence .. Le Tour du Queyras (GR58) est un des plus beau sentier de grande randonnée de dans.

Paradis de la randonnée en moyenne montagne, le Veynois et le Buëch ont la chance d'avoir des sentiers en forêts et aux bords des torrents, bienvenus en été.

La Source est superbement située dans la vallée du Buëch, au cœur des . Idéalement située près de la GR94 pour les randonnées et aussi pour aviation, . de villa provençale avec chambre de plain-pied, entrée et terrasse indépendantes, . sans circulation automobile, chemins de promenades au sortir de la maison.

10 août 2010 . Forum: Voyager à pied (randonnée). . Plus au nord c'est les Hautes Alpes, la région du Buech, le Devoluy mais cela commence . À: Serialtreker · 12 août 2010 à 9:58 ..

Quatre saisons de petites balades en pays de Savoie.

Les Pays du Buëch à pied [Document cartographique] : 58 promenades e& randonnées / FFRandonnée ; à l'initiative du Comité départemental de la randonnée.

8 nov. 2017 . Recherche de randos VTT avec trace GPS dans la Nièvre.

Rando à pied - Liberté - Randonnée itinérante . déroule dans un cadre grandiose, à deux pas des glaciers, dans trois pays aux cultures et paysages différents.

Une position centrale, qui nous met à pied d'oeuvre pour partir chaque jour à la découverte d'un nouveau secteur : les ambiances sud du Buëch, les vastes.

Randonnée à Les Orres : Le Col des Orres. Randonnée de difficulté Très Difficile à Les Orres Hautes-Alpes (05). Autres randonnées autour de Les Orres.

Les pays du Buëch à pied. 58 promenades et randonnées - FFRP.pdf 2. ReadMe.Important!.txt 3. Les pays du Buëch à pied. 58 promenades et randonnées.

. /espace+culturel/produit/le-pays-d-iroise-à-pied-35-promenades-randonnées ... -hautes-alpes-23-balades-exceptionnelles-inclus-gapençais-pays-de-buëch .. -val-de-méouge-laragnais-58-promenades-randonnées,18697372/ 2015-7-8.

Les monts de Vaucluse. à pied : 38 promenades & randonnées. Livre. Edité par ... un dimanche par mois. Rhône-Alpes, pays de l'outdoor | Christian Dybich.

En passant, nous repérons le bistrot de pays qui nous désaltérera au retour : l'après rando est toujours un . Un immense pierrier s'est accumulé à son pied.

La vallée du Buëch au pied de Saléon .. Pays des Hautes Alpes parfois mis à l'écart d'un département avant tout montagnard, il est en effet plus proche de la.

Le Pays de Trégor à pied : La côte de Granit Rose par Côtes-d . Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées par Fédération française de la.

vous au 04 92 58 14 19. Adultes : 3 . 2nd category) on the Buëch and its tributaries, and on Le Riou with carp . Au pied de la citadelle de Sisteron, découvrez 6.

à Crest en B&B, en chambre de deux : 52 € par personne (58 € en juillet-août); à Die en demi-pension, en chambre de deux : 65 € par personne (75 € en.

Les Pays du Buëch . à pieds. En vente à l'Office de Tourisme Veynois et à l'écomusée du cheminot veynois au prix de 13,80 €. 58 promenades et randonnées.

Topo guide " Les Pays du Buëch. à pied ". 58 promenades et randonnées vous sont proposées pour découvrir la vallée du Buëch: randonnées en crêtes, au fil.

au pied de la montagne de Céüse, si vous souhaitez passer un moment de pure tranquillité, ou prolonger . Site du Syndicat Mixte Inter-communautaire des Activités de Randonnée (vallée du Buëch, Hautes-alpes) . L'Afrique du Sud est un pays situé dans la partie australe du continent africain. . 58 rue du jeu de paume

Les Pays du Buëch. à pied 58 promenades et randonnées dans les Pays du Buëch, notamment la boucle de clausonne, le lac de Peyssier, autour de Furmeyer.

"Les Pays du Buëch. à pied" : 58 balades et randonnées pour découvrir le Buëch sa faune, sa flore, son patrimoine et ses curiosités! Et pour prolonger le plaisir.

Le tourisme est une activité consistant à visiter un pays ou une région pour le . Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées par Fédération.

Vive l'été en Pays Gapençais - 3. Lac de Serre-Ponçon . Drac Noir. Le Petit Buëch. Buëch. L'Ubaye. L a. B lan che. A51. D994. D994. N85. N85. N85. N94 ... Promenades à travers les vieilles ruelles chargées d'histoire. . au pied des fontaines et lavoirs nouvellement créés ou . Alpes Rando Évasion - 06 16 58 22 20.

Les pays du Buëch à pied : 58 promenades et randonnées TopoGuides: Amazon.es: FFRP: Libros en idiomas extranjeros.

6 avr. 2017 . Le Pays du Buëch. à pied, Collectif, Federation Francaise De . Date de parution 06/04/2017; Collection Promenade Et Randonnee, numéro.

Les pays du Buëch. à pied. 58 promenades et randonnées vous sont proposées dans ce guide de la FFRP. Article. Prix. Quantité. Topo Guides - Les pays du.

Topo guide " Les Pays du Buëch. à pied ". 58 promenades et randonnées vous sont proposées pour découvrir la vallée du Buëch: randonnées en crêtes, au fil.

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	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----