

Monts du lyonnais : 46 circuits VTT PDF - Télécharger, Lire

[TÉLÉCHARGER](#)[LIRE](#)[ENGLISH VERSION](#)[DOWNLOAD](#)[READ](#)

Description

En parcourant ce VTOPO Monts Du Lyonnais, vous découvrirez 46 circuits VTT de la balade famille au tracé enduro en passant par les parcours Cross Country à travers ce massif à cheval entre la Loire et le Rhône. Vous détenez tout le potentiel VTT de cette région. En bonus, découvrez en exclusivité la traversée intégrale des Monts du Lyonnais en 3 jours ! Avec des données claires et détaillées, des cartes précises, des infos utiles et de nombreuses photos de qualité, le VTOPO devient la référence indispensable pour profiter à 100% de ces massifs. Enfin tous les circuits sont évalués grâce à un système de cotation pertinent allant de V1 à V6.

Le 1er prix des VTT All mountain en 27,5 pouces. Polyvalent, confortable . 46avis 4/5. 5 étoiles (21); 4 .. Sur un terrain plutôt all mountain (mont du Lyonnais).

19 Jul 2017 - 1 min - Uploaded by TAC VTTTeaser de l'édition 2017 de La Tourelloise Monts du Lyonnais 30 septembre et 1er octobre .

Toutes nos références à propos de monts-du-lyonnais-46-circuits-vtt. Retrait gratuit en magasin ou livraison à domicile.

Nous vous proposons un petit agenda de randonnées VTT en région Rhône . St Quentin Fallavier (38), 17, 33, 46 km, François, 06.78.90.84.66, site web . raid vtt Accueil randonnee ASSG club vtt rhone vtt monts lyonnais randonnee velo.

Le site presente le club VTT de St Martin en Haut, ses sorties et sa randonnée VTT annuelle, LA CROISEE DES MONTS DU LYONNAIS.

Club de cyclotourisme des amateurs de vélo route, VTC et VTT pour pratiquer un sport en loisirs, des communes de Collonges, Saint Didier, Saint Cyr.

Guide VTT MONTS DU LYONNAIS 46 CIRCUITS VTT, Edit./collect: VTopo/Topo-guides VTT,

. paysages de l'Ain. Consultez les guides des circuits l'Ain à Vélo . Ils proposent des itinéraires vélo et VTT, des professionnels et des services adaptés : Communauté de .. Circuit cyclo : Le Mont Tournier. Réservation en ... (/adulte). 06 71 46 59 78 ... Pérourges, trop souvent appropriée par ses voisins lyonnais, est u.

14 oct. 2017 . 14 - - Cyclocross et VTT d' Oullins 2017 · 14 - - Grimpée des Monts du Lyonnais (Yzeron) 2017 . 46è --- CHAMBOUVET Didier --- 0h36'35"

Depuis plusieurs siècles, le marché forain vous accueille et vous propose ses produits locaux, vêtements, articles pour la maison, petits animaux (rue de la.

#Mâconnais #Lyonnais #MassifCentral - Distance : 46,8 Km - Dénivelé positif : 988 . VTT. En boucle depuis Saint-Galmier. Massif Central - Monts du Lyonnais.

rencontre amoureuse au moyen age Les meilleurs parcours vélo, c'est dans les topo-guides VTOPO que vous les retrouvez ! Finies les .. Vienne 46 parcours . premier sms apres rencontre en boite vtopo vtt topo 69 monts lyonnais. point de.

Cyclisme et VTT avec ASOS Saint-Galmier . Téléphone : 06 80 52 46 34. Site web . Sensations fortes Eclipse parapente; Sensations fortes Circuit Paddock 42.

9 sept. 2017 . 29ème édition de la randonnée VTT de LA TOUR MATAGRIN qui est organisée . 3 septembre 2017 avec des circuits de 14, 30, 46, 52, 58 et 70 km. . du Matin (Monts du Lyonnais) est une pure merveille. du véritable VTT,.

3 avr. 2012 . En parcourant ce VTOPO Monts Du Lyonnais, vous découvrirez 46 circuits VTT de la balade famille au tracé enduro en passant par les.

Premier VTOPO sur la région Lyonnaise et 46 parcours entre Roanne, Lyon et Saint-Etienne. Les Monts du Lyonnais réservoir à circuits VTT, ce massif o re une.

Dauphiné (46) . Situé à 5.4 km de Brignais. Favori. Circuit. Circuit vtt : Le roi des oiseaux. 9.1. 3 . Circuit n°7Le Lyonnais est traversé d'Est en Ouest par le chemin de Saint Jacques de .. En empruntant ce circuit, vous découvrirez des points de vue à couper le souffle à la fois sur les Monts du Lyonnais, Lyon et les Alpes !

Les coureurs des trois circuits proposés, 46 km – 26 km et 16 km, passeront . avec au menu une randonnée, 2 parcours VTT, et 3 courses de 11, 21 et 65km. . magnifiques paysages traversés au cœur des Monts du Lyonnais offrent une.

. Lyon) et des sorties personnelles dans les monts du lyonnais , en region rhone alpes et en montagne. . Figeac(46) Séjour J1 Lundi 4 septembre 2017 . Départ de Mornant ce jeudi 24 aout pour 10 cyclos sur un parcours facile niveau P1.

10 juil. 2014 . Ce parcours insolite se pratique en deux temps. .. À 800 mètres d'altitude, à proximité du petit village d'Yzeron dans les monts du Lyonnais, . tout aussi sportives comme du beach-volley, des parcours en VTT, du trampoline ou encore des chasses au trésor. ... 04 78 46 06 47. www.paulorestaurant.fr

St-Cyr-de-Valorges (Monts du Lyonnais) : 34e randonnée des crêtes. .. 6 circuits pédestres de 5, 9, 15, 20, 25 et 35 km. 2 parcours VTT de 25 et 50 km sur la Côte . Traversée des Monts du Lyonnais de 46 km avec des départs intermédiaires.

2017-10-23 Bike ride VTT-Amberieux-Saone O Quincieux O » . entre cret d'arjoux et mont popey ». vtt . parcours vtt sur mornant talluyers chassagny » . Tour des Monts du lyonnais VTT · 59 km · D+1880 m · IDE147 · 73 vus · 7 dl · Lucas. .. Craponne-Yzeron-Thurins VTT · 46 km · D+1490 m · IDE109 · 134 vus · 13 dl x

19 oct. 2014 . Publié par cestdurlevelo - Catégories : #Rhône, #Monts du lyonnais, . Retour à un parcours avec un peu de dénivelé, pour moi qui n'ai fait.

2 grands itinéraires de randonnée VTT. 850 km de . Ce circuit est issu du topo-guide «Puy-de-Dôme» aux éditions Chamina en vente à l'office de tourisme. ... au Mont-Dore à 46 km de Clermont- ... monts du Lyonnais, la chaîne des Puys et.

Beaujolais : circuits au coeur des vignobles, au travers des villages de la région des Pierres . et de découverte ; accessible à pied, en vélo, VTT, rollers et personnes à mobilité réduite.

Coteaux et monts du Lyonnais : sentiers à travers monts et coteaux, vergers, . 04 74 66 16 46 | Dégustation et initiation à l'oenologie.

Je vous présente le VTOPO des Monts du Lyonnais, dont je suis l'auteur, et ses 46 parcours entre Roanne, Lyon et Saint-Etienne. Les Monts du Lyonnais,.

Récit des aventures du week-end dans les Monts du Lyonnais. .. véritable paradis de randos, autant à pied qu'à VTT ou vélo de route smile.

Gîtes Mont du Lyonnais - Gîte de la Gaise, gîte Saint-Genis l'Argentière dans le Rhône, Monts du . n°5 circuit VTT, diverses distances sur les monts du lyonnais

1 oct. 2016 . Un rallye route, Vtt et marche avec 3 circuits route de 35, 60, 80 kms .

Montbrison, des parcours Vtc et Vtt de 27 et 39 kms, et Route de 46, 64 et 74 kms. . Une superbe Rando VTT Ufolep dans les Monts du Lyonnais avec 4.

1 mai 2017 . RANDONNEE VTT DES. COTEAUX D'ISSOIRE .. MONTS DU LYONNAIS.

Route : 60.75.100.140 .. Route : 40.79.114 VTT : 19.36.46- - 03 -.

Itinéraires à moins de 20kms de la rando VTT : Monts du Lyonnais : le grand . Ce circuit emmène le vététiste de la ville aux premiers contreforts des Monts du . Dardilly - Bois de Serre - Charbonnière - Tassin - 21/08/2017 Téléchargé 46 fois.

Organise des activités vélo, VTT et e-BIKE pour les groupes constitués et les . ce VTOPO Monts du Lyonnais, vous découvrirez 46 circuits VTT de la balade.

Chambre simple 39 €; chambre double 46 €; chambre triple 56€. . pour se détendre, mais encore profiter des nombreux circuits de randonnée à proximité. . (terrain de pétanque) ou pour faire un peu de sport (table de ping-pong, randonnée, vtt. . le Prieuré est ouvert à des manifestations au cœur des Monts du Lyonnais.

Premier VTOPO sur la région Lyonnaise et 46 parcours entre Roanne, Lyon et Saint-Etienne. Les Monts du Lyonnais réservoir à circuits VTT, ce massif offre une.

Plus de circuits autour de saint-symphorien-sur-coise. Carte OSM . de Office de Tourisme des Monts du Lyonnais. / 253 j . 46 Chemin de la Rivière

Circuits VTT. Les Monts du Lyonnais sont le terrain de jeu idéal pour les VTTistes !

Confirmés ou débutants, vous trouverez forcément un itinéraire adapté à.

À voir à Montrottier · Les randonnées/Randoland · Le circuit des fermes · Le sentier muletier · Les circuits VTT · L'aire de service . Coordonnées N 45°79'43 E 4°46'45 . Montrottier est un village pittoresque, il se situe dans les Monts du Lyonnais . des paysages – Sentier muletier – Visite interactive du village) ou en VTT.

Idées de circuits de randonnée Pollionnay gratuites avec carte IGN au 1:25000, descriptif précis et photos. . Mode de locomotion --, A pied, A VTT, A ski, A cheval, En raquettes à neige, En barque, canoé, kayak . Belle boucle en forêt entre deux des principaux cols des Monts du Lyonnais. Un bon .. +46m Dénivelé négatif.

1 avr. 2017 . . du rallye cyclotouriste des Vieilles Pierres et du rallye VTT les Landes . Quatre circuits inédits, à travers les monts du Lyonnais, privilégiant.

29 avr. 2015 . Circuit à VTT printanier, proche de Mions, situé entre Toussieu et Marennes, alternant chemins et routes (Sud/Est-Lyonnais/Rhône) . pour rejoindre le sentier du Mont Cessieu, au sommet de celui-ci, la vue est splendide . en bordure de l'A46 sur le territoire de Marennes, après environ 500 m, le chemin se.

Titre: Monts du lyonnais : 46 circuits VTT Nom de fichier: monts-du-lyonnais-46-circuits-vtt.pdf Nombre de pages: 120 pages ISBN: 2916972366 Auteur: Nicolas.

Trace GPS de la randonnée (vtt) : Tour des Monts du Lyonnais.

Découvrez les meilleurs parcours VTT des Vallons du Lyonnais, site VTT FFC situé à quelques kilomètres de Lyon au départ de Brindas, Vaugneray et Yzeron.

3 nov. 2017 . En savoir plus sur 2 Randonnées dans les monts du Lyonnais à Roussillon : toutes les informations et dates avec . Rens. au 06 46 27 07 31.

Les derailleurs section VTT Club Sportif de Lozanne. Organisation de sortie VTT. . Taille : 46 éléments (542 éléments au total). Affichages : 12109.

Collection VTT pour experts.

La randonnée printanière des monts du lyonnais aura lieu le samedi 15 avril 2017 au départ de Pollionnay DÉPART : Stade de POLLIONNAY (avenue ND de .

26 janv. 2012 . CALENDRIER VTT UFOLEP DU RHONE 2012. Date. CLUB. NOM DE L'EPREUVE . 04-78-46-21-92 . Parcours Chrono 30 et 45 Km . 01/05/2012 VTT DESMONTS LA CROISEE DES MONTS DU. LYONNAIS à partir de. 7h.

19° Transfigeacoise, VTT Longue distance, Figeac (46) · 34° tourelloise Monts du Lyonnais, VTT Moyenne distance, la Tour-De-Salvagny (69) · 25° 4 heures VTT.

2 randonnées de Guillestre à Mont Dauphin ... Venez découvrir les monts du Lyonnais avec 4 circuits 7, .. km + 5 circuits V.T.T. 10, 26, 35, 46 et 60 km. Pous-.

Au départ de circuits pédestres et VTT, le Centre Bellevue, hébergement Sports . de la Brévenne, cinq communes des Monts du Lyonnais vous proposent des.

Parcours plutôt roulant au pied des monts du Lyonnais entrecoupé de . En faire plus: Circuit Taluyers-variante additionné du circuit balisé Mornant bleu (46 Km).

Avec 45 circuits VTT, ce VTOPO vous fait découvrir l'Ouest de l'Ile de France : balade, ..

Vente livre : Monts Du Lyonnais 46 Circuits Vtt - Nicolas Duperron.

Le tram-train de l'Ouest lyonnais est un réseau de transport français de la région Rhône-Alpes . Ces lignes traversent la chaîne des Monts du Lyonnais et ont un profil difficile avec . réduire les temps de parcours; utiliser une infrastructure ferroviaire rénovée .. o, Charbonnières-les-Bains, 45° 46' 56" N, 4° 44' 09" E.

46 chemin de la Lande - 69530 Brignais - Accès par le parking du centre . Randonnées, stages

de pilotage VTT et activités vélo pour particuliers et . Parcours nature à la découverte de la faune et de la flore jusqu'à l'étang et la rivière du Garon. . pour partir tranquillement sur les routes des Coteaux et Monts du Lyonnais.

Le confort quatre étoiles, entre Monts du Forez et Monts du Lyonnais. . Idéal Cyclotourisme / VTT Proximité Golf Patrimoine Culturel Piscine / Espace.

Lyon | Page 46. . Merci à génération VTT pour la qualité de prestation. . équipe pour leur prestation lors du P'tit Raid 2014 dans les Monts d'Or. Le matériel ainsi que . Il a organisé le parcours autour de la ville, ponctué par des courses . le RAID CHALLENGE DE CENTRALE LYON dans les Mont du Lyonnais, puis le[...].

VTOPO VTT Monts du Lyonnais. 19,95€. 46 parcours détaillés avec cartes IGN Traces GPS en téléchargement optionnel sur la librairie VTOPO. VTOPO VTT.

Retrouvez les produits des boutiques Au Vieux Campeur sur notre boutique en ligne.

Premier VTOPO sur la région Lyonnaise et 46 parcours entre Roanne, Lyon et Saint-Etienne.

Les Monts du Lyonnais réservoir à circuits VTT, ce massif offre une.

11 juin 2015 . Monts du. Lyonnais . A46. A47. Rhône-aval. Massif du Pilat. Plateau et Vallons de l'Ouest. SAINT-FONS .. L'ESPACE VTT DES GRANDES TERRES - 10,5 KM ... des Monts du Lyonnais qui traverse des prairies et longe de.

18 févr. 2011 . . moi qui suis originaire de Charly, un lyonnais de souche, les cols du Verdun et de. . Ce matin je l'appelle et lui dis « décrassage au Mont-Verdun », sa réponse . je suis en 39x25, Bruno grimpe mieux même avec un VTT, je tire la langue. . Parcours de 43 kms en 1H56'31" pour 775M D+ et 1481 Kcal.

Ainsi, les membres de l'association Raidnature46 et ses bénévoles remercient chaleureusement l'ensemble des raideurs . Parcours Court . S2 CO 00:47:10 (3 Ligeraid Monts du Lyonnais) . S4 VTT suivi 1:23:45 (77 ABS Aventure Absolu)

Maison à Saint-Genis l'Argentière dans le Rhône (69), Mont du Lyonnais. . Chemins VTT : sur placeRandonnée : sur placeForêt : 1 kmTennis : 1 kmBaignade.

18 févr. 2013 . Même les bus desservant les villes du sud-ouest lyonnais ne disposent pas ... de la Mulatière le week end qd je vais rouler dans les Monts du Lyonnais. ... On dirait de petits circuits ouverts juste pour soi, que l'on soit en ... Rédigé par : noxyvelo | le 18 février 2013 à 19:46 | RépondreSignaler un abus |.

22 avr. 2013 . Résumé : Premier VTOPO sur la région Lyonnaise et 46 parcours entre . Les Monts du Lyonnais réservoir à circuits VTT, ce massif offre une.

Circuit et randonnée VTT détaillé et complet dans toute la France. . Circuit bien ombragé en été avec possibilité(s) de baignade en rivière sur plusieurs points.

Assistance mécanique sur les circuits VTT, possibilité lavage de vélo et douche à l'arrivée. La Rando de la Pomme . Tél : 06 80 07 46 25 . Le parcours de 73 kms vous emmènera dans les monts du Lyonnais et le 31 kms autour de St-Héand

28 sept. 2014 . Le 28 septembre 2014 à Saint Laurent de Chamousset (Monts du Lyonnais, 69). . Courses VTT chronométrées, comprenant aussi bien des circuits en boucle typique XC, des marathons sur de . 46 km Route, +900 m.

A proximité de LYON, le Plateau d'Yzeron propose plusieurs activités de loisirs, détente, et bien être. On trouve notamment au Plateau d'Yzeron : un restaurant.

Les meilleurs parcours vélo, c'est dans les topo-guides VTOPO que vous les retrouvez ! Finies les .. Vienne 46 parcours . vtopo vtt topo 69 monts lyonnais.

Premier VTOPO sur la région Lyonnaise et 46 parcours entre Roanne, Lyon et Saint-Etienne. Les Monts du Lyonnais réservoir à circuits VTT, ce massif offre une.

1 mai 2016 . 3 circuits vous sont proposés : mini tour des Monts du. Lyonnais, circuit du patrimoine ... 27 itinéraires VTT dans les Vallons du Lyonnais. Environ 500 km de . 625 route

de Barny - Tél. 06 17 86 01 46 <http://poneybarny.ffe>.

Couverture du livre « Drôme 62 circuits VTT » de Collectif aux éditions Vtopo . Couverture du livre « Monts Du Lyonnais 46 Circuits Vtt » de Nicolas Duperron.

Ultra-complet, le topo guide VTOPO VTT Mont du Lyonnais propose 46 circuits pour tous les niveaux - balade en famille, randonnée sportive, itinéraires.

La province Lyonnais . les collines et vallonnements, des monts du Lyonnais à ceux du Beaujolais et sa capitale Beaujeu, offrent une alternance de forêts,.

1 oct. 2013 . Circuit des Pierres Dorées autour d'Oingt. Randonnée . Profiter de la vue dégagée sur le Mont d'Or et les Monts du Lyonnais. Prendre le.

17 août 2016 . Cinq circuits VTT sont proposés : de 22 à 85 km, au départ de Savigneux, ainsi qu'un parcours de 46 km, au profil descendant, au départ du col.

Singletrack.fr recense un maximum de sentiers descendants qui se parcourent (ou pas) en VTT ! . MASSIF - Mont du Pilat-Loire-Lyonnnais [TOP10 du massif].

Noté 0.0/5. Retrouvez Monts du lyonnais : 46 circuits VTT et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

bonjour, je cherche des parcours de vtt autour de lyon 20km à la ronde svp merci. . Les Monts du Lyonnais, les Monts d'Or, le Nord Isère (Crémieu), le choix est vaste. Tu peux te . kaiser, le 21/04/2005 à 07:46, dit : bonjour,

9 sept. 2017 . 29ème VTT Tour Matagrín (2017-70km) - Montchal : circuit de vtt, . 3

septembre 2017 avec des circuits de 14, 30, 46, 52, 58 et 70 km. Ce marathon VTT, au cœur des Montagnes du Matin (Monts du Lyonnais) est une pure.

Titre: Monts du lyonnais : 46 circuits VTT Nom de fichier: monts-du-lyonnais-46-circuits-vtt.pdf ISBN: 2916972366 Nombre de pages: 120 pages Auteur: Nicolas.

Les 27 circuits sont balisés du vert au noir en fonction de leur difficulté. . Les Offices de Tourisme des Monts et Coteaux du Lyonnais ont constitué un réseau de partenaires touristiques qui ont . Le restaurant l'Air du Temps au 04 37 41 03 46

Premier VTOPO sur la région Lyonnaise et 46 parcours entre Roanne, Lyon et Saint-Etienne.

Les Monts du Lyonnais réservoir à circuits VTT, ce massif offre une.

19 mars 2016 . [https://www.ffrandonnee.fr/_46/la-charte-du- ...](https://www.ffrandonnee.fr/_46/la-charte-du-...) 2 circuits VTT de 25 et 40 km (5€, 1 relais et .. Circuits dans les Monts du Lyonnais.

Rando VTT 32 km dans les monts du Lyonnais. . 12:46pm 09/03/2017 4 24 . Plus un circuit VTC que VTT, je recommande pas, à part pour faire de la balade.

11 avr. 2011 . Nous étions trois : Sylvie, Serge et Georges pour cette petite balade dans les monts du lyonnais. Le détail du parcours sur openrunner cliquez.

En parcourant ce VTOPO Monts Du Lyonnais, vous découvrirez 46 circuits VTT de la balade famille au tracé enduro en passant par les parcours Cross.

29 oct. 2016 . à travers les pentes des Monts du Beaujolais. . Le paysage est plus ouvert que la veille et le parcours plus varié passe par des villages . Nous effectuons 46 kms et grimpons un certain nombre de mètres dénivelés durant.

27 mars 2016 . . par la partie la plus vallonnée, au pied des Monts du Lyonnais. . la mécanique n'a pas de secret pour lui, il a encadré une école VTT,.

26 juin 2017 . La première édition du raid VTT nocturne entre Sorbiers et Lyon, sur les sentiers de la . Si la difficulté du célèbre parcours de la SaintéLyon, tracé entre les départements de la Loire et du Rhône, à travers les Monts du Lyonnais (75 % de chemins et sentiers), ne fait . 2ème Bruno PEREZ en 03h46'14.

14 avr. 2017 . Randonnée Printanière des monts du lyonnais samedi 15 avril . Sur la Castellane dimanche j'ai fais les 2 parcours ce qui m'a fait 90 bornes de VTT lol donc prêt à récidiver ce week end. . 15/04/2017 à 21:46 Manu. Bonsoir,

sur les Monts d'Or et les Coteaux du Lyonnais. 8. La marmite . joindre les circuits VTT de Chamousset-en-Lyonnais. 12 .. Avec ses 46 km, n'hésitez pas à faire.

Il offre de magnifiques panoramas sur le Forez et les monts du Lyonnais. ... Le reste du parcours alterne sous-bois (GR 46), murs de pierre et piste forestière.

Titre: Monts du lyonnais : 46 circuits VTT Nom de fichier: monts-du-lyonnais-46-circuits-vtt.pdf Nombre de pages: 120 pages ISBN: 2916972366 Auteur: Nicolas.

ou en famille à la découverte des trésors des Monts et Coteaux du Lyonnais, du Beaujolais, de . A42vers Genève. Bourg-en-Bresse. A43vers Chambéry. Grenoble. A46 . 22 Circuit pédestre, équestre, vtt . Circuit du Mont Saint-Rigaud .

Alors, à pied, à cheval, en VTT, à vélo, que vous soyez sportif débutant ou pratiquant assidu, . 32 circuits. coups de. Circuits à faire à pied, en vélo ou à cheval 1 - Cublize - Autour du Lac . Isère Légende Beaujolais Lyon Lyonnais Monts et Coteaux Région de Condrieu . P. 46 : La nature mise en scène Sentiers à thème.

Côteaux et Monts du Lyonnais, Beaujolais pour un moment d'exploration, .. Circuit VTT.

Circuit équestre ... Julien Mathelin : 04 77 64 65 46. Samedi 6 mai.

Construisez votre circuit de randonnée sur le Chemin de Lyon en ligne, . est une alternative qui permet de découvrir les monts du Lyonnais en 9 journées de.

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	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----