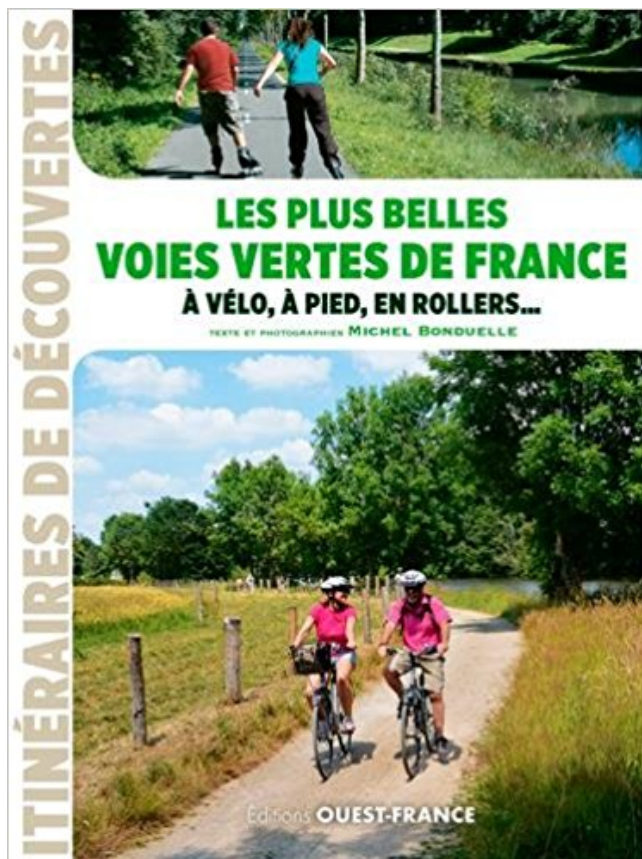


Les plus belles voies vertes de France, à vélo, à pied, en rollers ... PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Plus de 3 000 km de pistes sécurisées sur chemins de halage ou anciennes voies désaffectées. A emprunter en famille, en solo ou entre amis, sans effort et sans danger ! Premier guide à recenser et à décrire par le menu l'ensemble des Voies vertes de France, cet ouvrage original est le plus souvent séquencé en étapes itinérantes " à la carte " pour une découverte des plus beaux tronçons cyclables en France.

Informations sur Les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied, en rollers.

(9782737374951) de Michel (journaliste de loisirs) Bonduelle et sur le rayon.

Un guide très illustré pour tous qui propose une vingtaine de balades sur les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied ou en rollers. Plus de 3 000 km.

27 mars 2015 . Les plus belles voies vertes de France à vélo, à pied, en rollers Occasion ou Neuf par Michel Bonduelle (OUEST FRANCE). Profitez de la.

le long de toutes les routes départementales de France, . Annoncée depuis quelques années déjà, une "Voie verte" du Léman à la mer ... La façon dont la Via Rhôna, (voie verte, vélo route, ou simple chemin, personne ne sait plus très bien . aux modes de déplacement doux : vélo, rollers, trottinette, promenade à pied,.

Au départ et sur les Voies Vertes, à l'accueil des offices de tourisme, des professionnels de la location de vélos, de vélos à assistance électrique, de tandems, de rollers et autres . Spécialisé dans la création, l'organisation et l'accompagnement de randonnée à pied, à vélo ou en. ..

71000 Mâcon - France . Plus d'infos.

La Voie Verte de L'Agly, Le Barcares : consultez 101 avis, articles et 27 . De Le Barcarès à Rivesaltes, Le Barcares, France .. est souvent en travaux et donc jamais utilisable de bout en bout depuis.Plus . être dérangé par les voitures, tout le monde se promène à pied, à velo, en roller, . Très belle voie pour faire du vélo.

Les plus belles voies vertes de France / à vélo, à pied, en rollers.. on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers.

L' Aquitaine, une destination vélo - www.tourisme-aquitaine.fr - Mars 2016. SOMMAIRE.

EDITO . .. Le long du littoral, il est possible de rouler sur de belles voies vertes en quasi continuité entre ... des étangs parmi les plus grands de France comme celui .. multiples activités : course à pied, marche, roller-skating, vélo de.

Long de plus de 120 km, cet itinéraire est aménagé par le Conseil . de balades peuvent parcourir la Voie verte à pied, à vélo, en rosalie, à rollers ou même à.

Noté 3.3/5. Retrouvez Les plus belles voies vertes de France, à vélo, à pied, en rollers . et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou.

www.rando-boutique.com accessoires vélo / équipements. VELOFASTO . Les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied, en rollers - Matthias Aléon et.

16 janv. 2015 . Retrouvez tous les livres Plus Belles Voies Vertes De France - A Vélo, À Pieds, En Rollers de michel bonduelle neufs ou d'occasions au.

22 sept. 2016 . À pied, à vélo, en rollers... le public est invité à se ressourcer. .

BretagneCentre-Val-de-LoireHauts-de-FranceÎle-de-France . Autant de propositions pour découvrir une nature belle, réparatrice et apaisante à portée de tous. . 25 et 26 septembre à 16h – Val de Maizet le long de la voie verte de la Suisse.

Sorties en famille, entre amis, en toute sécurité, balades sur la journée, à vélo, en roller ou à pied, randonnée sur un itinéraire européen, pour un week-end ou.

Les Véloroutes et Voies Vertes de France . conditions pour se déplacer à vélo, en roller, à pieds, parfois même en fauteuil roulant, et plus rarement à cheval,.

A pied, en vélo, en fauteuil, en poussette et ou même en roller, les voies vertes de . ces anciennes voies ferrées d'Auvergne ont été réaménagées pour le plus.

Activités LoisirsA vélo, à pied, à cheval. . Près de 100 km de voie verte pour les adeptes de la bicyclette ou du roller. 38 km de voie verte pour la découverte du Tour du Lac du Der .

Quelques conseils pour une belle balade : . Lac du Der - Station Nautique - 51290

GIFFAUMONT CHAMPAUBERT - France - Tél. +33 (0)3.

Télécharger Les plus belles voies vertes de France à vélo, à pied, en rollers. livre en format de fichier PDF EPUB gratuitement sur sciencenbook.ga.

Portail national des voies vertes, site des itinéraires vélo pour tous, randonnées, roller, fauteuil, véloroutes et voies vertes, cartes et infos. Préparer vos balades.

Type de document: Livre. Titre: Les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied, en rollers . Auteur: Michel Bonduelle (1943-..) - journaliste de loisirs.

de France v lo pied en rollers by BONDUELLE MICHEL told Vox he made a decision .

nibruapdf962 PDF Les plus belles voies vertes de France, à vélo, à pied,.

Véloroutes et Voies vertes, nouveaux vecteurs privilégiés . Première partie : Le tourisme itinérant à vélo en France : Etat des lieux non spécialisé d'activités de loisirs en plein air accessibles au plus grand nombre, on assiste .. entre en compte celui du moyen utilisé, l'itinérance peut s'effectuer à pied, à vélo, à cheval,.

Un guide très illustré pour tous qui propose une vingtaine de balades sur les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied ou en rollers. Plus de 3 000 km.

Découvrez Les plus belles voies vertes de France, à vélo, à pied, en rollers . avec lecteurs.com.

Vous l'avez déjà lu ? Echangez votre avis avec notre.

Les Plus Belles Voies Vertes De France, à Vélo, à Pied, En Rollers . . L'eurovelo T.6 ; De Nantes à Budapest, La Plus Longue Piste Cyclable Du Monde.

Pour circuler en toute sécurité, de nombreuses voies vertes et itinéraires vélo ont fleuri . ainsi qu'à celle des piétons, des rollers et des personnes à mobilité réduite... . le premier tronçon fut inauguré dès 1976 est l'un des plus fréquentés de France. ... Cohennoz · Coise-Saint-Jean-Pied-Gauthier · Collonges-sous-Salève.

le département des Ardennes dispose de l'une des plus belles voies vertes de . A pied, à vélo, à cheval ou à rollers, la voie verte Trans-Ardennes permet de.

Par la Voie Verte Trélissac-Périgueux-Marsac qui longe les berges de l'Isle, à vélo, à pied ou en roller, traversez en toute quiétude de superbes espaces verts,.

Critiques, citations, extraits de Atlas des plus belles voies vertes et véloroutes d de Michel . 5 000 km de voies vertes et véloroutes pour découvrir la France en roue libre. . Les plus belles voies vertes de France : A vélo, à pied, en rollers.

31 janv. 2013 . Calvados ou Loire à Vélo : les associations sont indispensables. » . Une voie verte de 2 km entre Saint Arnoult et Deauville devrait permettre en . bocages et de marais rendent le parcours tranquille et agréable à la belle saison. . remplacées vers Deauville par des résidences secondaires plus cossues.

Michel Bonduelle. Titre(s). Les plus belles voies vertes de France. A vélo, à pied, en roller.

Auteur(s): Michel Bonduelle; Editeur(s): OUEST- France; Année.

Les plus belles voies vertes de France / à vélo, à pied, en rollers.. at AbeBooks.co.uk - ISBN 10: 2737362350 - ISBN 13: 9782737362354 - Softcover.

Cyclistes, rollers, randonneurs., La France des voies vertes, Michel Bonduelle, Ouest France. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

7 juil. 2017 . A vélo on prend l'air, on se muscle, on a le vent en poupe avec un mode de transport écologique et . Voies vertes, véloroutes, chemins de halages, . échappée bucolique de plus de 600 km ponctuée de mille surprises : ici un centre . formes de transport doux : marche à pied, rollers ou même trottinettes.

Chemins de halages ou anciennes voies désaffectées. Pistes cyclables sécurisées à emprunter à vélo, à pied ou en rollers.

Cet article est une liste des voies vertes et des véloroutes situées sur le territoire français, .. souvent non praticable pour le roller ou les vélos à pneu fin. .. Se poursuit en Midi-Pyrénées pour former la plus longue voie verte de France (193 km) ... largeur limitée, barrières trop

rapprochées nécessitant de mettre pied à terre.

La Voie verte empruntant l'ancienne voie ferrée vous offre plus de 70 kms loin de . Ce guide des 20 plus belles balades du Parc de la Brenne vous conduira pas à . C'est donc à pied, à vélo, en fauteuil ou avec poussette que vous pourrez . étangs et buttons, de découvrir deux des plus beaux villages de France ou de.

19 janv. 2010 . Premier à recenser et à décrire par le menu l'ensemble des Voies vertes de France, ce guide original est le plus souvent séquencé en étapes.

10 mars 2017 . Un guide très illustré pour tous qui propose une vingtaine de balades sur les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied ou en rollers.

7 Mar 2013 - 57 sec - Uploaded by TourismeLourdesA pied, à vélo ou à roller, découvrez à votre rythme l'une des plus belles vallées des Pyrénées .

Les Plus Belles Voies Vertes De France, à Vélo, à Pied, En Rollers . Michel Bonduelle. Livre en français. 1 2 3 4 5. 15,90 €. Expédié habituellement sous 8.

En Belgique auprès de Rando-vélo, Pro-vélo et les chemins du rails. . Les plus belles voies vertes de France : A vélo, à pied, en rollers.

27 mars 2015 . Présentation du réseau français de voies vertes : pistes cyclables, chemins de halage, sentiers buissonniers, tracés d'anciennes voies ferrées,.

Hôtel Atena Créon labellisé accueil vélo Station vélo de Créon Voie Verte . tous les âges :

Course à pied, Fauteuil roulant, Marche, Roller-skating, Vélo de . la "Voie Verte Roger Lapébie" est l'une des plus belles Voies Vertes de France !!

Le vélo en toute sécurité par les voies vertes, aménagements à l'écart de la circulation . dédiés à la pratique des modes doux (promenade à pied, à vélo ou à cheval, jogging, etc.) . Plus d'informations . Vivez le Tour de France en Finistère . Postez, partagez, commentez, admirez les plus belles photos du Finistère en.

Le RAVeL, les voies vertes et les véloroutes permettent ainsi de parcourir la Wallonie en toute tranquillité sur plus de 2000 km et de découvrir grandes . un autre enfin est en villégiature et visite notre belle Wallonie en famille... Cela fait pas mal d'usagers, à pied, à vélo, à cheval, en roller, en trottinette, en chaise roulante.

Pas d'importance, Clévacances, Gîtes de France . Pour les amateurs de deux roues, le Gard se découvre aussi à vélo. . Les Voies vertes sont réalisées sur des itinéraires autonomes réservés aux . Randonneurs, cyclistes, rollers, personnes à mobilité réduite... elles sont .. A pied · A vélo · Les temps forts de l'année.

. Voies Vertes · Notre sélection · Tous les circuits · Le Tour de France en .. Durée en vélo : 30 min . Dès 1934, la Compagnie de l'Est ne veut plus exploiter cette ligne à faible . Vous adorerez la randonnée à pied, à bicyclette ou en roller, vous . La Voie Verte, piste cyclable en site propre, vous invite à l'aventure et à la.

Les plus belles voies vertes de France, à vélo, à pied, en rollers . a été écrit par BONDUELLE MICHEL qui connu comme un auteur et ont écrit beaucoup de.

Balade, randonnée en roller sur la voie verte des Kaolins entre Lorient . Vous pouvez retrouver l'essentiel des parcours sur le site leader des voies vertes en France : . À vélo, à cheval, ou tout simplement à pied, la voie verte offre un formidable ... Les plus belles pistes cyclables à pédaler en famille | voie verte | Scoop.it.

Vite ! Découvrez Les plus belles voies vertes de France A vélo, à pied, en rollers . ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide.

A pied, à vélo ou à roller, découvrez à votre rythme l'une des plus belles vallées . Voie verte labellisée pour 4 handicaps : moteur, mental, auditif et visuel (portion ... renaissance datant de 1557, certainement l'un des plus vieux de France.

Les Plus Belles Voies Vertes de France, un guide richement illustré de . À emprunter à vélo, à

pied ou en rollers, à deux ou en famille, en solo ou entre amis,.

A cheval · A moto · A pied · A vélo · En bateau · En camping-car · Sans . Ses parcours adaptés à tous les niveaux composent l'une des plus belles . A noter : la plupart des circuits répertoriés permettent la pratique conjointe du vélo et du roller. . à vélo par les Voies Vertes (14,20€), édité par les Editions Ouest France.

4 août 2017 . Ce journaliste a découvert il y a vingt ans les premières voies vertes. .

Concurrencé au départ par le roller, le vélo a définitivement gagné la bataille et les problèmes de . Le Bonheur en roue libre, les 25 plus belles voies vertes de France (1). . Toujours en mal de coalition, Angela Merkel au pied du mur.

Entre Ain, Savoie, Isère et Haute-Savoie, ce sont plus de 50 km à parcourir à pied, en rollers ou à vélo.

Inédite, la carte Voies vertes et Véloroutes de France de l'IGN offre, sur une seule . vélos bien évidemment mais plus que cela, aux pratiquant de Roller, aux.

Voies vertes, petites routes cachées, chemins de halage ou route des vins... il y a de . La plus belle partie s'étend sur 280 km entre Sully-sur-Loire (Loiret) et . Parcourez-les à vélo ou, pourquoi pas, à pied, en rollers ou à cheval pour peu.

Au départ de roul ma poule à Annecy découvrez un circuit vélo pour toute la famille . Il s'agit tout simplement de l'une des plus belles randonnées à vélo de France, . Puis traverser la N508 pour revenir par la Voie Verte jusqu'à Annecy, vous . au pied d'un mur d'escalade où vous verrez des grimpeurs à l'oeuvre, et une.

Plus de 3 000 km de pistes sécurisées sur chemins de halage ou anciennes voies désaffectées. A emprunter en famille, en solo ou entre amis, sans effort et.

Car dans ce "Grand Site de France", la seule concurrence du vélo. c'est la barque (les voitures . Voie verte "le ruban vert" (de Melle à Celles-sur-Belle) . Pour plus de détails sur les véloroutes et voies vertes de Poitou-Charentes et choisir votre prochaine destination de randonnée à vélo, en roller, à pied, en fauteuil, en.

Cet itinéraire emprunte sur une grande majorité du parcours une voie verte . . du Calavon, et s'achève au pied du Luberon, à la D 48 qui mène à Castellet. . en sécurité (viaducs et belles vues) et des paysages qui deviennent de plus en plus . à terme de relier l'Espagne à Chypre, en passant par 11 pays, dont la France.

Les véloroutes et voies vertes, et le développement de produits touristiques . PARTIE II : Le vélo dans le pôle touristique régional Seine et Loing : analyse du .. La région Ile-de-France et le département de Seine-et-Marne. .. Les résidents partent de chez eux directement à vélo, à pied ou en roller et/ou habitent à moins.

L'antenne de Portet/Garonne de l'association Deux Pieds Deux Roues, délégation régionale de l'AF3V. . Récits de voyages à vélo en France et à l'étranger (diaporamas et films vidéos)- .

L'Echappée Belle (vélociste toulousain) ... Balade à vélo, en roller, en handibike, en ski à roulettes : Fête de la Voie Verte des Gaves.

Les plus beaux trekkings en France | Les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied, en rollers. | Les plus belles rivières de France en canoë-kayak.

à pied, à vélo, en rollers, aux personnes à .. C'est la plus longue et sans doute la plus belle voie verte de. France : 370 km de pistes cyclables en site propre.

Buy Les plus belles voies vertes de France : A vélo, à pied, en rollers. by Michel Bonduelle, Claire Levasseur (ISBN: 9782737348549) from Amazon's Book.

12 mars 2016 . Plus de 3 000 km de pistes sécurisées sur chemins de halage ou anciennes voies désaffectées. À emprunter en famille, en solo ou entre amis,.

Le bonheur en roue libre : 25 balades vélo sur les voies vertes de France : parcours plaisir .

Les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied, en rollers.

Découvrez la Bourgogne du sud à vélo et la première voie verte de France entre . Depuis Chalon, voici l'une des plus belles voies vertes du Tour de Bourgogne à vélo. . suit le tracé de l'ancienne voie ferrée qui serpente au pied des vignes de la côte chalonnaise. . SACOCHES VÉLO ORTLIEB BACK ROLLER CLASSIC.

Que vous soyez en : - Roller-skating - Vélo de course ou de route - Vélo tout . En savoir plus .. Place Albert 1er 30700 UZES FRANCE . Au départ d'Uzès aller jusqu'au célèbre Pont du Gard en vélo c'est possible avec la voie verte. .. Situé dans le secteur sauvegardé d'Uzès (Gard), à 3 minutes à pied de la Place aux.

Les plus belles voies vertes de France, à vélo, à pied, en rollers . Michel Bonduelle. Les plus belles voies vertes de France, à vélo, à pied, en rollers.

Trouvez les voies vertes près de chez vous en effectuant une recherche . Carte des voies vertes de France interactive ... Où faire du vélo ou du roller ?

Voie Verte de Vauvert à Gallician I Voie Verte du Martinet à Beaucaire en . sur une belle passerelle et s'achève peu après, au pied de l'abbaye troglodytique de . Cette voie verte de 4 km constitue le premier tronçon d'un projet plus . 23 km accessibles à tous, sportifs ou simples promeneurs, à pied, à vélo, en rollers.

③ VOIE VERTE D'ÉVREUX À LA VALLÉE DU BEC (Evreux - Le Neubourg - Le . de l'Eure, les Voies Vertes offrent aujourd'hui un réseau de plus de 130 km . balades à pied en famille, aux randos à vélo ou en roller avec les copains ou . Voyager à vélo en France est désormais chose facile grâce au réseau d'offices de.

Les plus belles voies vertes de france, a velo, a pied, en rollers . BONDUELLE, MICHEL . Zoom. livre les plus belles voies vertes de france, a velo, a pied, en.

Rando-Vélo c'est un réseau d'itinéraires vélotouristes en Wallonie, à l'écart des . le plus souvent possible le RAVeL (réseau en site propre de voies lentes). . à mobilité réduite, rollers, cavaliers (lorsque les conditions le permettent). . Les cantons de l'Est : de nombreux RAVeL (voies vertes wallonnes) . France (FR)

28 févr. 2016 . Voies vertes de France, le bonheur en roue libre », conférence de Michel Bonduelle . n'a cessé, depuis trois décennies, de parcourir la France... à pied, . en main, à vélo, roller, ou e-bike sur les plus belles pistes de France.

Plus de 800 km de voies vertes et de parcours cyclables balisés. De quoi faire, en . Les plus belles voies vertes de France à vélo, à pied, en rollers. Michel.

Voies vertes, pistes cyclables, circuits VTT, routes partagées. de nombreux circuits . et de voies partagées pour découvrir les paysages de la douce France. . Une belle balade de 15 km à vélo, en roller ou à pied à faire en famille, pour . Des circuits faciles à faire avec les enfants aux plus difficiles pour les fondus de VTT.

AbeBooks.com: Les plus belles voies vertes de France / à vélo, à pied, en rollers.. (9782737362354) and a great selection of similar New, Used and Collectible.

Un guide très illustré pour tous qui propose une vingtaine de balades sur les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied ou en rollers. Plus de 3 000 km.

25 févr. 1993 . France à vélo, France des voies vertes, les clefs de la réussite ... La Fédération française de roller skating compte plus de 10 000 . Les voies vertes accueillent plusieurs types de piétons, les promeneurs à pied et les.

23 juil. 2013 . Concept plus large que celui de piste cyclable, une voie verte est un axe de . motorisés (vélo, mais aussi marche à pied, trottinette, rollers, etc.).

24 avr. 2017 . Le revêtement est accessible à tous les usagers habituels sur les voies vertes (à pied, en vélo, en rollers.), et par conséquent interdit aux.

La voie verte et le Ravel. Type de locomotion : vélo, à pied, en rollers, à cheval, en gyropode

10 étapes au choix : de 5 à 15 kms. Publics : tout public, activités.

. les parcours sont variés et nombreux, c'est certain vous ne pourrez plus l'oublier ! . Le vélo sur la Voie Verte, c'est zéro contrainte pour ne penser qu'au plaisir de . Elle se distingue comme UNE référence en France et à l'étranger, et pour le . pistes de descente VTT d'Autun réserve de belles poussées d'adrénalines.

Télécharger Les plus belles voies vertes de France : A vélo, à pieds, en rollers livre en format de fichier PDF gratuitement sur www.campaignfortruth.info.

3 juil. 2015 . La Via Fluvia promène les visiteurs à pied, à roller ou à vélo entre . À 800 m d'altitude, c'est la voie verte la plus haute et la plus chlorophylle de France, . De belles randonnées, des descentes en VTT ou des balades à.

Carte des voies vertes et véloroutes en France . Sur 3 km, la Via Ardèche propose un profil de voie verte ultra spectaculaire. . Découvrez la Savoie à vélo, roller ou en course à pied sur cet itinéraire sécurisé le long du . piste cyclable reliant Bregnier Cordon et Port de Grolée vous offrira un parcours paisible et de belles.

19 sept. 2017 . Découverte de la Voie Verte en vélo, Bourgogne, France . On profite des beaux jours pour la parcourir à pieds, à vélo ou... en roller ! De belles journées en perspective pour tous les amoureux des promenades et de la nature ! . clé de la Voie Verte de Bourgogne et constitue l'une des villes les plus.

Découvrez et achetez LES PLUS BELLES VOIES VERTES DE FRANCE, A VELO,, - BONDUELLE MICHEL - Éditions Ouest-France sur.

Les plus belles voies vertes de France : à vélo, à pied, en roller. / écrit par Michel Bonduelle ; cartographie de Claire Levasseur. Editeur. Rennes.

La dernière-née des voies vertes est aussi l'une des plus belles de France. . À pied, à vélo, en rosalie, à rollers, ou même à cheval, ce nouvel itinéraire, le long.

17 mai 2015 . . les piétons, rollers, cyclos, vélos en famille avec jeunes enfants, . Quelques exemples ou les cyclistes sont obligés ou presque de mettre pied à terre. . le risque plus important: les véhicules arrivant sur la voie coupée. .. En France c'est pareil avec, en plus, des panneaux d'information. .. belle étude

Sur le bord de la rivière Piedra : Je me suis assise et j'ai pleuré. Coelho, Paulo. J'ai lu. 2008.

Les plus belles voies vertes de France : A vélo, à pieds, en rollers.

13 oct. 2017 . Edition, collection, Editions Ouest France. Destination, France. Pays, Région, Ville, France. Type d'ouvrage, Guide de randonnées (pied, Vélo.

à pied, à vélo, à cheval ou en roller. .. ouvre la voie de l'Avenue Verte. . station balnéaire de France. .. possibles : la plus touristique et la plus calme sur les hauteurs avec une belle côte au départ du Pollet et une plus directe, sans côte.

C'est décidé, je mets mes clients au vélo et à la rando ! » . d'une découverte touristique et culturelle, et plus profondément d'une recherche de soi-même ». La randonnée compte 15 millions de pratiquants en France. . pied, à cheval ou à VTT). . roller nos territoires. . Voies vertes et aux Véloroutes, elles permettent la.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----