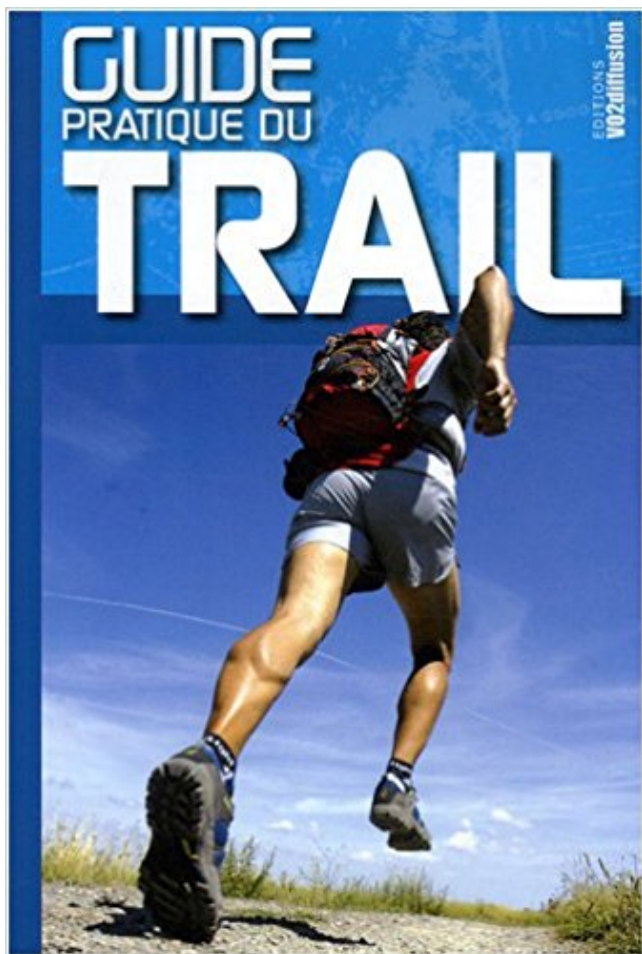


## Guide pratique du trail PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

Vous pourrez y trouver les cartes de randonnées pédestres, trail-running et VTT, un guide pratique, la carte touristique de la "Provence des Montagne."  
7 févr. 2007 . Ce Guide du Trail, seconde édition, est une œuvre collective de la rédaction de VO2 RUN IN LIVE. Gilles Bertrand, journaliste à VO2, créateur.

AbeBooks.com: Guide pratique d'interprétation radiologique. en III tomes.: RO20003442: 3 tomes. Tome 1:360 pages. Tome2:208 pages/ manque 1 plat tome.

Guide pratique; Aventure. Les applis pour vous accompagner lors d'un trail ou d'un trek. Par Jules Prévost / GEO Aventure; Vendredi 7 juillet 2017. Repérer le.

Entraînement course à pied running trail . Zatopek - le n°42 est en kiosque · Visite guidée du programme d'entraînement Courir un 10 km . Plan entraînement trail course à pied . Pour une bonne pratique de la course à pied et du running.

11 oct. 2017 . A cheval entre beau livre (650 illustrations), récit d'une progression réfléchie et guide pratique du trail, cet ouvrage fait date et permet à tout.

Guide d'entraînement à l'ultra-trail : l'exemple. Aucune description . Encyclo guide.

Description : 1 vol. (228 p.) : ill. en . Guide pratique du trail. Bertrand Gilles.

Mon petit Corto, pour qu'il change, il faudrait que des choses nouvelles soient apparues , hors depuis quelques années, j'ai l'impression qu'on.

La tendance est à la surenchère dans la pratique des trails. Nous vous proposons ici de bien cibler 1 ou 2 objectifs annuels et de considérer les autres épreuves.

Je vous invite dans cet article à découvrir le trail, qui connaît un véritable . Voilà pour les présentations « officielles », voyons maintenant le côté pratique... .. Alors j'ai ce qu'il vous faut : un guide pour débiter en toute sérénité, avec des.

Le trail running est une discipline outdoor nécessitant un équipement adapté en fonction du type de pratique, du terrain et de la météo. Le matériel de trail est.

Trail et Alpirunning. Mathieu, aspirant guide de haute-montagne et traileur pro (team Hoka) vous propose de découvrir. . GUIDE PRATIQUE ÉTÉ 2017.

Coquette trail, Voy. Alexandre. -jrianda rose, Voy. Court-pendu-plat. 0—Corneli\*s friihc gelbe Herbst- Reinette , Voy. Winterquittenapfel. Pages. 128 i:nnii,h.

Découvrez Guide pratique du trail le livre de Gilles Bertrand sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide à.

Guide pratique . Guide technique et historique de l'alpinisme - Jean-Paul Walch - Éditions Guérin . No limit - Le trail en harmonie - E. orton - Éditions Paulsen.

Commandez en ligne votre Guide pratique ultramarathons a etape avec Raidlight, Librairie et équipement pour trail – Paiement 100% sécurisé – Livraison.

Guide de l'organisateur de Trail. Sommaire. I. Généralités .. contre indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an, soit leur.

17 May 2016 - 7 minFaire un trail à Khao Sok (Surat Thani) (vidéo). Accueil > Vidéos en Thaïlande > Guides pratiques .

Trail Running Station Val d'Anniviers, by Salomon, 5 parcours de trail entre St-Luc, Bella-Tola, Chandolin, l'Ilhorn, les lacs d'altitude, les . Guide pratique.

26 oct. 2016 . La sportive Carole Genoud a rédigé un guide pratique qui propose 28 itinéraires de trail en Suisse romande.

2 juil. 2015 . Guide pratique – Courses, Raids & Ultratrails dans le désert. Ce guide a été écrit par deux coureurs ayant réalisés plusieurs Marathons des.

Toutes les informations pratiques à savoir pour aller dans le parc national de . ici qu'on retrouvera la plus forte concentration d'arches à travers un trail facile,.

15 juin 2017 . Le matériel indispensable à la pratique du trail running . Nous vous conseillons de jeter un oeil sur ce guide pour choisir sa chaussure de trail.

17 mai 2017 . Aujourd'hui on parle plan d'entraînement marathon et comment construire une préparation marathon efficace. Je vous ai déjà donné les bases.

Noté 0.0/5. Retrouvez Guide pratique du Trail et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

18 courses de montagne ; La Sarraz, Romainmôtier, Cascade du Dard , Mont-la-Ville, Chalet Dernier, Mollendruz, Petite Echelle, Mont d'or, Mont-Tendre, L'Isle,.

Ferdinand Denis, Guillaume François de Martonne, Pierre Pinçon. — 58. Trail/ de pharmacie théorique • f pratique, par Yirey. 4e édit. Paris, Ж 837, 2 vol. 1q8,.

Dès mon plus jeune âge, j'ai pratiqué diverses activités sportives. . Vous y trouverez aussi de nombreux conseils sur l'entraînement running & trail. . Ce CADEAU se compose de plusieurs guides PDF : 10 clés pour progresser en course à.

Cet ouvrage mêle données scientifiques et expérience pratique pour tout savoir sur la course à pied : santé et bien-être du coureur, pied et foulée, méthodologie.

Vous ne savez pas quelle chaussure running ou trail choisir ? Une solution : notre guide pratique sur les chaussures. Cliquez ici pour découvrir notre guide.

Guide pratique du trail, Gilles Bertrand, Vo2 Diffusion. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

18 sept. 2015 . Titre: La bible du running : route et trail running : le guide scientifique et pratique pour tous; Date de sortie: 18/09/2015; Auteur(s): Jérôme.

Guide Enduro pratique : Quelle moto TT 125 cm3 pour débiter avec le permis B ? . Seulement voilà, il existe plusieurs types de 125cm3 tout terrain et, du trail à.

Guide pratique du trail pdf télécharger (de Gilles Bertrand, Denis . Retrouvez tous les guides de haute montagne de la Compagnie des Guides de Chamonix.

Une série de guides thématiques consacrés aux activités de randonnée . randonnée à VTT, canyonisme, raquette à neige, équitation, via ferrata, trail. Les renseignements détaillés figurent dans un titre édité annuellement "le Guide pratique".

LIVRES TRAIL par GELINDO (invité) (132.168.164.xxx) le 01/10/09 à . Il y a aussi le guide pratique du trail où j'ai trouvé plein de conseils.

29 nov. 2009 . Une pratique complémentaire, le vélo route J'ai pratiqué le VTT entre 1996 et 1998, explorant les collines toulonnaises, seynoises, du haut var.

18 juil. 2017 . Quelles sont les bonnes pratiques en matière de balisage et de . Pour en savoir plus, recevoir le guide AC S52-111 ou solliciter une interview

12 oct. 2016 . «28 itinéraires de trail en Suisse romande» est un guide pratique, clair et complet de 160 pages très largement illustrées qui s'adresse à tous.

2 août 2015 . A lire : Guide pratique – Courses, raids et ultratrails dans le désert . Dans le monde du trail, on trouve une multitude de formats et de types de.

Le trail est aujourd'hui une discipline reconnue et largement pratiquée dans le . à pied et découverte de la région (activités, loisirs), chaque guide s'adaptera à.

10 juil. 2016 . Tout le monde attend l'arrivée de l'été, soit par un jour férié à proximité et attendu, pour récupérer les tongs et les Bermudes pour envahir les.

En pleine nature ou en milieu urbain, le trail constitue l'alternative sportive . invite à sa découverte en petites foulées sur un terrain de pratique quasi illimité.

Trail running Il n'y a aucun produit dans cette catégorie. . Ce guide pratique s'enrichit de données actualisées et de nouveaux conseils pour s'initier et.

L'intérêt premier de nos stages est de progresser au contact de nos guides . de développer chaque filière de façon privilégiée, en fonction de sa pratique.

21 nov. 2008 . Guide pratique de trail Occasion ou Neuf par Gilles Bertrand (VO2). Profitez de la Livraison Gratuite (voir condition) - Gibert Joseph, Livres.

Des adeptes et spécialistes vous conseillent pour pratiquer en toute sécurité cette. . nous livre ses bons conseils pour se guider et s'orienter pendant un trail.

Plan entraînement trail pour la course à pied. Préparation et programme . Je pratique le trail courte et moyennes distances. Si je continue à m'entraîner pour.

La Vallée de Chamonix Mont-Blanc est devenue en quelques années un lieu de prédilection pour la pratique du trail. Son histoire, la conquête du mont Blanc,.

Journaliste et rédactrice en nutrition, santé et forme, Sandrine Coucke-Haddad travaille pour différents magazines de running et de Trail et le pratique.

Trail autour de Paris : topo-guide des plus belles boucles . la Vallée de Chevreuse, l'Ile-de-France regorge de lieux dépaysants, propices à la pratique du trail.

Deuxième partie " RÉGIME ENDURANCE dans la pratique du Trail". LES DÉFICITS QUI FONT GROSSIR : Regime endurance 2eme partie Le fonctionnement.

Après le succès de Born to run dans lequel il apparaissait, Eric Orton signe la nouvelle bible du trail. Un guide pratique aussi captivant que didactique pour que.

Découvrez et achetez Guide pratique du trail - Denis Riché - Éd. "VO2" diffusion sur [www.leslibraires.fr](http://www.leslibraires.fr).

Plaisir, énergie et pratique de l'activité physique. Ces mots vous inspirent-ils ? Le présent guide a été conçu à l'intention des personnes atteintes de sclérose en.

Livre : Guide du trail écrit par Christophe MALARDE, éditeur CHIRON, , année . le trail, c'est un état d'esprit avant tout, sachant qu'il peut se pratiquer en pleine.

Initiation / Découverte de la pratique du Trail. . Ou tous les jours (matin ou après-midi) en Privé (sous réserve de la disponibilité du guide). Objectif : découverte.

26 août 2006 . Guide pratique de trail Occasion ou Neuf par COLLECTIF (VO2). Profitez de la Livraison Gratuite (voir condition) - Gibert Joseph, Livres.

11 nov. 2016 . 16 ultramarathons, son Ultra-Trail du Mont-Blanc, son trajet à la . Le coach répond à vos questions se veut un guide de la pratique de la.

29 oct. 2010 . Nom : Guide pratique du Trail Auteur : coordonné par Gilles Bertrand Public : plutôt débutant trial. Données "techniques" : 191 pages

Accueil; Guide Pratique; Hébergements; Meublés de tourisme classés . édition Ultra-Trail® Côte d'Azur Mercantour, offrant un parcours exceptionnel de 145.

Spécialiste du trail, l'auteur Pascal Frérot est guide. Le topo est en vente depuis le 22 mai. Par P.M. | Publié le 31/05/2014 à 17:59 | Vu 845 fois. Haute-Savoie.

(Corps humain) Cet ouvrage mêle données scientifiques et expérience pratique pour tout savoir sur la course à pied.

L'ombre des caractères dits ombrés, ainsi que les trails inférieurs de la gothique ornée, doivent dépasser de toute leur épaisseur la base des autres types.

21 nov. 2008 . Réservez votre livre parmi plus d'1 million de titres : romans, jeunesse, BD, manga, scolaire, bestseller, polars beaux-arts, sciences humaines.

pratique du trail. Vous êtes ici : Accueil > Sport et culture > pratique du trail. Aides à la navigation. rétablir la taille de la police; diminuer la taille de la police.

Trails of Our Ancestors: Building a Nation (Behchoko, Northwest Territories: Tlicho . 108 Paysages culturels du patrimoine mondial, Guide pratique de.

La Réunion est une Terre de Trail qui offre un terrain de jeu exceptionnel, . de l'île, et la course en montagne une pratique identitaire pour les réunionnais.

Guides nutritionnels trail et running par Overstim's . La chaleur est là, et les conseils se multiplient pour ne pas rompre la continuité de la pratique sportive.

GUIDE ENTRAÎNEMENT TRAIL 2016 - 10 secrets pour réussir son premier trail . pour effectuer votre premier trail et pour progresser dans votre pratique !

Guide d'Entraînement à l'Ultra-Trail par Lacroix .. Guide pratique du trail par Bertrand . Courses Nature, Trails et Raids - S'initier et progresser par Calmé.

20 août 2015 . La course mythique de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, revient pour une 13e édition du 24 au 30 août. meltyXtrem vous donne toutes les.

Le Trail Running est un sport de sensations, où l'on doit connaître ses capacités et ses limites. C'est pour cette raison que pratiquer ce sport dans un endroit qui.

Le trail, la course nature ou plus rarement la course en sentier est un sport de course à pied, .. En tant que pratique sportive à part entière, le trail n'est codifié que depuis le milieu des années 1990, mais des compétitions de course à . Des défis entre villageois ou entre professionnels de la montagne (bergers, guides).

15 nov. 2013 . Le geste idéal pour...contrer la contracture du mollet. Santé forme Le geste idéal pour...contrer la contracture du mollet. Trail Sens annulé : le.

24 mars 2016 . Désolée de tomber dans l'auto-promotion, mais je ne résiste pas à l'envie de partager ma joie de voir la nouvelle édition du guide pratique du.

Guide nutritionnel des sports d'endurance .. Dans ce « Guide pratique du Trail », Denis Riché fait la synthèse de quinze années de compétition en course de.

5 mars 2012 . . le guide ! Un guide en 10 points clés. . Course Trail Entraînement . Home Guide pratique pour courir un semi-marathon en moins de 1h !

30 déc. 2009 . N'y allons pas par quatre chemins : si vous êtes coureur d'ultra-trail, . coureur et entraîneur à La Réunion, c'est un guide pratique qui, sous le.

1 août 2012 . LE K-TAPING : INTERETS ET MODE D'EMPLOI, en complément de cet article de Daniel Dubois, otéopathe du sport, nous vous présentons le.

Les modes de de course du Guide des trails,fait parti des 8 critères du moteur de . Nocturne-solo, Un Trail Nocturne est un Trail qui se pratique de nuit avec.

4 janv. 2011 . Sport d'endurance de plus en plus prisé, le trail consiste en des courses de plusieurs kilomètres sur terrain accidenté. Voici une présentation.

13 avr. 2017 . Essai MNC Caponord 1200 : Le trail sportif selon Aprilia; Comparatif MNC : Caponord 1200 Travel Pack Vs . D'un point de vue stratégique en revanche, le retrait du maxi-trail italien est plus inattendu. .. Guides pratiques.

If you are still confused with this Read Guide pratique du trail PDF book, you can contact us and check the book on our website now. PDF Download is highly.

Noté 4.3/5. Retrouvez Guide pratique du trail et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Je vous propose plusieurs formes de sorties trail : une pratique qui me tient à cœur! Je vous propose un certain nombre de formules, d'idées de sorties.

Leur effet se manifeste tout d'abord par l'accélération du pouls, la coloration des trails et la fréquence plus grande des mouvements respiratoires.

Ce Guide du Trail, troisième version, invite à maîtriser au mieux son entraînement, la programmation d'une saison de compétition, sa diététique de coureur de.

12 mai 2015 . Le guide des cadeaux de fête des mamans traileuses. 4 réponses. Vous avez une maman qui pratique le Trail ou la course à pied?

Dégustation d'huîtres de l'Aber 8 & 9 avril Folgoët - Guissény Trail de l'Aber Wrac'h. . Guide Pratique Gr34 Abers Et Côte Des Légendes. Read.

24 févr. 2017 . Guide pratique : Valley of Fire – Nevada #3 . Le départ se situe après celui du Mouse's Tank Trail sur la droite en remontant la Scenic Drive.

15 juin 2017 . Plusieurs milliers de personnes sont attendues, ce samedi 17 juin, à l'occasion du Trail de Sancerre. Voici quelques informations pratiques.

15 mars 2015 . La pratique de la randonnée est très complémentaire à la course à pied .. Je vous serais reconnaissant de me donner votre avis sur ce guide.

U.T.P.M.A. 15 - TOM 15 - ULTRA-TRAIL DU PUY-MARY. 8 place de la Paix 15000 Aurillac . TEAM TRAIL AURILLAC CANTAL. 55 rue Voltaire 15000 Aurillac

21 sept. 2017 . Retrouvez tous les livres Guide Pratique Du Trail de denis riche aux meilleurs

prix sur PriceMinister. Achat Vente, Neuf et Occasion.

GUIDE DU TRAIL ET DE LA COURSE NATURE - Christophe Malardé – Editions Chiron ..

LE GUIDE PRATIQUE DU TRAIL – Denis Riché – VO2 Diffusion.

Consultez les guides pratiques de Royat. . Guide des commerçants, artisans et professions libérales 2017/2018. Télécharger le fichier. Retrouvez, dans ce.

Découvrez les meilleurs spots pour pratiquer des sports outdoor dans le monde : vtt, trail, kayak, canyoning, ski, trek, kitesurf. Conseils, guide pratique.

Achetez guide pratique du trail (denis riché) au meilleur prix sur 2xmc.com.

. pour faire voir que ce livre constitue un trail complet de la fabrication de la potasse. . GUIDE PRATIQUE DU FABRICANT DE SUCRE, par N. BASSET.

10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048-1049-1050-1051-1052-1053-1054-1055-1056-1057-1058-1059-1060-1061-1062-1063-1064-1065-1066-1067-1068-1069-1070-1071-1072-1073-1074-1075-1076-1077-1078-1079-1080-1081-1082-1083-1084-1085-1086-1087-1088-1089-1090-1091-1092-1093-1094-1095-1096-1097-1098-1099-1100-1101-1102-1103-1104-1105-1106-1107-1108-1109-1110-1111-1112-1113-1114-1115-1116-1117-1118-1119-1120-1121-1122-1123-1124-1125-1126-1127-1128-1129-1130-1131-1132-1133-1134-1135-1136-1137-1138-1139-1140-1141-1142-1143-1144-1145-1146-1147-1148-1149-1150-1151-1152-1153-1154-1155-1156-1157-1158-1159-1160-1161-1162-1163-1164-1165-1166-1167-1168-1169-1170-1171-1172-1173-1174-1175-1176-1177-1178-1179-1180-1181-1182-1183-1184-1185-1186-1187-1188-1189-1190-1191-1192-1193-1194-1195-1196-1197-1198-1199-1200-1201-1202-1203-1204-1205-1206-1207-1208-1209-1210-1211-1212-1213-1214-1215-1216-1217-1218-1219-1220-1221-1222-1223-1224-1225-1226-1227-1228-1229-1230-1231-1232-1233-1234-1235-1236-1237-1238-1239-1240-1241-1242-1243-1244-1245-1246-1247-1248-1249-1250-1251-1252-1253-1254-1255-1256-1257-1258-1259-1260-1261-1262-1263-1264-1265-1266-1267-1268-1269-1270-1271-1272-1273-1274-1275-1276-1277-1278-1279-1280-1281-1282-1283-1284-1285-1286-1287-1288-1289-1290-1291-1292-1293-1294-1295-1296-1297-1298-1299-1300-1301-1302-1303-1304-1305-1306-1307-1308-1309-1310-1311-1312-1313-1314-1315-1316-1317-1318-1319-1320-1321-1322-1323-1324-1325-1326-1327-1328-1329-1330-1331-1332-1333-1334-1335-1336-1337-1338-1339-1340-1341-1342-1343-1344-1345-1346-1347-1348-1349-1350-1351-1352-1353-1354-1355-1356-1357-1358-1359-1360-1361-1362-1363-1364-1365-1366-1367-1368-1369-1370-1371-1372-1373-1374-1375-1376-1377-1378-1379-1380-1381-1382-1383-1384-1385-1386-1387-1388-1389-1390-1391-1392-1393-1394-1395-1396-1397-1398-1399-1400-1401-1402-1403-1404-1405-1406-1407-1408-1409-1410-1411-1412-1413-1414-1415-1416-1417-1418-1419-1420-1421-1422-1423-1424-1425-1426-1427-1428-1429-1430-1431-1432-1433-1434-1435-1436-1437-1438-1439-1440-1441-1442-1443-1444-1445-1446-1447-1448-1449-1450-1451-1452-1453-1454-1455-1456-1457-1458-1459-1460-1461-1462-1463-1464-1465-1466-1467-1468-1469-1470-1471-1472-1473-1474-1475-1476-1477-1478-1479-1480-1481-1482-1483-1484-1485-1486-1487-1488-1489-1490-1491-1492-1493-1494-1495-1496-1497-1498-1499-1500-1501-1502-1503-1504-1505-1506-1507-1508-1509-1510-1511-1512-1513-1514-1515-1516-1517-1518-1519-1520-1521-1522-1523-1524-1525-1526-1527-1528-1529-1530-1531-1532-1533-1534-1535-1536-1537-1538-1539-1540-1541-1542-1543-1544-1545-1546-1547-1548-1549-1550-1551-1552-1553-1554-1555-1556-1557-1558-1559-1560-1561-1562-1563-1564-1565-1566-1567-1568-1569-1570-1571-1572-1573-1574-1575-1576-1577-1578-1579-1580-1581-1582-1583-1584-1585-1586-1587-1588-1589-1590-1591-1592-1593-1594-1595-1596-1597-1598-1599-1600-1601-1602-1603-1604-1605-1606-1607-1608-1609-1610-1611-1612-1613-1614-1615-1616-1617-1618-1619-1620-1621-1622-1623-1624-1625-1626-1627-1628-1629-1630-1631-1632-1633-1634-1635-1636-1637-1638-1639-1640-1641-1642-1643-1644-1645-1646-1647-1648-1649-1650-1651-1652-1653-1654-1655-1656-1657-1658-1659-1660-1661-1662-1663-1664-1665-1666-1667-1668-1669-1670-1671-1672-1673-1674-1675-1676-1677-1678-1679-1680-1681-1682-1683-1684-1685-1686-1687-1688-1689-1690-1691-1692-1693-1694-1695-1696-1697-1698-1699-1700-1701-1702-1703-1704-1705-1706-1707-1708-1709-1710-1711-1712-1713-1714-1715-1716-1717-1718-1719-1720-1721-1722-1723-1724-1725-1726-1727-1728-1729-1730-1731-1732-1733-1734-1735-1736-1737-1738-1739-1740-1741-1742-1743-1744-1745-1746-1747-1748-1749-1750-1751-1752-1753-1754-1755-1756-1757-1758-1759-1760-1761-1762-1763-1764-1765-1766-1767-1768-1769-1770-1771-1772-1773-1774-1775-1776-1777-1778-1779-1780-1781-1782-1783-1784-1785-1786-1787-1788-1789-1790-1791-1792-1793-1794-1795-1796-1797-1798-1799-1800-1801-1802-1803-1804-1805-1806-1807-1808-1809-1810-1811-1812-1813-1814-1815-1816-1817-1818-1819-1820-1821-1822-1823-1824-1825-1826-1827-1828-1829-1830-1831-1832-1833-1834-1835-1836-1837-1838-1839-1840-1841-1842-1843-1844-1845-1846-1847-1848-1849-1850-1851-1852-1853-1854-1855-1856-1857-1858-1859-1860-1861-1862-1863-1864-1865-1866-1867-1868-1869-1870-1871-1872-1873-1874-1875-1876-1877-1878-1879-1880-1881-1882-1883-1884-1885-1886-1887-1888-1889-1890-1891-1892-1893-1894-1895-1896-1897-1898-1899-1900-1901-1902-1903-1904-1905-1906-1907-1908-1909-1910-1911-1912-1913-1914-1915-1916-1917-1918-1919-1920-1921-1922-1923-1924-1925-1926-1927-1928-1929-1930-1931-1932-1933-1934-1935-1936-1937-1938-1939-1940-1941-1942-1943-1944-1945-1946-1947-1948-1949-1950-1951-1952-1953-1954-1955-1956-1957-1958-1959-1960-1961-1962-1963-1964-1965-1966-1967-1968-1969-1970-1971-1972-1973-1974-1975-1976-1977-1978-1979-1980-1981-1982-1983-1984-1985-1986-1987-1988-1989-1990-1991-1992-1993-1994-1995-1996-1997-1998-1999-2000-2001-2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2014-2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-2100-2101-2102-2103-2104-2105-2106-2107-2108-2109-2110-2111-2112-2113-2114-2115-2116-2117-2118-2119-2120-2121-2122-2123-2124-2125-2126-2127-2128-2129-2130-2131-2132-2133-2134-2135-2136-2137-2138-2139-2140-2141-2142-2143-2144-2145-2146-2147-2148-2149-2150-2151-2152-2153-2154-2155-2156-2157-2158-2159-2160-2161-2162-2163-2164-2165-2166-2167-2168-2169-2170-2171-2172-2173-2174-2175-2176-2177-2178-2179-2180-2181-2182-2183-2184-2185-2186-2187-2188-2189-2190-2191-2192-2193-2194-2195-2196-2197-2198-2199-2200-2201-2202-2203-2204-2205-2206-2207-2208-2209-2210-2211-2212-2213-2214-2215-2216-2217-2218-2219-2220-2221-2222-2223-2224-2225-2226-2227-2228-2229-2230-2231-2232-2233-2234-2235-2236-2237-2238-2239-2240-2241-2242-2243-2244-2245-2246-2247-2248-2249-2250-2251-2252-2253-2254-2255-2256-2257-2258-2259-2260-2261-2262-2263-2264-2265-2266-2267-2268-2269-2270-2271-2272-2273-2274-2275-2276-2277-2278-2279-2280-2281-2282-2283-2284-2285-2286-2287-2288-2289-2290-2291-2292-2293-2294-2295-2296-2297-2298-2299-2300-2301-2302-2303-2304-2305-2306-2307-2308-2309-2310-2311-2312-2313-2314-2315-2316-2317-2318-2319-2320-2321-2322-2323-2324-2325-2326-2327-2328-2329-2330-2331-2332-2333-2334-2335-2336-2337-2338-2339-2340-2341-2342-2343-2344-2345-2346-2347-2348-2349-2350-2351-2352-2353-2354-2355-2356-2357-2358-2359-2360-2361-2362-2363-2364-2365-2366-2367-2368-2369-2370-2371-2372-2373-2374-2375-2376-2377-2378-2379-2380-2381-2382-2383-2384-2385-2386-2387-2388-2389-2390-2391-2392-2393-2394-2395-2396-2397-2398-2399-2400-2401-2402-2403-2404-2405-2406-2407-2408-2409-2410-2411-2412-2413-2414-2415-2416-2417-2418-2419-2420-2421-2422-2423-2424-2425-2426-2427-2428-2429-2430-2431-2432-2433-2434-2435-2436-2437-2438-2439-2440-2441-2442-2443-2444-2445-2446-2447-2448-2449-2450-2451-2452-2453-2454-2455-2456-2457-2458-2459-2460-2461-2462-2463-2464-2465-2466-2467-2468-2469-2470-2471-2472-2473-2474-2475-2476-2477-2478-2479-2480-2481-2482-2483-2484-2485-2486-2487-2488-2489-2490-2491-2492-2493-2494-2495-2496-2497-2498-2499-2500-2501-2502-2503-2504-2505-2506-2507-2508-2509-2510-2511-2512-2513-2514-2515-2516-2517-2518-2519-2520-2521-2522-2523-2524-2525-2526-2527-2528-2529-2530-2531-2532-2533-2534-2535-2536-2537-2538-2539-2540-2541-2542-2543-2544-2545-2546-2547-2548-2549-2550-2551-2552-2553-2554-2555-2556-2557-2558-2559-2560-2561-2562-2563-2564-2565-2566-2567-2568-2569-2570-2571-2572-2573-2574-2575-2576-2577-2578-2579-2580-2581-2582-2583-2584-2585-2586-2587-2588-2589-2590-2591-2592-2593-2594-2595-2596-2597-2598-2599-2600-2601-2602-2603-2604-2605-2606-2607-2608-2609-2610-2611-2612-2613-2614-2615