

Résultats - 13 km · 3 pages

Pl.	Nom-prénom	Club	Sx	Temps	Moy km/h	Par cat.
1	MOZZONE Eddy	S/L CAMN VILLEURBANNE	M	49:50	16,25	1° SEH
2	BEN MERIEM Brahim		M	51:01	15,88	2° SEH
3	BONNIER Sylvain	S/L CAMN VILLEURBANNE	M	51:20	15,78	1° M1H
4	BOLLARD Olivier		M	51:41	15,67	3° SEH
5	DUCHEZ Florian	LYON ATHLETISME*	M	51:53	15,61	4° SEH
6	COQUET Thierry	BEAUJOLAIS RUNNERS	M	54:42	14,81	1° M2H
7	MOREAU Jean Pierre		M	55:32	14,59	2° M2H
8	LADRET Remi		M	56:07	14,43	5° SEH
9	BEUZIT Eric	VILLE-SOUS-ANJOU TRAIL	M	56:53	14,24	3° M2H
10	PALOMARES Christian	L'APPART FITNESS BEYNOST	M	56:57	14,22	2° M1H
11	HOSNI Siham	♀ ASVEL VILLEURBANNE*	F	56:57	14,22	1° M1F
12	CHAPRIER Benjamin	CORCY ENDURANCE	M	57:09	14,17	6° SEH
13	CHAMI Amar		M	58:25	13,87	4° M2H
14	LEPINAY Max	L'APPART FITNESS BEYNOST	M	59:05	13,71	5° M2H
15	COMBE Florentin	COMBE	M	01:00:19	13,43	7° SEH
16	DELATTRE Thierry		M	01:00:19	13,43	3° M1H
17	DUBOIS Cathy	♀ MIONNEZANNE	F	01:00:31	13,38	2° M1F
18	TOMATIS Eric	CORCY ENDURANCE	M	01:00:59	13,28	6° M2H
19	GUILLEMAUT Sebastien		M	01:01:07	13,25	8° SEH
20	DEVAUX David		M	01:01:28	13,18	4° M1H
21	VATIN Alexandre		M	01:02:38	12,93	9° SEH
22	CHANEL Sebastien		M	01:02:41	12,92	5° M1H
23	ADAM Benjamin		M	01:03:00	12,86	6° M1H
24	MANGEOL Thierry	TEAM VITA TRAIN SAINT DIDIER SUR CHALARONNE	M	01:03:02	12,85	7° M2H
25	CHOVET Guillaume	VEGAN MARATHON	M	01:03:13	12,81	10° SEH
26	MINASSIAN Laurent	ASC BALAN	M	01:03:27	12,77	8° M2H
27	PICQ David		M	01:03:50	12,69	7° M1H
28	POULENARD Pascal	DOMBES RUNNING EVASION	M	01:03:57	12,67	9° M2H
29	BRANCHY Nicolas	BIZIAT ENDURANCE	M	01:04:08	12,63	10° M2H
30	CARRASCO Jean Louis		M	01:04:27	12,57	11° M2H
31	PERDRIX Jean Louis		M	01:04:49	12,50	12° M2H
32	MERLIN Georges	ASC BALAN	M	01:04:49	12,50	13° M2H
33	SUDOUR Philippe		M	01:05:15	12,41	8° M1H
34	VERGNAIS David		M	01:05:39	12,34	9° M1H
35	DUGAS Yves	CORCY ENDURANCE	M	01:06:00	12,27	1° M3H
36	IRLES Éric		M	01:06:47	12,13	10° M1H
37	GILLET Daniel Andre	AJT SAONE VALLÉE	M	01:07:23	12,02	2° M3H
38	CAMBRON Emmanuel	AJT SAONE VALLÉE	M	01:07:46	11,95	11° M1H
39	ROBERTO Pascal	LES DAHUS DU RHONE	M	01:08:14	11,87	3° M3H
40	GUERREIRO Joaquim Artur		M	01:08:43	11,79	4° M3H
41	BOIS Jean-Philippe	MIONNEZAN	M	01:09:02	11,73	12° M1H
42	ÉTIENNE Eric	L'APPART FITNESS BEYNOST	M	01:09:16	11,69	14° M2H
43	ETCHECOPAR Frederic		M	01:09:21	11,68	11° SEH
44	CREVOLA François	L'APPART FITNESS BEYNOST	M	01:09:37	11,64	13° M1H
45	MINASSIAN Angélique	♀ ASC BALAN	F	01:09:45	11,61	3° M1F
46	PORTALIER Jean-Luc		M	01:10:33	11,48	14° M1H
47	MAQRAN Siham	♀	F	01:10:36	11,47	4° M1F
48	JOUX Fabrice		M	01:11:06	11,39	15° M1H
49	SIMONOT David	DOMBES RUNNING EVASION	M	01:11:46	11,29	16° M1H
50	DUMAS Patrick	ST GENIS LES OLLIERES	M	01:11:53	11,27	15° M2H
51	DUCRUET Lionel	AJT SAONE VALLÉE	M	01:12:10	11,22	17° M1H
52	NAQUIN Celine	♀	F	01:12:21	11,20	5° M1F
53	PONTET Loic		M	01:12:51	11,12	12° SEH
54	MACHABERT David		M	01:12:57	11,10	18° M1H
55	MAURY Blandine	♀ CORCY ENDURANCE	F	01:13:10	11,07	6° M1F
56	TASTEVIN Gilbert	CORCY ENDURANCE	M	01:13:12	11,07	16° M2H
57	HUBERT Francis		M	01:13:32	11,02	17° M2H
58	BASILLE Dominique		M	01:13:47	10,98	18° M2H
59	GALOFARO-SADOT Olivier		M	01:13:53	10,96	19° M1H
60	MARMET Paul		M	01:14:00	10,95	13° SEH
61	JOLIVET Guillaume		M	01:14:10	10,92	14° SEH
62	MEDJAHED Mohammed	ASCS RILLIEUX	M	01:14:13	10,91	1° JUH

Pl.	Nom-prénom	Club	Sx	Temps	Moy km/h	Par cat.
63	MOREAU Pascal		M	01:14:16	10,91	19° M2H
64	TEXIER Emmanuel		M	01:14:18	10,90	20° M2H
65	SALVADOR Francois		M	01:14:28	10,88	21° M2H
66	BOBILLOT Pierre		M	01:14:31	10,87	22° M2H
67	COQUET Caroline	♀	F	01:14:38	10,85	1° M2F
68	GAULT Caroline	♀	F	01:14:52	10,82	2° M2F
69	ARGOUD Emmanuel	AJT SAONE VALLÉE	M	01:14:55	10,81	20° M1H
70	BLAU Christophe	DHRA	M	01:15:28	10,73	15° SEH
71	POULET Frederick		M	01:15:31	10,73	23° M2H
72	BRANCHY Nathalie	♀ BIZIAT ENDURANCE	F	01:15:38	10,71	3° M2F
73	RUMIANO Jean Louis	AMBERIEU MARATHON	M	01:16:02	10,65	5° M3H
74	DEROSSIS Donovan		M	01:16:19	10,61	16° SEH
75	JULLIEN Louise	♀	F	01:16:19	10,61	1° SEF
76	ROBERT Sylvie	♀ S/L CAMN VILLEURBANNE	F	01:16:45	10,55	7° M1F
77	DEVRIEUX Robin		M	01:17:24	10,47	17° SEH
78	CHALEARD Stéphane	TCHE	M	01:17:32	10,45	21° M1H
79	ANSOUD Michel		M	01:19:00	10,25	6° M3H
80	BEL Laurence	♀	F	01:19:41	10,17	8° M1F
81	MARRADI Yannick		M	01:20:12	10,10	22° M1H
82	CELLIER Benoit		M	01:20:24	10,07	24° M2H
83	ROSSI Karine	♀	F	01:20:29	10,06	4° M2F
84	PERRIER Stephane		M	01:20:52	10,02	23° M1H
85	BATTAGLIA Alexandra	♀ DOMBES RUNNING EVASION	F	01:21:04	9,99	2° SEF
86	ROY Philippe	SAINT PRIEST TRIATHLON	M	01:21:25	9,95	25° M2H
87	GUILLIN Sandrine	♀	F	01:21:26	9,95	9° M1F
88	WAGNER Delphine	♀	F	01:21:28	9,94	10° M1F
89	DUPUY-ROUDEL Marie-Paule	♀ L'APPART FITNESS BEYNOST	F	01:21:36	9,93	5° M2F
90	BONIN Eric	CORCY ENDURANCE	M	01:21:43	9,91	24° M1H
91	DEVAUX Sandrine	♀	F	01:22:09	9,86	11° M1F
92	SIRVENT Cherifa	♀ CORCY ENDURANCE	F	01:22:20	9,84	6° M2F
93	LAMBERT Celine	♀	F	01:22:26	9,83	12° M1F
94	BOUILLIER Laurence	♀	F	01:22:32	9,81	13° M1F
95	BERNARDOT Sebastien	AJT SAONE VALLÉE	M	01:22:41	9,80	18° SEH
96	PECOUD Stephane	CORCY ENDURANCE	M	01:22:43	9,79	25° M1H
97	ZAHRI Hassan	CORCY ENDURANCE	M	01:22:43	9,79	26° M2H
98	DECHER Virginie	♀	F	01:22:58	9,76	14° M1F
99	PERNET BORLET Alison	♀	F	01:23:05	9,75	3° SEF
100	PASQUET Florence	♀	F	01:23:15	9,73	15° M1F
101	LEROUX Franck	LF GENIE CLIMATIQUE	M	01:23:22	9,72	26° M1H
102	CALEYRON Michel	LES DAHUS DU RHONE	M	01:23:59	9,64	7° M3H
103	MISSONNIER Alain		M	01:25:08	9,51	1° M4H
104	ANCENAY Adeline	♀	F	01:25:09	9,51	4° SEF
105	LEROUX Claire	♀ DOMBES GÉNÉRATIONS OXYGÈNE	F	01:25:16	9,50	5° SEF
106	PAULIN Magalie	♀ CORCY ENDURANCE	F	01:26:00	9,42	16° M1F
107	PERRAUD Hélène	♀	F	01:26:01	9,42	6° SEF
108	DIAZ Luis		M	01:26:04	9,41	8° M3H
109	WEBER Christian		M	01:26:07	9,41	27° M2H
110	JOLIVET Elodie	♀	F	01:26:30	9,36	7° SEF
111	BOUVAT Camille	♀	F	01:26:52	9,32	1° CAF
112	GAUTHIER Florent	AFA FEYZIN-VENISSIEUX	M	01:26:52	9,32	27° M1H
113	PONTET Corinne	♀	F	01:27:05	9,30	7° M2F
114	PERRET Mathias		M	01:27:26	9,26	28° M1H
115	CASTALDO Stéphane		M	01:27:42	9,24	29° M1H
116	SEIBERT Charles	AJT SAONE VALLÉE	M	01:30:16	8,97	9° M3H
117	PAILLASSON Philippe	CORCY ENDURANCE	M	01:30:34	8,94	10° M3H
118	NAULIN Christine	♀ CORCY ENDURANCE	F	01:30:34	8,94	8° M2F
119	CHAILLOT Eric	CORCY ENDURANCE	M	01:30:34	8,94	28° M2H
120	BELLANTAN CURTENEL Sandra	♀ CORCY ENDURANCE	F	01:30:34	8,94	17° M1F
121	PRAVE Fabrice	CORCY ENDURANCE	M	01:30:34	8,94	29° M2H
122	MORICHON Pascal		M	01:31:07	8,89	19° SEH
123	ROLLAND Aurélie	♀	F	01:31:44	8,83	8° SEF
124	BELOT Stephane		M	01:32:13	8,78	20° SEH
125	FOURON Aude	♀	F	01:32:33	8,75	9° SEF
126	MINARDI Cécile	♀	F	01:32:47	8,73	2° CAF
127	POIRSON Emilie	♀ DOMBES GÉNÉRATIONS OXYGÈNE	F	01:33:03	8,70	10° SEF
128	MATHULIN Hubert		M	01:33:31	8,66	30° M1H
129	SEGUY Frederic		M	01:33:52	8,63	30° M2H

Pl.	Nom-prénom	Club	Sx	Temps	Moy km/h	Par cat.
130	GOURMAND Sandra	♀	F	01:34:10	8,60	11° SEF
131	PAVIET-GERMANOZ Valerie	♀	F	01:36:11	8,42	18° M1F
132	PAVIET GERMANOZ Ingrid	♀	F	01:36:13	8,42	19° M1F
133	MONOD Cecile	♀ SEPAS IMPOSSIBLE	F	01:37:05	8,34	20° M1F
134	DUPUY ROUDEL Martin	L'APPART FITNESS BEYNOST	M	01:37:34	8,30	31° M2H

Résultats - 7 km · 2 pages

Pl.	Nom-prénom	Club	Sx	Temps	Moy km/h	Par cat.
1	THEARD Amaury	US TALENCE	M	25:15	17,35	1° ESH
2	LECCHINI Sergio	S/L CAMN VILLEURBANNE	M	26:07	16,77	2° ESH
3	MARVIE Fabien		M	26:29	16,54	1° SEH
4	JOUANNAIEST Jean Philippe	E-LECLERC LYON 9ÈME	M	27:26	15,97	1° M1H
5	PALMIERI Vincent	EA BOURG-EN-BRESSE	M	28:02	15,62	2° SEH
6	DEVOUCOUX Remi		M	28:30	15,37	3° SEH
7	RIVOLLIER Philippe	COURIR EN DOMBES	M	28:47	15,22	2° M1H
8	GUILBERT Jeremy	COURIR EN DOMBES	M	29:39	14,77	1° JUH
9	FAURE Stephane	ASC BALAN	M	29:54	14,65	3° M1H
10	PHILIBERT Patrick		M	30:37	14,31	1° M3H
11	ADAM Alain	DECINES MEYZIEU ATHLETISME	M	31:09	14,06	1° M2H
12	WOHLBANG Bernard	FREE RUNNER	M	31:24	13,95	2° M2H
13	LAURENT Jérémie		M	31:38	13,85	4° SEH
14	HAMM Diégo	RILLIEUX TRIATHLON	M	31:51	13,75	2° JUH
15	BESSEYRIAS Matthieu		M	31:53	13,74	5° SEH
16	JAMGOTCHIAN Franck		M	32:04	13,66	3° M2H
17	NALLET Franck		M	32:23	13,53	4° M2H
18	PHILIBERT Alain		M	32:42	13,39	5° M2H
19	BLEANDONU Laurent	CORCY ENDURANCE	M	32:46	13,37	4° M1H
20	TATANGELO Jerome	CORCY ENDURANCE	M	33:14	13,18	6° SEH
21	BONCHE Carole	♀ CHASSIEU ATHLE	F	33:17	13,16	1° M1F
22	ANTUNA ROCES Francisco		M	33:41	13,00	7° SEH
23	GUILBERT Emmanuel	COURIR EN DOMBES	M	33:52	12,93	5° M1H
24	CHAMPONET Michel		M	34:07	12,84	6° M2H
25	TEDESCO Stéphane		M	34:26	12,72	8° SEH
26	BLANDON Noel	CORCY ENDURANCE	M	34:53	12,56	7° M2H
27	GIROT Fanny	♀ CORCY ENDURANCE	F	34:53	12,56	1° SEF
28	CURNILLON Franck	COURIR EN DOMBES	M	35:03	12,50	8° M2H
29	GUICHARDON Daniel	CORCY ENDURANCE	M	35:08	12,47	9° M2H
30	BORGES Marco	MIONNEZAN	M	35:13	12,44	3° ESH
31	MAURY Laurent	CORCY ENDURANCE	M	35:16	12,42	6° M1H
32	GARVI Julie	♀ MIONNEZANNE	F	35:37	12,30	1° ESF
33	SANLAVILLE Marc		M	35:55	12,19	1° M4H
34	HEURTAULT Xavier	CORCY ENDURANCE	M	36:06	12,13	10° M2H
35	BOURGEOIS Jean-Paul	PASS RUNNING FFA	M	36:12	12,10	2° M3H
36	GIRARD Patrice	MIONNEZAN	M	36:17	12,07	11° M2H
37	CANNARD Laurent	COURIR EN DOMBES	M	36:54	11,87	7° M1H
38	ERARD David	CORCY ENDURANCE	M	36:56	11,86	12° M2H
39	LECERF Suzie	♀ COURIR EN DOMBES	F	36:58	11,85	2° M1F
40	BLANDIN Jean Pierre		M	37:31	11,67	3° M3H
41	ROUSSEAU Grégory	COURIR EN DOMBES	M	37:44	11,61	8° M1H
42	BONIN RUIZ Alice	♀ DOMBES RUNNING EVASION	F	37:56	11,55	1° CAF
43	GOURDIALSING Andre	974 RUN	M	37:59	11,53	13° M2H
44	MONCEL Patrick		M	38:13	11,46	4° M3H
45	PERRADIN Dominique	♀ COURIR EN DOMBES	F	38:31	11,37	1° M2F
46	LEPINAY Laurence	♀ L'APPART FITNESS BEYNOST	F	38:57	11,25	2° M2F
47	ETIENNEY Stéphanie	♀	F	39:14	11,16	2° SEF
48	CHAIGNEAU Emilie	♀ CORCY ENDURANCE	F	39:37	11,06	3° SEF
49	BERTOLINO Gilles	CORCY ENDURANCE	M	39:37	11,06	14° M2H
50	CIFFOTTI Thierry	ASC BALAN	M	39:52	10,99	15° M2H
51	BERNARD Nathalie	♀ COURIR EN DOMBES	F	39:55	10,97	3° M2F
52	DUMAX Evan		M	40:19	10,86	3° JUH
53	SOQUET Christian	CORCY ENDURANCE	M	40:37	10,78	16° M2H
54	RIVIER Michel	DECINES MEYZIEU ATHLETISME	M	40:44	10,75	5° M3H
55	CASAS Nicole	♀	F	42:04	10,41	1° M3F
56	BEJOINT Thierry	CORCY ENDURANCE	M	42:10	10,39	17° M2H
57	PEQUIGNOT Regis	CORCY ENDURANCE	M	42:10	10,39	18° M2H
58	CORMORECHE Severine	♀ COURIR EN DOMBES	F	42:18	10,35	4° SEF
59	FELIX Léa	♀	F	42:56	10,20	2° ESF
60	ABAD Morgan		M	43:14	10,13	9° SEH
61	BRUNET Marine	♀	F	43:14	10,13	5° SEF
62	THIVEND Loïc		M	43:39	10,03	10° SEH

Pl.	Nom-prénom	Club	Sx	Temps	Moy km/h	Par cat.
63	SALENDRES Nicolas		M	44:22	9,87	9° M1H
64	VIGNE Géraldine	♀	F	44:25	9,86	3° M1F
65	MERLIN Marie France	ASC BALAN	M	44:25	9,86	10° M1H
66	MENUT Frederic	MIONNEZAN	M	44:40	9,81	19° M2H
67	BAYON Cedric	MIONNEZAN	M	44:40	9,81	11° M1H
68	MEGE Marie-Laure	♀ CORCY ENDURANCE	F	44:44	9,79	6° SEF
69	FALLETTA Anaïs	♀	F	44:47	9,78	7° SEF
70	BUATHIER Didier	CORCY ENDURANCE	M	45:10	9,70	20° M2H
71	JOLIVET Alexandra	♀	F	46:04	9,51	8° SEF
72	BLANDON Florence	♀ CORCY ENDURANCE	F	46:06	9,50	4° M2F
73	SERRES Camille	♀	F	46:16	9,47	9° SEF
74	DIANOUX Lolita	♀	F	46:25	9,44	10° SEF
75	TATANGELO Delphine	♀ CORCY ENDURANCE	F	46:50	9,35	11° SEF
76	NAULIN Marie	♀ CORCY ENDURANCE	F	47:04	9,31	12° SEF
77	BARRIERE Claude		M	48:25	9,05	6° M3H
78	DUPRE Michael		M	48:33	9,02	12° M1H
79	DARCET Nathalie	♀	F	48:40	9,00	4° M1F
80	BIENSTMAN Elodie	♀	F	48:48	8,98	13° SEF
81	HERBIN Pascal		M	48:59	8,94	21° M2H
82	GROSLON Melanie	♀ CORCY ENDURANCE	F	49:32	8,84	14° SEF
83	FAURIEL Katia	♀ CORCY ENDURANCE	F	49:50	8,79	15° SEF
84	PALOMARES Malika	♀ L'APPART FITNESS BEYNOST	F	51:32	8,50	5° M1F
85	PECOUD Delphine	♀ CORCY ENDURANCE	F	51:39	8,48	6° M1F
86	AUDOUAL Christine	♀ CORCY ENDURANCE	F	52:24	8,36	7° M1F
87	TILLER Annick	♀	F	52:47	8,30	8° M1F
88	MALYCHA PAUGET Bérénice	♀ MIONNEZANNE	F	53:49	8,14	16° SEF
89	MALYCHA Fabienne	♀	F	53:50	8,14	5° M2F
90	THIRIAL Stéphanie	♀ MIONNEZANNE	F	54:29	8,04	9° M1F
91	BROYER Françoise	♀ CORCY ENDURANCE	F	57:07	7,67	6° M2F
92	DA SILVA Mado	♀ CORCY ENDURANCE	F	57:07	7,67	7° M2F
93	BROYER Eric	CORCY ENDURANCE	M	57:10	7,66	22° M2H
94	DA SILVA Joao	CORCY ENDURANCE	M	57:10	7,66	23° M2H
95	ADAM Marie-Claire	♀ DECINES MEYZIEU ATHLETISME	F	59:18	7,39	8° M2F
96	BACK CLAIR Cendrine	♀ CORCY ENDURANCE	F	59:26	7,37	10° M1F
97	SCHAEFER Marie-Anne	♀ CORCY ENDURANCE	F	59:29	7,36	11° M1F
98	OUIILLON Axelle	♀ MIONNEZANNE	F	01:00:26	7,25	3° ESF
99	OUIILLON Michael	CORCY ENDURANCE	M	01:00:27	7,25	11° SEH
100	FAYOLLE Frédéric	BEAUJOLAIS RUNNERS	M	01:01:15	7,15	13° M1H
101	POULENARD Corentin	DOMBES RUNNING EVASION	M	01:05:14	6,71	4° JUH

La Galop'Ain

ASC MIONNAY · dimanche 1 juillet 2018



Retrouvez tous les résultats sur
www.runalp.com/chrono

Résultats - 3 km · 1 page

Pl.	Nom-prénom	Club	Sx	Temps	Moy km/h	Par cat.
1	SHALA Alban	TRÉVOUX	M	12:08	14,84	1° MIH
2	WIEST Jérémy	BEYNOST	M	12:26	14,48	1° BEH
3	TREFFORT Anthony		M	12:52	13,99	2° BEH
4	PALERMO Amaury	COLLONGES AU MONT D'OR	M	13:11	13,65	2° MIH
5	DOMERGE RICHE Ilies	MIONNEZAN	M	13:33	13,28	3° BEH
6	DURIF Matteo		M	13:47	13,06	4° BEH
7	REYBIER Benjamin		M	14:08	12,74	5° BEH
8	GUILLOT-COMTET Lucas	MIONNAY	M	14:32	12,39	6° BEH
9	BURIE Axel	MIONNAY	M	14:34	12,36	7° BEH
10	GRILLET Mathieu	MIONNAY	M	14:37	12,31	8° BEH
11	MACHABERT Justine	♀ LES ECHETS	F	15:32	11,59	1° BEF
12	BOIS Louane	♀ MIONNAY	F	15:42	11,46	2° BEF
13	DA PALMA Lucas	MIONNEZAN	M	15:48	11,39	9° BEH
14	PALERMO Maixent	COLLONGES AU MONT D'OR	M	15:49	11,38	10° BEH
15	PEREZ Brayan	MIONNAY	M	15:52	11,34	3° MIH
16	MAURY Matteo	SAINT MARCEL EN DOMBES	M	16:29	10,92	1° POH

La Galop'Ain

ASC MIONNAY · dimanche 1 juillet 2018



Retrouvez tous les résultats sur
www.runalp.com/chrono

Résultats - 1.5 km · 1 page

Pl.	Nom-prénom	Club	Sx	Temps	Moy km/h	Par cat.
1	CHAZAL Maxence	MIONNAY	M	07:35	3,96	1° POH
2	BOURSIER Emma	♀	F	07:43	3,89	1° POF
3	GOURMAND Nolan		M	07:47	3,85	2° POH
4	THIRIAL Thomas	MIONNAY	M	07:55	3,79	3° POH
5	CHANEL Maeva	♀ LE DESCHAUX	F	07:56	3,78	2° POF
6	GRILLET Eline	♀ MIONNAY	F	08:00	3,75	3° POF
7	JOGUET Lilly-May	♀ SAINT MARCEL	F	10:59	2,73	4° POF
8	AUDINET Clément	MONTANAY	M	12:32	2,39	4° POH