



**23 et 24
Septembre
2023**

UTP PONS ROAD BOOK



*Bienvenue à la 1^{ère} édition de
l'Ultra Trail de PONS*



UTP
PONS
TRAIL

Message de l'équipe UTP :

Toute l'équipe de l'UTP vous souhaite une belle expérience sur cette 1^{ère} édition de l'Ultra Trail de PONS !

Des passages insolites, des tracés tous neufs, des visites, des propriétés privées, de la nature... un mélange subtil pour tous.

Tout ce que vous devez savoir pour être finisher est dans ce road book, bonne lecture et bonne prépa !!!

1) Présentation générale UTP



Identité de l'Ultra Trail de PONS :

L'Ultra Trail de PONS n'appartient à personne !

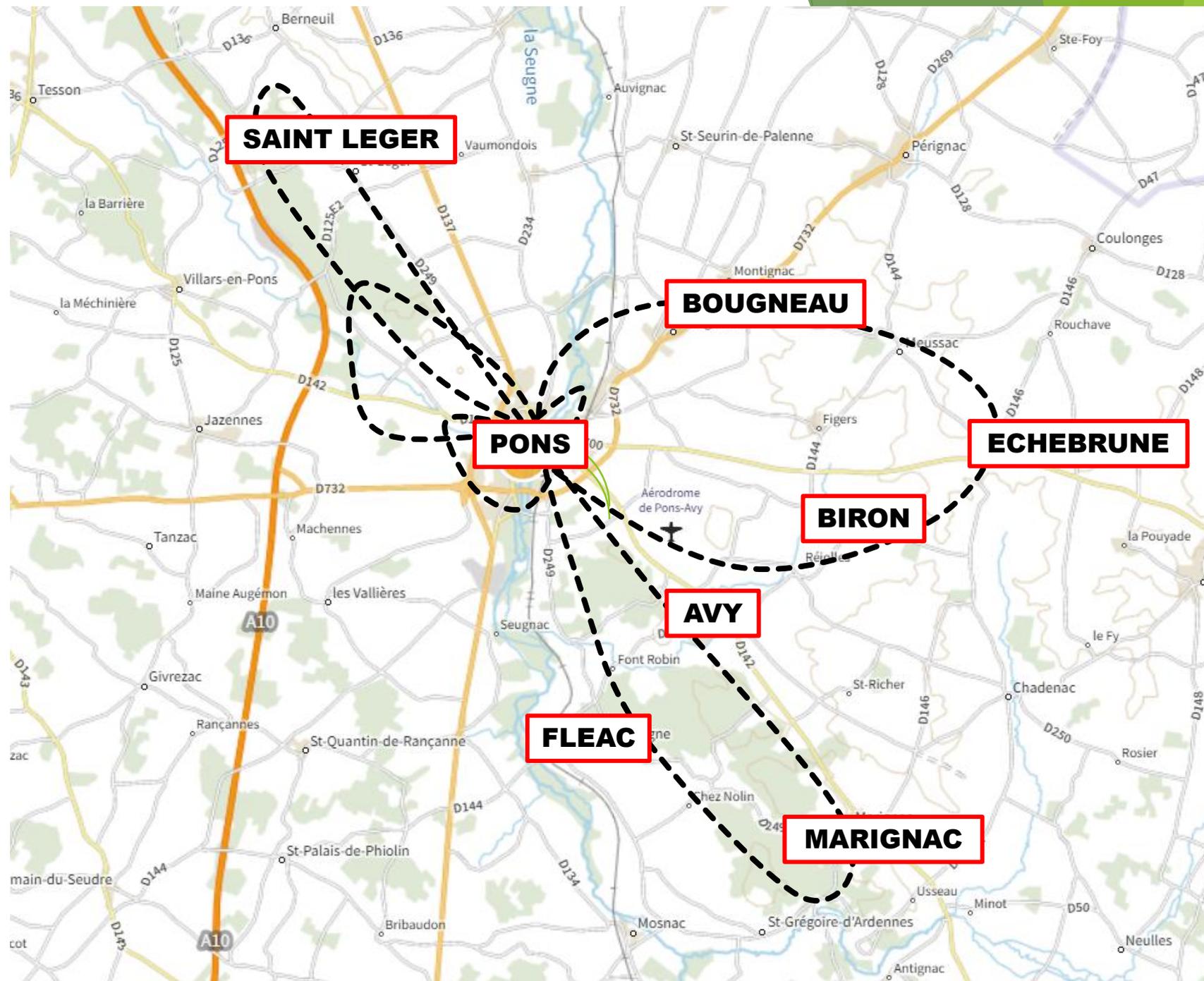
Il est né d'une idée et il existe grâce à la Ville de PONS et aux 7 autres communes, à ses partenaires, aux institutions, aux entreprises et à l'énergie des bénévoles.

Courir et aider sera la philosophie qui fera grandir l'UTP

Coureuses, coureurs, participez !

UTP PONS TRAIL

- ➔ 8 communes
- ➔ 285 km de circuits
- ➔ 31h de courses



Partenaires de l'UTP:

Les inscriptions représentent 24% du budget de l'UTP

Le projet UTP séduit dès sa première édition de belles entreprises qui partagent notre vision du partenariat.

Leur aide financière est vitale mais n'est pas dissociable de leur implication

Les principaux partenaires UTP :



Le **C**lub

d'**E**ntreprises

du **P**ays

Pontois



Métallerie de
Saintonge

Passage par des sites remarquables autour de PONS :

Aérodrome de PONS-AVY



L'aéroclub de PONS est partenaire de l'UTP. Les participants du 24h vont pouvoir courir sur la piste de jour et de nuit.



Des vols en avion et montgolfière sont proposés pour découvrir les tracés d'en l'air et à des tarifs UTP !!! Il est possible de réserver sa place, contactez nous.

Des navettes gratuites vous permettront de vous y rendre depuis le donjon.

2) Programme des courses UTP 2023



Programme :

Samedi 23 septembre 2023

- 09h30 – Rando 18 km
- 10h00 – Départ 24h (240 km de circuit)
- 10h30 – Marche commentée
- 11h00 – Trail 55 km
- 13h30 – 800 m ; 13h45 : 1500 m ; 14h05 : 3000 m ; 14h30 : 4500 m
- 20h30 – Trail urbain nocturne (17800m)

Dimanche 24 septembre 2023

- 09h00 – Rando 11 km
- 09h30 – Marche commentée
- 10h00 – Arrivées 24h00
- 10h30 – Trail 18 km
- 11h00 – Trail 33 km
- 11h30 – Trail 11 km

UTP PONTS TRAIL



Les podiums se dérouleront dans l'heure qui suit l'arrivée de la 1^{ère} et du 1^{er} et en fonction du déroulement des courses

ULTRA TRAIL

24 H

240 km

- 24 h trail (solo)
 - 24h trail (équipe)
- 240 km

14 COURSES,

2 rando,

4 marches commentées

DEFI TRAIL

106 K

2310 m

- 106 km (55+17,8+33)
- 88 km (55+33)
- 73 km (55+18)

UTP TRAIL

55 K

1140 m

- 55 km
- 33 km (>20 ans)
- 18 km (>18 ans)
- 11 km (>16 ans)

UTP TRAIL Jeunes by DECATHLON

- 4,5 km (14 et 15 ans)
- 3 km (12 et 13 ans)
- 1,5 km (10 et 11 ans)
- 0,8 km (5 à 10 ans)

Nocturne URBAN TRAIL

17,8K

480 m

- 17800 m



3) Règlement des courses



Règlement des courses :

Le règlement des courses est disponible sur le site ultratraildepons.com et sur KLIKEGO.

Il a été écrit pour vous renseigner, veiller à l'équité en course et garantir votre sécurité

Veillez à avoir sur vous en permanence :

- Un téléphone permettant, en permanence d'être appelé et d'appeler.
- Une lampe frontale fonctionnelle
- Une réserve d'eau et alimentaire (à adapter selon la météo)

Règlement des courses :

Les parcours sont typés trail, nous avons sécurisé tous les circuits mais ils sont majoritairement en forêt. Celle-ci est belle mais reste piègeuse. Foncez mais restez vigilants !

Les parcours sont balisés : rubalise verte et blanche « Crédit Agricole », peinture temporaire sur route, pancartes bois avec indication couleur par course concernée, jalons.

Pour votre sécurité, restez sur les circuits !

Il n'y a plus de ronce, de branche ou autre sur les circuits. Tout est propre. Sinon c'est que vous êtes hors parcours !!! On a tout fait pour que cela n'arrive à personne, malheureusement le débalisage sauvage existe... Des VTTistes vont tourner tout le WE pour vérifier tous les circuits, de jour et de nuit !

Règlement des courses :

Les couleurs des circuits correspondent aux couleurs des dossards !



Suivez toujours les rubalises « Crédit Agricole » et jalons

Lorsqu'il y a une séparation de circuits vous trouverez une pancarte, suivez votre couleur

Règlement des courses :

Des bénévoles assureront la sécurité des traversées de routes où la circulation est importante. Toutes les traversées de route ne peuvent être sécurisée (285 km de circuits).

Une pancarte vous avertira : soyez prudents !!!

Une signalisation sera mise en place afin de prévenir les conducteurs. Attention à vos lampes frontales qui peuvent éblouir !

Les traces GPS qui ont été données sont une aide mais seul le balisage doit être suivi !

Comment voulez vous que l'on vous fasse des surprises sinon !

Sur toutes les courses vos GPS seront momentanément hors service, vos kilométrages seront faux. Mais l'arrivée est bien au pieds du Donjon au même endroit que le départ !

4) Accès et parkings



Accès à PONNS :

PONNS est à 4 km de l'A10, sortie N°36 « PONNS », l'UTP est plus insolite...

Lorsque vous arriverez sur l'Agglomération (hihihihi), vous ne trouverez aucun feu rouge mais des pancartes UTP vous indiquant le parking. Suivez les ! Ne vous gardez pas ailleurs, la Ville est bloquée par votre course et vous risquez de devoir repartir à pieds... encore !

Lorsque vous êtes garés, vous aurez des navettes qui vous emmèneront à la base vie au pieds du donjon. Ca monte en VHL, oui, mais moins qu'à pieds !!!!

Ensuite vous allez faire 43m pour arriver à l'accueil UTP et pouvoir récupérer votre dossard. Sur votre élan vous pourrez pousser jusqu'à 39 m pour déposer vos affaires au vestiaire gardé par un gentil bénévole. Retournez vous, oui c'est l'arche de départ, à vous de jouer !

Des navettes gratuites vous emmèneront aux douches, aux animations extérieures, au parking, à votre lit...

Si vous voulez faire « local » ne dites pas PONSSSS mais PON, les bénévoles sont gentils mais il y a des limites à tout quand même ! Exceptionnellement on accepte les bretons, vraiment on est gentils !!!



5) Remise des dossards



Remise des dossards :

Votre dossard comporte une puce électronique qui permet d'enregistrer votre passage à différents points du parcours. Ne la pliez pas, ne l'écrasez pas.

Une remise des dossards sera organisée au Décathlon de Saintes le mercredi 20 septembre 2023 de 16h00 à 19h00 ; puis, à l'accueil UTP au pied du donjon de PONS le vendredi 22 septembre de 17h à 20h et enfin, du samedi 23 septembre 8h00 au dimanche 24 septembre 11h30

Pensez à prendre une pièce d'identité valide.

Si vous souhaitez récupérez un autre dossard que le votre :

- Au maximum 24h00 avant le retrait, le coureur doit envoyer un mail à claudine.jolibois@hotmail.fr pour autoriser une personne de son choix à retirer son dossard à sa place (nommer cette personne).

Dossards :

Le dossard ne doit pas être plié ni écrasé, il comporte une puce électronique qui enregistrera vos temps de passage et surtout votre chrono d'arrivée !

Fixé le sur la face avant de votre corps, il doit être visible en permanence, des bénévoles relèveront vos numéros à plusieurs endroits du circuit. Si vous pouvez (lol) donnez votre numéro à la voix pour assurer le coup.

Ne donnez votre dossard à personne ! Il est personnel.

En cas d'abandon, cela fait partie de la course, vous devez vous signaler au 1^{er} bénévole rencontré ou ravito. Nous vous ramènerons à la base vie de PONS.

6) RAVITOS



Position des ravitos UTP :

COURSES	1 ^{er} RAVITO		2 ^{ème} RAVITO		3 ^{ème} RAVITO		4 ^{ème} RAVITO		5 ^{ème} RAVITO		6 ^{ème} RAVITO	
	km	Lieu	km	Lieu	km	Lieu	km	Lieu	km	Lieu	km	Lieu
Rando 18 km	7,2	AVY Eglise,	11,9	AVY grotte de BERTEAU	18	PONS base vie						
24h circuit 2	11,1	BIRON La Brande distillerie BOUYER	25,6	BOUGNEAU, motocross	36,2	PONS base vie						
Trail 55 km	13,8	Château Eglise St léger	22,5	PONS, Moulin chaillou	29,2	AVY Eglise	36,4	Marignac église	47,5	AVY grotte de BERTEAU	55	PONS base vie
24h circuit 3	50	Château Eglise St léger	59,9	PONS base vie								
24h circuit 4	66,4	AVY Eglise	73,6	Marignac église	84,7	AVY grotte de BERTEAU	92,9	PONS base vie				
24h circuit 5	107,9	PONS base vie										
24h circuit 6	118,1	BOUGNEAU, motocross	132,6	BIRON La Brande distillerie BOUYER	142,3	PONS base vie						
24h circuit 7	150,9	Château Eglise St léger	167,8	PONS base vie								
24h circuit 8	173	AVY grotte de BERTEAU	184,1	Marignac église	191,3	AVY Eglise	198,3	PONS base vie				
24h circuit 9	213,3	PONS base vie										
24h circuit 10	221,9	Château Eglise St léger	238,8	PONS base vie								
TUN	8,3	PONS base vie	17,8	PONS base vie								
Rando 11 km	11	PONS base vie										
Trail 11 km	11	PONS base vie										
Trail 18 km	6,6	AVY grotte de BERTEAU	11,4	AVY Eglise	18	PONS base vie						
Trail 33 km	7,3	AVY grotte de BERTEAU	18,5	Marignac église	25,6	AVY Eglise	33	PONS base vie, arrivée				

Composition des ravitos :

Les ravitos sont le plus diversifiés possibles et adaptés aux besoins du trail.

Vous y trouverez :

- eau plate et gazeuse ; coca ; sirop menthe ; jus de pommes
- raisins et abricots secs
- emmental ; jambon ; saucisson sec
- barres de céréales, barre amande
- Bananes ; oranges ; pommes ; compote de pomme ; melon
- TUC ; sel
- pain d'épices
- Chocolat noir ; fraises tagada ; Tirlibibi ; pates de fruits
- Lu Chamonix ; cake raisins
- soupes

Et des surprises maison des bénévoles !



7) Base vie UTP



Base vie UTP:

La place de la république, au pied du donjon de PONS accueille la base vie UTP et son village entreprises.

Les départs et arrivées se feront sous l'arche Décathlon et vous trouverez sur cette base vie :

- Accueil UTP pour les infos, remise dossards, objets trouvés, sourires...
- Ravito PONS, accessible par tous les coureurs et randonneurs après leur départ et à l'arrivée.
- Poste de sécurité, en cas de bobos médical
- Restaurant UTP : deux traiteurs vous proposeront des plats de 5 à 12 €, la caisse UTP pour les autres achats et bien sur, la bière UTP !!
- Le chronométreur : ayez pitié de lui, on ne lui a pas simplifié la tâche, ne le sollicitez pas directement. Il y aura des bénévoles qui s'en chargeront si vous avez des questions. Il a 14 courses à gérer dont un 24h...
- Un écran géant sera installé pour retransmettre les résultats, les vidéos et photos des live, les messages de nos partenaires et de l'orga courses.
- Un village entreprises qui vous permettra peut être de découvrir des choses sur les produits qu'ils fabriquent ou vendent, comme la spiruline, Décathlon, l'Armée de l'air, Crédit Agricole etc...

Base vie UTP:

- Le donjon, avec au RDC le vestiaire où vous pourrez déposer vos sacs et les récupérer quand vous voulez : munissez vous de votre dossard, à l'étage la zone de repos UTP où les coureuses et coureurs du 24h pourront dormir au frais (climatisation bio).
- Parking navettes pour être transporté où vous en avez besoin !!! Attention, ce parking n'est utilisable que pour les bénévoles ou PSH.
- Podium MUTUALIA, vous ne vous en doutez pas encore mais il y a de grandes chances que vous y montiez !!!!
- Sanitaires : 10 WC seront installés et nettoyés après chaque utilisation pour que chacun puisse être zen au départ !
- Une tente de 12 praticiens rien que pour vous avec Kiné, Ostéo, Etio, Pédicure
- 3 speakers qui eux seront très très très mobiles !!!!
- Si vous voyez plusieurs montgolfières, sur la base vie, ce n'est pas forcément une hallucination...

8) Les courses UTP



24h solo et équipe :

Le 24hoo est une expérience unique, une découverte de soi même et le 1^{er} qui va vous étonner, c'est vous !

- Un Ultra Trail sur un parcours imposé d'une distance totale de **240 km**.

Personne n'ira au bout, on aime les défis, donc étonnez nous...

Ce parcours est découpé en 11 circuits à faire dans un ordre imposé →

1^{er} circuit : il est à faire par les solos et les équipes **complètes** !!!

Autres circuits : à faire par les solos et un membre de l'équipe, à vous de choisir

Chaque solo et chaque équipe dispose d'une balise GPS. Elle est à porter **en permanence** par celle ou celui qui court (ou marche lol). Ne la perdez pas !!!!

Chaque relais au sein de l'équipe se fait juste après l'arche d'arrivée

Tous les participantes/participants au 24h doivent porter leur dossard, prenez en soin, il doit être visible, facilitez le travail des bénévoles qui vont noter votre numéro.

Circuits	km / boucle	km cumulés	d+	Zone
1	1,2	1,2	44	PONS
2	35	36,2	670	Bougneau
3	23,5	59,7	510	St Léger
4	33	92,7	655	Marignac
5	15	107,7	280	Soute
6	34,4	142,1	670	Bougneau
7	25,5	167,6	510	St Léger
8	30,5	198,1	655	Marignac
9	15	213,1	280	Soute
10	25,5	238,6	540	St Léger
11	1,2	239,8	44	PONS
Totaux	moy 21,8 km	240 km	4858	

24h solo et équipe :

Vous avez droit à un repas complet. Un bon vous sera remis lors de votre retrait de dossard. Vous pouvez le prendre quand vous voulez, le samedi de 12h à 23h et le dimanche de 10h à 17h00

Vous avez accès aux ravitos durant les 24h de votre course

Sécurité : soyez prudents ! Faites bien attention lors des traversées de route. Il peut arriver qu'il n'y ait pas de bénévole.

Vous avez un dossard de couleur rouge. Si nous vous indiquons tous les parcours avec une couleur rouge, vous allez tourner en rond dans la forêt ! Si nous vous indiquons une couleur à suivre différente pour chaque circuit vous allez vous mélanger. Donc voici comment vous allez facilement reconnaître votre chemin aux intersections de circuits :

Suivez la rubalise Avec votre dossard il vous sera remis un document sous plastique (8,5 x 11 cm) avec la couleur à suivre sur chaque circuit dont voici le détail :

Circuit 1 : pas de souci vous suivrez les indications des bénévoles sur 1,2 km dans PONS

Circuit 2 et 6 : suivez les indications des bénévoles et les marques rouges, ces circuits sont en exclusivité pour le 24h !

Circuit 3 ; 7 et 10 : suivez les marques bleues

Circuit 4 et 8 : suivez les marques vertes

Circuit 5 et 9 : suivez les marques noires

Circuit 11 : arrêtez de rêver !!!! Mais on attend que ça et on sera avec vous pour ce circuit...



24h solo et équipe :

Important :

Vous allez prendre l'habitude, à chaque fois que vous revenez sur PONS vous devez passer par la ligne d'arrivée. Par exemple, pour le circuit 3 (bleu) lorsque vous revenez sur Pons suivez les marques bleues et les bénévoles vous aiguilleront sur l'arrivée ; il peut y avoir une défaillance, surtout ne repartez pas de PONS sans passer par l'arrivée.

Dans tous les cas, le chronométreur a les circuits en informatique et si vous vous écartez de votre circuit nous le saurons grâce à votre balise GPS et nous pourrons vous réaiguiller. Cela ne devrait pas arriver, mais il faut prévoir...

C'est chouette de faire un ultra avec 14 courses mais cela demande une certaine organisation pour nous et pour vous.

Si, et seulement si, vous avez une interrogation en course, téléphonez au : 06 09 40 18 74

N'oubliez pas que vous devez être joignable du samedi 10h au dimanche 10h30, pensez à votre charge tel.

Vous pourrez avoir accès à une prise élec aux vestiaires. Par exemple mettre en charge une batterie pour la récupérer au tour suivant, un bénévole vous y aidera.

Dimanche 10h00, le chronométreur arrêtera les positions et donc les distances parcourues. Rejoignez un ravito, la base vie ou une route. Si vous ne connaissez pas le point de récup le plus proche de vous, appelez Sylvain (06 74 86 18 74), on viendra vous récupérer.

Trail 55 km :

Vous voilà embarqué dans une belle aventure, ne vous faites pas surprendre, le parcours n'est pas hyper, hyper roulant, gérez, on est certain : c'est la clef du meilleur chrono. Et puis sinon vous allez mettre le bazar sur nos horaires bénévoles !!!!

Vous aurez des dossards bleus, vous devrez donc suivre les marques bleues aux intersections de circuits !

Le parcours vous emmène à Saint léger et après le second ravito vous serez sur PONS. Il faudra continuer de suivre les marques bleues aux intersections, les bénévoles vous aiguilleront, mais restez vigilants. Au km 23,3, ne remontez pas à la ligne d'arrivée tout de suite, vous louperiez le plat de résistance, le fromage et le dessert !!!

Au km 54,7, après être passé sur la passerelle en bois, tournez à gauche longez la Seugne et ce coup si : montez le Grand Escalier qui vous emmènera à l'arrivée !



Trail 33 km :

Le trail de ceux qui veulent attaquer direct par l'insolite ! Quitte à se garder les deux salles de jeu pour la fin... et oui l'UTP c'est Sur terre, Sous terre, en l'Air et quand c'est sur terre parfois ça grimpe hihihhi

Bon ok un chantier à du être décalé et se retrouve en plein milieu de la rue principale peu après le départ. Même pas peur, on va rajouter 200 m, quand on aime... chouette ça va rallonger la descente du départ, là au moins il vaut mieux s'échauffer.

Pour vous il faudra suivre les marques vertes aux intersections, c'est bien ça se fond dans le décor de la forêt !

Comme pour le 55 km, mais au km 1,4 il faudra également tourner à gauche à la maison des pêcheurs et suivre les marques vertes pour ne pas remonter à l'arrivée en moins de 2 km !!!

Ce n'est que 33 km mais ils sont bien gourmands, bien épicés, mef à ne pas sous estimer le menu !!! Moins de 2h30 ?

A AVY, au km 25,6, troisième ravito, vous pourrez souffler et finir plus zen, quoi que...

Vous ne devriez doubler ou être doublés par personne ! Le parcours est à vous !!!

Trail 18 km :

On part et on se retrouve en moins d'une minute sur l'herbe puis dans la forêt !!!

Suivez les marques oranges aux intersections. Vous aurez un condensé des tracés de l'UTP mais sans pour autant gommer les zones ardues, au non !

Quand vous arriverez à AVY, au second ravito, km 11,4 vous aurez fait 85 % des difficultés !!! A peu près...

Ce trail est une excellente distance de test avant de se lancer en 2024 sur le 33 ou 55 km !

On espère que vous serez séduites ou séduits !!!

Trail 11 km :

Trail découverte par excellence, il est court court court. Forcément les difficultés des autres trails ne sont pas présentes mais l'insolite y est ! Les visites aussi ! Et vous allez goûter aux singles UTP !

Suivez les marques jaunes aux intersections, vous serez les 1^{er} à l'arrivée ce dimanche.

Certains vont aller très vite. Gardez en tête que votre sécurité est bien plus importante que le trophée UTP. Restez vigilants aux traversées de route, surtout à votre vitesse !!!!

Mais court ne veut pas dire facile, on a voulu vous faire goûter au trail UTP, profitez bien.

Courses jeunes by Décathlon :

Découvrir le trail dès 5 ans !!!! Le sport ludique, amusant, sportif, formateur.

Il vont être lâchés et encadrés sur des parcours comme les grands. Ils vont finir par le Grand Escalier et franchir l'arche d'arrivée de Maman ou Papa.

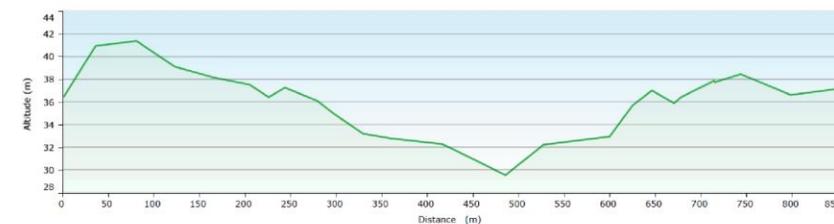
Encouragez les mais ne courez pas à côté d'eux. Ils ont besoin comme nous de se concentrer et de se retrouver avec soi même. Ils vous entendront.

Les signaleurs s'occupent de leur parcours, il n'ont qu'à foncer et apprendre...

**0,8 km
5 - 9 ans**

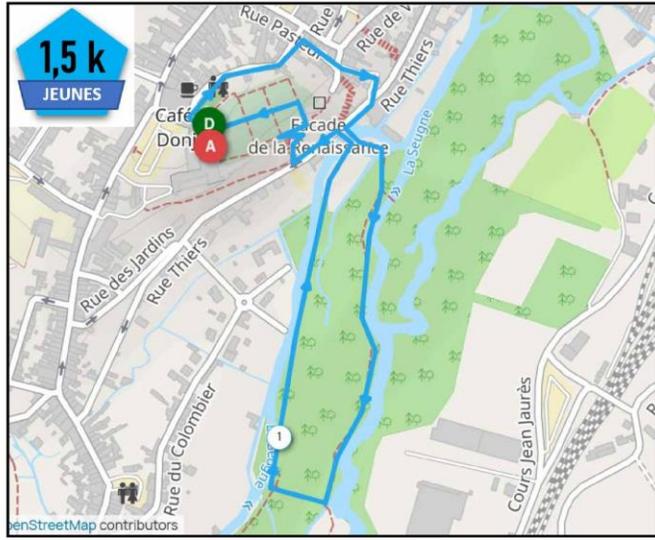


Graphique

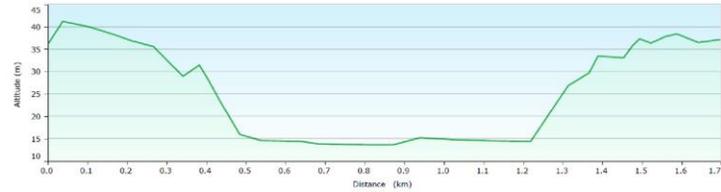


1,5 km
10 - 11 ans

UTP
TRAIL Jeunes
by **DECATHLON**
SANTES

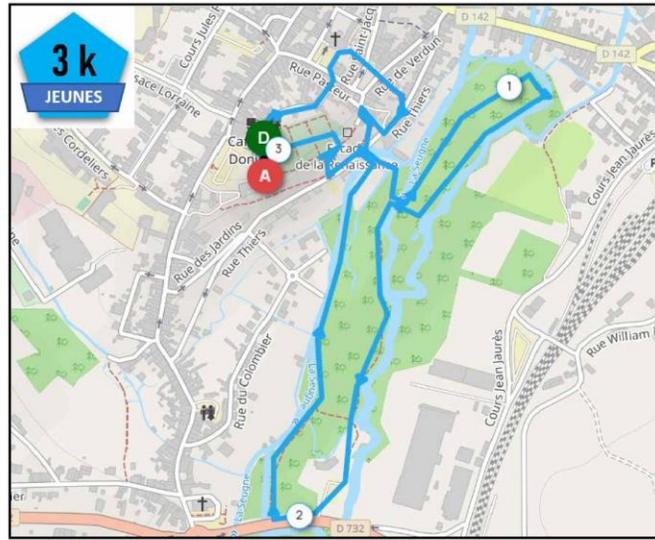


Graphique

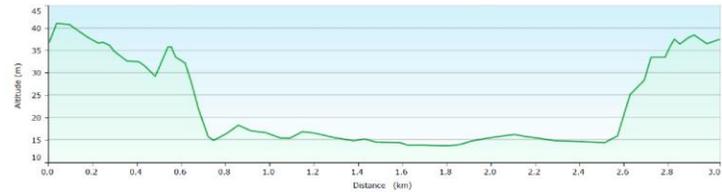


3 km
12 - 13 ans

UTP
TRAIL Jeunes
by **DECATHLON**
SANTES

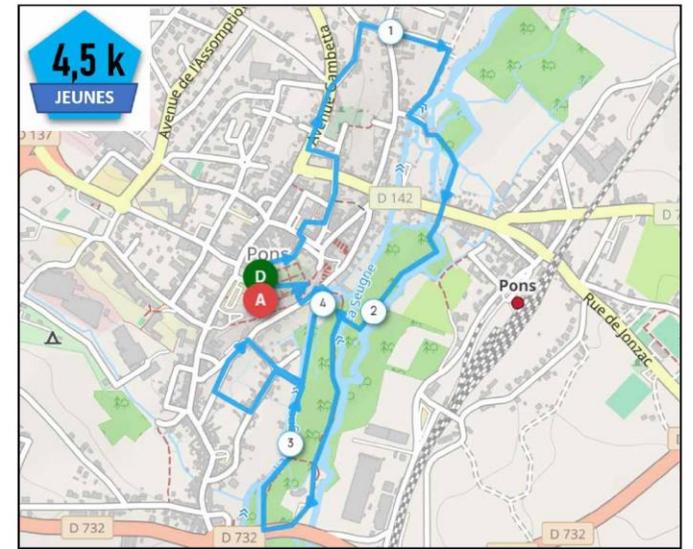


Graphique



4,5 km
14 - 15 ans

UTP
TRAIL Jeunes
by **DECATHLON**
SANTES



Graphique



Trail urbain nocturne



17800 m
(520 m d+)



Le Trail Urbain Nocturne (TUN):

Tout est une première à l'UTP mais là on va partir ailleurs !!!!

Courir comme tous les jours, non, non, non, ce samedi 23 septembre à 20h30 c'est la fête ! Vous ne savez pas grand-chose du tracé, c'est normal, on est vraiment pas beaucoup à le connaître. Même Fabienne a eu mal à la tête quand elle a vu le parcours. La Ville de PONS va s'arrêter, tout est fermé, enfin certaines portes sont grandes ouvertes, allez y entrez !

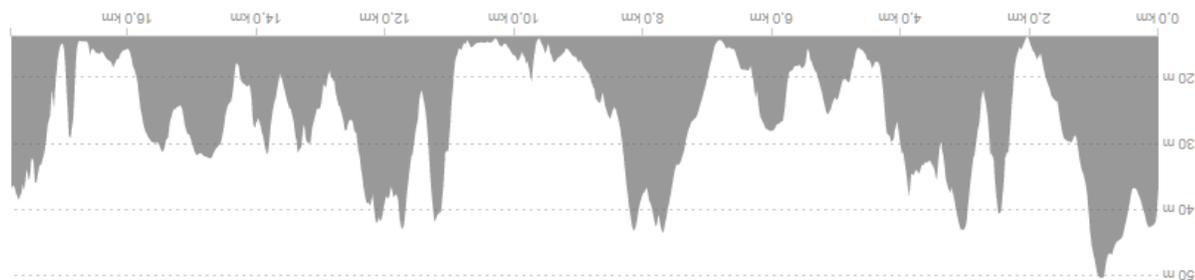
Là encore, c'est la fête et pour qu'elle se poursuive jusqu'à la fin pour tous, restez vigilants ! Comme toutes les courses UTP la lampe frontale est obligatoire, allumez là à 20h27 !!!!!

Suivez les marques de peinture violette. Le reste du temps il y a 134 postes de signaleurs !!!! Oui une vraie usine le TUN.

Si le sol est humide, redoublez de vigilance, le sol sera très différents d'un mètre à l'autre, parfois il n'y en aura plus, parfois il sera...chutttt !

Les photos sont autorisées. Serrez bien fort vos lacets. Ne sortez pas des parcours.

546 m de d+ ; 17800 m ; 426 changements de direction ; 412 marches ; deux ravitos ; une arrivée, la votre !



Rando 11 km :

Randonnée à allure libre mais sur le même circuit que le trail 11 km, le ravito est à l'arrivée.

Suivez les marques jaunes aux intersections, vous passerez avant les coureurs.

Il y a tout, les singles, les visites, l'insolite. Profitez vous avez le temps !!!!!

Rando 18 km :

Randonnée à allure libre mais sur le même circuit que le trail 18 km. Trois ravitos, km 7,2 ; 11,9 et à l'arrivée

Suivez les marques oranges aux intersections, vous passerez avant les coureurs du WE.

Il y a tout, les singles, les visites, l'insolite et même les salles de jeu. Ce n'est pas la randonnée la plus roulante et on l'espère une des plus étonnantes et insolites !!!! Ne visez pas les 6km/h de moyenne, non ne visez pas...

Les défis :

Aaahhhh les défis !!! Vives les défis !

Pour chaque défi vous allez courir les trails un par un. Et donc suivre les recommandations de chaque trail.

Mais à la fin vous pourrez être sacrément fiers ! Vraiment on veut voir la tête des finishers du 55 km qui se diront « mais ils repartent pour un TUN, un 18km, un 33 km ? » Nonnnnn, Si !

Un défi lancé par soi, pour soi et avec les autres. La classe !!!!

Le meilleur est à l'arrivée, vous allez le savourer ce podium, il sera rien qu'à vous. Profitez, profitez et savourez.

9) Infos et contacts



Infos et contacts :

- ▶ Association « Ultra Trail de PONS »
- ▶ Page Facebook « Ultra Trail de PONS »
- ▶ Site internet « ultratraildepons.com »
- ▶ Inscriptions ouvertes sur le site « KLIKEGO »
- ▶ Mail : jerome.nayrat@sfr.fr
- ▶ Tel : 06 09 40 18 74

