

Le Sentier des Ours

Autrans · lundi 15 août 2022

Résultats - 13 km - 350 mD+ · 3 pages

Pl.	Dos	Nom-prénom	Club	Sx	Année	Course	Les civières	Temps	Moy km/h	Par cat.
1	646	ROLLAND Loïc	Atoutsports / TDR 42	M	1994	13 km - 350 mD+	0h20'42 (1)	50'16	15,52	1° -30H
2	668	VITTOZ Vincent	CAP VERCORS	M	1975	13 km - 350 mD+	0h21'41 (2)	51'49	15,05	1° +45H
3	593	JALLIFFIER TALMAT Thomas	Cap vercors	M	2000	13 km - 350 mD+	0h22'49 (5)	52'57	14,73	2° -30H
4	561	DUVILLARD Robin	Team Vercors Isère	M	1983	13 km - 350 mD+	0h22'35 (4)	53'34	14,56	1° 30-45H
5	627	PELLÉ Ludovic	CMI Tullins	M	1973	13 km - 350 mD+	0h22'24 (3)	54'10	14,40	2° +45H
6	581	GAULIER Aubin	CSN Villard de Lans	M	2004	13 km - 350 mD+	0h22'56 (6)	54'42	14,26	3° -30H
7	554	DORVAL Mathieu	NO LIMIT TEAM	M	2003	13 km - 350 mD+	0h23'48 (9)	55'21	14,09	4° -30H
8	556	DOUGÈRE Andreas		M	1997	13 km - 350 mD+	0h24'06 (13)	55'22	14,09	5° -30H
9	566	EYMERY Mathieu	AL.Echirolles	M	1984	13 km - 350 mD+	0h24'03 (10)	55'31	14,05	2° 30-45H
10	524	CAILLOT Félix	SA Méaudre	M	2004	13 km - 350 mD+	0h23'00 (7)	55'59	13,93	6° -30H
11	530	CHEVALIER Loris	Ski Amical Méaudre/ Autrans-Méaudre	M	2004	13 km - 350 mD+	0h24'06 (12)	56'15	13,87	7° -30H
12	565	EVEN Titouan		M	2001	13 km - 350 mD+	0h24'05 (11)	56'47	13,74	8° -30H
13	547	DEKAEZMAKER Romain	CMI	M	1979	13 km - 350 mD+	0h24'42 (16)	57'17	13,62	3° 30-45H
14	512	BETTU David	AL VOIRON	M	1981	13 km - 350 mD+	0h25'09 (18)	57'23	13,59	4° 30-45H
15	667	VEYET Florian		M	1983	13 km - 350 mD+	0h24'42 (15)	58'37	13,31	5° 30-45H
16	525	CHANTIN Nicolas	ASVF	M	1980	13 km - 350 mD+	0h25'21 (21)	1h00'17	12,94	6° 30-45H
17	634	PORRET Emil	US Autrans	M	2004	13 km - 350 mD+	0h24'09 (14)	1h00'30	12,89	9° -30H
18	602	LECONTE Victor	Us Autrans	M	2003	13 km - 350 mD+	0h25'17 (20)	1h00'59	12,79	10° -30H
19	521	BOZON Mathis	CSN Villard de Lans	M	2003	13 km - 350 mD+	0h25'10 (19)	1h01'10	12,75	11° -30H
20	628	PERRIER Jérémie		M	1976	13 km - 350 mD+	0h25'09 (17)	1h01'13	12,74	3° +45H
21	599	LANCELON Cyril		M	1977	13 km - 350 mD+	0h26'49 (24)	1h01'38	12,66	7° 30-45H
22	617	MICOUD Guillaume		M	1997	13 km - 350 mD+	0h27'00 (26)	1h01'51	12,61	12° -30H
23	632	PILLET Xavier		M	1982	13 km - 350 mD+	0h26'22 (22)	1h01'54	12,60	8° 30-45H
24	626	PAILLARD Blaise	CAP Vercors	M	1993	13 km - 350 mD+	0h26'49 (23)	1h02'23	12,50	13° -30H
25	552	DEUFFIC Charly	us autrans	M	2004	13 km - 350 mD+	0h23'02 (8)	1h03'04	12,37	14° -30H
26	666	VANDESCHRIK Caroline	Al voiron	F	1993	13 km - 350 mD+	0h27'10 (27)	1h04'16	12,14	1° -30F
27	557	DOUSSIÈRE Florence	us autrans	F	1967	13 km - 350 mD+	0h27'00 (25)	1h04'39	12,06	1° +45
28	645	ROCHAS Hélène	CAP VERCORS	F	1978	13 km - 350 mD+	0h27'24 (28)	1h04'41	12,06	1° 30-45F
29	652	SENDID Hakim		M	1966	13 km - 350 mD+	0h29'04 (39)	1h05'33	11,90	4° +45H
30	541	DARSEL Éric	Saint Priest Triathlon	M	1970	13 km - 350 mD+	0h28'33 (34)	1h05'42	11,87	5° +45H
31	619	MORINO Florent		M	1996	13 km - 350 mD+	0h28'13 (29)	1h05'53	11,84	15° -30H
32	578	GAMON Kevin		M	1997	13 km - 350 mD+	0h28'56 (36)	1h05'58	11,82	16° -30H
33	576	GAILLARD Justine	SA Méaudre	F	2003	13 km - 350 mD+	0h28'57 (37)	1h06'21	11,76	2° -30F
34	590	HEUDEL Pierre		M	1981	13 km - 350 mD+	0h28'27 (33)	1h06'29	11,73	9° 30-45H
35	671	ROBERT Jules		M	2003	13 km - 350 mD+	0h28'18 (31)	1h07'25	11,57	17° -30H
36	616	MICOUD Pascal	Apitri	M	1967	13 km - 350 mD+	0h28'26 (32)	1h07'46	11,51	6° +45H
37	633	POLZELLA Sandrine		F	1982	13 km - 350 mD+	0h28'38 (35)	1h08'00	11,47	2° 30-45F
38	641	RAYOT Mathieu		M	2004	13 km - 350 mD+	0h29'08 (40)	1h08'00	11,47	18° -30H
39	526	CHARBONNEL Bertrand		M	1970	13 km - 350 mD+	0h28'58 (38)	1h08'04	11,46	7° +45H
40	589	GUYON Alice	CAPVERCORS	F	1991	13 km - 350 mD+	0h29'29 (41)	1h09'15	11,26	3° 30-45F
41	553	DEVILLE Baptiste		M	1998	13 km - 350 mD+	0h29'52 (42)	1h09'37	11,20	19° -30H
42	637	PUDELKO Samuel		M	2002	13 km - 350 mD+	0h28'15 (30)	1h10'00	11,14	20° -30H
43	564	ESCOFFIER Lucas		M	1994	13 km - 350 mD+	0h30'12 (43)	1h10'03	11,13	21° -30H
44	586	GORIN Clement		M	1996	13 km - 350 mD+	0h30'19 (46)	1h10'22	11,08	22° -30H
45	568	FAISANDIER David		M	1970	13 km - 350 mD+	0h31'48 (52)	1h10'45	11,02	8° +45H
46	534	COMPARAT Maroussia		F	1983	13 km - 350 mD+	0h30'18 (44)	1h11'29	10,91	4° 30-45F
47	629	PERRIN-BIT Florent		M	1990	13 km - 350 mD+	0h30'19 (45)	1h12'04	10,82	10° 30-45H
48	657	SINCE Jérôme		M	1981	13 km - 350 mD+	0h31'10 (48)	1h12'05	10,82	11° 30-45H
49	522	BUISSON Roselyne		F	1960	13 km - 350 mD+	0h31'35 (50)	1h12'06	10,82	2° +45
50	575	FUGA-DIBILIO Marie-Christine	Oxygène	F	1966	13 km - 350 mD+	0h31'03 (47)	1h12'08	10,81	3° +45
51	577	GAILLARDET Christian	Origines Annecy	M	1962	13 km - 350 mD+	0h31'11 (49)	1h12'15	10,80	9° +45H
52	654	SIBUT Loïc		M	1999	13 km - 350 mD+	0h31'38 (51)	1h12'44	10,72	23° -30H
53	505	ANTOINE Laurent	AS FONTAINE	M	1970	13 km - 350 mD+	0h32'41 (55)	1h13'51	10,56	10° +45H
54	609	MANVOY Mathieu	Asptt Valence	M	1986	13 km - 350 mD+	0h34'09 (68)	1h16'42	10,17	12° 30-45H
55	519	BONNIEZ Olivier	AS Villefontaine - Ecole de Trail	M	1978	13 km - 350 mD+	0h33'05 (59)	1h16'50	10,15	13° 30-45H
56	648	RUET Christian		M	1958	13 km - 350 mD+	0h32'33 (54)	1h17'14	10,10	11° +45H
57	670	GIRARDEAU Christele		F	1972	13 km - 350 mD+	0h33'55 (66)	1h17'28	10,07	4° +45
58	514	BIESSY Joris		M	1997	13 km - 350 mD+	0h32'46 (57)	1h17'54	10,01	24° -30H
59	539	CRÉTÉ Benoit		M	1977	13 km - 350 mD+	0h32'45 (56)	1h18'10	9,98	12° +45H
60	642	REGIS Benjamin		M	1990	13 km - 350 mD+	0h33'52 (63)	1h18'24	9,95	14° 30-45H
61	537	COSTANZO Cecile		F	1990	13 km - 350 mD+	0h31'55 (53)	1h18'25	9,95	5° 30-45F
62	571	FOUSNAQUER Marin		M	1997	13 km - 350 mD+	0h33'53 (64)	1h18'27	9,94	25° -30H
63	587	GUILLERME David		M	1976	13 km - 350 mD+	0h32'49 (58)	1h18'34	9,93	13° +45H
64	655	SILVESTRE Emmanuelle		F	1979	13 km - 350 mD+	0h33'47 (62)	1h18'35	9,93	6° 30-45F
65	663	THIBAUT Joelle	ALBANAIS ATHLE	F	1963	13 km - 350 mD+	0h33'24 (61)	1h18'45	9,90	5° +45
66	511	BERGE Alexandra		F	1983	13 km - 350 mD+	0h33'53 (65)	1h18'49	9,90	7° 30-45F
67	597	LABAIL Benjamin		M	1989	13 km - 350 mD+	0h33'12 (60)	1h19'04	9,87	15° 30-45H
68	572	FRELING Jerome		M	1967	13 km - 350 mD+	0h34'25 (72)	1h19'51	9,77	14° +45H
69	624	OURAHMOUN Myriam	AATAC	F	1993	13 km - 350 mD+	0h35'34 (81)	1h23'25	9,35	3° -30F
70	635	PRAS Marceau		M	2004	13 km - 350 mD+	0h34'13 (69)	1h23'28	9,35	26° -30H
71	656	SIMERAY David		M	1985	13 km - 350 mD+	0h36'48 (98)	1h23'44	9,32	16° 30-45H
72	584	GOLEMBA Nathalie		F	1998	13 km - 350 mD+	0h36'20 (94)	1h23'58	9,29	4° -30F
73	544	DEARO Patrice		M	1960	13 km - 350 mD+	0h35'46 (85)	1h23'59	9,29	15° +45H
74	594	JALLIFFIER-TALMAT Myriam	NO LIMIT TEAM	F	1969	13 km - 350 mD+	0h36'43 (97)	1h24'10	9,27	6° +45
75	562	DUVIVIER Emma		F	1998	13 km - 350 mD+	0h35'56 (86)	1h24'12	9,26	5° -30F

Pl.	Dos	Nom-prénom	Club	Sx	Année	Course	Les civières	Temps	Moy km/h	Par cat.
76	620	MOUTON Marie-Christine	♀	F	1977	13 km - 350 mD+	0h36'17 (93)	1h24'16	9,26	8° 30-45F
77	636	PRAS Marc		M	1967	13 km - 350 mD+	0h36'16 (92)	1h24'22	9,25	16° +45H
78	532	COLLIN Fabrice		M	1970	13 km - 350 mD+	0h35'44 (84)	1h24'23	9,24	17° +45H
79	660	SYLVESTRE Alexandrine	♀ ACS Sassenage	F	1973	13 km - 350 mD+	0h35'14 (76)	1h24'34	9,22	7° +45
80	650	SAURAT Marie	♀	F	1997	13 km - 350 mD+	0h35'14 (77)	1h24'38	9,22	6° -30F
81	574	FRUH Gérald	ACS	M	1957	13 km - 350 mD+	0h36'06 (87)	1h24'39	9,21	18° +45H
82	639	RAGOUCY-AUBEZON Céline	♀ Cap Vercors	F	1990	13 km - 350 mD+	0h36'31 (95)	1h24'42	9,21	9° 30-45F
83	555	DOUCET Laurent	CA2S	M	1975	13 km - 350 mD+	0h35'34 (82)	1h24'48	9,20	19° +45H
84	507	BAPTISTE Amandine	♀ CA2S	F	1985	13 km - 350 mD+	0h35'34 (83)	1h24'50	9,19	10° 30-45F
85	520	BOUVIER Laurent		M	1971	13 km - 350 mD+	0h36'50 (99)	1h25'01	9,17	20° +45H
86	579	GARCIN Lionel		M	1970	13 km - 350 mD+	0h36'14 (91)	1h25'03	9,17	21° +45H
87	631	PICCO Marie-Laure	♀	F	1968	13 km - 350 mD+	0h36'11 (89)	1h25'07	9,16	8° +45
88	560	DUSÉ Carole	♀	F	1978	13 km - 350 mD+	0h38'15 (107)	1h25'15	9,15	11° 30-45F
89	669	WATIER Thomas		M	1997	13 km - 350 mD+	0h36'07 (88)	1h25'19	9,14	27° -30H
90	546	DECHENAUD David		M	1980	13 km - 350 mD+	0h37'28 (103)	1h25'20	9,14	17° 30-45H
91	533	COLLONGE Raphaël		M	1981	13 km - 350 mD+	0h36'42 (96)	1h25'28	9,13	18° 30-45H
92	516	BLOCH Didier		M	1960	13 km - 350 mD+	0h35'15 (78)	1h25'44	9,10	22° +45H
93	610	MARQUES Edwige	♀ LES CYCLOTTES	F	1977	13 km - 350 mD+	0h38'46 (111)	1h25'47	9,09	12° 30-45F
94	630	PERRISSIN-FABERT Clara	♀	F	1998	13 km - 350 mD+	0h36'12 (90)	1h25'47	9,09	7° -30F
95	664	TOUMSON Laëtitia	♀	F	1976	13 km - 350 mD+	0h37'42 (104)	1h26'18	9,04	9° +45
96	538	COUTURIER Florian		M	1985	13 km - 350 mD+	0h36'53 (100)	1h27'14	8,94	19° 30-45H
97	504	AMALRIC VECCHI Claire	♀	F	1982	13 km - 350 mD+	0h37'10 (101)	1h27'24	8,92	13° 30-45F
98	653	SEROUR Elodie	♀	F	1979	13 km - 350 mD+	0h37'18 (102)	1h27'35	8,91	14° 30-45F
99	543	DARSEL Armelle	♀	F	1971	13 km - 350 mD+	0h39'12 (114)	1h28'15	8,84	10° +45
100	559	DUPONT Tristan		M	1983	13 km - 350 mD+	0h38'51 (112)	1h28'31	8,81	20° 30-45H
101	592	IBANEZ Florent		M	1973	13 km - 350 mD+	0h38'17 (108)	1h28'33	8,81	23° +45H
102	570	FLOQUET Aurelien		M	1981	13 km - 350 mD+	0h38'11 (106)	1h28'58	8,77	21° 30-45H
103	535	CONCAS Audrey	♀	F	1979	13 km - 350 mD+	0h38'17 (109)	1h29'17	8,74	15° 30-45F
104	502	ALAMO José	CORBAS RUNNING	M	1957	13 km - 350 mD+	0h39'50 (122)	1h29'59	8,67	24° +45H
105	515	BILLOT Yves		M	1958	13 km - 350 mD+	0h38'42 (110)	1h30'11	8,65	25° +45H
106	605	LISA Cailhe	♀	F	1996	13 km - 350 mD+	0h39'32 (118)	1h30'47	8,59	8° -30F
107	647	ROUX FOUGERE Max		M	1965	13 km - 350 mD+	0h40'22 (129)	1h30'53	8,58	26° +45H
108	595	JANNET Jean-Pierre	Cap Vercors	M	1945	13 km - 350 mD+	0h38'56 (113)	1h30'58	8,57	27° +45H
109	506	ARNAUD Cathy	♀	F	1970	13 km - 350 mD+	0h39'33 (119)	1h31'08	8,56	11° +45
110	625	PAGANO Audrey	♀ CAP Vercors	F	1975	13 km - 350 mD+	0h39'23 (115)	1h31'30	8,52	12° +45
111	558	DUGUE Nathalie	♀	F	1985	13 km - 350 mD+	0h39'58 (125)	1h31'39	8,51	16° 30-45F
112	623	ODDOU BARDINET Laurene	♀	F	1982	13 km - 350 mD+	0h40'07 (127)	1h32'09	8,46	17° 30-45F
113	536	CONSTANT Camille	♀	F	1995	13 km - 350 mD+	0h40'27 (131)	1h32'50	8,40	9° -30F
114	550	DESCOLLONGE Emilie	♀	F	1982	13 km - 350 mD+	0h40'47 (136)	1h32'52	8,40	18° 30-45F
115	649	SALLEE Anne	♀	F	1973	13 km - 350 mD+	0h40'37 (134)	1h33'18	8,36	13° +45
116	580	GASIGLIA Eugénie	♀ Cmi Tullins	F	1968	13 km - 350 mD+	0h39'31 (117)	1h33'31	8,34	14° +45
117	612	MARTINEZ Delphine	♀ rtb16	F	1983	13 km - 350 mD+	0h39'56 (124)	1h33'35	8,33	19° 30-45F
118	529	CHEVALIER Didier	H	M	1962	13 km - 350 mD+	0h39'43 (121)	1h33'46	8,32	28° +45H
119	513	BEUCHER Laure	♀ CMI	F	1986	13 km - 350 mD+	0h39'51 (123)	1h33'53	8,31	20° 30-45F
120	583	GIAI-LEVRA Karine	♀	F	1979	13 km - 350 mD+	0h41'06 (137)	1h33'57	8,30	21° 30-45F
121	573	FROPPIER BASIN Alexane	♀	F	2000	13 km - 350 mD+	0h40'46 (135)	1h34'14	8,28	10° -30F
122	531	COLIAT Frédérique	♀	F	1978	13 km - 350 mD+	0h40'18 (128)	1h34'20	8,27	22° 30-45F
123	621	MULLOR Elsa	♀	F	1990	13 km - 350 mD+	0h42'34 (140)	1h34'21	8,27	23° 30-45F
124	596	JEZEQUEL Jean Yves		M	1962	13 km - 350 mD+	0h39'23 (116)	1h34'21	8,27	29° +45H
125	600	LAYGNEZ Laura	♀	F	1997	13 km - 350 mD+	0h40'32 (133)	1h34'46	8,23	11° -30F
126	569	FEVRIER Jeremy		M	1979	13 km - 350 mD+	0h40'27 (132)	1h34'55	8,22	22° 30-45H
127	607	LODIE Alexandre		M	1994	13 km - 350 mD+	0h39'38 (120)	1h34'55	8,22	28° -30H
128	527	CHAUMEIL Aurélie	♀	F	1988	13 km - 350 mD+	0h40'23 (130)	1h34'55	8,22	24° 30-45F
129	528	CHEVALIER Marie Edith	♀ H	F	1966	13 km - 350 mD+	0h37'56 (105)	1h35'35	8,16	15° +45
130	611	MARTIN Nadia	♀ Aucu	F	1974	13 km - 350 mD+	0h40'06 (126)	1h35'55	8,13	16° +45
131	643	REVOL Olivier		M	1975	13 km - 350 mD+	0h34'07 (67)	1h36'37	8,07	30° +45H
132	614	MAUVY Arthur		M	2003	13 km - 350 mD+	0h34'14 (70)	1h37'25	8,01	29° -30H
133	613	MAUVY Fabrice	PESSAC ATHLETIC CLUB	M	1970	13 km - 350 mD+	0h34'14 (71)	1h37'25	8,01	31° +45H
134	510	BELIAEVA Kristina	♀	F	1996	13 km - 350 mD+	0h41'17 (138)	1h38'17	7,94	12° -30F
135	542	DARSEL Lucie	♀ DMS	F	2003	13 km - 350 mD+	0h34'41 (74)	1h38'19	7,93	13° -30F
136	659	SVAYAN Emil		M	1989	13 km - 350 mD+	0h41'17 (139)	1h38'23	7,93	23° 30-45H
137	509	BEAUGRAND Amélie	♀	F	1983	13 km - 350 mD+	0h35'22 (79)	1h38'58	7,88	25° 30-45F
138	545	DECHAUX BLANC Gilles		M	1961	13 km - 350 mD+	0h34'44 (75)	1h39'05	7,87	32° +45H
139	644	REYNAUD Sandra	♀ La foulée romaine	F	1975	13 km - 350 mD+	0h34'28 (73)	1h39'18	7,85	17° +45
140	615	MESNIL Valentin		M	1988	13 km - 350 mD+	0h43'39 (146)	1h41'20	7,70	24° 30-45H
141	540	CRUCHANDEAU Julia	♀	F	1982	13 km - 350 mD+	0h43'39 (147)	1h41'23	7,69	26° 30-45F
142	618	MONIEZ Yannick	♀	F	1978	13 km - 350 mD+	0h44'53 (153)	1h41'36	7,68	27° 30-45F
143	585	GONTHIER Severine	♀	F	1994	13 km - 350 mD+	0h43'58 (150)	1h42'12	7,63	14° -30F
144	503	ALLAL Victoria	♀	F	1995	13 km - 350 mD+	0h35'29 (80)	1h42'43	7,59	15° -30F
145	608	LOISEL Emeline	♀	F	1986	13 km - 350 mD+	0h44'35 (152)	1h43'03	7,57	28° 30-45F
146	567	FAISANDIER Isabelle	♀	F	1970	13 km - 350 mD+	0h43'13 (141)	1h43'12	7,56	18° +45
147	662	THIBAUT Eric	ALBANAIS ATHLE	M	1955	13 km - 350 mD+	0h43'27 (145)	1h43'14	7,56	33° +45H
148	501	AJANNOT Elodie	♀	F	1982	13 km - 350 mD+	0h43'19 (143)	1h43'42	7,52	29° 30-45F
149	548	DEROUX Alain		M	1946	13 km - 350 mD+	0h43'21 (144)	1h43'49	7,51	34° +45H
150	523	CAILLAT-MIOUSSE Franck		M	1981	13 km - 350 mD+	0h43'19 (142)	1h44'43	7,45	25° 30-45H
151	606	LLORENS Ingrid	♀	F	1980	13 km - 350 mD+	0h43'55 (149)	1h46'36	7,32	30° 30-45F
152	622	NOEL Philippe	c	M	1957	13 km - 350 mD+	0h44'15 (151)	1h46'36	7,32	35° +45H
153	598	LAFUMA Francine	♀	F	1972	13 km - 350 mD+	0h43'54 (148)	1h46'38	7,31	19° +45
154	549	DEROUX Marie France	♀	F	1950	13 km - 350 mD+	0h47'18 (155)	1h53'12	6,89	20° +45
155	517	BOLF Jean-Patrick		M	1951	13 km - 350 mD+	0h46'03 (154)	1h53'13	6,89	36° +45H
156	591	HILAIRE Patrick		M	1959	13 km - 350 mD+		1h56'58	6,67	37° +45H
157	658	STREBLER Ludivine	♀	F	1986	13 km - 350 mD+	0h50'47 (157)	2h01'43	6,41	31° 30-45F

Pl.	Dos	Nom-prénom	Club	Sx	Année	Course	Les civières	Temps	Moy km/h	Par cat.
158	582	GHODBANE Jérôme		M	1981	13 km - 350 mD+	0h53'21 (161)	2h01'53	6,40	26° 30-45H
159	661	THÉVENON Michèle	 Les Jours J	F	1986	13 km - 350 mD+	0h53'22 (163)	2h01'55	6,40	32° 30-45F
160	665	TRIBBIA Stéphanie		F	1980	13 km - 350 mD+	0h53'21 (162)	2h01'57	6,40	33° 30-45F
161	640	RAVOIRE Olivier		M	1978	13 km - 350 mD+	0h53'07 (159)	2h01'57	6,40	27° 30-45H
162	601	LECLERC Charline		F	1996	13 km - 350 mD+	0h49'55 (156)	2h01'58	6,40	16° -30F
163	508	BARDOL Davy	Les jours j	M	1975	13 km - 350 mD+	0h53'21 (160)	2h02'01	6,39	38° +45H
164	518	BONNET-GONNET Frank	Les Jours J	M	1969	13 km - 350 mD+	0h53'05 (158)	2h02'02	6,39	39° +45H