

# Sommaire

<b>Sites favoris</b>		<b>New York</b>	<b>87</b>
<b>et randonnées à la carte</b>	<b>7</b>	Les Adirondacks	89
Les coups de cœur de l'auteur	8	La région de l'Adirondak Loj	98
Randonnées pour les familles	9	La région de Keene	107
Randonnées offrant des points de vue époustouffants	9	La région de Keene Valley	112
Randonnées au fil de l'eau	10	La région de Saint Huberts	119
Randonnées à caractère historique	10	La région de Whiteface et le nord	130
Randonnées intenses et palpitantes	11	<b>Le Vermont</b>	<b>139</b>
À propos de l'auteur	12	Long Trail	141
<b>Introduction</b>	<b>13</b>	Le mont Mansfield et le nord du Vermont	144
Il y a longtemps que je marche...	14	La région du lac Willoughby	165
Les clubs de marche et de randonnée	15	La région du Camel's Hump	170
Marcher au fil des saisons	17	La région de Rutland – Killington Peak	180
Faune	19	<b>Le New Hampshire</b>	<b>191</b>
Observer les oiseaux	25	L'Appalachian Trail	194
<b>La randonnée</b>	<b>27</b>	La région de Franconia Notch	199
Physiologie de la marche	29	Kancamagus Highway	208
Entraînement	32	La région de Crawford Notch	214
Alimentation	35	La région du mont Washington	220
Randonnée pédestre et perte de poids	39	<b>Le Maine</b>	<b>243</b>
Premiers soins	41	L'Appalachian Trail	245
L'orientation	48	La région d'Evans Notch	246
Climat et température	55	La région du mont Sugarloaf	250
Hébergement	57	Baxter State Park	256
Formalités d'entrée aux États-Unis	60	Acadia National Park	268
Le savoir-vivre du randonneur	62	<b>Références</b>	<b>281</b>
La préparation d'une randonnée	63	Index	282
Les enfants et la randonnée pédestre	65	Vocabulaire de la montagne	293
Équivalences	67	Lectures recommandées	296
<b>L'équipement</b>	<b>69</b>	Tableau des distances	304
Le matériel	70	Tableaux synoptiques des randonnées	305
L'habillement	80		
Liste d'équipement	84		
Réparation	86		