

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

4 *Nomadisme récréatif*

ITINÉRAIRES

10 *Tuscany Trail*
22 *Rallye Turin-Nice*
32 *Raid pyrénéen*
40 *Tour du Mont Blanc*
50 *GR247*
60 *GranGuanche*
70 *Adriatic Crest*
84 *Transcaucasian Trail (branche arménienne)*
94 *Cairngorms Loop*
106 *Iceland Divide*
122 *Oregon Timber Trail*
130 *Colorado Trail*
138 *Great Divide Mountain Bike Route*
150 *Iditarod Trail*
162 *Peru Divide*
178 *La Ruta Mala*
190 *Le Cross Cape*
202 *Vallée de la Bartang et Pamir Highway*
212 *Le Middle Lands*
224 *Tour des Annapurna*
236 *Hà Giang Loop*
250 *Tour Aotearoa*
262 *Hunt 1000*

CONSEILS

6 *Configurer son vélo*
8 *Équipement*
104 *Abri*
120 *Kits de survie*
148 *Faire face aux extrêmes*
188 *Voyager en groupe*
222 *Voyager dans un environnement reculé*
248 *Rejoindre son itinéraire*

ANNEXES

270 *Index*
272 *Remerciements*

