

Sommaire

	Page
Introduction	
En guise de fil conducteur	7
Préface des auteurs	8
Tableau des pictogrammes	9
Echelle CAS pour la cotation des randonnées à raquettes	10
Planification des randonnées et courses à raquettes	12
Dangers d'avalanches – danger de mort	12
Autres dangers	18
Sauvetage par hélicoptère	19
Courses en raquettes en accord avec la nature	22
Raquette et ski	32
Structure des descriptions d'itinéraires	32
Interprétation des données de tête de chapitre	34
Indications, adresses utiles et bibliographie	35
 66 randonnées entre Montreux et le lac de Thoune	
Du Rhône à la Sarine	38
Du Léman au col de la Jogne (Jaunpass)	68
De Jaun et de La Lenk au lac de Thoune	104
Du Wildstrubel au Hohgant	154
 Annexe	
Niveaux de difficulté	197
Index alphabétique	199