

---

# Indice generale

---

Prima parte: I luoghi di accesso	11
Seconda parte: I sottogruppi e le ascensioni	55
<b>Monzoni-Vallaccia</b>	56
1 Sasso delle Undici – Punta della Vallaccia	66
2 Sasso delle Dodici – Sass Aut	73
3 Traversata dei Monzoni	78
<b>Collac-Buffaure</b>	83
4 Buffaure – Sass de Dama – Val Giumela	90
5 Su l'Aut – Col Bel – Sass de Peredafec	95
6 La Crepa Neigra – Val di Crepa	97
7 Collac	100
<b>Costabella – Cima dell'Uomo</b>	105
8 Traversata della cresta di Costabella	121
9 Cima delle Vallate	129
10 Punta del Ciadin	134
11 Cima dell'Uomo	140
12 Cime Cadine	145
13 Col Ombert	148
<b>Ombretta-Ombrettòla</b>	151
14 Cime d'Ombretta	163
15 Sasso Vernale	170
16 Punta Cigolè e Cima Ombrettòla	174
17 Sasso di Valfredda	178
18 Monte La Banca	182
<b>Massiccio della Marmolada</b>	188
19 Marmolada di Penia (via ferrata)	202
20 Marmolada di Penia (via normale)	209
21 Marmolada di Rocca	211
22 Piccolo Vernel	214
23 Punta Serauta	218
<b>Catena del Padón</b>	220
24 La Mésola	229
25 Traversata della Catena del Padón	233
<b>Catena dell'Áuta</b>	240
26 Cima Occidentale dell'Áuta	248
27 Cima Orientale dell'Áuta	252
28 Sasso Bianco	256