

# Indice

- 7 Introduzione
- WILDERNESS PERCHÉ?**
- 8 Wilderness: filosofia, geografia o scienza?
- 10 Il profeta: Henry David Thoreau
- 10 Il combattente: John Muir
- 11 Gli alpinisti e la wilderness
- 14 I viaggiatori e la wilderness
- 16 Gli uomini di mare e la wilderness
- COME NELLA WILDERNESS**
- 18 Verso il minimo impatto
- 18 Senza motore
- 20 L'equipaggiamento
- 23 Materiali da campeggio e cucina
- 24 I rifugi
- 27 Sentieri e segnaletiche
- 28 Vie ferrate e sentieri attrezzati
- 29 Fauna e flora
- 32 La wilderness d'inverno
- 32 In caso di guai
- 34 Le associazioni per la wilderness
- 36 Numeri chiusi e divieti
- 37 La politica della wilderness
- 39 Riquilibrare la wilderness?
- LA WILDERNESS NEL MONDO**
- 40 L'Europa
- 43 L'Asia
- 45 L'Africa
- 49 L'America settentrionale
- 53 L'America centrale e Meridionale
- 55 L'Oceania
- 57 L'Antartide
- LA WILDERNESS IN ITALIA**
- 62 1. Il Monte Bianco
- 65 2. I monti della Valpelline
- 68 3. Dall'Emilius all'Avic
- 71 4. L'Orsiera - Rocciavré
- 74 5. I monti della Val Maira
- 77 6. Il Marguareis
- 80 7. La parete Est del Monte Rosa
- 83 8. La Valgrande
- 86 9. I Monti della Mesolcina
- 89 10. I Monti del Masino
- 92 11. Le Orobie valtellinesi
- 95 12. La Val Grosina e la Val Viola
- 98 13. Il gruppo di Tessa
- 101 14. I Monti Sarentini
- 104 15. Dal Picco dei Tre Signori alle Vedrette di Ries
- 107 16. Il Brenta settentrionale
- 110 17. Il Lagorai
- 113 18. L'Antelao, le Marmarole, il Sorapiss
- 116 19. Le Dolomiti bellunesi e le Vette Feltrine
- 119 20. Le Dolomiti d'oltre Piave
- 122 21. I Valloni di Malborghetto e Rio Bianco
- 125 22. L'Altopiano di Marcarolo
- 128 23. L'Alto Appennino parmense e l'Alpe di Succiso
- 131 24. Dal Rondinaio all'Orrido di Botri
- 134 25. Montecristo
- 137 26. Le Valli del Farma e del Merse
- 140 27. La Selva del Lamone e la Valle della Fiora
- 143 28. Il Conero
- 146 29. I Monti della Laga
- 149 30. La Maiella
- 152 31. I Monti della Val Roveto
- 155 32. Le Mainarde
- 158 33. Il Circeo, Palmarola e Zannone
- 161 34. I monti della Costiera amalfitana
- 164 35. I Monti del Cilento e la costa degli Infreschi
- 167 36. Il Monte Raparo e il Monte Alpi di Latronico
- 170 37. Il Pollino e i Monti di Orsomarso
- 173 38. L'Aspromonte
- 176 39. L'Etna
- 179 40. Marettimo
- 181 41. Il Supramonte e le Codule
- 184 42. La Giara di Gesturi
- 187 43. I Monti dell'Iglesiente e del Sulcis