

| | pag. | | pag. |
|--|------|---|------|
| Presentazione | 8 | 3 La traversata della Croda Rossa di Popèra Sulla Ferrata Mario Zandonella: salita per il 1° Tronco e discesa per il 2° | 54 |
| Premessa | 10 | 4 Il «Sentiero Alpini Montello» e il vecchio Rifugio Sala | 56 |
| Note geografiche ed etnologiche sulla Val Comélico e Sappada | 11 | 5 Giro del Sottogruppo di Cima Bagni-Aiàrnola Dal Rifugio Selvapiana-I. Lunelli al Bivacco Battaglion Cadóre | 58 |
| Strade d'accesso | 12 | 6 Sulla Céngia Gabriella «seconda» e il Ciadìn del Biso Dal Bivacco Battaglion Cadóre al Bivacco Carlo Gera | 58 |
| Economia della vallata | 16 | 7 Il Sentiero attrezzato «Francesco Mazzetta» Dal Bivacco Carlo Gera a Casèra Aiàrnola e al Rifugio Selvapiana-I. Lunelli | 62 |
| Il ladino del Comélico | 18 | 8 Belvedere sul Comélico Salita all'Aiàrnola | 62 |
| L'idioma di Sappada | 18 | | |
| L'aspetto culturale | 20 | | |
| Vegetazione | 20 | | |
| L'alpinismo e l'escursionismo | 20 | | |
| Gruppo, Cresta, Massiccio, Sottogruppo, Catena | 24 | | |
| Proposta turistica. Girovagando nel verde: | 28 | | |
| a da Santo Stefano a Danta e al Passo Zòvo (Sant'Antonio) | 28 | | |
| b i tre laghetti dell'alto Comélico, le sorgenti solforose di Valgrande e Selvapiana | 28 | | |
| c la «panoramica» del Comélico. Da Dosolèdo a Co- stalta | 31 | | |
| d nel paradiso della Val Visdende: con rispetto e devo- zione | 32 | | |
| e a zonzo per Sappada | 32 | | |
| Parte escursionistica | | | |
| Avvertenze e precisazioni | 36 | | |
| Gruppo del Popèra | | | |
| Limiti orografici – Note geologiche – Punti d'appoggio | 44 | | |
| 1 Giro completo del Sottogruppo di Cima Úndici in due tappe Dal Rifugio Selvapiana-I. Lunelli al Rifugio G. Carducci | 50 | | |
| 2 La «Strada degli Alpini» Dal Rifugio Carducci al Rifugio al Popèra-A. Berti | 52 | | |
| | | Cresta di Confine (Karnischer Hauptkamm) | |
| | | Limiti orografici – Note geologiche – Punti d'appoggio | 66 |
| | | 9 Dal Passo di Montecroce Comélico al Col Quaternà | 72 |
| | | 10 La traversata della Spina | 74 |
| | | 11 Dalla Casèra di Rinfreddo a Kartitsch nella Gailtal | 74 |
| | | 12 Le valli del Gail: paradiso verde. Dai Frugnóni al Peralba sulla Karnischer Höhenweg; Rinfreddo–Obstansersee–Filmoor–Porze | 78 |
| | | 12b Dal Porze al Mitterkär | 80 |
| | | 12c Dal Mitterkär all'Hochweißstein | 82 |
| | | 13 Dalla Casèra di Rinfreddo alla Filmoor-Standschützen- hütte per la Cresta di Confine | 84 |
| | | 14 Sul Monte Cavallino (Grosser Kinigat); la «Croce Europa»: Italia e Austria si danno la mano | 86 |
| | | 15 Sentiero attrezzato «Corrado D'Ambrós» alla Pitturina (Filmoorhöhe) | 88 |
| | | 16 Il giro del Palombino (Porze) | 88 |
| | | 17 Il giro delle Crode dei Longerin | 90 |
| | | 18 Dalla Val Visdende ad Obertilliach nella Tiroler Gailtal | 92 |
| | | 19 La «Strada delle Malghe» in Val Visdende | 94 |

