

**Sommario**

- 5 Premessa
- 7 Suggerimenti di carattere lessicale e fonetico
- 8 Presentazione
- 9 Geografia e geomorfologia (P. Pittino)
- 11 Geologia (P. Pittino)
- 16 Note botaniche
- 18 Note faunistiche
- 20 Notizie storiche sulla Carnia
- 24 Conservazione della natura: progetti di parchi e ambiti di tutela
- 31 Portfolio - Immagini dalla Carnia
- 39 Escursioni
- 40 Itinerario 1 - Dal Passo di M. Croce Carnico alla Creta di Collina
- 47 Itinerario 2 - Dal Passo di M. Croce Carnico alla Creta di Collinetta
- 53 Itinerario 3 - Anello del Pal Piccolo
- 58 Itinerario 4 - Dai Laghetti al Freikofel (o Cuelàt) a Pal Grande
- 66 Itinerario 5 - Anello della Cuestalta
- 73 Itinerario 6 - Da Casera Pramosio al Monte Paularo
- 80 Itinerario 7 - Da Casera Pramosio al Monte Dimòn
- 86 Itinerario 8 - Anello del Piz di Mede e Cimone di Crasulina
- 91 Itinerario 9 - Anello del Monte Terzo
- 97 Itinerario 10 - Dalla Forcella Liùs al Monte Tersadia
- 104 Itinerario 11 - Dal Monte Zoncolàn al Monte Arvènis
- 110 Itinerario 12 - La pieve di S. Pietro di Carnia
- 117 Itinerario 13 - I Campanili del Lànder
- 122 Itinerario 14 - Anello del Monte Floriz
- 128 Itinerario 15 - Lago Volaia e anello dei "3 Rifugi"
- 135 Itinerario 16 - Lago Bordaglia e Passo Giramondo
- 141 Itinerario 17 - Passo dei Cacciatori e Monte Avanza
- 147 Itinerario 18 - Creta di Mezzodi
- 152 Itinerario 19 - Anello della Cima di Val di Puàrtis
- 158 Itinerario 20 - Anello del Monte Cordin
- 164 Itinerario 21 - Monte Zermula
- 169 Itinerario 22 - Dal Rifugio Cason di Lanza alla Creta di Aip
- 175 Itinerario 23 - La Toràte e il Fondo Ramazaso
- 183 Bibliografia
- 188 Ringraziamenti
- 189 Indirizzi utili