

Sommario

7	Presentazione
9	Premessa
10	Ringraziamenti
11	Posizione geografica e accessi stradali
12	Note climatiche
12	Geologia e morfologia
16	La flora
19	La fauna
20	Cenni storici
27	Informazioni utili
28	Avvertenze
30	Tavola riassuntiva degli itinerari
33	Itinerario 1 - Col Dur e Rite
40	Itinerario 2 - Monte Punta
51	Itinerario 3 - Il giro del Pelmo
58	Itinerario 4 - Il Pelmo
65	Itinerario 5 - La grande Civetta
72	Itinerario 6 - Lago e monte Coldai
77	Itinerario 7 - Spiz Zuèl
83	Itinerario 8 - I Vant di Moiazza
91	Itinerario 9 - Cima nord di San Sebastiano
96	Itinerario 10 - La porta dei Tàmer
103	Itinerario 11 - Traversata Duràn-Prampèr
109	Itinerario 12 - Il giro delle ville basse
115	Itinerario 13 - Val Prampèr e Pramperèt
121	Itinerario 14 - Il Belvedere di Mezzodì
129	Itinerario 15 - Il Canale del Maè
136	Itinerario 16 - Cornìgia e Val del Gess
141	Itinerario 17 - Il sentiero del Fagarè
149	Itinerario 18 - Il Viaz de le Ponte
157	Itinerario 19 - Il Viaz del Fonch
163	Itinerario 20 - Il Triol daré Copada
169	Glossario
172	I rifugi e i bivacchi
173	Segnalazioni di soccorso
174	Bibliografia