

SOMMARIO

- 10 Introduzione
- 16 Bibliografia
- 17 Itinerari

- 19 LA VALLE DEI FORMAGGI
Valle del Bitto di Gerola
e ascensione al Pizzo dei Tre Signori
- 23 RITORNO ALLE ORIGINI
Valle di Tartano
- 28 LA VALLE DEI TRALICCI
Val Madre
- 33 LE OROBIE DIMENTICATE
Il bacino di Scais
- 36 ALPINISMO DEI PIONIERI
Punta di Scais e Pizzo Redorta
- 39 NEL CUPO CUORE DELLE OROBIE
Valle di Arigna
- 46 TREKKING TRA LE VECCHIE BAITE
Valle di Rezzalo
- 50 I GRANDI GHIACCIAI
DELLE ALPI CENTRALI
Rifugio Pizzini e rifugio Casati
- 55 I COLOSSI DI GHIACCIO
Monte Cevedale e Gran Zebrù
- 59 A TU PER TU CON FIORI E ANIMALI
La Val Zebrù
- 65 IL PICCOLO TIBET DELLE ALPI
Le sorgenti dell'Adda
- 70 UN ANGOLO DI SVIZZERA
Val Viola e Val Cantone di Dosdè
- 75 LA RICCHEZZA DELLA SOLITUDINE
Val Grosina e Val d'Avedo
- 80 LA VALLE SENZA TEMPO
Val Fontana
- 85 GLI ORIZZONTI DELLA FATICA
Val di Tognò
- 90 UNA PIRAMIDE
AL VERTICE DI TRE VALLI
Pizzo Scalino
- 96 L'INSTABILE VITA SULLE FRANE
Spriana e Bedoglio
- 101 NEL FUOCO DELLA 'SALAMANDRA'
Le cave abbandonate di Franscia

- 106 AI PIEDI DEL BERNINA
Rifugio Marinelli e rifugio Bignami
- 113 I LUOGHI ALTI
Rifugi Marco e Rosa
- 118 IL 4000 CHE NASCE A ORIENTE
Ascensione al Pizzo Bernina
- 123 ALLA SCOPERTA DEI CREPACCI
Ghiacciaio del Ventina
- 129 LE GEMME DELLA ROCCIA
Val Sissone
- 135 SULLE TRACCE DELLA PIETRA
OLLARE
Da Primolo al rifugio Bosio
- 141 LA MONTAGNA DEGLI INGLESI
Ascensione al Monte Disgrazia
- 149 IL REGNO DEI FIORELLI
Rifugio Gianetti
- 154 ALLA RICERCA DEL MITICO GIGIAT
Ascensione al Pizzo Badile
- 158 DAL RIFUGIO OMIO AL RIFUGIO PONTI
Un famoso 'sentiero alto'
- 170 AL SOLE DELLA VALTELLINA
La costa dei Cech
- 177 DOVE NON ARRIVA L'AUTO
Val Codera
- 183 FASCINO DELL'INVISIBILE
La Valle dei Ratti
- 189 BELVEDERE SUL PIZZO BADILE
Savogno e Dasile
- 194 IL MILLENARIO LAVORO DELL'ACQUA
Le marmite dei giganti
- 198 I DOLCI LAGHI AZZURRI
Passo di Angeloga e Pizzo Groppera
- 203 LA CONQUISTA DI UN CACCIATORE
DI CAMOSCI
Ascensione al Pizzo Stella
- 206 I GRANDI SPAZI DELLO SPLUGA
Rifugio Bertacchi e bivacco Suretta
- 211 TRA RETICHE E LEPONTINE
Ascensione al Pizzo Tambò
- 218 UNA MULATTIERA
COSTRUITA A MOSAICO
Valle del Drogo
- 221 UNA NOTA DI MALINCONIA
Val Bodengo