



# SOMMARIO

- 10 Introduzione  
18 Monte Nerone: nella selvaggia Val d'Abisso (1)  
20 L'anello di Monte Acuto (2)  
22 Monte Catria: dalla Valle del Sentino a Fonte Avellana (3)  
24 Dal Fosso della Rocchetta alla Serra Santa e al Monte Penna (4)  
26 Da Colle Croce al Monte Acuto e al Monte Pennino (5)  
28 Monte Tezio: boschi e panorami della 'montagna di Perugia' (6)  
30 Da Massa al Monte Martano (7)  
32 Intorno e in vetta al Sasso di Pale (8)  
34 L'oasi WWF di Torricchio e il Monte Fema (9)  
36 Da Gavelli al Monte Coscerno (10)  
38 In vetta al Monte Fionchi, montagna di Spoleto (11)  
42 L'anello di vette intorno alla Val di Bove (12)  
44 Pizzo Berro e Pizzo Tre Vescovi: la verde Valle di Panico (13)  
46 Monte Argentella, Monte Palazzo Borghese e Monte Porche (14)  
48 Monte Vettore: nel 'grande imbuto' del versante nord (15)  
50 Monte Sibilla: la via normale e la discesa all'Infernaccio (16)  
52 Da Forca di Presta alle vette intorno al Lago di Pilato (17)  
54 Da Forca Canapine al Monte dei Signori e al Monte Utero (18)  
58 Da Pescia a Monte Pizzuto e Monte Prato (19)  
60 Dalla Valle del Castellano alla Macera della Monte (20)  
62 Dal Ceppo a Cima Lepri e al Pizzo di Moscio (21)  
64 Dalla Fiumata al Monte Pelone e al Monte Gorzano (22)  
66 Dalla Croce di Corano al Monte Girella e al Monte Piselli (23)  
68 Dal rifugio Panepucci al Monte San Franco e al Monte Jenca (24)  
70 Pizzo di Camarda: il selvaggio anello di Solagne (25)  
74 Corno Grande, Vetta Occidentale (26)  
76 Pizzo Cefalone: l'anello del rifugio Garibaldi e della Portella (27)  
78 Corno Grande, Vetta Orientale: la via ferrata e il Calderone (28)  
80 In vetta al Corno Piccolo, per la via dei pionieri (29)  
82 La traversata di Monte Brancastello (30)  
84 Monte Prena: il selvaggio canalone di Fonte Rionne (31)  
86 Monte Camicia, Monte Tremoggia: le selvagge nevi del Gravone (32)  
90 Monte Picca: l'ultima vetta del Gran Sasso (33)  
92 Monte Morrone: la Rava del Confine e la Rava Grande (34)  
94 Cima delle Murelle, Monte Acquaviva e Monte Focalone (35)  
96 Monte Amaro: nei ripidi valloni che guardano Sulmona (36)  
98 Monte Porrara: la più elegante cresta della Maiella (37)  
100 Monte Secine e Serra Tre Monti (38)  
102 Monte Cimino: la traversata del vulcano più alto del Lazio (39)  
106 Monte Terminillo: i canali del versante nord (40)  
108 Monte i Porcini e Monte di Cambio (41)  
110 Monte Nuria e Monte Nurietta: dai laghi di Rascino e Cornino (42)  
112 Monte Navegna: dal Lago del Salto a un solitario belvedere (43)  
114 Monte Morrone, Monte Ginepro: boschi e tracce di ghiacciai (44)  
116 Monte Velino, la cresta sudovest e il Canalone (45)  
118 Monte Sirente: nei severi canaloni del versante nord (46)  
122 Monte Guadagnolo: i fossi e le rocce dei Monti Prenestini (47)  
124 Monte Tarino: nel cuore del Parco dei Simbruini (48)  
126 La Monna, il Monte Fanfilli e il Monte Vermicano (49)  
128 Monte Viglio: lo sconosciuto Vallone delle Portelle (50)  
130 Dalla Val Roveto alla Serra Comune e alla Monna Sambucito (51)  
132 Pizzo Deta: nel selvaggio canalone di Peschiomacello (52)  
134 Monte Fontecchia: nei boschi dell'orso (53)  
136 Serra Traversa: un facile anello da Forca d'Acero (54)  
138 La Meta e il Monte Tartaro: dal solitario piano di Biscurri (55)  
140 Monte Amaro di Opi: la classica montagna dei camosci (56)  
142 Da Prato di Mezzo al Monte Cavallo e al Monte Forcellone (57)  
144 Da Pescasseroli al Monte Marsicano e al Monte Forcone (58)  
146 Da Introdacqua al Monte Rognone e al Monte Genzana (59)  
148 Dall'Aremogna alle Toppe del Tesoro e al Monte Greco (60)  
150 Monte Malaina, Monte Gemma e Monte Salerio (61)  
152 Monte Cairo: la vetta di Montecassino (62)  
154 Punta Giovanna e Torre Elena: le rocce e i panorami di Leano (63)  
156 Monte delle Fate: tra sughere, massi e panorami (64)  
158 Cima del Redentore, Monte Altino: le vette affacciate su Formia (65)