

SOMMARIO

- 7 Introduzione
- 9 **1.** La vetta più alta delle Alpi Marittime
- 11 **2.** Due montagne di tremila metri sopra la 'Valle delle Meraviglie'
- 12 **3.** Attorno al Monviso
- 14 **4.** Il Parco Naturale Orsiera Rocciavré
- 17 **5.** Sotto il plateau ghiacciato della Vanoise
- 20 **6.** Attorno al Charbonnel
- 22 **7.** Tra il Col de l'Iséran e il Moncenisio
- 24 **8.** Tra Monte Bianco e Gran Paradiso
- 28 **9.** Da Chamonix a Courmayeur
- 32 **10.** Nel cuore del gruppo del Monte Bianco
- 35 **11.** Attorno alle pendici meridionali del Monte Bianco
- 38 **12.** Sotto il Cervino e il Grand Combin
- 40 **13.** Sentieri di neve sotto la Nadelgrat
- 43 **14.** Un grande itinerario sui ghiacciai del Vallese
- 46 **15.** Il grande scenario del Monte Rosa
- 49 **16.** Dal Passo del Sempione alla Val Formazza
- 52 **17.** Valli solitarie nei dintorni del Basòdino
- 55 **18.** Tra il Passo del Gottardo e il Nufenenpass
- 57 **19.** Tra il Ticino e il Vallese
- 59 **20.** Dalla Val Brembana alla Presolana
- 62 **21.** Rocce e fiori sopra il lago di Como
- 64 **22.** Bacini di granito nei Monti della Bregaglia
- 67 **23.** Tra Bregaglia e Valtellina
- 70 **24.** Sotto il Pizzo Palù e il Bernina
- 73 **25.** Tra Lischana e Sesvenna
- 75 **26.** Sotto il Piz Kesch
- 78 **27.** Sotto il Gran Zebrù e l'Ortles
- 80 **28.** Sul Monte Baldo
- 82 **29.** Sentieri tranquilli nel Gruppo di Brenta
- 85 **30.** Zone polari sotto l'Adamello
- 88 **31.** Tra Val Martello, Val di Rabbi e Val d'Ultimo
- 91 **32.** Passeggiata alpina nei dintorni di Merano
- 94 **33.** Tra l'Adige e l'Isarco
- 96 **34.** Dalla Valle dell'Inn alla Wildspitze
- 99 **35.** Dove le Alpi di Stubai sono ancora silenti
- 101 **36.** Attorno al Civetta
- 104 **37.** Tra Catinaccio e Sasso Lungo
- 106 **38.** Scalette di roccia nella Pale di S. Martino
- 109 **39.** Da Cortina al Monte Pelmo
- 112 **40.** Dalla Val Gardena alla Val Badia
- 114 **41.** Tra Antelao e Marmarole
- 116 **42.** Sopra l'Alpe di Fanes
- 118 **43.** Una passeggiata sulla cresta di confine con vista sulle Dolomiti
- 120 **44.** Due creste e sette colli
- 123 **45.** Dalla Zillertal al Grossvenediger
- 126 **46.** Attorno all'Hochgall (Collalto)
- 129 **47.** Dal Brennero alla Valle Aurina
- 132 **48.** Lunghi sentieri attorno alla Wildkarspitze
- 135 **49.** Sulla dorsale principale delle Alpi Carniche
- 137 **50.** Attraverso le Dolomiti di Lienz
- 140 **51.** Alti sentieri sopra la Val Trenta
- 143 Note
- 144 Legenda dei simboli grafici

