

Indice

- 9 **Presentazione**
Vincenzo Torti
- 13 **Camminare consapevoli**
Antonio Montani
- 21 **Ripristinare i sentieri
per una proposta
escursionistica di qualità**
Tarcisio Deflorian, Sandro Selandari
- 31 **Il «Filo di Arianna»:
trent'anni nel labirinto
dei sentieri**
Alessandro Geri
- 35 **Il fascino discreto
della costellazione
chiamata «camminare»**
Paolo Di Benedetto
- 45 **Eppure, il moto
mi mancava**
Lorenzo Cremonesi

Gli itinerari

Liguria

1. Punta Manara, 67
2. Sul Monte di Portofino, 75
3. Capo Noli, 83
4. La via del Purchin, 91
5. Borgio Verezzi, 99
6. Monte Acuto, 105

Valle d'Aosta

7. Al lago Miserin, 113
8. La Tête de Cou, 119
9. Da Estoul al Colle Ranzola, 127
10. La valle di Cogne, 133
11. Da Ru Courtod a Col de Joux, 139

Piemonte

12. All'Alpe Devero, 147
13. Agli alpeggi di Meccia e Bill, 155
14. Mont'Orfano, 163
15. Il Mottarone, 169
16. Il Santuario di San Besso, 177
17. Il Sentiero delle Anime, 183
18. L'anello di Pian del Frais, 189
19. Il lago Chiaretto, 195

Lombardia

20. L'anello del Monte Barro, 205
21. Marmitte dei Giganti, 213
22. All'Abbazia di San Benedetto, 219
23. Il Sentiero del Viandante, 225
24. Il Monte Bollettone, 233
25. Monte Palanzone, 241
26. Sul Monte Legnoncino, 247
27. Al Monte Cornizzolo, 253
28. Monteviasco, 261

Trentino-Alto Adige

29. Al lago di Erdemolo, 269
30. Alla chiesa di Santa Barbara, 275
31. Da Passo Vezzena al Pizzo di Levico, 283
32. Il giro dei masi di Andalo, 289
33. I laghetti di Colbricón, 295
34. Le Marocche di Dro, 301
35. Da Peio a Covel, 307
36. L'anello della Bullaccia, 315
37. Alla chiesetta di Santa Croce, 321
38. Sul Monte Penegal, 329
39. Al Col Plö Alt, 337
40. Da Corvara alla cascata del Pisciadù, 345
41. Sull'altopiano del Chertz, 353

Veneto

42. Il Cansiglio, 36
43. Da Misurina al Monte Piana, 369
44. Sui sentieri di Mario Rigoni Stern, 377
45. Sulle Cinque Torri, 383
46. Al Monte Crot, 391
47. Passo Giau e Mondeval, 399

Friuli-Venezia Giulia

48. Il giro della Val Rosandra, 409
49. Grotta Gigante, 417
50. Il giro delle malghe da Piancavallo, 423