

**Introduzione**

L'arena della solitudine di Reinhold Messner	5
L'uomo e i giganti della montagna	7
La storia	8
Pietre miliari nella storia delle spedizioni	14

**Una spedizione per tutti**

Gli ultimi paesi	16
In marcia	18
Il campo base	26
La scalata	28
Campi d'alta quota	32
Sempre avanti	36
Le vette	44
La bufera	46
Il ritorno	48

**Spedizioni — ieri**

I monti più alti della terra, nel 1930	52
Grandi spedizioni — Tentativi	54
Simboli dell'impossibile	58

**Spedizioni — oggi**

Valanghe sul Lhotse	66
Il campo base: una fattoria	67
Le grandi pareti	70
Un «ottomila» in due	74
La spedizione leggera	78
Trekking: l'avventura programmata	78
Appuntamento sull'Hindukush	79
Dimensioni	84
I vari aspetti della montagna	85
La parete sud dell'Everest e del Makalu	88

**Verso le montagne di tutta la terra**

Monti Carstensz	92
Alasca	95
Cordigliere delle Ande	96
Sahara	99
Africa Orientale	101
Pamir e Hindukush	102
Karakorum e Himalaia	104
Uomini e dei	106
Montagne sacre	110
Nuove mete	113

**Spedizioni — domani**

La parete sud del Lhotse nell'anno 2002	120
L'Everest «by fair means»	121
Dove andiamo?	123
Elicotteri o portatori?	124
Il limite dell'alpinismo	125

**Appendice**

Attuazione pratica	128
Consigli del medico	129
L'equipaggiamento	130
Tecnica e comportamento	132
Spedizioni: quando, come, dove	134