

## INDICE

	pag.
Vie ferrate — sogni estivi a picco . . . . .	6
Percorso attrezzato non vuol dire percorso facile . . . . .	9
Prospetto degli itinerari . . . . .	10
Storia e significato delle vie ferrate . . . . .	16
Allenamento, acclimatazione, alimentazione . . . . .	19
Consigli tecnici e di comportamento . . . . .	20
Vestiario e attrezzi . . . . .	22
Come prepararsi all'escursione . . . . .	23
Percorsi attrezzati (ved. prospetto alle pagg. 10—13)	26—156
Avvertenze . . . . .	158

### Referenze fotografiche

- W. Beikircher:** pag. 2—3, 6 (5 foto), 7, 8, 14 (1 foto),  
15, 17, 23, 29, 33, 35, 41, 47, 71, 73, 75, 77, 79, 81,  
85, 87, 91, 93, 95, 101, 103, 105, 107, 109, 113, 117,  
119, 121, 123, 125, 127, 129, 131
- R. Messner:** 1, 45, 49, 53, 57, copertina
- D. Oswald:** 6, 7 (4 foto), 14 (1 foto), 39, 43, 135, 137,  
139, 141, 143, 145, retro copertina
- F. Peterka:** 5, 147, 149, 151, 153, 155, 157
- R. Löbl:** 4—5
- C. Bucheim:** 7 (1 foto)
- M. Keck:** 18, 19, 31
- G. Michl:** 20
- D. Erggelet:** 25, 27
- G. Dlouhy:** 24
- F. Heimhuber:** 37, 83
- F. Erschbaumer:** 51
- E. Weirather:** 55
- A. Sickert:** 61
- W. Fischer:** 9, 63, 65, 67, 69, 133
- P. Habeler:** 89
- R. Leitner:** 59
- H. L. Stutte:** 97, 99
- M. Mehlig:** 111, 115