

Le cento più belle ascensioni ed escursioni

1. Parco Nazionale Svizzero Escursione all'Alp Trupchun 2040 m	36	30. Pizzo d'Arlas 3358 m - Pizzo Cambrena 3605 m Traversata	96
2. Parco Nazionale Svizzero Dalla Chamanna Cluozza a Murter 2545 m	38	31. Pizzo Bernina 4049 m Via normale	98
3. Fuorcla Surlej - Chamanna Coaz - Val Roseg	40	32. Monte Disgrazia 3678 m Cresta ovest nord ovest (via normale)	102
4. Val Codera Campo di Novate Mezzola, San Giorgio, Codera e ritorno	42	33. Punta Milano 2610 m Parete sud est (via Ho-Chi Minh) Camino della parete est nord est	104
5. Panorama Engadina Bassa	44	34. Piz Vadret 3229 m Cresta nord ovest	106
6. Masino - Bregaglia Collegamento rifugi Sasc Fourà - Sciora - Gianetti	47	35. Piz Roseg 3937 m Via normale	108
7. Piz Languard Via normale	50	36. Piz Argient 3945 m - Piz Zupò 3995 m Traversata	110
8. Sentiero Roma Alta via della Val Masino	52	37. Piz Glüschaint 3594 m Traversata ovest est	112
9. Traversata dal rifugio Boval al rifugio Tschierva	54	38. Punta della Sfinge 2820 m Parete nord est (via Serena) e spigolo nord nord est	114
10. Attorno al gruppo del Silvretta	56	39. Pizzi Palù 3882 - 3905 - 3823 m Traversata delle vette	116
11. Attorno al Gruppo del Bernina	58	40. Pizzo Cassandra 3226 m Cresta sud ovest (via normale) Parete nord	118
12. Palestra di roccia al Maloja	60	41. Punta Kennedy 3283 m Cresta est	120
13. Sasso Remenno 943 m Bouldering	62	42. Piz Kesch 3417 m Cresta nord est del Keschadel e Keschgrat	122
14. Campo Moro - Val Poschiavina Le strutture di serpentino	64	43. Piz Glüschaint 3594 m Spigolo nord est	124
15. Sassalmason 3031 m Fianco ovest e cresta ovest	66	44. Crest'Agüzza 3869 m Traversata da est a ovest	126
16. Cima di Castello 3392 m Via normale (dal versante italiano)	67	45. Pizzo Cambrena 3605 m Sperone nord nord ovest (Naso di Ghiaccio) e cresta sud sud ovest	128
17. Dreiländer Spitze 3197 m Via normale	69	46. Piz Linard 3410 m Spigolo nord ovest	130
18. Pizzo Scalino 3323 m Via normale	72	47. Cima di Rosso 3366 m Parete nord	132
19. Piz da la Margna 3158 m Per il vallone di Murtairac Per la Val Fedox e la cresta nord est	74	48. Monte Disgrazia 3678 m Cresta nord nord est (Corda Molla)	134
20. Silvrettahorn 3244 m Via normale	76	49. Piz Roseg 3937 m Cresta nord nord est (Eselsgrat) e cresta nord ovest	136
21. Piz Kesch 3417 m Parete est (via normale)	78	50. Pizzo Bernina 4049 m Crastr'Alva (Biancograt)	138
22. Piz Buin 3312 m Via normale	80	51. Monte Scerscen 3971 m Parete nord (via del Naso di ghiaccio)	140
23. Piz Tremoggia 3441 m Spigolo nord est (via normale svizzera)	82	52. Pizzo Palù Orientale 3882 m Sperone nord	142
24. Piz Linard 3410 m Via normale	84	53. Schwarzhorn 3146 m Cresta nord	144
25. Pizzo Cengalo 3370 m Cresta sud sud ovest (via normale)	86	54. Piz Güglia 3380 m Spigolo nord	146
26. Piz Morteratsch 3751 m Via normale	88		
27. Flüela Weisshorn 3085 m Cresta sud	90		
28. Pizzo Badile 3308 m Versante sud (via normale)	92		
29. Monte Bellavista 3922 m Traversata delle vette	94		

55. Cima di Cantone 3354 m Parete nord Anticima Orientale di Cantone 3312 m Couloir del Fiammifero	148	85. Punta Moraschini 2815 m Pilastro nord ovest	208
56. Piz Morteratsch 3751 m Cresta est nord est (Crasta da la Sprauza)	150	86. Quota 3228 Parete sud est (via Città di Sondrio)	210
57. Pizzi del Ferro 3267 - 3289 - 3234 - 3199 m Traversata	152	87. Pizzo Torrone Orientale 3333 m Spigolo sud	212
58. Monte Scerscen 3971 m Porta Roseg e cresta sud ovest	154	88. Pizzo Cengalo 3370 m Parete nord	214
59. Pizzo Torrone Occidentale 3349 m Spigolo sud dell'avancorpo meridionale	156	89. Traversata Roseg 3937 m - Scerscen 3971 m - Bernina 4049 m	216
60. Pizzo Sella 3511 m Spigolo sud ovest	158	90. Pizzo Cengalo 3370 m Pilastro nord ovest	218
61. Punta Sertori 3195 m - Pizzo Badile 3308 m Cresta sud e traversata	160	91. Pizzo Badile 3308 m Parete nord est (via Cassin)	220
62. Pizzo Palù Occidentale 3823 m Sperone nord	162	92. Scoglio delle Metamorfosi 1730 m c. Parete sud (via Polimagò e Luna Nascente)	222
63. Monte Disgrazia 3678 m Parete nord (spigolo degli Inglesi)	164	93. Precipizio degli Asteroidi 1918 m Parete sud (via Oceano Irrazionale)	224
64. Punta Rasica 3305 m Cresta sud ovest	166	94. Val Mezzola Cascata Durango	226
65. Pizzo Badile 3308 m Spigolo nord	168	95. Picco Luigi Amedeo 2810 m Parete sud est	228
66. Pizzo Palù Centrale 3905 m Canalone nord	170	96. Punta della Sfinge 2802 m Parete nord (via del Peder)	230
67. Pizzo Bernina 4049 m Parete ovest	172	97. Pizzo Badile 3308 m Parete nord ovest (Pilastro a Goccia)	232
68. Piz Sella 3511 m - Piz Glüschaint 3594 m Traversata est ovest	174	98. Pizzo Badile 3308 m Sperone est nord est (via del Fratello)	234
69. Pizzo Bernina 4049 m Parete nord est	176	99. Quota 2511 Parete est nord est (via dei Soli di Ghiaccio)	236
70. Punta dell'Albigna 2824 m Parete dell'avancorpo nord ovest Quota 2843 Bio-Pfilier e via Miki	178	100. Pizzo Badile 3308 m Via degli Inglesi	238
71. Pizzo Ventina 3261 m Pilastro della Tranquillità	180		
72. Pizzo Badile 3308 m Parete sud est (via Molteni)	182		
73. Punta Torelli 3137 m Spigolo sud (via Mauri) e traversata alla Punta S. Anna	184		
74. Piz Roseg 3937 m Parete nord est	186		
75. Pizzo Palù Centrale 3905 m Sperone nord	188		
76. Pizzo Palù Occidentale 3823 m Pareti nord ovest e nord est	190		
77. Monte Disgrazia 3678 m Parete nord	192		
78. Pizzi Gemelli 3259 m Spigolo nord nord ovest	194		
79. Pizzo Cambrena 3605 m Parete nord ovest	196		
80. Punta Allievi 3121 m Spigolo sud (via Gervasutti)	198		
81. Torrione est della Cima di Zocca 3010 m Spigolo sud est (spigolo Parravicini)	200		
82. Punta Allievi 3121 m Parete est (via Erba)	202		
83. Pizzo Cengalo 3370 m Spigolo sud sud ovest	204		
84. Pizzo del Ferro Centrale o Cima della Bondasca 3289 m Sperone sud dell'anticima orientale	206		

Itinerari suddivisi per gruppi montuosi

Bregaglia

Val Codera	
Campo di Novate Mezzola, San Giorgio, Codera e ritorno	42
Masino - Bregaglia	
Collegamento rifugi Sasc Fourà - Sciora - Gianetti	47
Sentiero Roma	
Alta via della Val Masino	52
Sasso Remenno	
Bouldering	62
Cima di Castello	
Via normale (dal versante italiano)	67
Pizzo Cengalo	
Cresta sud sud ovest (via normale)	86
Spigolo sud sud ovest	204
Parete nord	214
Pilastro nord ovest	218
Pizzo Badile	
Versante sud (via normale)	92
Spigolo nord	168
Parete sud est (via Molteni)	182
Parete nord est (via Cassin)	220
Parete nord est (Pilastro a Goccia)	232
Sperone est nord est (via del Fratello)	234
Parete est (via degli Inglesi)	238
Punta Milano	
Parete sud est (via Ho-Chi Minh)	
Camino della parete est nord est	104
Punta della Sfinge	
Parete nord est (via Serena) e spigolo nord nord est	114
Parete nord (via del Peder)	230
Cima di Rosso	
Parete nord	132
Cima di Cantone	
Parete nord	148
Anticima Orientale di Cantone	
Couloir del Fiammifero	148
Pizzi del Ferro	
Traversata	152
Pizzo del Ferro Centrale o Cima della Bondasca	
Sperone sud dell'anticima orientale	206
Pizzo Torrone Occidentale	
Spigolo sud dell'avancorpo meridionale	156
Punta Sertori - Pizzo Badile	
Cresta sud e traversata	160
Punta Rasica	
Cresta sud ovest	165
Punta dell'Albigna	
Parete dell'avancorpo nord ovest	178
Quota 2843	
Bio-Pfilier e via Miki	178
Punta Torelli	
Spigolo sud (via Mauri) e traversata alla Punta S. Anna	184
Pizzi Gemelli	
Spigolo nord nord ovest	194

Punta Allievi	
Spigolo sud (via Gervasutti)	198
Parete est (via Erba)	202
Torrione est della Cima di Zocca	
Spigolo sud est (spigolo Parravicini)	200
Punta Moraschini	
Pilastro nord ovest	208
Quota 3228	
Parete sud est (via Città di Sondrio)	210
Scoglio delle Metamorfosi	
Parete sud (vie Polimagò e Luna Nascente)	222
Precipizio degli Asteroidi	
Parete sud (via Oceano Irrazionale)	224
Val Mezzola	
Cascata Durango	226
Quota 2511	
Parete est nord est (via dei Soli di Ghiaccio)	236

Engadina

Parco Nazionale Svizzero	
Escursione all'Alp Trupchun	36
Dalla Chamanna Cluozza a Murter	38
Panorama Engadina Bassa	44
Piz Languard	
Via normale	50
Attorno al gruppo del Silvretta	56
Palestra di roccia al Maloja	60
Dreiländer Spitze	
Via normale	69
Piz da la Margna	
Per il Vallone di Murtairac	
Per la Val Fedox e la cresta nord est	74
Silvrettahorn	
Via normale	76
Piz Kesch	
Parete est (via normale)	78
Cresta nord est del Keschnadel e Keschgrat	122
Piz Buin	
Via normale	80
Piz Linard	
Via normale	84
Spigolo nord ovest	130
Flüela Weisshorn	
Cresta sud	90
Piz Vadret	
Cresta nord ovest	106
Schwarzhorn	
Cresta nord	144
Piz Güglia	
Spigolo nord	146

Bernina

Fuorcla Surlej - Chamanna Coaz - Val Roseg	40
Traversata dal Rifugio Boval al rifugio Tschierva	54
Attorno al gruppo del Bernina	58
Campo Moro - Val Poschiavina	
Le strutture di serpentino	64
Sassalmason	
Fianco ovest e cresta ovest	66
Pizzo Scalino	
Via normale	72
Piz Tremoggia	
Spigolo nord est (via normale svizzera)	82
Piz Morteratsch	
Via normale	88
Cresta est nord est (Crasta da la Spraunza)	150
Monte Bellavista	
Traversata delle vette	94
Pizzo d'Arlas - Pizzo Cambrena	
Traversata	96
Pizzo Bernina	
Via normale	98
Crast'Alva (Biancograt)	138
Parete ovest	172
Parete nord est	176
Traversata Roseg - Scerscen - Bernina	216
Piz Roseg	
Via normale	108
Cresta nord nord est (Eselgrat) e cresta nord ovest	136
Parete nord est	186
Traversata Roseg - Scerscen - Bernina	216
Piz Argient - Piz Zupò	
Traversata	110
Piz Glüschaint	
Traversata ovest est	112
Spigolo nord est	124
Piz Sella - Piz Glüschaint	
Traversata est ovest	174
Pizzi Palù	
Traversata delle vette	116
Pizzo Palù Occidentale	
Sperone nord	162
Pareti nord ovest e nord est	190
Pizzo Palù Centrale	
Canalone nord	170
Sperone nord	188
Pizzo Palù Orientale	
Sperone nord	142
Crest'Agüzza	
Traversata da est a ovest	126
Pizzo Cambrena	
Sperone nord nord ovest (Naso di ghiaccio)	
e cresta sud sud ovest	128
Parete nord ovest	196
Monte Scerscen	
Parete nord (via del Naso di ghiaccio)	140
Porta Roseg e cresta sud ovest	154
Traversata Roseg - Scerscen - Bernina	216
Pizzo Sella	
Spigolo sud ovest	158
Piz Sella - Piz Glüschaint	
Traversata est ovest	174

Disgrazia

Monte Disgrazia	
Cresta ovest nord ovest (via normale)	102
Cresta nord nord est (Corda Molla)	134
Parete nord (spigolo degli Inglesi)	164
Parete nord	192
Pizzo Cassandra	
Cresta sud ovest (via normale) e parete nord	118
Punta Kennedy	
Cresta est	120
Pizzo Ventina	
Pilastro della Tranquillità	180