

INDICE

<i>Premessa</i>	pag. 7
Ringraziamento	» 11
Cenno storico	» 12
— «Cortina» e «Ampezzo»	» 15
Cenno geografico-ambientale	» 23
 Notizie utili:	
— Come si giunge a Cortina	» 28
— Accessi all'Anello di Cortina	» 28
— Indicazioni importanti	» 43
— Segnaletica e proposte agli Enti locali	» 44
— Equipaggiamento e consigli	» 44
— Difesa dal fulmine in montagna	» 46
— Altri malanni fisici e prime cure	» 48
— Segnali di soccorso	» 52
— Corsi di roccia a Cortina	» 52
— Soccorso Alpino	» 53
— Indirizzi utili	» 55
— Rifugi	» 56
— Seggiovie	» 59
— Vantaggio psicologico delle alte vie circolari	» 59
— Vantaggio pratico	» 59
— Punti di appoggio	» 60
— Bibliografia	» 61
— Cartografia	» 62

L'ALTA VIA ANELLO DI CORTINA

1° tratto - Da Cortina al rifugio Lorenzi per Ospitale - Alpe di Padeòn - rifugio Somforca	» 65
2° tratto - Dal rifugio G. Lorenzi al rifugio A. Vandelli per Passo Tre Croci	» 83

3° tratto - Dal rifugio A. Vandelli al rifugio San Marco	»	93
4° tratto - Dal rifugio San Marco al rifugio Venezia oppure al rifugio Città di Fiume	»	110
5° tratto - Dal rifugio Città di Fiume al rifugio Nuvolau oppure al rifugio 5 Torri o rifugio Scoiattoli per Forcella Puina, Forcella Roàn, malga Prendera, Forcella d'Ambrizzòla, malga Mondeval di Sopra, Forcella Giau, Forcella Innominata («del Colonnello») fra sperone nord di Cima Laschiesuoi e Col Piombin, Forcella di Zonia, Passo Giau	»	121
6° tratto - Dai rifugi Nuvolau - 5 Torri - Scoiattoli al rifugio Giussani per rifugio Casa Magistrato delle Acque, detta «Cantoniera», oppure rifugio Col Gallina, bivio Forcella Bois e base sud ed est della Tofana di Rozes	»	136
7° tratto - Dal rifugio Giussani al Ponte di Rasia per Val Travenanzes e Passo Posporcora	»	150
Le Ferrate di Cortina	»	160
Cortina d'inverno	»	176
— Impianti e piste di Cortina	»	178
— Sci-alpinismo in Cortina	»	181
— Il bollettino delle valanghe	»	182
— Decalogo dello sci-alpinismo	»	184
— Attrezzatura	»	187
— Abbigliamento	»	188
— Itinerari di sci-alpinismo	»	189
Elenco dei sentieri nel territorio di Cortina d'Ampezzo	»	198