

Indice

	Vie attrezzate sulle Dolomiti	5
I	Le Dolomiti di Brenta	9
	1 Sentieri Benini e SOSAT	12
	2 Sentiero delle Bocchette Alte	14
	3 Via delle Bocchette	16
	4 Sentiero dell'Ideale e sentiero Castiglioni	18
II	Sassolungo - Sciliar - Catinaccio	21
	5 Sentiero Oskar Schuster	24
	6 Denti di Terrarossa	26
	7 Catinaccio d'Antermoia	28
	8 Sentiero delle Scalette	30
	9 Sentiero del Passo Santner	32
III	Pale di San Martino	35
	10 Via ferrata Bolver-Lugli al Cimón della Pala	38
	11 Via ferrata del Velo	40
IV	Gruppo di Sella - Marmolada	43
	12 Via ferrata delle Mèsules	46
	13 Via ferrata Brigata Tridentina al Pissadù	48
	14 Via ferrata alla Marmolada per la cresta Ovest	50
V	Odle - Sass da Putia - Gran Piz da Cir	53
	15 Sass Rigàis	56
	16 Sass da Putia	58
	17 Gran Piz da Cir	60
VI	Sasso della Croce - Fanis - Tofane	63
	18 Sasso della Croce	66
	19 Via ferrata Cesco Tomaselli	68
	20 Piccolo Lagazuòi	70
	21 Via ferrata G. Lipella alla Tofana di Rozes	72
	22 Tofana di Mezzo	74

VII	Le Dolomiti Ampezzane	77
	23 Punta Fiames (via ferrata Strobel)	80
	24 Monte Cristallo (vie ferrate I. Dibona e M. Bianchi)	82
	25 Cadin Nord-Est (via ferrata Merlone)	84

VIII	Le Dolomiti di Sesto	87
	26 Via ferrata Roghel e Cengia Gabriella	90
	27 Strada degli Alpini	92
	28 Croda Rossa di Sesto	94

IX	Civetta e Pelmo	96
	29 Via ferrata Attilio Tissi	100
	30 Via ferrata degli Alлегhesi	102
	31 Monte Pelmo	104

X	Il Gruppo della Schiara	107
	32 Via ferrata Sperti	110
	33 Via ferrata Zacchi	112
	34 Via ferrata del Màrmol	114
	35 Via ferrata Berti	116

	Escursionismo alpino ricreativo e salutare	118
	Allenamento, acclimatazione, alimentazione	119
	Programmazione e comportamento	120
	Vestiario e attrezzi	122
	Un po' di storia dei percorsi attrezzati	123
	Quadro sinottico degli itinerari descritti	124—125

Fotografie:

— fotocolor: pag. 17: H. L. Stutte; pag. 6, 67: J. Förg; pag. 98: M. Mehlig. Tutte le altre sono di Reinhold Messner.

— foto in bianco-nero: Foto Capri, Auronzo (2); Foto Ghedina, Cortina d'A. (9); Foto Kelemina (2); Foto Pedrotti, Trento (4); Foto Pramstaller, Bressanone (1); Foto Trocker, Castelrotto (1).

Cartine: Willy e Silvano Dondio. I, IX, X di E. Weirather
Plastigrafie a colori: H. Berann.