

Introduzione 7

Le principali aree di origine dei rampicanti 8

Cos'è un rampicante 11

Tipi di rampicanti 12

Metodi e mezzi per arrampicarsi 15

Supporti naturali 19

Supporti artificiali 21

Come utilizzare i rampicanti 24

Le regole per un buon impianto 27

Le piante rampicanti 31