

RINGRAZIAMENTI DANKSAGUNGEN	8 9
PREMESSA VORWORT	10 12
INTRODUZIONE ALLO SNOWBOARD-ALPINISMO EINFÜHRUNG ZUM THEMA SNOWALP	14 20
MATERIALI E ATTREZZATURA MATERIAL UND AUSRÜSTUNG	26 40
LA SICUREZZA SICHERHEIT	54 76
LA GITA AUF TOUR	94 102
ITINERARI IN TRENTINO - ALTO ADIGE TOUREN IM GEBIET TRENTINO – SÜDTIROL	110 111
SCALA DIFFICOLTÀ SCHWIERIGKEITSSKALEN	112 114
SIMBOLOGIA SYMBOLE	121 121
VALUTAZIONE DI UN ITINERARIO TOURENBEWERTUNG	122 124

I ORTLES - CEVEDALE 126

1 Punta degli Spiriti / Geister Spitze	130
2 Cima Tuckett / Tuckett Spitze	134
3 Madaccio di dentro / Hintere Madatsch	138
4 Nord del Cristallo / Hohe Schneide	142
5 Cevedale	146
6 Gran Zebrù / König Spitze	150
7 Palon de la Mare	154
8 S. Matteo dal ghiacciaio dei Forni	158
9 S. Matteo dal Passo Gavia	162
10 Valle dei Vitelli	166
11 Vedretta del Madaccio / Madatschferner	170

II VAL VENOSTA 174

12 Cima Marmotta / KöllKuppe	176
13 Punta Saldura / Saldur Spitze	180
14 Punta di Oberettes / Oberettes Spitze	184
15 L'Orecchio di Lepre / Hasenöhrl	188
16 La Clava / Kolbenspitze	192
17 Punta Rossa / Rötenspitze	196
18 Cima di Belmonte / Schöngrubspitz	200

III MONTI SARENTINI 204

19 Rifugio Forcella Vallaga / Flaggerschartenhütte	206
20 Muttanella / Mütnellen	210
21 Punta Lavina / Hörtnaler Spitze	214
22 Cima San Giacomo / Jakobspitze	218
23 Punta della Sciabola / Seebelspitze	222
24 Monte del Pascolo / Königsanger	226
25 Montaccio / Tatschspitze	230
26 Cima Sulz / Sulzspitze	234
27 Cima di Quaira / Karspitze	238

IV DOLOMITI OCCIDENTALI 242

28 Monte Forca Grande / Großer Gabler	244
29 Col di Poma / Zendlerser Kofel	248
30 Canalone del Latemar / Erzlahn Scharte	252

31 Punta Vallaccia	256
32 Cima Undici	260
33 Forcella de la Roa / Roa Scharte	264
34 Sasso Piatto / Plattkofel	268
35 Cima Bocche da Nord	272
36 Cima Bocche da Sud	276
37 Col Turon / Turon Kofel	280
38 Forcella di Mesdi / Mittagsscharte	284
39 Cima di Cece	288
40 Cima Cadine	292
41 Marmolada Punta Penia	296
42 Val Mesdi	300
43 Val Lasties	304

V ADAMELLO - PRESANELLA 308

44 Adamello	312
45 Corno Bianco	316
46 Cresta Croce	320
47 Pisanica e Cima Venezia	324
48 Pisanino e Corno di Bedole	328
49 Vedretta della Busazza	332
50 Presanella della Val di Sole	336
51 Presanella della Val Rendena	340
52 Presanella Parete Nord	344
53 Cantiere, Sgualdrina e Passo del Diavolo	348

VI DOLOMITI DI BRENTA E VALLI DEL CHIESE 352

54 Val Gelada	354
55 Cima Brenta Nord	358
56 Bocchetta dei Camosci	362
57 Monte Cengledino	366
58 Cima Pissola	370
59 Monte Giuggia	374
60 Altissimo di Nago	378

TABELLA RIASSUNTIVA ITINERARI ROUTENVERZEICHNIS 382