

Indice

Prefazione	8
Prefazione degli autori	10
Introduzione	12
Conoscenze di base	15
Natura e ambiente	16
Meteorologia	32
Orientamento	43
Pericoli in montagna	57
Equipaggiamento	69
Abbigliamento	70
Equipaggiamento per la gita	73
Equipaggiamento di soccorso	83
Pianificare e decidere	85
Pianificazione della gita	86
Presa di decisioni	100
Alpinismo in gruppo	111
Condurre un gruppo	112
In montagna con un gruppo	114
In montagna con i bambini	118
Escursionismo alpino	121
Vie ferrate	129
Tecnica della corda	137
La corda	138
I nodi	145
Incordarsi	151
Assicurare	158
Discesa a corda doppia	176

Arrampicata su roccia	187
Migliorare l'arrampicata	188
Boulder	210
Falesia e palestra d'arrampicata	213
Ancoraggi in roccia	224
Vie di più lunghezze	230
Astuzie e trucchi per passaggi difficili	238
 Ascensioni alpinistiche	 245
Tecnica su neve e su ghiaccio	246
Ancoraggi nella neve e nel ghiaccio	253
Escursioni su ghiacciaio	258
Vie di misto	261
 Soccorso	 283
Primi soccorsi	284
Bivacco di soccorso	293
Evacuazione	294
Salvataggio tra compagni su roccia	295
Salvataggio da crepaccio	304
Soccorso organizzato	314
 Annessi	 317
Bibliografia	318
Indice delle illustrazioni	321
Liste di controllo	322
Link, App e numeri di telefono utili	324
Parole chiave	327
Autori	330