

Spis treści

Od redakcji
Co każe zdobywać szczyty

Narodowego Progra...
Rozwoju Czytelnic...
7
7

Kilka uwag do tej książki

Trzytysięczniki 9 • Drogi normalne 9 • Kryteria wyboru 10 • Wymagania 10 •
Sposób opisywania tras 16 • Objasnienia skrótów 17 • Wzywanie pomocy 18 •
Wskazówki przy ratownictwie powietrznym 18

Trasy

ALPY TESSYŃSKIE I GRUPA ADULA 19

1	Rheinwaldhorn/Piz Adula	F	20
2	Basodino	F	21
3	Piz Gannaretsch	F	22
4	Piz Medel	F	24
5	Scopi	F—	25
6	Piz Campo Tencia	F+	26
7	Pizzo Rotondo	PD—	28
8	Bruschghorn	F	29



9	Piz Vial	F	30
10	Pizzo Centrale	F	32
11	Alperschällhorn	PD	33
12	Güferhorn	PD	34

ALPY WALIJSKIE

Wschodni kraniec Alp Walijskich 36

13	Monte Leone	F+	37
14	Blinnenhorn/Corno Cieco	F	38
15	Scherbadung	F+	40
16	Helsenhorn	F+	41
17	Wasenhorn/Punta Terrarossa	F	42
18	Bortelhorn/Punta del Rebbio	F	43
19	Pizzo Gallina	PD	44
20	Hübschhorn	F	44

Wschodnia część Alp Walijskich 45

21	Stellhorn	F	45
22	Pizzo d'Andolla	AD—	46
23	Egginer	PD	48
24	Spechhorn/Pizzo di Antigine	F+	49
25	Fletschhorn	PD	50
26	Joderhorn	F	52



Centralna część Alp Walijskich 53

27	Mont Nery/Becca Frudiera	PD	53
28	Becca de Luceney	PD	54
29	Testa Grigia/Groabhopt	F	55
30	Grand Tournalin	PD	56
31	Becca di Vlou	PD	58
32	Corno Bianco	PD	59
33	Grand Cornier	AD	60
34	Pointe de Zinal	PD	62
35	Cima di Jazzi	F	62
36	Oberrothorn	F-	63
37	Mettelhorn	F	64
38	Tête de Valpelline	F	65

Zachodnia część Alp Walijskich 67

39	La Ruinette	PD	67
40	Aiguilles Rouges d'Arolla	AD+	69
41	Les Bouquetins	PD	71
42	Mont Vélan	F+	73
43	Mont Gelé	F+	75

44	L'Évêque	F+	76
45	Le Pleureur	PD	78
46	La Singla	AD-	79
47	Mont Fort	0	81
48	Dent de Perroc	AD+	82
49	Mont Brulé/Mont Braoulé	PD	84
50	Aiguille de la Tsa	AD-	85
51	Pigne d'Arolla	F	86

Prealpy francusko-szwajcarskie 87

52	Haute Cime – Dents du Midi	F	87
53	Le Buet	F	89
54	Tour Sallière	F+	90

MONT BLANC

Wschodni rejon Mont Blanc 92

55	Aiguille du Chardonnet	AD	93
56	Aiguille d'Argentière	PD+	95
57	Mont Dolent	PD	98
58	Aiguille du Tour	F+	100



ALPY GRAICKIE

Północno-wschodnie Alpy Graickie

128

75	Monte Emilius	F	128
76	La Grivola	PD+	129
77	Punta Tersiva	F+	132
78	Torre di Lavina	F+	133
79	Punta Bianca di Bioula	PD	134
80	L'Aouillié/L'Ouille	F	135
81	Torre del Gran San Pietro	PD	137
82	Ciarforon	PD	139

Północno-zachodnie Alpy Graickie

141

83	Aig. de la Grande Sassièrè	PD-	141
84	Testa del Rutor	F	143
85	Levanna Centrale	PD	144
86	La Tsanteleina	PD	146
87	Pointe d'Archeboc	F+	148
88	Grande Rousse	PD	149
89	Pointe du Montet	F	150

Centralne Alpy Graickie

151

90	La Dent Parrachée	PD	151
91	Mont Pourri	PD+	153
92	La Grande Casse	PD	155
93	Grand Roc Noir	F	156
94	Sommet de Bellecôte	F	158
95	Aiguille de Péclel	F	159
96	Pointe de l'Échelle	F	160
97	Grande Motte	F	161

Południowo-wschodnie Alpy Graickie

162

98	Pointe du Charbonnel	PD	162
99	Aiguille de Scolette	PD-	164

59	Aiguille de Moine	PD+	101
60	Les Drus	D	103
61	Mont Mallet	AD	108

Masyw Mont Blanc

109

62	Aiguille Noire de Peuterey	PD	109
63	Aiguille du Midi	O(III)	111
64	Aiguille du Plan	AD-	112
65	Aiguille du Grépon	D-	115
66	Aiguille du Blaitière	AD	118
67	Tour Ronde	PD	119

Zachodni rejon Mont Blanc (grupa Tré la Tête)

120

68	Aiguille de la Tré la Tête	PD	120
69	Dômes de Miage	F	121
70	Aiguille des Glaciers	PD+	122

Południowy rejon Mont Blanc

123

71	Mont Bério Blanc	PD	123
72	Grande Rochère	F	124
73	Monte Fallère	F	125
74	Pointe Lehaud	F	126

100	Signal du Petit Mont Cenis	F+	165
101	Mont Giusalet/Monte Ciusalet	F	167
102	Uia de Címarella	PD	167
103	Rognosa d'Etache	F+	169
104	Mont d'Ambin/Rocca d'Ambin	F	170
105	La Croix Rousse/Croce Rossa	F	172
106	Pointe de Ronce/Punta Roncia	F	173
107	La Bessanèse	PD-	175
108	Rocciamelone	F-	177
109	L'Albaron/Albaron de Savoia	PD-	178

ALPY DELFINACKIE

Północne Alpy Delfinackie 179

110	Aig. Méridional d'Arves	AD+	180
111	Pic Bayle	F	182
112	Rocca Bernauda	F+	184
113	Grand Galibier	F+	185
114	Pic du Thabor	F	186

115	L'Argentier/Punta Nera	F	187
116	Pointe des Rochers Charniers	F	188
117	Mont Chaberton	F-	189

Centralna część Alp Delfinackich 190

118	La Meije	AD+	191
119	Pic Ouest de Combeynot	F	193
120	L'Ailefroide Occidentale	PD	196
121	Vieux Chaillol	F	197
122	Pointe de Malhaubert	F	198
123	Pic de Parières	PD	199
124	L'Olan	PD+	200
125	Pointe de l'Aiglière	PD	202
126	Roche de la Muzelle	PD+	203
127	Tête de Soulaure	PD	204
128	Mont Pelvoux	PD	205
129	Le Râteau	F+	206
130	La Grande Ruine	F	208



131	Aiguille du Plat de la Selle	PD	209
132	Pic des Souffles	F	210
133	Les Rouies	F	210
134	Montagne des Agneaux	F	211
135	Les Bans	PD	213
136	Roche Faurio	F	213
137	Pic Sans Nom	PD	214
138	Pic Coolidge	F	215
139	Pic Gaspard	PD	215
140	Pic de la Grave	PD	216
141	Aiguille Dibona	PD	217

ALPY KOTYJSKIE

142	Monviso	PD+	219
143	Pic de Rochebrune	F+	221
144	Aiguille de Chambeyron	PD	223
145	Brec de Chambeyron	PD	224
146	Pic de la Fonte Sancte	PD-	225
147	Punta Ramière/Bric Froid	F	226

148	Mont Oronaye/Tête de Moïse	PD+	227
149	Rognosa di Sestière	F	228
150	Punta Merciantaira	F	229
151	Mont Aiguillette	F	230
152	Bric de Rubren/Mongiôia	F	231
153	Monte Albergian	F	232

ALPY NADMORSKIE

154	Cima Argentera Sud	PD-	233
155	Mont Pelat	F-	235
156	Tête de Siguret	F	237
157	Cime du Gélas	PD	238
158	Monte Matto Centrale	PD+	239
159	Mont Ténibre	F	240
160	Mont Clapier	F	241
161	Corno Stella	D	242

Trzytysięczniki w liczbach	244
Indeks	252

