

Kilka uwag do tej książki

Trzytysięczniki 7 • Drogi normalne 8 • Kryteria wyboru 9 • Wymagania 9 • Sposób opisywania tras 16 • Objasnienia skrótów 17 • Wzywanie pomocy 18 • Wskazówki przy ratownictwie powietrznym 18

Trasy

Doliny Val Gardena i Val di Fassa	19
1 Marmolada di Penia	PD+ 20
2 Gran Vernèl	AD 25
3 Sasso Vernale	PD 27
4 Sassolungo	AD- 29
5 Grohmannspitze	AD 35
6 Il Dente	AD- 38
7 Sas da Mesdi	AD 40

8 Piz Boé	F 44
9 Sas Rigais	F 47
10 Furchetta	PD+ 50
11 Catinaccio d'Antermoia	F 54

Grupy Dolomiti di Braies	56
12 Monte Cristallo	PD+ 56
13 Piz Popena	AD 59
14 Cima de Meso	F 62
15 Tofana di Mezzo	F+ 63
16 Tofana di Rozes	F 65
17 Croda Rossa	AD+ 66
18 Cunturines	F 72
19 Sasso delle Dieci	F 74

Grupa Dolomiti di Sesto	76
20 Punta dei Tre Scarperi	AD 76
21 Croda dei Toni	AD 80
22 Cima Undici	PD+ 84





23 Monte Popera F 86

24 Cima Grande di Lavaredo PD+ 88

Doliny Val di Cadore i Val di Zoldo 92

25 Monte Antelao PD+ 92

26 Punta Sorapiss PD+ 95

27 Monte Civetta F 97

28 Monte Pelmo F+ 101

Pala 103

29 Cima della Vezzana F 103

30 Cimon della Pala PD+ 106

31 Cima dei Bureloni PD- 109

32 Cima Focobon PD 111

Grupa Brenta 114

33 Cima Tosa PD- 114

34 Cima d'Ambiez PD+ 117

35 Cima Brenta PD- 119

36 Torre di Brenta AD 123

Grupa Adamello-Presanella 126

37 Cima Presanella PD+ 126

38 Monte Adamello PD 129

39 Corno Baitone PD+ 132

40 Care Alto PD- 134

41 Cima di Presena F- 135

Grupa Ortlera 136

42 Ortler PD+ 136

43 Vertainspitze PD- 139

44 Monte Sobretta F 140

45 Monte Vallecetta F 141

46 Punta di Pietra Rossa AD- 142

47 Monte Gavia PD 142



48	Corno dei Tre Signori	PD	144
49	Punta San Matteo	PD	146
50	Palon de la Mare	PD	148
51	Monte Viòz	F	149
52	Königsspitze	PD+	150
53	Monte Cevedale	PD—	153
54	Thurwieserspitze	PD+	155

55	Monte Zebrù	PD—	156
56	Hintere Schöntaufspitze	F—	157
57	Rötlspitze	F—	157
58	Hintere Eggenspitze	F	158
59	Hasenöhrl	F	159

Alpy Bergamskie 161

60	Pizzo di Coca	PD	161
-----------	---------------	----	-----

Grupy Sesvenna i Livigno 164

61	Piz Sesvenna	PD	164
62	Piz Tavrü	PD	165
63	Piz Starlex	F	166
64	Cima de'Piazz	PD	166
65	Cima Viola	F	168
66	Monte Forcellina	F	169
67	Piz Paradisin	PD	169
68	Scima da Saoseo	AD	170
69	Piz Minor	PD—	171
70	Piz Pisoc	PD	171
71	Piz Plavna Dadaint	PD	172
72	Piz Lischana	F	173
73	Piz Quattervals	PD	174
74	Piz Nuna	F	176
75	Monte Cassa del Ferro	F	176
76	Piz Murtaröl	PD	177

77 Pizzo Scalino PD 179

78 Piz Languard F 180

Bernina 182

79 Piz Roseg AD 182

80 Piz Zupò PD 184

81 Piz Palù PD 185

82 Piz Morteratsch PD 186

83 Munt Pers F- 187

84 Crast'Agüzza PD+ 187

85 Piz Surlej F 188

86 Piz Corvatsch F 190

Alpy Retyckie 191

87 Piz Lagrev F 191

88 Piz Güglia F 192

89 Piz Calderas F 193

90 Piz Ot F 194

91 Piz Kesch PD 195

92 Piz Üertsch PD- 197

93 Piz Fortun F 198

94 Piz Ela AD 199

95 Piz Vadret PD+ 201

96 Flüela-Schwarzhorn F- 202

97 Chüevalphorn F 203

98 Piz Platta F 204

99 Piz Grisch F 206

100 Pizzo Tambo F 207

101 Piz Timun F+ 208

102 Piz Por PD+ 209

103 Pizzo Stella F 210

104 Pizzo Corbet F 211

105 Piz Duan F+ 212

Grupa Bergell 214

106 Monte del Forno PD 214

107 Piz Fora PD 215

108 Ago di Sciora AD+ 216

109 Piz Cengalo PD 218

110 Piz Badile PD+ 219

111 Pizzo Ligoncio PD- 222

112 Monte Disgrazia AD 223

Trzytysięczniki w liczbach 226

Indeks 234

