

SPIS TREŚCI

INFORMACJE PRAKTYCZNE

WSTĘP	3
WYBÓR TRAS	10
PORADY PRAKTYCZNE	11
WYMAGANIA	12
NIEBEZPIECZEŃSTWA	14
POGODA	17
EKWIPUNEK	19
PROWIAN I WODA PITNA	20
ZAKWATEROWANIE	21
MAPY	23
NAJLEPSZA PORA ROKU	24
PROEKOLOGICZNA POSTAWA	25

TRASY

1	SENTIERO ROMA	28
	Droga wysokogórska przez południowe doliny regionu Bergell	
2	TRAWERS GRIGNY	36
	Ubezpieczony szlak wysoko ponad jeziorem Como	
3	PRZEZ ALPY LEPONTYŃSKIE	44
	Między szczytami Ofenhorn a Monte Leone	
4	SENTIERO BOVE	54
	Wędrówka granią w Parku Narodowym Val Grande	
5	NA SZLAKU GROSSER WALSERWEG (GRANDE SENTIERO WALSER)	62
	Przez Park Krajobrazowy Alta Valsesia	
6	ALTA VIA DELLE ALPI BIELLESE	76
	W objęciach wysuniętych najdalej na południe czterotysięczników	
7	OD JEZIORA GENEWSKIEGO DO CHAMONIX	86
	Krętym odcinkiem granicznym szlaku GR5	
8	TOUR DU MONT BLANC	98
	Klasyk wokół najwyższego szczytu Alp	
9	TRASA PANORAMICZNA PO LODOWCU MER DE GLACE	112
	Ku lodowemu sercu masywu Mont Blanc	
10	WOKÓŁ MASYWU GRAN PARADISO	118
	Przez pierwszy włoski park narodowy	
11	PRZEZ GRUPĘ DOLIN LANZO	132
	Na szlakach Alta Via delle Alpi Graie i GTA	

12	TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE	142
	Klasyczna pętla przez Park Narodowy Vanoise	
13	SZCZYT Y NAD JEZIOREM LAC D'ANNEY	154
	Od Annecy do Thônes	
14	LES HAUTS PLATEAUX DU VERCORS	162
	Krasowe płaskowyże między Drôme a Isère	
15	TOUR DU DÉVOLUY	172
	Klasyk u wrót Alp Górnej Prowansji	
16	PRZEŁOM RZECI VERDON (GRAND CANYON DU VERDON)	182
	Od Moustiers-Sainte-Marie do Castellane	
17	TOUR DU QUEYRAS	190
	W krainie zegarów słonecznych	
18	TOUR DE L'OISANS ET DES ÉCRINS	200
	W Parku Narodowym Écrins	
19	PRZEZ DOLINĘ VÉNÉON	216
	Samo serce masywu Écrins	
20	TOUR DU MONT THABOR	224
	Trawers góry pielgrzymkowej	
21	ALTA VIA VAL DI SUSA	232
	Między miejscowościami Bardonecchia a Rocciameleone	
22	OD DOLINY VALLE PELLICE DO DOLINY VALLE DI STURA	244
	Na szlaku Grande Traversata delle Alpi	
23	GIRO DEL VISO	258
	Wokół najwyższego szczytu Alp Kotyjskich	
24	WOKÓŁ DOLINY VALLE MAIRA	266
	U podnóża „Dolomitów prowincji Cuneo”	
25	TOUR DU CHAMBEYRON	284
	Szlak graniczny między dolinami Ubaye a Valle Maira	
26	WOKÓŁ SZCZYTU MONTE TÉNIBRES	292
	Między doliną Valle di Stura a Parkiem Narodowym Mercantour	
27	ALTA VIA DELLE ALPI MARITTIME	302
	Droga wysokogórska przez Alpy Nadmorskie	
28	WOKÓŁ SZCZYTU MONT BEGO	314
	Skalne grawerunki Fontanalby i Merveilles	
29	GIRO DEL MARGUAREIS	322
	Przez Park Krajobrazowy Alta Valle Pesio e Tanaro	
30	OD PRZEŁĘCZY TENDA DO MORZA ŚRÓDZIEMNEGO	332
	Liguryjska droga wysokogórska i dawna droga solna	

INDEKS	345
---------------------	------------