

INDICE DEI CAPITOLI

| | | |
|------|--|-----|
| I | MONTE TAMARO | |
| | L'ACQUA RACCONTA | 17 |
| | Monte Tamaro – Monte Lema | 23 |
| | Alpe Foppa – Rivera in rampichino | 28 |
| II | GAMBAROGNO | |
| | UN GIROTONDO INTORNO AL MONTE | 37 |
| | Il Giro del Monte | 43 |
| | Indemini – Lozzo | 48 |
| III | VALLE VEDDASCA | |
| | DOVE IL TEMPO SI È FERMATO | 55 |
| | Alla scoperta di Monteviasco: unico paese senza strade | 63 |
| | Monte Lema – Alpone – Astano – Migliegla in rampichino | 67 |
| IV | MONTE GRADICCIOLI E ALTO MALCANTONE | |
| | UNO STAGNO, IL FERRO E LA GINESTRA | 73 |
| | Sentiero del castagno | 79 |
| | Sentiero degli Alpi | 84 |
| V | MONTE LEMA E MEDIO MALCANTONE | |
| | UNA MESSA IN SCENA IMPONENTE | 93 |
| | Il sentiero delle Meraviglie | 101 |
| | Il sentiero circolare insubrico | 105 |
| | Migliegla – Monte Lema – Alpe Mageno – Migliegla | 107 |
| VI | VALLE DELLA TRESA E BASSO MALCANTONE | |
| | IL FIUME CHE DIVIDE E UNISCE | 111 |
| | Tracce d'uomo (Croglio) | 117 |
| | Sentiero dell'acqua ripensata (Sessa Monteggio) | 121 |
| | Monte Caslano | 125 |
| VII | VALMARCHIROLO E VALGANNA | |
| | AFFRESCHI E CANNONI | 129 |
| | Monte la Nave, Monte Mezzano, i Bedeloni: anonime colline | 137 |
| | Alla scoperta della linea Cadorna: il sentiero della pace | 141 |
| VIII | MONTE NUDO | |
| | VAGABONDANDO TRA MONTI E BOSCHI | 147 |
| | A spasso sull'anulare Valcuviano | 157 |
| IX | VALCERESIO | |
| | UN VERO PARCO DEL TRIASSICO | 165 |
| | Le fortificazioni del Monte Orsa e il Poncione d'Arzo (Monte Pravello) | 171 |
| X | PARCO NATURALE CAMPO DEI FIORI | |
| | UN CORO DI MILLE COLORI | 183 |
| | Brinzio – Bregazzana | 189 |
| | Prima Cappella – vetta Campo dei Fiori – forte di Orino | 194 |