



INDICE DEGLI ARTICOLI
DAL N. 0 AL N. 39

Vivere la
montagna



Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
0	Attualità	L'Associazione vivere la montagna		4
	Attualità	2002 Anno Internazionale delle Montagne: un'occasione unica per il patrimonio alpino	Luca De Franco	5
	Itinerari	Un omaggio al Chient, un bavonese "alpe della fame"	Gianni Marcolli	8
	Natura	Autunno, tempo di micoescurionisti	Stefano Gallo	10
	Itinerari	Il parco naturale Veglia-Devero	Luca Bettosini	11
	Impressioni	Incontro con la montagna	Danilo Pagnutti	26
	Conosciamo gli animali	L'aquila reale	Flavio Galizzi	28
		ToFeelNotTo Know! Ovvero dove sta la sicurezza?	A cura dell'Ufficio Comunicazione Guide Alpine Lombardia	31
	Sub	Sub in Ticino	Nicola Pinana	34
	I segreti del bosco	Il toporagno	Flavio Galizzi	36
	Natura	Perché le foglie si colorano in autunno?	Alfredo Baratella	38
	Natura	Bacche d'autunno	Flavio Galizzi	42
	Natura	La formica di bosco, "formica Rufa"	Ribli Saranna	44
	C'erano una volta le erbe	L'ortica	Grazia Vulpiani	46
	Itinerari	Dove nascono i laghi alpini, l'escursione dei laghi	Luca De Franco	48
		La caccia in Ticino	Ferruccio Albertoni	58
	La terra ci parla	La terra ci parla... presentazione	Luca De Franco	64
	Andar per grotti	Ul "sciur Togn" alla scoperta dei grotti	Luca Bettosini	66
		La corsa in montagna nel Ticino e dintorni	Elia Stampanoni	70
	Attualità	Trekking "Tra confine e cielo". La tappa bianca	Gianni Marcolli	74
	Arte e poesia	Inno alla vetta	Luca Bettosini	78
	I bambini e la montagna	Vivere la natura	Rosemarie Udriot	80
	I bambini e la montagna	Costruiamo le cassette nido	Flavio Galizzi	81
	Fiabe e leggende	Le avventure di Samuele e Zac. Samuele e l'eco	Lucia Ferrari	82
	Fiabe e leggende	Il piccolo Tim e la casetta nel bosco	Luca Bettosini	83
	I bambini raccontano	La bambina in montagna	Jessica Franscella	84
	I bambini raccontano	La montagna nasce	Arianna	84
	Le avventure del sciur Togn	Giornalismo alpino	Luca Bettosini	86
	Internet	Montagna, (Ticino), ed Internet dalla natura reale a quella virtuale e ritorno	Maurizio Bergamini	92
	1	Impressioni	Divagazioni sulla neve	Danilo Pagnutti
Itinerari		Bolivia, terra di trekking, sport estremi, "fiestas" e tradizioni	Patrick Fuchs e Luca Bettosini	6
Conosciamo gli animali		Lo stambecco delle alpi	Flavio Galizzi	18
Attualità		Il secondo Parco Nazionale Svizzero Due proposte dal Ticino: Adula e Locarnese	Naturablu	22
Natura		Neve e gelo	Network Volontario Misericordie	26
Attualità		Riflessioni. Trekking "tra confine e cielo"	Enrico Delzanno	30
Scialpinismo		Le Alpi urane. L'altra faccia del paradiso	Luca De Franco	34
Scialpinismo		Consigli per scialpinisti	Ribli Saranna	42
I segreti del bosco		Ospiti invernali in giardino	Flavio Galizzi	44
Natura		La zecca	osservatoriozecche.it	46
Natura		Che cosa accade alla flora alpina in inverno	Alfredo Baratella	48
Natura		Le torbiere	Luca Bettosini	50
C'erano una volta le erbe		La cicoria selvatica	Grazia Vulpiani	58
Trekking		Trekking sul Piz Vial	Flavio Cappelletti	60
Andar per grotti		Ul "sciur Togn" alla scoperta dei grotti	Luca Bettosini	64
... in dialetto		Ricordi di montagna. L'è mia indispensabil nà luntan a cercà quel che podum truvà anca sù i noss muntagn	Gina Usel-Mocchetti	69
La caccia in Ticino		Fauna selvatica: la necessità di gestirla	Ferruccio Albertoni	70
Sub		Vivere il sub in Ticino	Nicola Pinana	73
Itinerari		Le Grigne, un tuffo nel passato	Giorgio Lucchini	74
La terra ci parla		Le tracce dei ghiacciai	Luca De Franco	78
I bambini raccontano		La montagna disegnata	Marina Bertolini	80
Le ricette ticinesi di Vanes		Il pesce in carpione	Vanes	85
Fiabe e leggende		Le avventure di Samuele e Zac. Samuele, Zac e lo scoiattolo	Lucia Ferrari	86
Fiabe e leggende		L'albero magico	Luca Bettosini	87
Le avventure del sciur Togn		Il sciur Togn e la neve	Luca Bettosini	88

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
2	Impressioni	Primavera	Danilo Pagnutti	4
	Attualità	2003 Anno Internazionali dell'Acqua	Luca De Franco	6
	Itinerari	La "Via Spluga"	Consorzio per la promozione turistica della Valchiavenna	10
	Itinerari	Val Morobbia, una valle da scoprire	Mauro Marconi, Christian Bordoli e Silvano Codiroli	16
	Natura	Il risveglio primaverile	Alfredo Baratella	22
	Conosciamo gli animali	I picchi, presenze discrete dei boschi montani	Flavio Galizzi	24
	Itinerari	I vulcani del Messico	Giorgio Giudici	32
	La caccia in Ticino	Animali selvatici di montagna: gli effetti del turismo invernale sulle loro popolazioni	Ferruccio Albertoni	40
	I segreti del bosco	Le farfalle: uno straordinario mondo di colori	Flavio Galizzi	44
	C'erano una volta le erbe	La genziana	Grazia Vulpiani	46
	Sub in Ticino	Immersioni nei laghi di montagna	Attilio Di Girolamo	48
	Scialpinismo	Gita al Poncione di Braga	Mina Patocchi	52
	Natura	Il Parco Nazionale della Valgrande	Luca De Franco	54
	La montagna in sella	Fattoria Bleniocavalli	Flavio Viglezio	60
	Itinerari	Una valle da scoprire... Valle di Muggio	Roger Welti	62
	Itinerari	Alpe di Firinescio	Kiko & Marisa Biaggi	64
	Andar per grotti	Ul "sciur Togn" alla scoperta dei grotti	Luca Bettosini	68
	... in dialetto	Ricordi di montagna. La Tapasciada dal Baar	Gina Usel-Mocchetti	72
	Un tuffo nel passato	Natale Giuliani, un bleniese classe 1918	Natale Giuliani	74
		Il progetto "Castagna d'Africa"	Green-White Balance	76
	Piccoli escursionisti	L'orientamento in montagna	Ribli Saranna	80
	Piccoli escursionisti	Sull'Alpe di Caneggio (Medeglia) c'è vita...	Diego Invernizzi	83
Le ricette ticinesi di Vanes	La cazzöla	Vanes	85	
Fiabe e leggende	Le avventure di Samuele e Zac Agriturismo!	Lucia Ferrari	88	

3	Cultura	Jean Jacques Rousseau: filosofo, educatore ed escursionista	Danilo Pagnutti	4
	Attualità	L'Everest a cinquant'anni dalla conquista	Luca Bettosini, Giuseppe Pompili e Luca De Franco	6
	Attualità	1803 Il Ticino diviene uno dei cantoni della Svizzera	Remo Agostini	15
	Attualità	Europaweg. Trekking al cospetto dei giganti delle Alpi	Luca De Franco e Luca Bettosini	16
	Itinerari	Alla scoperta del Monte Brè	Naturablu	22
	Tradizioni	Croci di vetta	Ribli Saranna	26
	Natura	I biotopi	Luca Bettosini	28
	Artigianato	L'arte di Alfredo Sacher, creare coltelli	Enzo di Girolamo e Luca Bettosini	31
	Itinerari	Il Monte Generoso, un percorso tra storie e tradizione sul confine italo-svizzero	Luca De Franco	36
	Trekking	Il sentiero del 700°	Enrico Ferrari	40
	Itinerari	La montagna nel mare. Viaggio nella terra dei fiordi	Vitantonio dell'Orto	44
	Natura	Il giardino naturale	Alfredo Baratella	50
	I segreti del bosco	Il riccio	Flavio Galizzi	54
	Conosciamo gli animali	Il misterioso mondo dei serpenti, le sette specie presenti in Ticino	Grégoire Meier	56
	Esperienze	La guida aveva rifiutato la morte del suo giovane cliente. Ma poi...	Patrice Favre	60
	Itinerari	Le Grigne e la loro diversità	Gianni Marcolli	62
	La caccia in Ticino	La caccia vista da un veterinario	Dr. Marco Viglezio	66
	Conosciamo gli animali	Il fagiano di monte o gallo forcello	Flavio Galizzi	68
	C'erano una volta le erbe	La fienagione	Grazia Vulpiani	70
	Andar per grotti	Ul "sciur Togn" alla scoperta dei grotti	Luca Bettosini	72
	Didattica	L'Associazione entra nelle scuole del Ticino	Luca Bettosini	77
	Didattica	... e oggi l'aula è il bosco	Lucia Ferrari	78
	Sub in Ticino	L'immersione per bambini è diventata una realtà	Nicola Pinana	82
	Trekking	Da capanna a capanna, a 360 gradi, il giro della Val di Blenio	Hannes Saladin	84
	Le ricette ticinesi di Vanes	Il maialino di latte al forno	Vanes	87
	Fiabe e leggende	Le avventure di Samuele e Zac. Piove!	Luca Ferrari	90

4	Impressioni	L'autunno	Danilo Pagnutti	4
	Itinerari	Il Parco Nazionale Svizzero	Ribli Saranna	6
	Alpinismo	La Dea del Turchese, Diario della salita al Cho Oyu	Giuseppe Pompili	12

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	Spedizioni	2004 Everest North Ridge Expedition, La cresta nord dell'Everest dalla vetta del Cho You	Giuseppe Pompili	18
	Itinerari	Monte Laura, da oltre sette secoli una méta paradisiaca		20
	Itinerari	Il confine dei tre Ducati: il Pizzo dei Tre Signori	Luca De Franco	22
	Trekking	Alla scoperta dei ghiacciai sul confine ticinese	Luca Bettosini	28
	Itinerari	In bici sul tetto del mondo. Dua ticinesi da Lhasa a Kathmandu	M. Girolami e I. Christen	36
	Trekking	In cammino verso il misterioso Ararat	Giuseppe Rezzonico	42
	La pesca	Alla scoperta del salmone nel magico Canada	Dario Taglio	46
	Itinerari	Valle d'Aosta, storia di un cantone mancato?	Maurizio Bergamini	50
	Conosciamo gli animali	Le formiche dei boschi, piccole ma grandi	Christian Bernasconi	58
	Sport	Ticino, l'Eldorado del canyoning	Luca Nizzola	64
	I segreti del bosco	Il cardellino	Flavio Galizzi	72
	Conosciamo gli animali	Lo scoiattolo	Flavio Galizzi	74
	C'erano una volta le erbe	L'Arnica montana	Grazia Vulpiani	76
	Andar per grotti	Ul "sciur Togn" alla scoperta dei grotti	Luca Bettosini	78
	Sub in Ticino	Una giornata tipica dei Sub Verzasca, nel loro picchetto volontario sul fiume con un fatto realmente accaduto	Nicola Pinana	84
	Le ricette ticinesi di Vanes	Cervo in salmi	Vanes	89

5	Glaciologia	I segreti dei ghiacciai	Lorenzo Clementi	4
	Tradizioni	Gottardo Cavalli: diario di uno spazzacamino	Danilo Pagnutti	8
	Itinerari	Rifugio Al Legn 1800 m.s.m, Brissago	Giuseppe Berta	14
	Sicurezza	Come portare lo zaino	Emanuele Cinelli	18
	Sicurezza	"Alpinista che torna è buono per la prossima volta"	Carlo Gozzi	20
	Itinerari	La tundra	Vitantonio dell'Orto	24
	Itinerari	Val d'Ossola, escursioni con le racchette da neve	Giorgio Giudici	30
	Astronomia	L'astronomia e la montagna	Sergio Cortesi	40
	Gastronomia	Teglio capitale della gastronomia valtellinese	Luca Bettosini e Nerina Pongelli	44
	Trekking	Il Ghiacciaio dei Forni	Luca De Franco	48
	Sport	Volando nel cielo	Enzo di Girolamo	54
	Sport	Norme legali e considerazioni etiche sulla circolazione dei veicoli fuoristrada in montagna	Fabrizio Ottaviani	60
	Conosciamo gli animali	La lince	Vitantonio dell'Orto	66
	Tradizioni dal cuore antico	Bosco Gurin il 31 dicembre, il canto delle stelle	Ely Riva	68
	Attualità	Le imitazioni: un ulteriore fonte di lode	Luca Bettosini	72
	Conosciamo gli animali	Il camoscio, principe solitario delle vette alpine	Flavio Galizzi	74
	Sport	La Telemarkada, 2° raduno in Valle di Blenio, Nara, 14-15 febbraio 2004		77
	I segreti del bosco	Il pettirosso	Flavio Galizzi	78
	C'erano una volta le erbe	La calendula	Grazia Vulpiani	80
	La terra ci parla	Le frane: Alpe omicida o Alpe miracolosa?	Luca De Franco	82
	La pesca	La pesca in Ticino. Intervista ad Alessandro Salemi	Luca Bettosini	84
	Sub in Ticino	Le forze idriche della Verzasca	Nicola Pinana	86
	Per chi non va in montagna	Personalizza il tuo asciugapiatti con il patchwork	Laura Lotti	88
	Cultura	Heidi, la pastorella svizzera, simbolo universale della montagna	Ribli Saranna	90
	Tempo libero	Window color, alla scoperta del magico mondo dei colori	Carmen Bettosini	92
	Le ricette ticinesi di Vanes	Il minestrone di verdura	Vanes	103

6	Impressioni	Inverno	Danilo Pagnutti	6
	Itinerari	Alla scoperta della Valsolda	Tarcisio Mattei	8
	Alpinismo	Eiger, la montagna del terrore	Luca Bettosini	12
	Itinerari	Nel paese di Heidi, il Liechtenstein	Emanuele Cinelli	22
	Itinerari	Il Grand Canyon	Eva Fattarelli	30
	Itinerari	Itinerari con le racchette da neve, al Passo del Lucomagno	Luca De Franco	36
	Sport	Valle d'Aosta, scialpinismo alla portata di tutti	Giorgio Lucchini	42
	Alpinismo	I problemi legati all'alta quota	www.mountainteam.com	46
	Il personaggio	Giorgio Colombo. Un segreto tra cristalli e ciambelle	Ely Riva	51
	La terra ci parla	I tesori delle montagne: i minerali alpini	Luca De Franco	54
	Meraviglie della natura	La nebbia	Ely Riva	58
	Sub in Ticino	Sotto un cielo di ghiaccio	Girolamo Attilio	68
	Conosciamo gli animali	L'orso bruno delle Alpi	Luca Bettosini	72

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista a Simone Banchini, guardiano della capanna Piandios	Luca Bettosini	78
	I segreti del bosco	Il tasso	Flavio Galizzi	82
	C'erano una volta le erbe	Il ginepro	Grazia Vulpiani	84
	Per chi non va in montagna	Rispetta l'ambiente riciclando il materiale che usi in montagna!	Laura Lotti	86
	Le ricette ticinesi di Vanes	Coniglio alla cacciatore	Vanes	90
7	Parole sotto la lente	Valanga, lavina o slavina	Danilo Pagnutti e Mario della Santa	6
	Itinerari	Scialpinismo in alta Valle di Susa	Luca De Franco	8
	Alpinismo	Expedition 2003 Aconcagua 6961.83 "El Centinela de Piedra"	Domenico Zito	14
	Itinerari	Buongiorno Patagonia	Giuseppe Pompili	22
	La terra ci parla	Caverne, antri e grotte. Il Ticino in profondità. Alpinismo alla rovescia	Ely Riva	28
	Itinerari	Escursione al ghiacciaio del Trient	Lorenzo Clementi	32
	Sicurezza	Cani da valanga	Desirée Malle Gazzola	34
	Natura	Le fioriture precoci	Vitantonio dell'Orto	38
	Tradizioni dal cuore antico	Ohibò, Ohibò, demm i legn da fa l'falò"	Ely Riva	42
	Alpigiani	Il formaggio ticinese	Luca Bettosini	44
	Alpigiani	La razza Brown Swiss: la mucca delle montagne svizzere	Luca Bettosini	47
	Alpigiani	La razza Highland, detta mucca scozzese	Luca Bettosini	50
	Tradizioni	La mazza casalinga del maiale a Ponto Valentino in Valle di Blenio	Luca Bettosini	52
	Le ricette ticinesi di Vanes	La rostiscada	Vanes Veggian	59
	Conosciamo gli animali	Il gufo reale	Luca Bettosini	60
	Attualità	Indemini, il villaggio invernale più romantico della Svizzera	Ely Riva	64
	Il personaggio	Achille Caprara, l'uomo dalle mani d'oro	Ely Riva	66
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista ad Armando Besoni	Luca Bettosini	70
	I segreti del lago	Il cigno reale	Flavio Galizzi	78
	C'erano una volta le erbe	Il timo	Grazia Vulpiani	80
	Natura	Il vischio	Gioia Schwegler	82
	Per chi non va in montagna	Personalizza il tuo sacco da montagna	Laura Lotti	84
8	Parole sotto la lente	Vette e cime	Danilo Pagnutti	6
	Itinerari	Dall'Italia alla Svizzera, da Domodossola a Campo Vallemaggia	Luca Maggini	8
	Flora alpina	Stupefacente adattamento	Dario Ferrandi	12
	Itinerari	Gran Sasso d'Italia, il gigante degli Appennini	Luca De Franco	16
	Spedizioni	Avventura sull'Everest storia di una spedizione particolare	Luca De Franco	22
	La terra ci parla	Il signore dal cappello di paglia e le signore dell'aria	Ely Riva	30
	Alpinismo	Everest - Lhotse 1997	Simone Moro	36
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista a Simone Moro	Luca Bettosini	40
	Itinerari	Con le ciaspole in Valle Morobbia	Curzio Pedretti	42
	Impressioni	Horace Bénédicte de Saussure	Gioia Sorani	48
	Alpinismo	A come... Alpinismo	Emanuele Cinelli	50
	Tradizioni dal cuore antico	Ex voto, Solo le donne povere vanno a morire	Ely Riva	54
	Itinerari	Una versata delle Alpi a cavallo	Susy e Fabrizio Ottaviani	58
	Attualità	Sulle orme di Tucci	Maurizio Serafini	64
	Conosciamo gli animali	Il lupo	Luca Bettosini	70
	Sport	Ivan Pongelli, Il boscaiolo che corre verso un sogno	Ely Riva	76
	I segreti del bosco	L'ermellino	Flavio Galizzi	80
	C'erano una volta le erbe	La borragine	Grazia Vulpiani	82
	Attualità	Annuario fotografico ticinese, Immagini che fanno bene alla psiche	Ely Riva	84
	Per chi non va in montagna	Pupazzo di panno portafortuna	Laura Lotti	88
9	Parole sotto la lente	San Bernardo, patrono degli alpinisti	Danilo Pagnutti	6
	Natura	Il potere immagnifico delle Alpi	Matthias Stremlo	8
	Itinerari	Il primo 4'000 delle Alpi: la Barre des Ecrins, 4'102 metri	Luca De Franco	10
	Itinerari	In Mountain Bike sul Gazzirola	Alfio Cerini	16

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	Itinerari	K2 a 50 anni dalla sua conquista	Luca Bettosini con le correzioni di Walter Bonatti	22
	Natura	Pietre per la sete	Ely Riva	38
	Natura	Il vero signore degli anelli, Dendrocronologia	Ely Riva	42
	Itinerari	La Via Alta della Verzasca	Fabiana Domenighini e Luca Bettosini	46
	Racconti straordinari	La leggenda del Poncione Rosso	Luca Bettosini	60
	Il personaggio	Manlio Del Curto, un dialogo intimo con la natura	Ely Riva	62
	Fotografia	Miglioriamo lo scatto	Vitantonio Dell'Orto	66
	Astronomia	Tracce Stellari, campo astronomico di un fotografo romano sull'Appennino Centrale	Marco Lanciani	74
	Conosciamo gli animali	Passeggiando per la Val Aurina in compagnia delle Erebie	Andrea Ustillani	77
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista a Aldina Crespi	Luca Bettosini	80
	I segreti del bosco	Il cuculo	Flavio Galizzi	82
	C'erano una volta le erbe	La valeriana	Grazia Vulpiani	84
	Per chi non va in montagna	Un regalo originale per la tua mamma	Laura Lotti	86
10	Parole sotto la lente	Burroni, baratri e precipizi	Danilo Pagnutti	6
	Trekking	Cima d'Aspra, 1848 metri	Silvano Turati	8
	Alpinismo	Monte Bianco, lo sperone della Brenva	Giuseppe Pompili	10
	Astronomia	Aurora boreale sul Locarnese	Luca Bettosini	16
	Alpinismo	Il Ruspante	Emanuele Cinelli	18
	Vivere le capanne	Monte Bar, la capanna dei luganesi	Luca Bettosini	20
	Trekking	Trekking alpino a cavallo, Cowboy solitario ticinese	Gianfranco Ghielmini	28
	Itinerari	Val Malenco	Luca De Franco	32
	Dal mondo	Il Madagascar	Michele Brindisi	38
	Conosciamo gli animali	Il cinghiale	Luca Bettosini	48
	Itinerari	Una traversata del Campo Tencia	Fabrizio Ottaviani	52
	Natura	Il fiume Ticino	Ely Riva	56
	Luoghi misteriosi	Petra: la città rossa	Ely Riva	62
	Itinerari	Quel Gran Canyon d'Europa	Vitantonio Dell'Orto	64
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista a Romano Venziani	Luca Bettosini	72
	Monti sacri	Il Monte Sinai	Ribli Saranna	74
	Il personaggio	Eros Tettamanti	Ely Riva	77
	Giardino di montagna	Frutta di montagna	Alfredo Baratella	80
	I segreti del bosco	La marmotta	Flavio Galizzi	82
	C'erano una volta le erbe	Il Cardo Mariano	Grazia Vulpiani	84
	Per chi non va in montagna	Il grembiule per l'estate	Laura Lotti	86
	Le ricette del "Scuir Togn"	Risotto e ossobuco di maiale	Luca Bettosini	94
11	Parole sotto la lente	Contadini, agricoltori ed affini	Danilo Pagnutti	6
	Natura	La vegetazione delle pietraie	Christian Bernasconi	8
	Conquiste	Il Cervino (Matterhorn), 4'478 metri, Simbolo delle montagne svizzere	Luca Bettosini	12
	Dal mondo	L'Island Peak	Giorgio Giudici	20
	Natura	Le farfalle, fiori che volano	Ely Riva	24
	Vivere le capanne	La capanna Brogoldone	Laura Resinelli	30
	Trekking	Pizzo Bomböng, 2'331 metri	Silvano Turati	38
	Sub	Cuba Mi casa flotante entre cielo y mar	Attilio Di Girolamo	40
	Alpinismo	Club Alpino Italiano Sezione di Treviglio	Dario Ferrandi	44
	Itinerari	L'Eiger, il passero solitario e la Nutella, Storia di un bambino alla caverna dei Tre Buchi di Mendrisio	Fabrizio Ottaviani	46
	Spedizioni	Spedizione 2 per 8000, Cho Oyo 8201 metri - Shishapangma 8013 metri		53
	Natura	La volpe	Vitantonio Dell'Orto	54
	Itinerari	Alta Engadina e Val Roseg, Il giardino degli animali	Vitantonio Dell'Orto	58
	Tradizioni	L'Onsernone e l'industria della paglia	Luciano Chiesa	64
	Andar per grotti	Cantine, grotti, canvetti e osterie	Luca Bettosini	70
	Il personaggio	Brunella Cavalli, barista di notte e montanara di giorno	Ely Riva	77
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista ad Alfredo Baratella	Luca Bettosini	80
	I segreti del bosco	La civetta	Flavio Galizzi	82
	C'erano una volta le erbe	L'equiseto	Grazia Vulpiani	84
	Per chi non va in montagna	Il bruco portafortuna	Laura Lotti	86

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina	
12	Parole sotto la lente	Alpinismo	Danilo Pagnutti	6	
	La terra ci parla	Le Gole della Breggia e il Parco Naturale	Ely Riva e Luca Bettosini	8	
	Itinerari	Val d'Ambra e Val Gagnone	Ely Riva	16	
	Itinerari	Il colore del Profumo	Vitantonio Dell'Orto	20	
	Natura	Con l'IFN attraverso il bosco svizzero	Urs-Beat Brandli	26	
	Vivere le capanne	Natura, cultura, escursioni e formaggi	Luca Bettosini	36	
	Itinerari	Berg heil aus Grosvenediger	Luca De Franco	46	
	La terra racconta	L'olio d'oliva	Luca Bettosini	52	
	Itinerari	Altanca in Val Leventina	Luca Bettosini	58	
	Il personaggio	Dormire sano	Fulvio Mariani, L'estrema leggerezza dell'immagine	Ely Riva	60
			Ribli Saranna	68	
	Giardino di montagna	I mirtilli	Alfredo Baratella	72	
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista a Diego Luraschi	Luca Bettosini	74	
	I segreti del bosco	Le vipere	Flavio Galizzi	76	
	Natura	Il cervo	Luca Bettosini	78	
	C'erano una volta le erbe	La stella alpina	Luca Bettosini	82	
	Per chi non va in montagna	Colorate la vostra tavola	Laura Lotti	86	
	Cucina d'estate	Tempo di grigliate	Luca Bettosini	88	
	13	Storie	Il viaggio della speranza	Danilo Pagnutti	6
		Itinerari	Passeggiata in Valle di Muggio	Luca Bettosini	12
alla scoperta del mulino di Bruzella					
Itinerari		Monte Rosa	Daniele Canonica	18	
Escursioni		Una giornata in Capriasca	Luca Bettosini	22	
Spedizioni		Dal diario del Kilimanjaro	Manlio del Curto	26	
Itinerari		Uluru e Kata Tjuta, Il cuore rosso dell'Australia	Francesco Riva	30	
Vivere le capanne		La capanna del Campo Tencia	Franco Demarchi	36	
Escursioni		Valle Onsernone	Luca Bettosini	42	
Dal mondo		Isole Vesteralen	Vitantonio dell'Orto	48	
Veleni in natura		Piante legnose velenose	Ely Riva	54	
Frutta di montagna		La fragola	Alfredo Baratella	58	
Alpinismo		K2 tra sogno e realtà	Luca De Franco	60	
Gli amici di Vivere la montagna		Intervista a Luca De Franco	Ribli Saranna	66	
Il personaggio		C'è vita sotto il Poncione Rosso	Ely Riva	70	
Natura		Assistenti portafortuna	Dario Ferrandi	74	
Fauna		Il capriolo	Luca Bettosini	76	
I segreti del bosco		Il ramarro	Flavio Galizzi	80	
C'erano una volta le erbe		L'achillea millefoglie	Grazia Vulpiani	82	
Per chi non va in montagna		Il sachetto portatutto	Laura Lotti	86	
14	Artigianato	La confezione dei peduli	Danilo Pagnutti	6	
	Meteorologia	La Caldera	Giuseppe Berta	8	
	Trekking	Tre giorni di trekking nel Luganese	Luca Bettosini e Ely Riva	12	
	Itinerari	Il museo all'aperto del Ballemberg	Luca De Franco	20	
	Escursioni	Il sentiero dell'arte in pineta	Luca Bettosini	26	
	Itinerari	Il Parco del Monte Avic	Cesare Re	36	
	Itinerari	Da Timau a Pozza di Fassa	Marco Andreon, Nicolò Brembilla,	42	
			Stefano Campari e Maurizio Ravazzoni		
	Alpeggi	Cronaca del recupero di un alpeggio	Stefano Bolognesi e Andrea Zanderigo	49	
	Pensieri	W la montagna	Emanuele Cinelli	50	
	Itinerari	Autunno lappone	Vitantonio dell'Orto	52	
	Animali	Il giardino dei ricordi	Luca Bettosini	58	
	Filatelia	La filatelia svizzera	Luca Bettosini	62	
	Exploit	Un uomo sulla Cima dell'Uomo	Ely Riva	63	
	Alpigiani	Er fen da bosch	Ely Riva	66	
	Rifugi alpini	Un nuovo rifugio alpino, nel meraviglioso Alpe di Spluga	Ely Riva	72	
	Libri	Capanne ticinesi: alberghi o costruzioni spartane?	Massimo Gabuzzi	78	
	Fauna	Il gracchio alpino	Vitantonio dell'Orto	81	
	I segreti del bosco	Il ghiro	Flavio Galizzi	84	
	C'erano una volta le erbe	La santoreggia	Grazia Vulpiani	86	
	Per chi non va in montagna	L'astuccio di spugna	Laura Lotti	88	

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
15	Storie	Un pioniere della fotografia	Danilo Pagnutti	6
	I funghi del Ticino	Amanite: il buono, il bello, il confuso e il mortale	Ely Riva	10
	Itinerari	Trentino Alto Agide, il gruppo della Sella	Cesare Re	16
	Piccole valli del Ticino	Valle di Cugnasco, Valle della Pesta e Monti di Motti	Luca Bettosini	20
	Trekking	La regina del Ticino: L'Adula o Rheinwaldhorn	Luca De Franco	26
	Itinerari	Valtellina e Valchiavenna	Massimo dei Cas	36
	Itinerari	Il Monte Bianco	Dario Ferrandi	41
	Il tempo	Alla scoperta delle meridiane nel Malcantone. Il percorso del tempo	Luciano Dall'Ara	48
	Itinerari	Una traversata nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso	Luca De Franco	56
	Elettricità	La diga del Sambuco	Ely Riva	62
	Dal mondo	Dove osano le pecore. Il Paese Basco francese	Vitantonio dell'Orto	68
	Il personaggio	I bei tempi andati di "Betta" il muratore	Ely Riva	74
	Frutta di montagna	La coltivazione della mora	Alfredo Baratella	79
	Fauna	Io Yak	Vitantonio dell'Orto	80
	I segreti del bosco	Il corvo	Flavio Galizzi	84
	C'erano una volta le erbe	La malva	Grazia Vulpiani	86
	Per chi non va in montagna	Piccole decorazioni utili per la vostra casa	Laura Lotti	88
	16	Parole sotto la lente	La montagna e la letteratura	Danilo Pagnutti
Montagna		I signori dei sentieri	Ely Riva	8
Glaciologia		Il ritiro dei ghiacciai svizzeri dal 1850 al 2003: l'esempio della Greina	Gregory Algisi e Cristian Scapozza	12
Itinerari		Trekking delle gocce	Luca De Franco	16
Itinerari		Il Castello di Serravalle in Valle di Blenio	Luca Bettosini	20
I funghi del Ticino		Funghi, un mondo da scoprire	Jürg Nigsch e Adriano Sassi	28
Dal mondo		L'ascesa della duna più alta del mondo	Eva Fattarelli	32
Itinerari		Il Teide, parco naturale	Luca Foglia	38
Archeologia alpina		Alpi ticinesi dall'età preistorica ad oggi	Stefan Lehmann	40
Itinerari		La traversata Schynige Platte-Faulhorn	Luca De Franco	46
Il Ticino del passato		C'era una volta il Ticino: Locarno, Onsernone e Centovalli	Danilo Pagnutti	52
Natura		Nei boschi d'autunno	Cesare Re	56
Montagna		Verzasca: antico cuore del Ticino	Ely Riva	60
Fotografia		Fotografare al gelo	Vitantonio dell'Orto	64
Il personaggio		Armando Feroldi: "Zocri" ... ma solo per gli amici	Ely Riva e Luca Bettosini	70
I lettori raccontano		Il bosco e le sue meraviglie	Marilena Togni	78
Ornitologia		Esposizione Ornitologica, Parus Collezioni 2004 a Giubiasco	Luca Bettosini	80
I segreti del bosco		La pernice bianca	Flavio Galizzi	82
C'erano una volta le erbe		L'iperico	Grazia Vulpiani	84
Filatelia		Francobolli speciali svizzeri	Luca Bettosini	88
17	Parole sotto la lente	La montagna e la letteratura per ragazzi	Danilo Pagnutti	6
	Scialpinismo	Le ciaspole nella storia	Cesare Re	8
	Scialpinismo	A spasso per la piccola Finlandia del Ticino, in Val Bedretto, Poncione di Maniò	Luca De Franco	14
	Il Ticino di notte	Quando cala la notte sul Ticino	Ely Riva	18
	Itinerari	Il Toubkal, la montagna più alta della catena dell'Atlante	Ruggero Vannelli e Daniela Cereda	26
	Montagna	Il Monte Bianco, la montagna più alta delle Alpi	Luca Bettosini	30
	Scialpinismo	Scialpinismo al Passo del Lucomagno	Luca De Franco	38
	Vivere le capanne	Le capanne e i rifugi ticinesi nel passato	Luca Bettosini	40
	Rifugi alpini	I rifugi alpini	Cesare Re	46
	Dal mondo	La Camargue	Vitantonio dell'Orto	54
	Canti della montagna	I cantori delle cime	Ely Riva	60
	Dal mondo	L'oro dal cuore del Brasile	Luca Maggini	64
	Piccoli escursionisti	I bambini e la montagna	Luca Bettosini	68
	I lettori raccontano	Escursione nella zona di Robiei	Luca Passucci e Sheila Ruggiu	72
	Il personaggio	L'audacia di un'idea... nel regno delle stelle alpine	Ely Riva	74
	I segreti del bosco	Lo scricciolo	Flavio Galizzi	82
	C'erano una volta le erbe	L'artemisia	Grazia Vulpiani	84
	Per chi non va in montagna	Creare una fodera per cuscino decorativo	Laura Lotti e Prisca Beretta	86

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	Recensione libri	"Vivere tra le pietre", Vivere in mezzo alle rocce, grazie alle rocce	Ely Riva	88
18	Parole sotto la lente	La montagna nella pittura	Danilo Pagnutti	6
	Sport invernali	Il Nara, un gioiello a due passi da casa	"Amici del Nara sa"	10
	Scialpinismo	Pelli di foca e racchette al San Bernardino	Luca De Franco	14
	Dal mondo	Le lame rosse, un prezioso deserto in miniatura nel cuore del parco dei Monti Sibillini	Fausto Moroni	20
	Itinerari	Sud Africa, le montagne del Drago	Manlio del Curto	22
	Il Ticino del passato	C'era una volta il Ticino: Locarno, Onsernone e Centovalli	Danilo Pagnutti	26
	Scialpinismo	Scialpinismo tra i giganti delle Alpi, il Vallese e la salita alla Dufourspitze	Luca De Franco	30
	Dal mondo	Capo Verde, Isola di Fogo all'ombra del vulcano	Mauro Tonati	34
	Cultura	Il cane San Bernardo, svizzero doc!	Gioia Sorani	38
	La terra racconta	Il mulino di Soresina	Luca Bettosini e Ely Riva	42
	Itinerari	Gli struzzi del Basodino, una storia di nebbia, spettri e paradossi	Fabrizio Ottaviani	46
	Trekking	Trekking Bellavista al Monte Generoso	Luca Bettosini	50
	Itinerari	La valle del freddo	Luca Bettosini	56
	Parapendio	La Funivia del Monte Lema	Club Volo Libero Ticino	60
	Novità	La nuova scala escursionistica	Luca Bettosini	61
	Dal mondo	Le isole Lofoten	Vitantonio dell'Orto	62
	Natura	I colori del cielo	Marco Lanciani	68
	Fauna	La chiocciola	Vitantonio dell'Orto	70
	Novità	Il certificato Soldanella per le capanne e i rifugi del Ticino	Associazione vivere la montagna	72
	Il personaggio	Heinrich Grüter, lo spazzacaminosceso dal nord... con la passione per gli animali	Ely Riva e Luca Bettosini	74
	Fauna	L'oca	Luca Bettosini	78
	C'erano una volta le erbe	Aglio selvatico	Grazia Vulpiani	84
	Per chi non va in montagna	Una simpatica tovaglia da thé creata con le stoffe americane	Laura Lotti e Prisca Beretta	86
19	Arte	La montagna e Segantini	Danilo Pagnutti	6
	Scialpinismo	Sulle tracce della storia con gli sci al Passo del Sempione	Luca De Franco	8
	La terra racconta	Il vestito: lana, canapa e lino	Simone Balestra	16
	Dal mondo	Cronaca della "2001 Karakorum Expedition"	Giuseppe Pompili	18
	Itinerari	La salita al Carè Alto, Gruppo dell'Adamello	Luca De Franco	26
	Itinerari	La punta Zumstein	Cesare Re	32
	La terra racconta	L'industria della pietra ollare in alta Valle di Blenio	Cristian Scapozza	36
	La terra racconta	Ul vin püse bon l'èfai col südur de l'om!	Ely Riva e Luca Bettosini	40
	La terra racconta	Il vino in Ticino	Ely Riva	48
	La terra racconta	La viticoltura in Ticino	Aldiva Inselmini e Gemma Cerini di Giumaglio	51
	La terra racconta	Vendemmia a Rivera e Robasacco	Luca Bettosini	53
	La terra racconta	Ul vin di Giovannin da Rivera	Luca Bettosini	55
	La terra racconta	Il vecchio torchio di Ludiano	Ely Riva	58
	La terra racconta	La grappa	Ely Riva	62
	Natura	"L'arca del 2000" Gerald Durrell e il Jersey Trust, una vita da novello Noè	Vitantonio dell'Orto	67
	Il personaggio	Giancarlo Giamboni, misteriosa e affascinante beccaccia	Luca Bettosini	70
	Fauna	La beccaccia	Luca Bettosini	76
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista a Nerina Pongelli	Ely Riva	80
	Fauna	Donnola, faina e martora	Vitantonio dell'Orto	82
	I lettori raccontano	Due giorni nel Gran Paradiso	Erica Finardi	84
	C'erano una volta le erbe	La farfara	Grazia Vulpiani	86
	Per chi non va in montagna	Sacco lenzuolo...per capanne	Laura Lotti e Prisca Beretta	88
20	Natura	La fotosintesi	Luca Bettosini	6
	Itinerari	Trekking sul filo	Luca Bettosini	10
	Itinerari	La Valle del Rosa (Valle Anzasca)	Cesare Re	16

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	Scialpinismo	Scialpinismo in Alta Engadina	Luca De Franco	20
	Natura	L'acqua, fluido vitale	Danilo Pagnutti	26
	La terra ci parla	Il corso dell'acqua e l'Orrido di ponte Brolla	Luca Bettosini	34
	I lettori raccontano	Grazie acqua!	Cosetta Zanini	40
	Exploit	Il lupo fa meno paura		41
	Sub	Immersione ad alta quota	Michela Rossi-Campanari	42
	Natura	L'arcobaleno	Luca Bettosini	44
	Paesi e villaggi	Breno, un posto solitario e silenzioso	Ely Riva	48
	Dal mondo	Texel degli uccelli	Vitantonio dell'Orto	50
	Dal mondo	Stonehenge, la cattedrale della preistoria	Ely Riva	56
	Natura	Zoo, parchi naturali e alpini, forse l'ultima speranza per gli animali?	Luca Bettosini	60
	Il personaggio	Eugenio Gaggetta, una vita appesa ad un filo	Ely Riva	68
	Natura	La primula comune	Vitantonio dell'Orto	71
	Filatelia	Patrimonio mondiale dell'UNESCO	Luca Bettosini	75
	Guide alpine	Avventure, con le guide alpine ticinesi	Ely Riva	77
	Fauna	La salamandra pezzata	Luca Bettosini	78
	I lettori raccontano	Piccoli momenti di gloria in montagna	Mauro	81
	C'erano una volta le erbe	Primula officinalis	Grazia Vulpiani	82
	Spedizioni	Patagonia in Argentina, una terra da sentire	Patricia Stanzone Carminati	85
	Per chi non va in montagna	Una bella stola in paile	Laura Lotti e Prisca Beretta	86

21	Orientamento	La bussola	Danilo Pagnutti	6
	Natura	La valle delle farfalle	Andrea Ustillani	8
	Parole sotto la lente	"Gamasce e coltelli"	Fabrizio Ottaviani	10
	Itinerari	Mountain bike tra Locarno e la Valle Maggia	Luca De Franco	18
	Natura	Il bosco fonte di calore: l'energia intelligente	Luca Bettosini	24
	La terra racconta	Fame di ghiaccio	Ely Riva	30
	Itinerari	Il Bryce Canyon National Park	Eva Fattarelli	36
	Dal mondo	Landmannalaugar, tutti colori dell'Islanda	Francesco Zanuttin e Aila Quadracci	40
	Vivere le capanne	La capanna Quarnei, ai piedi della parete sud dell'Adula, il tetto del Ticino	Luca Bettosini	46
	Dal mondo	I campi di tulipani	Vitantonio dell'Orto	52
	Alberi	Il larice	Luca Bettosini	58
	Boulder	Il popolo dei blocchi	Ely Riva	64
	Il personaggio	Dave Graham, Il signore dei blocchi	Marilù Riva e Claudio Cameroni	68
	Sub	Guizzi di luce nella corrente	Gianfranco Ghielmini	72
	Novità	Circolazione fuoristrada, nuove regole per le motoslitte	Fabrizio Ottaviani	75
	Fauna	La rondine	Vitantonio dell'Orto	78
	Paesi e villaggi	Bosco Gurin - Guriner Furka	Amici della montagna: Avio, Ezio, Giacomo, Nick e Flavio Cappelletti	82
	C'erano una volta le erbe	La celidonia	Grazia Vulpiani	86
	Per chi non va in montagna	Pannello multitasche per bambini	Laura Lotti e Prisca Beretta	88

22	Parole sotto la lente	La rosa dei venti	Danilo Pagnutti	6
	La terra racconta	I boscaioli e le "sovende"	Simone Balestra	8
	Mountain Bike	Il Parco del Ticino	Cesare Re	12
	Itinerari	Una notte alla Capanna Como	Fabrizio Bellucci	18
	Itinerari	Monte di Comino	Danilo Pagnutti	22
	Itinerari	Il Pizzo Ferré	Luca De Franco	24
	Itinerari	Dalla capanna Borgna all'Alpe di Fümegna	Luca Bettosini	30
	I lettori raccontano	Scoprire la Silvretta	Michael & Kathrein	44
	Itinerari	Antiche vie di comunicazione	Attilio Greppi	48
	dal mondo	Il lago della steppa	Vitantonio dell'Orto	50
	alberi	L'abete rosso	Luca Bettosini	56
	Alberi	L'abete bianco	Luca Bettosini	64
	La terra racconta	Miniere di sale a Bex (Vaud)	Ely Riva & Gaya Schwegler	68
	Attualità	Il certificato "Soldanella" per le capanne e i rifugi del Ticino	Luca Bettosini	74
	Flora alpina	Pinguicola alpina e pinguicola volgare	Vitantonio dell'Orto	76
	Fauna	Il vivace merlo acquaiolo	Luca Bettosini	78
	I lettori raccontano	La splendida Val Bavona	Nadia Crivelli	80
	Natura	La canna di bambù	M.B.	82
	C'erano una volta le erbe	L'aneto	Grazia Vulpiani	84

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
23	Parole sotto la lente	Gentil farfalletta	Danilo Pagnutti	6
	Itinerari	Il sentiero Roma	Fabrizio Bellucci	8
	Paesi e villaggi	La valle Malvaglia	Luca Bettosini	12
	La terra racconta	Il mulino di Dandrio	Luca Bettosini	20
	Escursionismo d'alta quota	Val Malvaglia "3x3000"	Piero Vardinelli	22
	Itinerari	Il rifugio Allievi-Bonacossa	Luca De Franco	26
	Orientamento	Corsa d'orientamento - sport nel bosco	Filippo Pezzati	32
	Orientamento	La storia della cartografia	Luca Bettosini	36
	Itinerari	Il Passo San Giacomo	Piergiorgio Fornera	44
	Itinerari	Un giardino per Sibilla	Vitantonio dell'Orto	50
	Natura	Naturetum di Acquacalda	Luigi Ferrari	56
	La terra racconta	Milizia	Ely Riva	68
	Il personaggio	Walter Bonatti	Ely Riva	72
	I lettori raccontano	La baita dello zio Tom	Thomas Aebischer	75
	Amici di Vivere la Montagna	Una vita tra quadri e minerali	Luca Bettosini	76
	Fauna	La cicogna bianca	Vitantonio dell'Orto	80
	Alberi	Il Pino cembro	Luca Bettosini	84
	C'erano una volta le erbe	La verberna officinalis	Grazia Vulpiani	86
	Itinerari	Villa Menafoglio Panza di Biumo	Danilo Pagnutti	6
	La terra racconta	La coltivazione della segale	Simone Balestra	10
	Itinerari	Le dolomiti da nord a sud	Fabrizio Bellucci	12
	La terra racconta	La via storica nella gola del Monte Piottino	Luca Bettosini	18
	Itinerari	La palude della Bedrina	Luca Bettosini	26
	La terra racconta	L'uomo venuto dal ghiaccio	Stefan Lehman	30
	Orientamento	Topografia Orientamento GPS	Maurizio Rinaldi	38
	Vivere le capanne	La capanna Garzonerà	Luca Bettosini	44
	Mountain Bike	Engadina per le ruote grasse	Luca De Franco	48
	Natura	Stregata dall'aurora	Patricia Cowern e Vitantonio dell'Orto	54
	Fauna	Le farfalle	Luca Bettosini e Andrea Ustillani	60
	Flora alpina	Il giglio di monte	Vitantonio dell'Orto	70
	Il personaggio	La mozzarella ingrassa se...	Ely Riva	72
	Il mondo degli insetti	La vespa, il calabrone e il bombo	Luca Bettosini	76
	Alberi	Il pino montano	Luca Bettosini	80
Itinerari	La meravigliosa Val Piora	Luca Bettosini e Luca de Franco	84	
Itinerari	Paneveggio	Mirko Sotgiu	94	
Dal mondo	Malaysia - Borneo - Sabah	Mauro Tonati	102	
Itinerari	Il monte Generoso	Luca Bettosini e Luca de Franco	108	
C'erano una volta le erbe	Finocchio selvatico	Grazia Vulpiani	118	
24	C'erano una volta le erbe	La verberna officinalis	Grazia Vulpiani	86
	Itinerari	Villa Menafoglio Panza di Biumo	Danilo Pagnutti	6
	La terra racconta	La coltivazione della segale	Simone Balestra	10
	Itinerari	Le dolomiti da nord a sud	Fabrizio Bellucci	12
	La terra racconta	La via storica nella gola del Monte Piottino	Luca Bettosini	18
	Itinerari	La palude della Bedrina	Luca Bettosini	26
	La terra racconta	L'uomo venuto dal ghiaccio	Stefan Lehman	30
	Orientamento	Topografia Orientamento GPS	Maurizio Rinaldi	38
	Vivere le capanne	La capanna Garzonerà	Luca Bettosini	44
	Mountain Bike	Engadina per le ruote grasse	Luca De Franco	48
	Natura	Stregata dall'aurora	Patricia Cowern e Vitantonio dell'Orto	54
	Fauna	Le farfalle	Luca Bettosini e Andrea Ustillani	60
	Flora alpina	Il giglio di monte	Vitantonio dell'Orto	70
	Il personaggio	La mozzarella ingrassa se...	Ely Riva	72
	Il mondo degli insetti	La vespa, il calabrone e il bombo	Luca Bettosini	76
	Alberi	Il pino montano	Luca Bettosini	80
	Itinerari	La meravigliosa Val Piora	Luca Bettosini e Luca de Franco	84
	Itinerari	Paneveggio	Mirko Sotgiu	94
	Dal mondo	Malaysia - Borneo - Sabah	Mauro Tonati	102
	Itinerari	Il monte Generoso	Luca Bettosini e Luca de Franco	108
C'erano una volta le erbe	Finocchio selvatico	Grazia Vulpiani	118	
Al botton d'Oro	Il paracolpi	di Laura Lotti e Prisca Beretta	120	
25	Itinerari	La Villa della Porta Bozzolo	di Danilo Pagnutti	6
	La terra racconta	Verzasca dove le pietre sanno parlare	di Matthias Blättler	10

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	Itinerari	Tra i due rami del Lago di Como	di Sara Ballabio e Riccardo Nucci	16
	Itinerari	Escursione dei dinosauri	di Luca Bettosini	20
	Itinerari	Pizzo Scalino	di Fabrizio Bellucci	28
	Itinerari	Passeggiata alle Isole di Brissago	di Luca Bettosini	32
	Itinerari	Vacanze di benessere alpino nel Vallese	di Luca De Franco	40
	La nascita di un vitello	La sua vita e il buon latte	di Luca Bettosini	46
	Natura	In parete con le ali	di Vitantonio dell'Orto	54
	Vivere le capanne	La capanna Pairolo e i Denti della Vecchia	di Luca Bettosini	60
	Sub	Nella gola del lupo	di Attilio Di Girolamo	66
	Natura	Tierfreigelande	di Cesare Re	68
	Arte	Piz Lagrev	di Manlio Del Curto	72
	Il personaggio	Michela Della Torre, classe 1958 Voglia di Capanna	di Ely Riva	76
	Gli amici di Vivere la montagna	Intervista a Patricia	di Danilo Pagnutti	80
	Fauna	La lepre grigia	di Luca Bettosini	82
	Al botton d'Oro	Copertina per l'esterno	di Laura Lotti e Prisca Beretta	88
	C'erano una volta le erbe	Il mirtillo nero	di Grazia Vulpiani	86
26	La terra racconta	Il contrabbando	di Danilo Pagnutti	6
	La terra racconta	Prada storia di un villaggio abbandonato	di Stefan Lehmann	10
	Itinerari	il Bregagno e il Legnone	di Fabrizio Bellucci	14
	La terra ci parla	I terribili nani delle cascate	di Ely Riva	18
	Montagna	Le Alpi, un tesoro fragile	di Sergio Savoia	22
	Paesi e villaggi	Le degagne di Chironico	di Luca Bettosini	30
	Itinerari	La traversata capanna Sciora-Sasc Fourà	di Luca De Franco	40
	Itinerari	Lacrime e record sul Piz Palù	di Fabrizio Ottaviani	46
	Itinerari	Da Tirano a St.Mortitz e trenino rosso "Bernina Express"	di Luca Bettosini e Flavio Capra	52
	Vivere le capanne	La capanna Scaletta	di Luca Bettosini	62
	Poesia	Sperimentalismi alpino-letterari	di Fabrizio Ottaviani	68
	Filatelia	Felix il leprotto	di Luca Bettosini	70
	Cucina	L'anatra all'arancia	di Luca Bettosini	71
	Il personaggio	Grotto Cassina	di Ely Riva	72
	La terra racconta	Latte e derivati	di Simone Balestra	76
	Alberi	Il Maggiociondolo	di Luca Bettosini	78
	Fauna	La marmotta	di Luca Bettosini	82
	C'erano una volta le erbe	La menta ssp	di Grazia Vulpiani	84
	Al botton d'Oro	Come una cartolin	di Laura Lotti e Prisca Beretta	88
27	Itinerari	L'Etna	di Danilo Pagnutti	6
	Itinerari	Tschima da Flix - Piz Calderas	di Piero Vardinelli	10
	Itinerari	Salita al Monte Ferraro	di Luca Bettosini	12
	La terra ci parla	I "funghi di terra" di Rezzago	di Sara Ballabio e Riccardo Nucci	20
	Itinerari	Il Mottarone e ei Giardino Botanico Alpinia	di Luca Bettosini	24
	Itinerari	Montagne d'erba e ghiaccio	di Cesare Re	28
	La terra ci parla	Il vestito	di Simone Balestra	37
	Dal mondo	Pregchiere al Vento	di Francesco "Cincio" Riva	38
	Vivere le Capanne	Le capanne Arena, Salèi e il rifugio Ribia	di Luca Bettosini e Danilo Pagnutti	50
	L'arca di Noé	L'airone cenerino	di Luca Bettosini	56
	Natura	Il meraviglioso mondo dei funghi	di Luca Bettosini	60
	Natura	Il Porcino	di Luca Bettosini	66
	Itinerari	Due passi nel "giardino glaciale dell'Ossola"	di Luca De Franco	68
	Giovani e natura	Gli scout di Bellinzona Campo estivo a Nante	di S. Bartocci e S. Barenco	74
	Alberi	Il Corniolo	di Luca Bettosini	80
	Poesia	Sperimentalismi alpino-letterari	di Fabrizio Ottaviani	84
	C'erano una volta le erbe	La Melissa	di Grazia Vulpiani	86
	Al botton d'Oro	Un bel calendario dell'avvento per il tuo bambino	di Laura Lotti e Prisca Beretta	88
28	La terra ci parla	I cristalli di neve	di Danilo Pagnutti	6
	La terra racconta	I fiumi del tempo: ghiaccio e ghiacciai	di Luca De Franco	12
	Itinerari	Passo dello Spluga	di Piero Vardinelli	20
	Itinerari	Granito verticale	di Cesare Re	24
	Itinerari	Sardegna insolita: il monte Arcuentu	di Sara Ballabio	30
	Alpinismo	L'Annapurna	di Luca Bettosini	34

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	Itinerari	Viaggio in Nepal	di Massimo Tettamanti	42
	Orientamento	Topografia - orientamento - GPS	di Maurizio Rinaldi	48
	I lettori raccontano	Il coltellino Svizzero	di Gabriele Mauri	56
	La terra racconta	Alpi, formaggi e cioccolato	di Luca Bettosini	58
	Alberi	Il Pino Silvestre	di Luca Bettosini	66
	L'arca di Noé	Il Nibbio bruno	di Luca Bettosini	72
	Concorso	"Il tuo Ticino"	di	76
	La ricetta	La Fondue	di Luca Bettosini	78
	Vivere le capanne	Il certificato Soldanella	di Luca Bettosini	80
	Filatelia	Il centenario degli amici della natura della Svizzera	di Luca Bettosini	83
	C'erano una volta le erbe	L'alloro	di Grazia Vulpiani	86
	Al botton d'Oro	Un bellissimo scaldotto per l'inverno	di Laura Lotti e Prisca Beretta	88

29	Natura	Montagne di ghiaccio sul mare	di Luca Bettosini	6
	La terra racconta	La Valle Bedretto e al avanlanga del 7.1.1863	di Danilo Pagnutti	8
	La terra racconta	La leggenda del Monte Disgrazia	di Manlio del Curto	12
	La terra racconta	La sorgente dei Bagni di Craveggia	di Luca Bettosini e Elio Mordasini	16
	Natura	Il Triglav signore delle Giulie	di Francesco Zanuttin	24
	Itinerari	Alta Valsesia	di Cesare Re	28
	La terra racconta	Vette e vedute: l'uomo ed il panorama	di Luca De Franco	36
	Alpinismo	Il re delle Alpi: Il Monte Bianco	di Ludovico Cesario	44
	Natura	Un fiore al mese per conoscerli meglio	di Luca Bettosini	53
	Astronomia	La scalata della luce	di Stefano Klett	70
	L'arca di Noé	Il mondo dei conigli nani	di Luca Bettosini	78
	C'erano una volta le erbe	Il Crescione o Nasturtium officinalis	di Grazia Vulpiani	86
	La ricetta	La raclette	di Luca Bettosini	85
	Al botton d'Oro	Pannello porta mestoli	di Laura Lotti e Prisca Beretta	88

30	Itinerari	Piz Corbet - Cima de Pian Guarnei	di Piero Vardinelli	6
	Itinerari	L'Andalusia	di Danilo Pagnutti	10
	Archeologia	Tracce medioevali a Tremona	di Stefan Lehmann	14
	Itinerari	Escursione al laghetto d'Orbello	di Danilo Pagnutti	20
	Ecologia	Montagna pulita	di Ely Riva - Daniele e Rosy Foletti -	24
	Natura	La brina e la rugiada	di Luca Bettosini	30
	Itinerari	La cresta est del Monte Capanne all'Isola d'Elba	di Fabrizio Ottaviani	36
	Natura	Fotografare il bosco	di Vitantonio dell'Orto	42
	La terra ci parla	Incisioni su pietra in Malcantone	di Cristina Ferretti e Marco Casari	48
	Itinerari	Alla scoperta di Monteviasco	di Massimo Tettamanti	52
	Sicurezza	Attenzione: valanga	di Luca De Franco	58
	Racconti	Gli occhi di Venere	di Stefano Dal Molin	68
	I lettori raccontano	Cima della Trosa	di Luca Passucci	70
	I lettori raccontano	Dalla Valle Maggia alle terre di Pedemonte	di Luca Passucci	73
	Poesia	Sperimentalismi alpino-letterari	di Fabrizio Ottaviani	74
	La ricetta	La fondue chinoise e bourguignonne-	di Luca Bettosini	75
	Flora	Aquilegia alpina e comune	di Vitantonio dell'Orto	76
	Alberi	Il Cachi	di Luca Bettosini	78
	L'arca di Noé	il magnifico pettirosso	di Luca Bettosini	82
	C'erano una volta le erbe	La rosa canina	di Grazia Vulpiani	86
	Al botton d'Oro	Coprimacchina	di Prisca Beretta	88

31	Natura	L'erbario	Luca Bettosini	6
	Natura	Meditazioni nella natura	Fusi Stefano	10
	Natura	Ritrovare l'energia con gli alberi		16
	Fiabe e leggende	Fate, gnomi elti e trolli	Pagnutti Danilo	20
	Fiabe e leggende	Il magico mondo della natura	Bettosini Luca e Fata Daniela	22
	Itinerari	Il Sosto	Bettosini Luca	32
	La terra racconta	La montagna vissuta	Del Curto Manlio	38
	I lettori raccontano	San Malandran	Dal Molin Stefano	50
	Itinerari	Sasso Gordona	Tettamanti Massimo	52
	La terra racconta	I popoli delle terre alte	De Franco Luca	54
	Orientamento	La cartografia geologica in Svizzera	Maggini Luca	60
	Poesia	I classici di Montagna	Ottaviani Fabrizio	64
	Itinerari	La via Valtellina	Lovatti Cristina	66

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	La pesca	Trota, la signora del torrente	Locatelli Raimondo	68
	Itinerari	Ouarzazate porta del deserto nel sud marocchino	Moroni Fausto e Baldoni Barbara	72
	Il personaggio	Intervista a Ylenia Balzano	Pagnutti Danilo	76
	Alberi	La betulla	Bettosini Luca	78
	Fauna	La rana rossa o temporaria	Bettosini Luca	82
	C'erano una volta le erbe	Asparago officinalis	Vulpiani Grazia	86
32	Itinerari	Passeggiata a Cardada	Pagnutti Danilo	6
	La terra racconta	Le donne di montagna	Bettosini Luca	8
	Alpeggi	La pastora e la casara	Riva Ely	12
	Itinerari	Passeggiata alla cascata di Foroglio	Bettosini Luca	18
	Sicurezza	Il temporale in montagna	Bettosini Luca	22
	Fotografia	Invito alla macrofotografia	Dell'Orto Vitantonio	30
	Vivere le capanne	La capanna Pian d'Alpe	Bettosini Luca Caprara Chiechi Alfreda	36
	Alpinismo	Denali	Pompili Giuseppe	42
	Paesi e villaggi	Crespi d'Adda	Pagnutti Danilo	50
	Poesia	I classici di montagna	Ottaviani Fabrizio	55
	Paesi e villaggi	Briciole di storia a Rivera	Locatelli Raimondo e Adriano Morandi	56
	Arte	Emilio Maccagni	Foletti Giulio	62
	Arte	Incontro con l'arte a Rivera	Bettosini Luca	64
	Attualità	Campionato Ch Primipare	Associazione	68
	Natura	Si fa presto a dire sentiero	De Franco Luca	70
	Il personaggio	Marina e Gianluigi Susinno	Pagnutti Danilo	77
	L'arca di Noé	La farfalla Papilio machaon e l'Iphiclydes podalirius	Bettosini Luca	82
	C'erano una volta le erbe	La fragola	Vulpiani Grazia	86
33	Itinerari	Sentiero ai Fortini della fame	Bettosini Luca	6
	Itinerari	Passeggiata nel Parco San Grato	Bettosini Luca	10
	La terra racconta	Museo di Vlamaggia - Cevio	Piezzi Aron	14
	La terra racconta	L'antico acquedotto di Biasca	Riva Ely	22
	La terra racconta	Attraverso le Alpi	Lehmann Stefan	28
	La terra racconta	Le funivie	Gobbin Davide	32
	Attualità	Il centenario di AutoPostale	Pagnutti Danilo	38
	Itinerari	Il lago di Origlio	Bettosini Luca	46
	La pesca	A pesca nei laghetti	Locatelli Raimondo	54
	Itinerari	Corsica	Tettamanti Massimo	60
	I lettori raccontano	Patagonia 2005-2006	Fontana Claudia	68
	Vivere le capanne	Alla scoperta della Val di Carassino	Bettosini Luca	70
	Il personaggio	Juanito Ambrosini	Pagnutti Danilo	76
	Sicurezza	Soccorso Alpino	Ambrosini Janito	80
	I lettori raccontano	Una storia d'amore lunga una vita	Feroldi Barbieri Armando	82
	L'arca di Noé	Coronella austriaca	Bettosini Luca	84
	C'erano una volta le erbe	Il cumino dei prati	Vulpiani Grazia	86
34	La terra racconta	Osco e la tragedia del Titanic	Pagnutti Danilo	6
	Itinerari	Sentiero delle rovine del Castelliere	Pagnutti Danilo	10
	Itinerari	A faccia a faccia con il ghiacciaio	Dei Cas Masimo	14
	Itinerari	La capanna Prödor	Bettosini Luca	20
	La terra racconta	Il boccalino	De Bernardis Edy	24
	Itinerari	Merlot '06	Fontana Marili	30
	I lettori raccontano	Dove osano le aquile Kathmandu 2004	Fontana Claudia	34
	Itinerari	In viaggio verso il tetto della Lapponia	Zanuttin Francesco e Quadracci Aila	38
	Cultura	Guardia Svizzera Pontificia - 500 anni di storia	Lehmann Stefan	42
	Naturas	Magie di Val Veny	Ballabio Sara	48
	Itinerari	Codera e Otro, paesi senza strade	Re Cesare	52
	Natura	L'affascinante mondo dei funghi	Riva Alfredo	58
	Il personaggio	Intervista a Franco Gobbi	Pagnutti Danilo	67
	Itinerari	Una via Blu sul Lanzone	Riva Ely	68
	Mountain Bike	Verbier e il tour du Mont Fort	De Franco Luca	72
	L'arca di Noé	Gli insetti e il loro mondo	Bettosini Luca	78
	Il fotografo di natura	Trippa Barbara		84
	C'erano una volta le erbe	Ribes rosso e ribes nero	Vulpiani Grazia	86

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina	
35	Natura	Riflessioni di una giornata di pioggia	Giudici Giorgio	6	
	Itinerari	Sardegna insolita: il selvaggio blu	Ballabio Sara	10	
	La terra racconta	C'era una volta il Ticino	De Franco Luca - Bettosini Luca	14	
	Trekking	Il Poncione d'Alnasca	Riva Ely e Bettosini Luca	22	
	La terra racconta	Il Poncione d'Alnasca	Libro: uomini storie montagne 100 anni di immagini e testimonianze	28	
	Sub	Haven la gran signora del mediterraneo	Di Girolamo Attilio	34	
	Vivere le capanne	Il nuovo rifugio all'alpe Spluga	Piezzi Aron	36	
	Itinerari	Il giro dei passi	Galante Michele	40	
	Treni	La ferrovia Mesolcinese	Capra Flavio	44	
	Mountain Bike	Comelico in mountain bike	De Franco Luca	48	
	Itinerari	Vamos a dar la vuelta al Hielo	Del Curto Manlio	56	
	Itinerari	Al cavallo della Punta di Spluga	Riva Ely	62	
	Montagna	Se le montagne non esistessero più	Pagnutti Danilo	68	
	Il fotografo dinatura	Camèn Buffa		72	
	Amici di Vivere la Montagna	Intervista a Antonella Mannini	Pagnutti Danilo	74	
	Flora	Il Giglio Rosso di San Giovanni	Bettosini Luca	76	
	L'arca di Noé	La simpatica capra	Bettosini Luca	80	
	C'erano una volta le erbe	Il papavero	Vulpiani Grazia	86	
	Fotografia	Giovanna Griffò			
	36	Itinerari	Monte Laura	Fer e Luca Bettosini	6
Divertimento		Il parco avventura di Gordola	Danilo Pagnutti - Parco avventura	12	
Alpinismo		Traversata sud-nord dell'Everest	Simone Moro	16	
La terra racconta		Aspetti storici di Comano	Luca Bettosini	20	
Itinerari		Itinerario naturalistico e storico escursione per bambini partendo da Comano	Luca Bettosini	28	
Natura		L'affascinante mondo dei funghi	Alfredo Riva	32	
La terra racconta		La gestione eco-sostenibile delle foreste nelle Alpi	Mirko Sotgiu	38	
Itinerari		La salita del Re di pietra: Il Monviso	di Luca De Franco	44	
Itinerari		Pizzo Corò - La montagna nera che non fa paura	di Ely Riva	50	
La terra ci parla		Gli ultimi 12 mila anni	Stefan Lehmann	56	
Amici di Vivere la Montagna		Intervista a Mirko Gianini	Danilo Pagnutti	62	
I lettori raccontano		Estrazione dello zolfo in Indonesia	Giuseppe Maternini	64	
La terra racconta		Mani da macellaio - mani che dolgono	Luca Bettosini	66	
L'arca di Noé		La pecora	Luca Bettosini e Ely Riva	72	
La terra racconta		La lana di pecora e la sua lavorazione	Ely Riva - Luca Bettosini e pro Verzasca	76	
Fotografia		Le recensioni	Elisabeth D'Amico	82	
Il fotografo di natura		Francesca Birini		84	
C'erano una volta le erbe		La Bardana	Grazia Vulpiani	86	
37		Natura	Anno del giardino 2006 in Svizzera	Luca Bettosini e FSAP	6
		Natura	Euroflora a Genova	Luca Bettosini e Fiera di Genova SPA	12
	Itinerari	Il Monte Baldo - giardino d'Europa	Danilo Pagnutti	20	
	Itinerari	Wellness alpino per famiglie a Tirolo	Luca De Franco	24	
	Natura	La Foresta	Claudio Della Santa	30	
	Sub	Nel buio del Monte Generoso	Attilio Di Girolamo	32	
	Divertimento	Parco Avventura a San Bernardino		34	
	Itinerari	Caprino e la Val Ruina, la riva selvaggia del Ceresio	Flavio Ottaviani	36	
	La terra racconta	Merlot -Viaggio attraverso la storia e la vita di un vino	Davide Comoli	42	
	Itinerari	Il parco nazionale delle Cinque Terre	Danilo Pagnutti e Luca Bettosini	50	
	Itinerari	Al Pizzo d'Orsalia - Il passaggio esiste, a conoscerlo	Ely Riva	58	
	Vivere le capanne	La capanna Cremorasco	Danilo Pagnutti	62	
	Salute	La salute vien mangiando...	Dott. Jessica Italiani, Roberto Moiola, L. Bettosini, Ely Riva	64	
	L'arca di Noé	Il flemmatico caprone dalle corna a scimitarra	Ely Riva e Vitantonio dell'Orto	70	
	Il personaggio	Intervista a Raffaella Bianchi e Fabrizio Falconi	Danilo Pagnutti	80	
	C'erano una volta le erbe	L'Aconito - Aconitum nepellus	Grazia Vulpiani	82	
	Il fotografo di natura	Mariella Carniti		84	
	38	Itinerari	La valle delle farfalle	Municipio di Valverde	6
		La terra racconta	I protagonisti del rito "Il Cervo"	Mauro Gioelli	12
		Itinerari	La Val Bognanco	Giorgio Giudici	18

Rivista N.	Rubrica	Titolo	Scrittore	Pagina
	I lettori raccontano	L'uomo, la natura e le alpi	Claudio Della Santa	22
	Itinerari	Via dei Monti Lariani	Massimo Tettamanti	24
	Orientamento	Quadraconcept	da "La Regione"	30
	La terra ci parla	Le mille facce dei minerali	Luca De Franco - Vittorio Dellea - Luca Bettosini	34
	Natura	L'acquario di Genova	Danilo Pagnutti	40
	Natura	Il fiore e l'impollinazione	Luca Bettosini	44
	La terra racconta	Dai Denti della Vecchia alle Ande . . .	Luca Bettosini e Ely Riva	52
	L'arca di Noé	Il maiale	Ass. cult. La Grama di San Pancrazio - Luca Bettosini	58
	Il personaggio	Stefano Bizzozzero	di Ely Riva	62
	Vivere le capanne	Alla scoperta del Lago Efra e la sua capanna	Luca Bettosini e Michele Galante	64
	Funghi	L'affascinante mondo dei funghi	Alfredo Riva	72
	Fotografia	Le recensioni	Elisabeth D'Amico	78
	Il fotografo di Natura	Monica Iorio		80
	Fotografia	Concorso "Contest acqua"	Ass. Vivere la Montagna	84
	C'erano una volta le erbe	L'asfodelo	Grazia Vulpiani	86

39	Itinerari	Val Gerola, Valmalenco e Val Tartano	Cesare Re	6
	Natura	Il Parco natura viva di Bussolengo	Danilo Pagnutti	12
	La terra ci parla	Ghiacciai ticinesi	Ely Riva	16
	Itinerari	La meravigliosa Valle di Blenio	Luca Bettosini	2
	Sport	Campionato svizzero di parapendio	Michele Galante	30
	Itinerari	Leukerbad	Luca De Franco	32
	Il personaggio	Flaminio Negrini	Manlio Del Curto	38
	I lettori raccontano	Da Orsino ad Afata	Mario Ferrari	42
	I lettori raccontano	Pensieri	Armando Feroldi Barbieri	43
	Il personaggio	Mauro Corona	Arrigo	44
	Articolo promozionale	Cuscini e piumoni fatti artigianalmente	M. B.	50
	Vivere le capanne	Certificato Soldanella	Luca Bettosini	54
	Il personaggio	Nathalie Moritz e il suo violino	Danilo Pagnutti	56
	Flora	La rosa di Natale	Luca Bettosini	60
	Arte	La luce di Savognino	Giuseppe Muscardini	64
	Attualità	L'arte di coltivare il vino	Fabio Guindani	66
	Il personaggio	Leo Ferraro	Danilo Pagnutti	68
	Storia	Genesi del sciur Togn	Luca Bettosini	70
	L'arca di Noè	Il leopardo delle nevi	Luca Bettosini	72
	Il fotografo di natura	Mirto Fontana	Luca Bettosini	78
	Le recensioni	4 foto	Elisabeth D'Amico	80
	Fotografia	Contest acqua	Giuseppe Vitali	82
	C'erano una volta le erbe	L'Erica	Grazia Vulpiani	84
	Al Botton d'oro	Rubrica lavoretti	Prisca Beretta	88
	Fotografia	Concorso foto del mese	Luca Bettosini	91