

Indice

Il richiamo dei passi	9
Der Ruf der Pässe	13
The call of the passes	17
Breve storia dei passi alpini	21
Una storia che affonda nei secoli	21
Quando un viaggio attraverso le Alpi era un'avventura	23
Dalla mulattiera alla strada carrozzabile.	25
Sui passi in bicicletta	31
Quando partire e altri consigli utili	31
La preparazione fisica	35
La regione dei Gottardo, il cuore dell'Europa	37
Il Passo della Furka	40
Il Passo del Grimsel	48
Il Passo della Novena	54
Il Passo del Susten	62
Il Passo dell'Oberalp	70
Il Passo del San Gottardo	78
Il Passo del Lucomagno	88
Il Passo del Klausen	96
Il Vallese: un fiume, una valle, un popolo	105
Il Passo del Gran San Bernardo	108
Il Passo di Champex	112
Il Passo della Forclaz	116
Il Passo del Sempione	122
I Grigioni, paradiso dei ciclisti.	129
Il Passo del San Bernardino	134
Il Passo dello Spluga	140
Il Passo dello Julier	146
Il Passo dell'Albula.	152
Il Passo della Flüela	158
Il Passo del Forno	164
Il Passo dell'Umbrail	170

Il Passo del Bernina	176
Il Passo del Maloja	184
Granfondo e brevetti alpini	190
Le Granfondo da non perdere sulle Alpi svizzere	192
La preparazione, l'alimentazione e i rapporti da usare	194
Granfondo e brevetti alpini svizzeri	196
Tabella riassuntiva dei passi.	198