



I COMUNI DEL 4K

1. Arvier
2. Ayas
3. Bard
4. Champorcher
- 5. Cogne (BASE VITA)**
- 6. Courmayeur (BASE VITA)**
- 7. Donnas (BASE VITA)**
8. Doues
9. Etroubles
10. Fontainemore
11. Gaby
- 12. Gressoney-Saint-Jean (BASE VITA)**
13. Hône
14. Issime
15. La Salle
16. La Thuile
17. Lillianes
18. Nus
- 19. Ollomont (BASE VITA)**
20. Oyace
21. Perloz
22. Pontboset
23. Pont-Saint-Martin
24. Pré-Saint-Didier
25. Quart
26. Rhêmes-Notre-Dame
27. Saint-Oyen
28. Saint-Rhémy-en-Bosses
29. Torgnon
- 30. Valgrisenche (BASE VITA)**
31. Valpelline
32. Valsavarenche
- 33. Valtournenche (BASE VITA)**



ARVIER

Abitanti: 872

Altitudine: 776 metri

Sindaco: Mauro Lucianaz

Dai vigneti in riva alla Dora Baltea, e poi su, sino al ghiacciaio dello Château Blanc, attraverso manciate di case abbracciate ai crinali e boschi di lecci e castagni: Arvier ha tante vite, ed un'anima dura come la pietra del trecentesco Castello La Mothe. La caparbità dei suoi abitanti si è forgiata nei secoli sui sassi e sui terrazzamenti dell'Enfer, il versante esposto a sud, dove oggi si produce uno dei primi vini DOC valdostani. Nel DNA di questa comunità c'è tanto sport: Maurice Garin, il primo vincitore del Tour de France (anno 1903), è nato qui. Arrampicarsi in bicicletta, ma anche a mani nude: a La Ravoire la palestra di roccia è molto frequentata.

D'inverno Arvier s'inserisce nel circuito della Grande Course, grazie al Millet Tour du Rutor Extreme, competizione di scialpinismo con cadenza biennale, fra le più interessanti del panorama sportivo internazionale.

LINK: www.arvier.eu

AYAS

Abitanti: 1.359

Altitudine: 1.699 metri

Sindaco: Giuseppe Obert

Il Monte Rosa, la "Montagna Madre", è generosa con i suoi figli. Dai ghiacciai del Rosa e di Verraz scendono le acque che danno vita ai versanti, come il trecentesco Ru Cortod, il canale che portava l'acqua dalle sorgenti del Nana giù fino a Saint-Vincent. Ayas è un paese solo, ma con tante frazioni insieme: nella conca c'è il capoluogo Antagnod, ma anche il più popoloso centro di Champoluc e i villaggi di Frachey, Saint-Jacques e Crest.

La comunità vanta un retaggio di tradizioni molto riconoscibili. Fra i segni culturali distintivi ci sono i *rascard*, le costruzioni rurali, un po' fienile e un po' abitazione, riconoscibili dai caratteristici "funghi", i pilastrini di legno e pietra di sostegno, ma anche i *sabot*, gli zoccoli prodotti ancora oggi dai calzolai del legno.

Di qua l'Italia, di là la Svizzera con Zermatt: Ayas è il punto di partenza ideale per le ascensioni al gruppo del Rosa. Il versante si presenta come un'aspra muraglia, non sufficiente tuttavia a scoraggiare chi parte alla conquista del Castore (4.226 m), del Polluce (4.091 m) e del Breithorn (4.165 m). Sulle sue pendici più basse si snodano anche percorsi escursionistici di grande bellezza ambientale, e quasi sempre in vista dei ghiacciai.

Ayas in inverno offre un comprensorio sciistico di prim'ordine: dal Monterosa ski si accede a 150 km di piste, a cavallo fra Ayas e la Valle di Gressoney.

LINK: www.comune.ayas.ao.it



BARD

Abitanti: 119

Altitudine: 400 metri

Sindaco: Deborah Jacquemet

Entrando in Valle d'Aosta dal Piemonte, una delle prime meraviglie è il Forte di Bard, complesso monumentale costruito nel primo Ottocento - pietra dopo pietra – su una roccia millenaria, scolpita dai ghiacciai prima e dalla Dora Baltea dopo. Oggi la rocca è sede di un vivace polo espositivo e museale dedicato alle Alpi, noto in tutto il mondo e che, attraverso l'Associazione Forte di Bard, promuove nel corso dell'anno il turismo culturale. E' questo un luogo in cui storia, cultura, arte, musica e sport convivono in equilibrio e offrono ai visitatori una valida alternativa allo sci d'inverno e al trekking d'estate, per completare il proprio perfetto soggiorno in Valle d'Aosta.

A fare la guardia alla Fortezza ci sono, oltre alle possenti mura, anche le costruzioni del borgo medievale, che si sviluppa ai lati dell'antica Via Consolare delle Gallie. L'abitato è stato interessato nei secoli da numerose ricostruzioni, ma è stato anche capace di mantenere sinora la sua struttura antica. Sono ben 25 le case monumentali registrate, e fra esse vi è la Maison Nicole, gioiello architettonico risalente al XV secolo. La costruzione venne edificata in parte sulla porta di ingresso al borgo e alla sommità della torre vi fiorisce una finestra quadrilobata, con un caratteristico motivo decorativo costituito da 4 lobi o petali.

LINK: www.fortedibard.it - www.comune.bard.ao.it

CHAMPORCHER

Abitanti: 391

Altitudine: 1.427 metri

Sindaco: Alessandro Glarey

A Champorcher si ritrova l'essenzialità composta della montagna, che si veste di pinete, alpeggi e costruzioni in pietra. Il territorio comunale si estende in una superficie relativamente piccola, ma con belle sorprese naturalistiche, come la Valle dell'Alleigne, area protetta e centro di biodiversità, ancora oggi animata d'estate dalle attività pastorali e agricole. Punto di partenza dell'Alta Via n. 2, Champorcher è un'ottima base per le escursioni in alta quota. Dal paese si sale verso il Rifugio Dondena e poi il Lago Miserin, a 2.578 metri di altezza, e oltre, verso la Rosa dei Banchi (3.164 m, al confine fra Valle d'Aosta e Piemonte). Parte di Champorcher rientra nel Parco del Mont Avic, che si distingue per la natura intatta e selvaggia.

In paese si pratica ancora la tessitura della tela, con una peculiare tecnica d'antan. La canapa era coltivata nel fondovalle e poi lavorata dalle tessitrici del paese, che ancora oggi, nella Cooperativa Lou Dzeut, la trasformano in manufatti di pregio. Nelle immediate vicinanze della Cooperativa si trova inoltre l'Ecomuseo della canapa, materiale impiegato anch'esso per la tessitura.

Il comprensorio sciistico di Champorcher offre in stagione belle opportunità per gli amanti dello sci alpino e dello sci nordico, senza dimenticare le passeggiate con le ciaspole, sui sentieri di varia difficoltà.

LINK: www.comune.champorcher.ao.it



COGNE | START E ARRIVO

BASE VITA

Abitanti: 1.500

Altitudine: 1.544 metri

Sindaco: Franco Allera

L'avventura del 4K Endurance Trail della Valle d'Aosta parte da qui, dalla capitale del Parco del Gran Paradiso, la vetta italiana più alta interamente in territorio italiano. Cogne, gioiello delle Alpi, dà il benvenuto agli innamorati della montagna in tutte le stagioni.

Cuore del paese è il prato di Sant'Orso, superficie priva di insediamenti che digrada con dolcezza dallo sbocco della Valnontey, nel punto in cui l'omonimo torrente si getta nel torrente Grand Eyvia, *l'acqua grande*. Secondo la tradizione, il pianoro è nato da un miracolo: nel IV secolo avanti Cristo il Santo lo liberò da orsi, lupi e serpenti, facendone dono ai primi abitanti del paese.

Oltre la leggenda, Cogne ha un passato ricco di storia e cultura, che si racconta attraverso feste, mostre e incontri. In estate, la *veillà* rievoca nelle stradine del borgo di Cogne i mestieri che si esercitavano nelle lunghe veglie invernali. E' questa l'occasione ideale per assaggiare prodotti come la *Seupetta* di Cogne, il *mecoulin* (il pan dolce con l'uvetta) e la crema di Cogne a base di latte, panna e uova.

Le miniere di ferro hanno segnato la storia di Cogne e la vita dei suoi abitanti per molti secoli, abbandonato a fine anni Settanta, presso il villaggio dei minatori ha oggi sede la Fondazione Grand Paradis.

Nelle foreste di conifere e negli alti pascoli si possono incontrare "re" stambecco, il camoscio e la marmotta, l'aquila e il gipeto. Il Giardino naturalistico Paradisia permette la scoperta dei brillanti colori dei fiori di montagna: più di mille specie protette sono rappresentate.

Cogne è nota a livello mondiale per le cascate di ghiaccio della Valnontey e i tracciati di Coppa del Mondo di Sci nordico e di Marcia Gran Paradiso: un riferimento irrinunciabile per gli sport invernali.

LINK: www.comune.cogne.ao.it

COURMAYEUR | BASE VITA

Abitanti: 2.805

Altitudine: 1.224 metri

Sindaco: Fabrizia Derriard

Percorrere la Valle d'Aosta sino ai suoi confini naturali con la Francia e la Svizzera è un percorso affascinante. Il Monte Bianco è la montagna dell'immaginario: 4.810 metri, la vetta più alta d'Europa, porta con sé l'eco delle grandi ascensioni. Il versante italiano è Courmayeur, che da metà Ottocento è meta di alpinisti provenienti da tutto il mondo, ed è la stazione alpina più antica della Valle d'Aosta. Nel 1850 vennero infatti costituita qui la prima società guide di alta montagna d'Italia. La località era comunque già molto nota dal XVII secolo per le acque terapeutiche delle sorgenti di Dolonne.

Courmayeur è natura, sport, gusto gourmet e lifestyle "made in Italy", località celebre in tutto il mondo per il turismo invernale ed estivo, per un comprensorio sciistico e tracciati



fuori pista, escursionistici ed alpinistici dai panorami indimenticabili. Il paese è anche passeggiato in luoghi che fanno battere il cuore, come la Val Ferret e la Val Vény, il Mont Chétif e la Testa Bernarda, l'Ermitage e i tanti caratteristici villaggi (Dolonne, Larzey, Entrèves, La Palud, Entrelevie, Villette, Villair e La Saxe), che ne costituiscono la sfaccettata identità. Lo sport indoor non manca, presso il Forum Sport Center: dal pattinaggio all'arrampicata, dallo squash al tennis al calcio a 5.

Courmayeur è però anche il comprensorio sciistico, che si fa forte di tanti ristoranti e rifugi in quota, dove poter assaggiare il buono e il meglio della tradizione di montagna.

LINK: www.courmayeurmontblanc.it

DONNAS | BASE VITA

Abitanti: 2.601

Altitudine: 322 metri

Sindaco: Amedeo Follioley

Il tragitto dell'antica Via Francigena, che nel medioevo collegava Canterbury a Roma, invita il viandante di oggi al viaggio lento. E senza fretta non può mancare una tappa a Donnas, antico borgo della bassa Valle d'Aosta, attraversato dalla strada consolare delle Gallie, tagliata nella viva roccia a strapiombo sulla Dora Baltea. La pietra miliare "XXXVI", collocata poco fuori dal borgo antico e da un arco di pietra di quasi 4 metri, segna le miglia di distanza da Augusta Prætoria Salassorum, la moderna Aosta. Nel borgo l'atmosfera è quieta e silenziosa per la maggior parte dell'anno, ma a gennaio il grande freddo invernale si accende con i colori e la musica dell'accordéon: è il tempo della "Petite Foire" dell'artigianato di tradizione che, al pari della Foire de Saint Ours di Aosta, è un appuntamento che affonda le proprie radici millenarie nel Medioevo.

Il "Donnas" è stato il primo vino valdostano a fregiarsi, alla fine degli anni Settanta, della denominazione d'origine controllata, e DOC è anche lo spirito conviviale che anima la comunità. Molto attiva nelle tante associazioni di volontariato, per il turista una sosta sicura sono le numerose cantine vitivinicole, dove si stappano le bottiglie, il buon cibo non manca e la compagnia è ottima.

Per chi non teme la fatica, le occasioni di attività sportiva sono numerose e mai banali. Per gli escursionisti, un itinerario poco consueto è quello verso il Bec Renon (a poco più di 2.000 metri), con un dislivello positivo di 1.986 metri e 6 ore di percorrenza. Più in basso, all'envers, sulla destra orografica della Dora, scorre il torrente Fer dove, fra le pozze naturali, è possibile immergersi per un bagno rigenerante o per fare torrentismo e canyoning.

LINK www.comune.donnas.ao.it

DOUES

Abitanti: 500

Altitudine: 1176 metri

Sindaco: Franco Manes

Un piccolo paese, che merita di essere conosciuto: Doues s'impegna per mantenere vive le sue tradizioni agro-pastorali e proteggere il benessere recentemente conquistato. Gli sport



popolari, il carnevale, le *batailles* delle regine sono elementi della cultura autoctona che rendono orgogliosi i *doyards*. La splendida posizione panoramica del paese e dei suoi villaggi, esposti prevalentemente a sud e protetti dalle intemperie, anticipa i panorami a 360° sulla Valle del Gran San Bernardo e sulla piana di Aosta, raggiungibili con la salita al Colle di Champillon (2.708 mt). Altre passeggiate sono possibili lungo il Ru de By e il Ru du Mont, oppure attraverso i vecchi sentieri, che ancora oggi sono utilizzati dalle mandrie per la monticazione e la desarpa. Dalle mandrie al pascolo arriva il latte per la Fontina DOP: una squisita dolcezza che sa di fieno e sole, per ritemperare il corpo e il palato.

In inverno, gli itinerari di sci alpinismo si sviluppano dagli ultimi villaggi verso le località di Creux e Champillon; andar per i numerosi boschi che attorniano il comune permette di scoprire la fauna selvatica alpina grazie alle racchette da neve.

LINK: www.comune.doues.ao.it

ETROUBLES

Abitanti: 500

Altitudine: 1270 metri

Sindaco: Marco Calchera

Nelle notti di bufera, un lume e il suono della campana guidavano i pellegrini della Via Francigena verso questo villaggio ospitale e senza età, che nel 1800 hanno visto il passaggio di Napoleone e del suo esercito di 50mila uomini lungo la valle del Gran San Bernardo, diretti verso Marengo, e nei secoli i pellegrini nella strada che da Canterbury conduceva verso Roma. Perché à Etroubles il tempo è una faccenda strana. Quelle medesime lancette che giocano a rincorrersi per tutta la settimana qui non girano nella stessa maniera, ma con un ritmo che invita al relax. Il centro, è un museo a cielo aperto, o meglio, una galleria d'arte permanente con opere di artisti di fama mondiale. In inverno viene battuto il tracciato per lo sci di fondo di più di 18 chilometri, che in estate si trasforma in percorso vita per gli appassionati del benessere fisico.

LINK: www.comune.etrooubles.ao.it

FONTAINEMORE

Abitanti:450

Altitudine: 760 metri

Sindaco: Speranza Girod

Una vita che scorre, al suono del Lys e del cadenzare delle stagioni: Fontainemore sembra appartenere a un altro tempo. La spiccata ruralità del paese conserva, intatti, valori paesaggistici, naturalistici e architettonici. Come il villaggio di Faretta: gli edifici che ospitavano il forno e il mulino, insieme alla scuola e alla chiesetta, sono i simboli della spiccata autonomia di un villaggio di montagna. I terrazzamenti, costruiti per sfruttare al massimo il territorio, erano coltivati a cereali grazie alla passione e alla fatica dagli abitanti del villaggio. Oggi, sugli stessi versanti, la riqualificazione dei terreni incolti passa anche attraverso al riscoperta delle colture di tradizione, valorizzando i menù a km zero dei ristoratori locali. A Fontainemore ci sono fitti boschi di castagni, terra e pietra, ma anche tanta acqua, che ha modellato il profilo naturalistico e antropico. Simbolo del paese è il ponte di pietra, ma anche la Gouffre de Guillemore, un orrido scavato a vivo dal torrente al



confine con Issime, a monte del paese; la Riserva del Mont Mars è ricca di laghi e zone umide; per percorrerla non mancano numerosi sentieri. Escursionismo, mountain bike, pesca sportiva in estate, mentre la stagione invernale offre belle opportunità per lo sci alpinismo, lo sci di fondo ed escursioni con le racchette da neve.

LINK: www.comune.fontainemore.ao.it

GABY

Abitanti: 475

Altitudine: 1.047 metri

Sindaco: Pierluigi Ropele

Né *tisch* né *töitschu*: Gaby è un'isola di *patois* francoprovenzale in terra Walser, ma sul suo territorio le differenze non sono così nette, complici le strette relazioni che le genti del posto intrattenevano fra loro e con il vicino Biellese. L'alpe di Niel, dove il 4k fa tappa (1.535 metri, a mezz'ora di cammino da Plantaz) è un villaggio di origine germanica, sulla strada che porta ai due colli della Mologna. La "terra di sopra" dà anche il nome a un torrente da cui origina una cascata imponente e, soprattutto d'estate, i suoi viottoli stretti si ripopolano dei proprietari delle case, quasi tutte completamente ristrutturate, e degli escursionisti, impegnati in itinerari alpini di varia difficoltà. In una vallata circondata da aspri versanti, un tempo la coltivazione della campagna e della segale era un affare da donne, perché gli uomini emigravano come muratori e artigiani. Le donne non si facevano spaventare dalla fatica, lavorando anche come "portatrici" per la costruzione del collegamento pedonale tra Piedicavallo e la Valle del Lys, attraverso il colle della Vecchia. Di quel tempo rimangono i *rascard*, le costruzioni in legno tipiche che s'incontrano spesso nel settore nord-orientale della Valle d'Aosta.

LINK: www.comune.gaby.ao.it

GRESSONEY-SAINT-JEAN (BASE VITA)

Abitanti: 814

Altitudine: 1.385 metri

Sindaco: Luigi Chiavenuto

Il gigante che sovrasta Gressoney-Saint-Jean ha un colore candido, a dispetto del nome: il massiccio del Monte Rosa è una distesa di ghiacci, nevi perenni e rocce che s'incunea fra lo sperone nord-orientale della Valle d'Aosta, la Svizzera e la Valsesia. La sagoma del Liskamm Orientale è, con i suoi 4.527 metri, la quarta cima più alta della catena, che si specchia nelle acque verde smeraldo del lago Gover, a pochi passi dal centro paese.

L'abitato è punteggiato da belle case di tradizione walser. Obre Platz è il centro della vita del paese e in essa si ritrova la chiesa dedicata a San Giovanni Battista, costruita nel 1515 e poi ampliata nel 1753; sulla facciata è presente il busto in bronzo della Margherita di Savoia. Proprio questa donna di montagna fu ospite fino al 1925 di Castel Savoia, che spicca con le sue cinque torrette in un bosco di conifere. Accanto alla Regina, che amava vestirsi con il costume tipico delle gressonare, c'erano sempre le guide di Gressoney, che nel 1893 la accompagnarono all'inaugurazione della capanna osservatorio più alta d'Europa, che prese il nome di capanna Margherita. Ancora oggi la Società guide, fondata nel 1963, offre belle opportunità di scoperta del territorio di classiche alpinistiche. Senza dimenticare l'offerta



sportiva del comprensorio sciistico del Monterosa, la passione per lo sci alpinismo che si può coltivare anche, ogni due anni, seguendo lo svolgimento del trofeo Mezzalama.

LINK: www.comune.gressoney-saint-jean.ao.it

HÔNE

Abitanti: 1163

Altitudine: 364 metri

Sindaco: Alex Micheletto

A ridosso della Chiusa di Bard, allo sbocco di una stretta valle glaciale, appare il paese gemello di Bard, da cui è separato solo da un ardito ponte di pietra sulla Dora Baltea.

All'interno del Comune di Hône si possono individuare due nuclei con una loro storia: Biel (1.027 metri) e Courtil (1.245 metri). Questi insediamenti, rivolti a sud, si raggiungono dalla strada che si diparte per Pontboset situata salendo sulla vostra destra, hanno sempre goduto di una certa autonomia, tanto che nel Medioevo il villaggio di Courtil era riconosciuto come comunità a sé e possedeva una cappella almeno dall'inizio del XVII secolo. Dopo essere stata gravemente danneggiata da un incendio nel 1770, fu poi ricostruita interamente tra il 1771 e il 1775, seppur leggermente più a valle rispetto al sito originario. La cappella è dedicata a Santa Margherita che si festeggia il 20 luglio. Pare invece che a Biel nel Medioevo si fosse insediato un nucleo di coloni Walser. L'attuale cappella del villaggio risale al 1684, ma un edificio di culto precedente esisteva almeno dalla metà di quel secolo. Venne ingrandita a varie riprese fino al 1902. A Biel si trova inoltre una magnifica fontana di pietra, costruita in un unico blocco.

San Giorgio, santo patrono del paese, è festeggiato l'8 dicembre e la ricorrenza è accompagnata dalla sagra enogastronomica "festa della Micòoula" che tradotto dal dialetto significa "un pane un po' piccolo e un po' speciale". Di fatto la *micòoula* è un pane di segale che si differenzia dal comune pane nero per la presenza di castagne, noci, fichi secchi, uva passa, e, talvolta, anche scaglie di cioccolato.

LINK: www.comune.hone.ao.it

ISSIME

Abitanti: 439

Altitudine: 956 metri

Sindaco: Christian Linty

Nel centro della Valle del Lys, alla destra del torrente che regala il proprio nome alla vallata, si estende Issime. In questi luoghi vi capiterà sicuramente di sentire parlare una lingua molto simile al tedesco, il *Töitschu*, a risvolto di una trasmigrazione svizzera, insediatasi qui molti secoli orsono. La diversità architettonica ti sorprende: le costruzioni più antiche, che risalgono al XV secolo, sono fatte di legno e richiamano alcune abitazioni del Canton dei Grigioni; gli *stadel* di legno del XVI e XVII secolo sono affini a quelli di Alagna Valsesia e dei due Gressoney.

Conosciuto per la sua posizione ideale, ad intermezzo tra il Piemonte e l'alta montagna del Rosa, Issime è famosa anche per la chiesa parrocchiale di San Giacomo, che presenta uno splendido affresco in facciata raffigurante il giudizio universale, opera del pittore ginevrino Francesco Biondi. La vetta più alta presente sul territorio di questo Comune è il Mont Néry



(3.075 metri), e sono meta di numerose escursioni i suoi valloni di Bourines, di San Grato e del Tourrison. La parte superiore del vallone di San Grato è luogo di pascolo estivo; un percorso ad anello attraversa il vallone e consente di osservarne il patrimonio, partendo dalla cappella di San Grato fino a raggiungere quella di Mühni, dedicata a Nostra Signora delle Nevi, a 2.000 metri di altitudine. Su questo altopiano è presente l'alpeggio di Stein, costruito ai piedi di una frana tra due enormi massi, che lo proteggono dalle valanghe e ne plasmano la struttura.

LINK: www.comune.issime.ao.it

LA SALLE

Abitanti: 2.092

Altitudine: 1.001 metri

Sindaco: Loris Salice

La Salle è tradizione, cultura e natura.

Tradizione perché ogni anno durante il Santo patrono, San Cassiano, celebrato il 13 agosto, prende vita fra i villaggi la “Badoche”, una manifestazione popolare di origine celtica. La musica dell'accordéon risuona infatti fra le viuzze villaggi grazie ai giovani uomini e alle fanciulle non maritate del paese, che intrecciano canzoni e nastri colorati.

La Salle è anche cultura, perché possiamo visitare in questo comune il museo etnografico di Cheverel e si possono vedere le rovine del Castello di Châtelard, che si trova su un picco roccioso in località Château, dal quale domina strategicamente il paese e la Valdigne. La sua funzione era probabilmente quella di controllare la strada che scendeva dal Piccolo San Bernardo, sbarrando il passaggio ad eventuali invasori.

Ed infine è sinonimo di natura: dai piedi del Paramont sgorga il Lenteney alimentato dal ghiacciaio e dai numerosi nevai che ricoprono i fianchi della montagna. Le sue acque, limpide, si riversano in cascate rumorose e spumeggianti nel vallone di Là-Haut. Altro panorama caratteristico lo offrono le Cascate di Derby. Cinquanta metri sopra la Dora, è ancora visibile un vecchio ponticello di pietra che attraversa il torrente, opponendosi alle acque tumultuose che precipitano dalle rocce. Nei periodi in cui si sciolgono le nevi o durante forti temporali, sparisce, inghiottito dalla schiuma vaporizzata dell'acqua che cade.

LINK: www.comune.lasalle.ao.it

LA THUILE

Abitanti: 786

Altitudine: 1.450 metri

Sindaco: Mathieu Ferraris

La Thuile, che al Passo del Piccolo San Bernardo marca il confine con la Francia, è detta “il giardino delle Alpi”. Tutto attorno alla sua conca si aprono a raggiera una serie di valloni che offrono un'infinità di stupende gite, tra cui quella del Torrente Rutor che porta in vista di un magnifico gruppo di cascate e di un vasto ghiacciaio.

Questo territorio è oggi famoso anche per ospitare le gare di Coppa del mondo di discesa: il comprensorio sciistico, a cavallo con La Rosière, offre splendide opportunità di divertimento.



Per chi si trova a soggiornare presso La Thuile imperdibili sono la Fête des bergers, la tradizionale festa dei pastori al colle del Piccolo San Bernardo, organizzato con i comuni del versante savoiardo, durante la quale si tiene una battaglia tra le mucche dei differenti allevatori che partecipano alla manifestazione e il “Pass' Pitchü”, festa della riapertura del Colle del Piccolo San Bernardo dopo la chiusura invernale, organizzata a turno da La Thuile e dal comune di Séez, evento che sottolinea l'importanza di questo Colle per le due comunità confinanti.

LINK: www.comune.la-thuille.ao.it

LILLIANES

Abitanti: 462

Altitudine: 655 metri

Sindaco: Daniele Degiorgis

Lillianes si estende dai 594 ai 2.435 metri. La Sassa (ora denominata La Sassaz-Dessous), punto di ristoro del 4K, é situata a mezza costa, intorno ai 1.450 metri ed é una pregevole località testimone di una vita e di un'architettura rurali, ora riconvertita in accoglienza e ricettività turistica, al centro di un crocicchio di itinerari escursionistici sia estivi sia invernali. Lungo la via per il colle Carisey, dal quale si possono raggiungere i rifugi Coda e Monbarone, si incrocia il "Plan des sorcières" (il “piano delle streghe”); un luogo magico, caratterizzato da una roccia con incisioni di coppelle che determinano una mappa astronomica rappresentante la costellazione delle Pleiadi, probabilmente risalente al 2500 a.C. Nel versante opposto, si può raggiungere il suggestivo "Bec foura". A Lillianes, testimoni di un'epoca rurale, sono anche i monumentali castagni di cui si celebra il frutto con la più antica Castagnata d'Italia. Sono molti, poi, i tratti distintivi del paese come il maestoso ponte di pietra del XVIII secolo, unico in Valle d'Aosta per avere quattro arcate, la ex miniera d'oro ora dismessa, la chiesa parrocchiale dedicata a San Rocco con il suo vibrante altare scolpito in stile barocco.

LINK: www.comune.lillianes.ao.it

NUS

Abitanti: 529

Altitudine: 2964 metri

Sindaco: Elida Baravex

Nus, dal latino *nonus* (nove) che indica la distanza in miglia di questo Comune dal capoluogo Aosta, è il paese dove è nato e cresciuto il primo campione del mondo sprint di sci nordico non scandinavo. Ormai da alcuni anni entrando nel suo borgo storico, voluto da un signore medievale, vi è affisso uno striscione che ricorda “questo è il Paese di Chicco Pellegrino”, il vincitore della Coppa del mondo sprint sci di fondo 2015/2016.

Nus è noto anche per il suo borgo e i suoi castelli: il castello costruito dalla famiglia Challant nel 1350 sull'alto promontorio sopra al borgo, in località Plane, il castello di Pilato, protagonista di numerose leggende, la casaforte di Moralley e la torre di segnalazione "Tör di Sarrazins".

Dal punto di vista paesaggistico, Nus è rinomata per il vallone di Saint-Barthélemy, dove in inverno corre una bella pista di fondo di 30 Km. Nello stesso vallone troviamo



l'Osservatorio astronomico della Regione Autonoma Valle d'Aosta (OAVdA), che divulga la scienza delle stelle fra gli appassionati.

LINK: www.comune.nus.ao.it

OLLOMONT | base vita

Abitanti: 156

Altitudine: 1.356 metri

Sindaco: Joël Créton

Situato ai piedi della Testa di By e del Grand Combin (4.314 metri), Ollomont all'epoca dei Salassi fu crocevia del commercio di metalli e di altri materiali con il Vallese svizzero, attraverso il valico della Fenêtre de Durand. Nel XVII secolo, sul suo territorio, si svilupparono in maniera industrializzata le attività estrattive di antiche miniere di rame. Durante questo periodo era l'asino il vero "motore della comunità", sia come aiuto alle famiglie per il trasporto dei materiali estratti dalle miniere, sia come animale da soma. Proprio a questo intelligentissimo e infaticabile animale è legata la curiosa, tradizionale e nello stesso affascinante Festa dell'asino (*Fêta à l'âno* nel dialetto locale) che si tiene dagli anni Settanta e culmina con il Palio dell'asino, evento partecipato anche da squadre di altre regioni. Un altro evento da non perdere è il carnevale e la sfilata delle Landzette, maschere tradizionali della zona, ispirate alla divisa delle truppe napoleoniche, che seminarono il terrore al loro passaggio nel maggio del 1800. Per esorcizzare questo evento drammatico, la popolazione della Coumba Freida, la zona della Valpelline e della Valle del Gran San Bernardo ha elaborato nei secoli una parodia delle divise militari dell'epoca, e il giorno di carnevale percorre tutti i comuni delle due vallate in maniera festosa.

LINK: www.comune.ollomont.ao.it

OYACE

Tappa 3 Courmayeur – Oyace

Abitanti: 215

Altitudine: 1367 metri

Sindaco: Remo Domaine

Lungo l'Alta Via n° 1 si incontra Oyace, maestosa zona alpestre che, con praterie smaglianti di fiori, pascoli ariosi e un anfiteatro solenne di picchi e di ghiacciai, rappresenta l'oasi ideale per gli appassionati della montagna più pura. In questo panorama troviamo i due Comuni di Oyace prima e Bionaz poi, i quali sorgono sulla riva del Buthier, lungo il quale fioriscono numerose leggende dell'immaginario valdostano. Vale la pena percorrere la passeggiata nel vallone di Verdonna, dove si trova una cappella dedicata a "Notre Dame des Neiges": qui si svolge la tradizionale processione del 5 di agosto, dedicata al culto mariano.

LINK: www.comune.oyace.ao.it



PERLOZ

Abitanti:468

Altitudine: 661 metri

Sindaco: Gian Carlo Stévenin

Il villaggio di Perloz svetta da un'ardita posizione nella bassa Valle del Lys, poco prima della confluenza del torrente nella Dora Baltea.

Il patrimonio culturale ed etnografico è una delle ricchezze di questa comunità: la terza domenica di luglio, presso il forno del villaggio di Marine, per celebrare la "*feta du pan ner*", la festa del pane nero. Tutto il paese mette le mani in pasta per preparare questo tipo di pane, con la medesima tecnica tramandata nel tempo dagli antenati. Un'altra tradizione molto sentita, e che richiama le origini agropastorali di Perloz, è quella della battaglia delle capre, lotta incruenta durante la quale gli animali si sfidano a suon di cornate per vincere lo "*tchambis*", il tipico collare in legno, intarsiato a mano e munito della tipica campanella.

Qui ebbe origine la nobile famiglia dei Valleise che furono, per molto tempo, i signori dell'intera vallata. Il castello della casata, costruito nel XIV secolo e successivamente rimaneggiato, è al centro del paese. Sono ancora ben visibili la porta di Sant'Antonio e il Pont de la Morette, ponte pedonale di origine medioevale, a cavallo su una profonda gola formata dal torrente Lys, che mette in comunicazione il capoluogo di Perloz con le frazioni di Remondin e la Tour d'Héréraz. Perloz, Comune medaglia d'Oro della lotta contro il nazifascismo, ospita presso il capoluogo è possibile il Museo della Resistenza della Brigata Lys. Dal centro si possono effettuare svariate passeggiate alla scoperta dei villaggi e delle bellezze naturali ed architettoniche. Escursioni di media difficoltà invece sono quelle al Col Fenêtre (1.670 metri), al Mont Crabun (2.710 metri) e alla Croix Varfei (1.638 metri), nonché alla Croix Corma (1.958 metri).

LINK: www.comune.perloz.ao.it

PONTBOSET

Abitanti: 188

Altitudine: 780 metri

Sindaco: Paolo Chanoux

Un paradiso poco conosciuto, in cui fa è protagonista l'architettura valdostana con le tipiche *granges*, i *rascard*, le fontanelle di pietra e una serie di ponti in pietra del XVII secolo, che collegano il capoluogo Ville alle altre frazioni permettendo di scavalcare il torrente Ayasse che divide i vari villaggi. Pontboset è anche punto di partenza per interessanti escursioni, come quella che porta al Santuario di Retempio, dal quale, nonostante la bassa quota si può godere di un panorama spettacolare, oppure quella che porta al Tête du Mon, o ancora l'escursione dell'Orrido di Ratus, sul torrente Brenve, affluente dell'Ayasse. L'orrido è raggiungibile tramite un sentiero ben segnato che parte dal capoluogo, tratto del più ampio "sentiero degli orridi" che attraversa i quattro comuni di Pontboset (Orrido di Ratus), Champorcher (Goille di Pourtset), Fontainemore (Gouffre de Guillemore) e Hône (le tre Golilles de Hône).

LINK: www.comune.pontboset.ao.it



PONT-SAINT-MARTIN

Abitanti: 3.959

Altitudine: 345 metri

Sindaco: Marco Sucquet

All'imbocco della Valle d'Aosta, dove il Lys si immette nella Dora Baltea, Pont-Saint-Martin, c'è la "porta d'ingresso della Vallée".

Nell'antichità il luogo si chiamava "ad pontem", con riferimento al ponte di epoca romana, appartenente alla via consolare delle Gallie. Proprio quest'opera maestosa è il monumento più celebre del paese: alto 23 metri, largo 5, ad una sola campata in pietra, fino al 1831 era l'unico passaggio per i viaggiatori diretti in Valle. La leggenda vuole che sia stata un'opera del demonio, abilmente raggirato da San Martino, vescovo di Tours, di passaggio in valle d'Aosta lungo la Via Francigena. Il racconto di questo inganno, assieme a tante altre leggende della Valle del Lys, rivivono ogni anno nel periodo del carnevale, di cui i personaggi principali sono il Diavolo, San Martino, la Ninfa del Lys, i Romani e i Salassi.

Chi visita il paese può ammirare anche il castello Baraing, appartenente alla potente famiglia omonima, le rovine del Castellaccio, la casaforte di Pont-Saint-Martin, nota anche come 'l Castel.

Pont-Saint-Martin offre la possibilità di trascorrere ore piacevoli all'aria aperta, immersi nel verde, tra castagni centenari e betulle al Bousc Daré, oppure sulle rive del torrente Lys ai giardini pubblici.

Da segnalare, inoltre, l'escursione che porta a Suzey di Ivery, dove si trovano le rovine di un antico castello e la Riserva Naturale di Oley, e al Monte Parassone (1799 m) da dove si gode di una splendida vista su tutta la valle centrale.

LINK: www.comune-pont-saint-martin.ao.it

PRE-SAINT-DIDIER

Abitanti: 1057

Altitudine: 1014 metri

Sindaco: Riccardo Bieller

Il relax delle acque termali, abbinato ad un panorama mozzafiato sulle alte vette che formano la catena del Monte Bianco, unito ai colori accesi dei fiori che sono sparsi ovunque fra i villaggi, ci dicono che siamo a Pré-Saint Dider. Il relax fisico e mentale, che potete provare nelle terme di acqua sulfurea, va a braccetto con le forti emozioni che può regalarvi un programma di rafting, da praticare dove la Dora di Courmayeur si unisce alla Dora del Verney. In alternativa ci si può cimentare nel parco avventura, situato a monte del paese e facilmente raggiungibile grazie alla strada regionale che conduce a La Thuile: in totale sicurezza potete provare la carrucola più alta e lunga d'Europa. Vi sono poi validissime alternative anche per gli amanti dei panorami mozzafiato, come l'Orrido di Verney, cascata racchiusa da imponenti pareti rocciose pressoché verticali, strette e anguste.

LINK: www.comune.pre-saint-didier.ao.it



QUART

Tappa 4 Oyace Valtournenche

Abitanti: 4.011

Altitudine: 535 metri

Sindaco: Giovanni Barocco

“Ad Quartum” in latino significa “quattro miglia”, tante quante sono quelle che separano Quart da Aosta. E nel nome delle origini si ritrova la natura di pietra miliare di questo luogo di antichissime frequentazioni. Come le tracce lasciate nella necropoli di Vollein, che risalgono a 3000 a.C. Oppure come il maestoso castello, isolato su uno sperone roccioso e che, costruito nel basso Medioevo, è inizialmente appartenuto ai Signori della Porta di Sant’Orso e capostipiti dei Signori di Quart, per poi passare nel Trecento sotto il dominio dei Savoia. L’opera è al centro di un’importante attività di restauro, con l’obiettivo di restituirla alla comunità. Quart non è solo posizione strategica, ma anche ecosistema d’eccezione: nel fondovalle e lungo la Dora Baltea, la Riserva di Les Iles offre in un percorso facile e ben disegnato, con la possibilità di osservare da vicino flora e animali tipici di una zona umida.

Per un comune tutto esposto a sud l’attività agricola e casearia è particolarmente importante. Il nome della Fontina potrebbe essere nato proprio dall’Alpe Fontin, uno degli alpeggi situati in quota, dove si sarebbe affinato la produzione tipica del DOP più famoso della valle d’Aosta. Al formaggio è dedicato “Quart fromage festival”, per conoscere, gustare e degustare formaggi locali e non.

LINK: www.comune.quart.ao.it

RHEMES-NOTRE-DAME

Abitanti: 96

Altitudine: 1.725 metri

Sindaco: Corrado Oreiller

Nella val di Rhêmes regna la tranquillità, e a Rhêmes-Notre-Dame ritroviamo le atmosfere quiete di una montagna a misura d’uomo, adagiata in una vasta conca aperta su un ventaglio di picchi e ghiacciai. Nell’incanto del luogo domina la natura e le famiglie possono trovare un riposo totale. Da qui possiamo riconoscere la Grande Rousse; la Granta Parey, che staglia contro il cielo la sua formidabile parete; il Monte Tout Blanc e la Grand Traversière. E’ l’atmosfera tipica dei villaggi del Parco nazionale del Gran Paradiso, che nel territorio comunale, in località Artalle, permette di visitare un vero e proprio museo a cielo aperto di larici monumentali secolari. Per una vacanza attiva, dalla frazione di Chanavey parte la ferrata Casimiro, che con i suoi ponti tibetani è un luogo dalle grandi emozioni.

LINK: www.comune.rhemes-notre-dame.ao.it

SAINT-OYEN

Abitanti: 212

Altitudine: 1.373 metri

Sindaco: Natalino Proment

Saint-Oyen è un paese dell’alta valle del Gran San Bernardo, che in inverno è la gioia dei bambini che vogliono “pestare neve” in tutta sicurezza, grazie al parco giochi di Flassin



all'interno del comprensorio sciistico di Crévacol. Con gommoni, airboard, biciclette da neve, slitte e bob in alternativa ai più classici sci (fondo e discesa) e snowboard, i più piccoli giocano tra natura e sole senza alcun pericolo. Vicino al parco giochi c'è però chi fa sul serio; sono gli atleti professionisti dello slittino su pista naturale che si esercitano nell'area a loro interamente dedicata.

In estate le escursioni da non perdere sono quelle che portano al Plan Puitz, alla Tête de Barasson e nella Comba di Flassin o per chi ama gli animali al parco Gîte des chevreuils). Tornando da queste escursioni è poi possibile visitare l'erbario storico di Saint-Oyen o il Château-Verdun, un'antica cassaforte che fungeva da stazione di posta e luogo ospitale tra Aosta ed il colle del Gran San Bernardo, da nove secoli funge da *maison d'accueil*, o luogo ospitale.

LINK: www.comune.saintoyen.ao.it

SAINT-RHEMY-EN-BOSES

Abitanti: 339

Altitudine: 1.519 metri

Sindaco: Corrado Jordan

Chi ama l'arte culinaria sa bene che la Valle d'Aosta si distingue per tre prodotti d'eccezione: la Fontina, il lardo e il prosciutto "Jambon de Bosses DOP", che prende il proprio nome da Saint-Rhêmy-en-Bosses. Disponibile in quantità limitata, prodotto artigianalmente nel solo territorio comunale, porta con sé un savoir faire tramandato nei secoli. La sua produzione è regolamentata da un rigoroso disciplinare depositato presso la Comunità Europea che nel 1996 gli ha riconosciuto la DOP. Per tutelare questo prodotto e i suoi produttori nel 2008 è stato costituito il Comitato per la Promozione e la Valorizzazione del Vallée d'Aoste Jambon de Bosses DOP.

Geograficamente Saint-Rhémy è il villaggio più importante della conca situata nell'alta valle del Gran San Bernardo, attraversato dal torrente Artanavaz tributario del Buthier, e l'ultimo Comune valdostano al confine con la Svizzera passando dal colle del Gran San Bernardo. Provare l'emozione di avere un piede in Italia ed un in Svizzera di fronte ad un laghetto, il quale occupa una conca denominata Piano di Giove, che rispecchia le meravigliose montagne che vi circondano non ha prezzo ed è possibile solamente al Colle del Gran San Bernardo. Nel 1045, ad opera di San Bernardo di Mentone, si costruì sul colle, già frequentato dai romani, un Ospizio gestito da una congregazione di canonici regolari, allo scopo di ricoverare, assistere e proteggere i numerosi viaggiatori, tra i quali i pellegrini che percorrevano la Via Francigena. Nell'area vicina all'ospizio è possibile visitare l'allevamento di cani san Bernardo o dirigersi in territorio elvetico per visitare il museo dell'Ospizio del Gran San Bernardo o Museo del colle del Gran San Bernardo.

LINK: www.comune.saintrhemyenbosses.ao.it



TORGNON

Abitanti: 4.011

Altitudine: 535 metri

Sindaco: Daniel Perrin

Se si chiede ad un bambino di disegnare una realtà di montagna con ogni probabilità esso vi disegnerà un monte a forma di piramide, un grande sole e un bel prato verde o bianco in base alle stagioni: questo è Torgnon. Comune che si estende su una superficie di oltre 42 chilometri quadrati dove il sole scalda tutto l'anno e il Cervino fa da cornice ad un panorama mozzafiato.

Le *pays du soleil* (il Paese del Sole) è un comune a misura di famiglia. In inverno il suo parco giochi richiama numerosissimi bambini a divertirsi sui suoi gommoni e tappeti elastici mentre i genitori possono scegliere tra i 23 chilometri di piste serviti dalla società degli impianti di risalita Cervino spa, gli anelli di 5, 7,5 e 10 chilometri dove praticare sci nordico (con la possibilità di collegarsi con la pista di fondo di Verreyes, comune confinante) e gli appassionanti sentieri da percorrere con le pelli o le ciaspole. In estate immersi nella natura le escursioni, siano esse a piedi o in mountain bike, partenti da Torgnon hanno tutte un minimo comun denominatore, il panorama che si può ammirare è raro e oltre all'onnipresente Cervino possiamo contemplare la Roisette, il Gran Tournalin e lo Zerbion. Chi invece volesse poter godere di tutti questi elementi naturali senza il minimo sforzo può organizzare un buon pic nic nell'area appositamente allestita a Chantorné (1.765 metri).

Torgnon è famiglia, natura e tranquillità ma per gli esperti e i più curiosi è anche cultura architettonica, tant'è che in frazione Triatel si trova il più completo complesso ecomuseale della Valle d'Aosta realizzato per proteggere e valorizzare la memoria delle radici della comunità. Qui possiamo ammirare un *raccard* (o *rascard*) a schiera, una *grange* ed un *grenier* costruiti tra il 1462 e il 1700.

LINK: www.comune.torgnon.ao.it

VALGRISENCHE | BASE VITA

Abitanti: 198

Altitudine: 1.664 metri

Sindaco: Riccardo Moret

Valgrisenche è un tranquillo borgo con una bella chiesa dall'aggraziato campanile. Tutt'intorno, una schiera di superbe vette: la Testa di Rutor, lucente di ghiacciai, la Grande Sassiè e la Grande Rousse. In questo angolo di paradiso possiamo ancora ammirare la Fortezza Vieux quartier, antico fortino sabauda del 1889, situato presso il capoluogo, di proprietà comunale e trasformato in struttura ricettiva. Altro immobile di grande importanza storica è la chiesa parrocchiale, che fu originariamente costruita nel 1390 e poi ricostruita. Un'altra attrazione è la Diga di Beauregard, creata da uno sbarramento che ha dato forma al lago omonimo, nel 1957. Per l'occasione furono sommerse sette frazioni di Valgrisenche: "Sevey", "Beauregard", "Suplun", "Fornet", "Chappuis", "Surier" e "Usellières". Attualmente è in opera un cantiere per l'abbassamento della diga.



Un connubio riuscito tra mantenimento delle tradizioni e lo sviluppo di un'economia rurale è il Drap di Valgrisenche, prezioso tessuto rustico per confezionare telerie e capi di abbigliamento esclusivi.

Per chi ama dilettarsi anche a tavola può trovare nel territorio comunale il magazzino delle Fontina DOP, gestito dalla Cooperativa Produttori Latte e Fontina.

Consigli dedicati agli sportivi: la Via ferrata Béthaz-Bovard, che con un dislivello di 800 m è la più lunga della Valle d'Aosta, arriva fino a 2605 m s.l.m. sulla Becca d'Aouille. Senza dimenticare la kermesse internazionale di sci alpinismo Tour du Rutor, a cadenza biennale.

LINK: www.comune.valgrisenche.ao.it

VALPELLINE

Abitanti: 649

Altitudine: 960 metri

Sindaco: Maurizio Lanivi

Famosa tra i valdostani per la sua “Féa de Vapeleunna” (Fiera del bestiame) che si tiene ogni anno ad ottobre, dopo il rientro delle mandrie dai pascoli in altura, e per la Sagra della gustosa “seupa à la valpelenèntse” della seconda metà di luglio, Valpelline è il capoluogo della vallata che porta il suo stesso nome. Gli aromi dei prati e delle fattorie a km zero si ritrovano sulla tavola, grazie al piatto tipico a base di con bianco raffermo, fontina e brodo di carne bollito con la verza e il cavolo: l'ultimo strato è di burro fuso e un po' di cannella; la teglia viene posta in forno e la zuppa si gusta calda e filante.

Oltre alle sagre e alla tradizione, in questo Comune troviamo tracce importanti di storia. Qualche esempio? A nord della chiesa parrocchiale si trovano la Tour de Valpelline, casaforte di origine medievale, ma di rimaneggiamento settecentesco, e la Tornalla, edificio dalla torre circolare, attorcigliata attorno una scala a chiocciola. Poco distante dal paese, poi, si notano i resti della fonderia di Valpelline, che lavorava tra Settecento e Ottocento il minerale proveniente dalla miniera di rame della vallata. Proprio presso le antiche miniere si trovano oggi i magazzini di stagionatura della Fontina. Per conoscere la storia e le particolarità del formaggio D.O.P più famoso della Valle d'Aosta c'è il Museo della Fontina e centro visitatori, in frazione Frissonnière.

LINK: www.comune.valpelline.ao.it

VALSAVARENCHÉ

Abitanti: 168

Altitudine: 1.541 metri

Sindaco: Giuseppe Dupont

Valsavarenche è così chiamata perché l'attraversa il torrente Savara, attorno al quale sono collocati i suoi 16 villaggi. Come il centro di Degioz, adagiato su un ventaglio di pascoli fra praterie e foreste, a cui fa da sentinella la punta Grivola, che sventa a 3.630 metri, oppure l'abitato di Pont, tranquilla stazione turistica che riposa una bella conca glaciale, sino ad arrivare al Nivolet, villaggio cosparsa di laghetti; l'omonimo colle a 2.612 metri è lo spartiacque tra la Valsavarenche e la Valle dell'Orco in Piemonte.



Per gli amanti delle escursioni in montagna e della natura la Valsavarenche è attraversata dall'Alta via n. 2 della Valle d'Aosta e fa parte del parco nazionale del Gran Paradiso, di grande interesse faunistico, naturalistico e orografico. Sparsi sulle pendici che contornano questi i villaggi vi sono il Rifugio Vittorio Emanuele II (2.732 metri), il Rifugio città di Chivasso (2.604 metri), il Rifugio Federico Chabod (2.750 metri) il Rifugio Savoia (2.534 metri) e il Bivacco Sberna (3.414 metri).

LINK: www.comune.valsavarenche.ao.it

VALTOURNENCHE | BASE VITA

Abitanti: 2222

Altitudine: 1524 metri

Sindaco: Deborah Camaschella

Dici Cervino e sono 4.778 metri, quelli della Montagna maiuscola, le linee temerarie delle Grandes Murailles che evocano scalate ardite e respiro corto, ma anche bellezza che si imprime profonda nell'animo. Per chi raggiunge questo stato di grazia la grande montagna non è mai un cumulo di rocce e ghiacci, ma un sogno da conquistare. La patria dell'alpinismo eroico ha festeggiato lo scorso anno i 150 anni della conquista del Cervino. Generazioni di guide alpine e valligiani hanno percorso queste vie e sentieri, e ne sono ancora oggi i custodi, tanto che nel 2016 ricorrono gli 80 anni dell'inaugurazione dei primi impianti del comprensorio sciistico e della Scuola sci del Cervino.

Oltre al centro storico di Valtournenche, c'è l'antico alpeggio del Breuil che è diventato Cervinia, celebra località sciistica internazionale che permette tutto l'anno di pestare neve sul ghiacciaio, accanto alle squadre di sci nordico che scelgono la località per allenarsi nella stagione calda. Il Trofeo Mezzalama si svolge ogni due anni ed è un appuntamento irrinunciabile per gli appassionati di sci alpinismo. Cervinia è sport a 360 gradi: per la mountain bike non mancano numerosi tracciati di downhill e freeride, e il Golf Club del Cervino, aperto nei mesi estivi, è il "18-buche" più alto d'Italia.

Dici Valtournenche e ne rammenti l'anima rurale: le famiglie della zona si danno appuntamento per i *combats* eliminatori delle *reines*, in vista dell'appuntamento finale dell'autunno ad Aosta. Per tutti è irrinunciabile la *desarpa*, la discesa a valle delle mandrie a fine estate, rallegrata dal tintinnio delle *sonailles* e dai fiori che incoronano le regine. Da non perdere una visita alla Maison de l'alpage, la mostra etnografica permanente che racconta la vita e la storia degli alpeggi di tutta la Valtournenche.

LINK: www.cervinia.it