

**MUST-SEES
IN AOSTA VALLEY
NICHT ZU VERSÄUMEN
IM AOSTATAL**



Mont Blanc



Aosta roman and
medieval town
Aosta römische und
mittelalterliche Stadt



Sant'Orso fair
Sankt Orso-Messe



Matterhorn

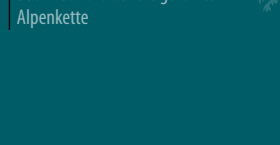
Monte Rosa



Astronomic observatory
Astronomische Observatorium



360° view over the whole chain
of the Alps
360° Aussicht auf die gesamte
Alpenkette



Gran Paradiso



Fénis (1), Issogne (2), Verrès (3),
Sarre (4) castles and
Bard Fortress (5)
Schlösser Fénis (1), Issogne (2)
Verrès (3) und Bard Festung (5)



Office Régional
du Tourisme
Ufficio Regionale
del Turismo

V.le Federico Chabod, 15
11100 Aosta



**Tourist
Office
Tourismusbüro**

Courmayeur
Piazzale Monte Bianco, 13
11013 Courmayeur AO
Tel (+39) 0165 842060
Fax (+39) 0165 842072
courmayeur@turismo.vda.it

La Thuile
Via M. Collomb, 36
11016 La Thuile AO
Tel (+39) 0165 884179
Fax (+39) 0165 885196
lathuile@turismo.vda.it

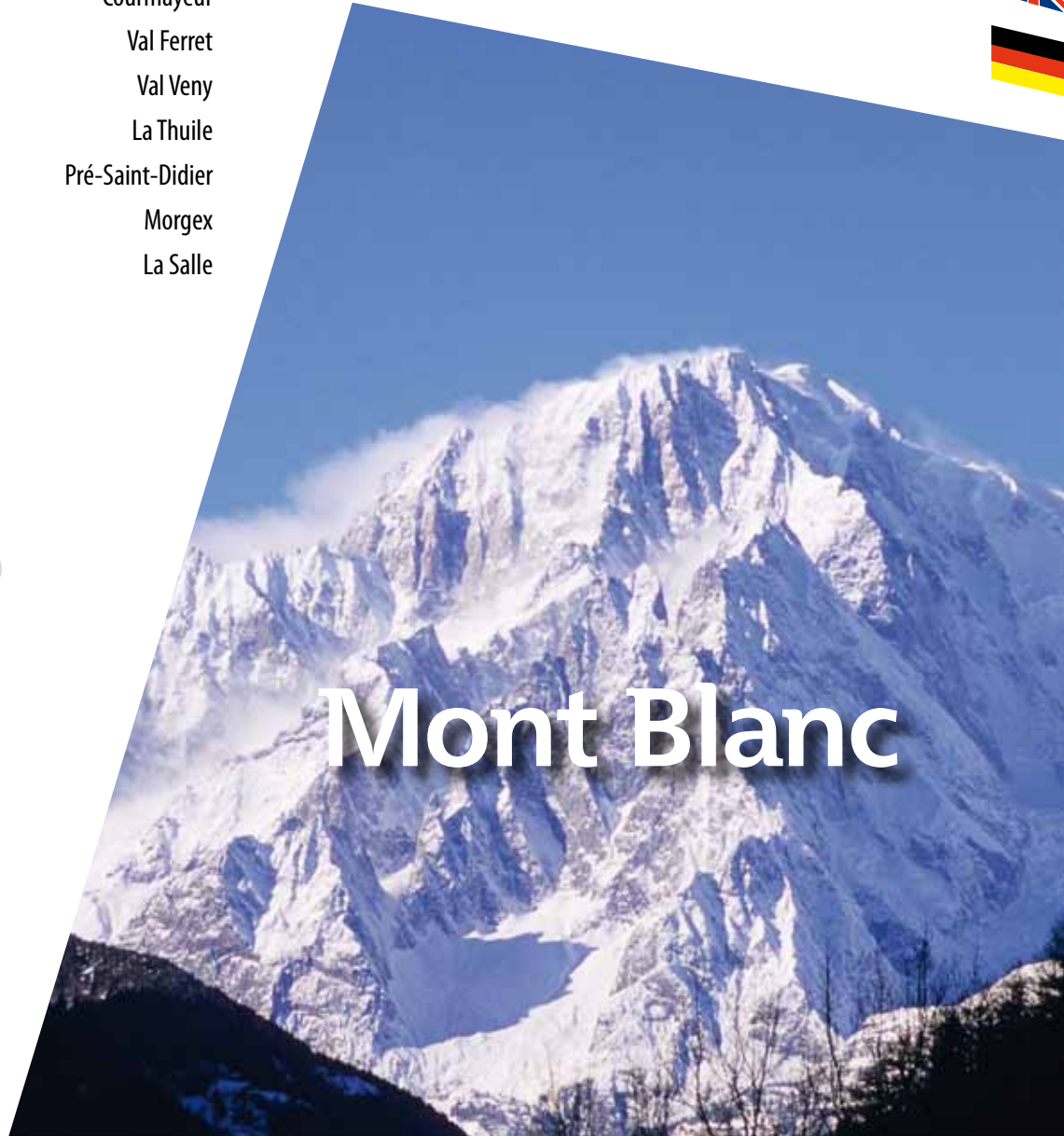
www.lovevda.it



- Courmayeur
- Val Ferret
- Val Veny
- La Thuile
- Pré-Saint-Didier
- Morgex
- La Salle

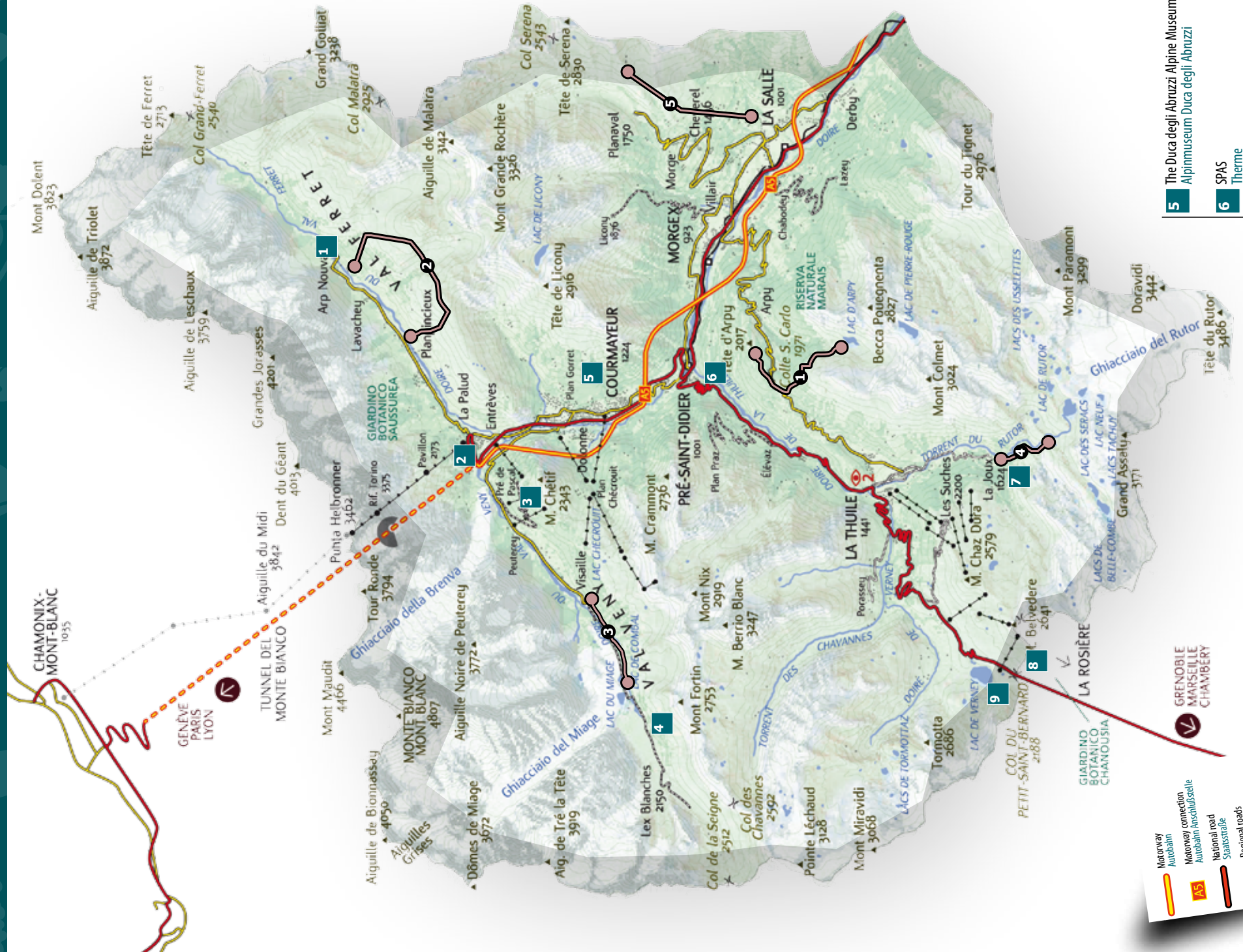


FOTOGRAFIE: ARCHIVIO ASSESSORATO TURISMO, SPORT, COMMERCIO E TRASPORTI - CONSORZI OPERATORI TURISTICI - SOCIETÀ GUIDE - FLAVIO DALLE



Mont Blanc

- 2  Presentation
Einführung
- 3  Nature
Natur
- 4  Winter
Winter
- 5  Summer
Sommer
- 6  Food and cooking
Gastronomie
- 7  Arts and crafts
Kunst und Handwerk
- 8  Folklore and tradition
Folklore und Tradition
- 9  The places
Die Ortschaften
- 10  Hikes
Wanderwege
- 11 
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 21
- 22
- 23

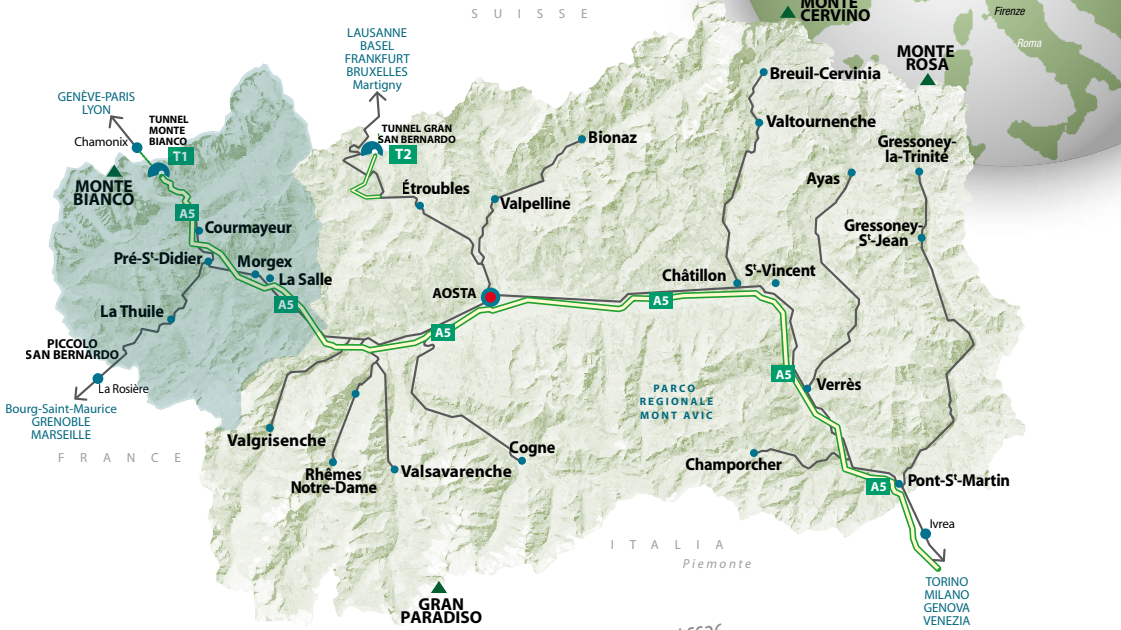


- 5 The Duca degli Abruzzi Alpine Museum
Alpimuseum Duca degli Abruzzi
- 6 SPAS
Therme
- 7 Rutor waterfalls
Rutor-Wasserfälle
- 8 Little Saint Bernard Pass
"Chanoussia" alpine botanic garden
Kleiner Sankt Bernhard Pass
botanischer Garten "Chanoussia"
- 9 Lake Verney
Verney-See

- 1 Val Ferret
- 2 Traverse of Mont Blanc
Sausseura botanic garden
Überquerung des Mont Blanc
botanischer Garten "Sausseura"
- 3 Sanctuary of Notre-Dame de Guérison
Heiligtum von Notre-Dame de la Guérison
- 4 Val Veny

- Motorway
Autobahn
- Motorway connection
Autobahn Anschlussstelle
- National road
Staatsstraße
- Regional roads
Regionalsstraße
- Other roads
Sonsige Straßen
- Cart-roads
Karrenwege
- Railway
Eisenbahn
- Lifts/Skianlagen
- National Park
Nationalpark
- Regional Park
Regionalpark
- Passes
Pässe

Mont Blanc



HOW TO GET HERE

- » **From Italy:** A5 motorway, Courmayeur exit. For La Thuile, Morgex exit and SS26 direction Little Saint Bernard Pass.
- » **From France:** Mont Blanc Tunnel T1 or Little Saint Bernard Pass (summer only).
- » **From Switzerland:** : Great Saint Bernard Tunnel T2 or Great Saint Bernard Pass (summer only). SS27, A5 direction Mont Blanc or SS26.
- » **By train:** Trenitalia railway stations of Turin Caselle / Geneva Cointrin / Milan Malpensa
- » **By air:** international airports of Turin Caselle / Genève Cointrin / Milan Malpensa
- » **By coach:** SAVDA coach service from the stations of Aosta and Courmayeur

ANFAHRT

- » **Aus Italien:** Autobahn A5 Ausfahrt Courmayeur. Richtung La Thuile Ausfahrt Morgex und dann SS26 bis zum Kleinen Sankt Bernhard Pass (nur im Sommer)
- » **Aus Frankreich:** Mont-Blanc-Tunnel T1 oder Kleiner Sankt Bernhard Pass (nur im Sommer)
- » **Aus der Schweiz:** Grosser Sankt Bernhard-Tunnel T2 oder Grosser Sankt Bernhard Pass (nur im Sommer), SS27, A5 Autobahn bis zum Mont-Blanc-Tunnel T1 oder SS26.
- » **Mit dem Flugzeug:** Internationale Flughafen in Turin Caselle / Genf Cointrin / Mailand Malpensa
- » **En avion :** aéroports internationaux de Turin Caselle / Genève Cointrin / Milan Malpensa
- » **Mit dem Bus:** Gesellschaft SAVDA an den Busbahnhöfen Aosta und Courmayeur

* SS = Trunk road / Staatsstraße
 SR = Regional Road Regionalstraße

Presentation Einführung



The natural amphitheatre of the **Mont Blanc** chains forms a splendid backdrop to Courmayeur, and boasts the highest mountain peak in Europe, at an altitude of **4807m**. The summit of Mont Blanc was first conquered in 1786, but it remains to this day one of the greatest challenges for climbers from all over the world.

Its imposing face overlooks all the municipalities of the valley bottom, which include **La Salle, Morgex, Pré-Saint-Didier** and **Courmayeur**, which together with **La Thuile** make up the "Valdigne". At the foot of the mountain chain, two especially attractive valleys open out: the **Val Veny**, which runs along the side of the Brenva Glacier and presents a narrow, wild, forbidding mouth that widens out into a flat basin, and the relaxing, gentle **Val Ferret** with its splendid views.

At Pré-Saint-Didier lies the opening to the valley of La Thuile, which reaches right to the **Little Saint Bernard Pass**, the area the Romans called *Alpis Graia* and which since ancient times has been the main communication route through the Alps into France. The Pass retains traces of its ancient history to this day and is a pleasant, feasible alternative to the Mont Blanc Tunnel for those wishing to venture into France during the summer.

Gesellschaft SAVDA Die Gebirgskette des **Mont Blanc** formt im Hintergrund von Courmayeur ein natürliches Amphitheater und mit den **4807 m** seines Gipfels ist er der höchste Berg Europas. Die erste Bezwingung des Mont Blanc erfolgte bereits 1786 aber nach wie vor stellt er eine besondere Herausforderung für Bergsteiger aus aller Welt dar.

Der majestätische Berg herrscht über die Gemeinden der Talsohle: **La Salle, Morgex, Pré-Saint-Didier** und **Courmayeur**, die mit **La Thuile** das sogenannte „Valdigne“ bilden. Am Fuße der Kette öffnen sich zwei besonders eindrucksvolle Täler: das **Veny-Tal**, das am Brenva-Gletscher entlangläuft und dessen Taleingang eng, ursprünglich und zerklüftet ist, sich dann aber in ein weites ebenes Becken verwandelt und das **Ferret-Tal**, dessen Anblick einen sanften, panoramareichen und entspannten Eindruck hinterlässt.

In Pré-Saint-Didier nimmt das La-Thuile-Tal seinen Ausgang, das bis zum **Kleinen Sankt Bernhards** reicht, dem antiken *Alpis Graia* der Römer, der seit jeher, jenseits der Alpen und insbesondere für Gallien, der bevorzugte Übergang war. Auch heute noch bewahrt der Pass Spuren seiner antiken Geschichte und stellt eine angenehme und bewehrte Alternative zum Mont-Blanc-Tunnel dar, um im Sommer Frankreich zu erreichen.



Nature Natur



Located in a landscape of rare beauty in the sight of Europe's highest mountains, the Val digne is a natural basin that sits at the foot of Mont Blanc. Nature is constantly in evidence throughout this unspoilt mountain landscape, with its wide open spaces scattered with glaciers, lakes and peaks of over 4000 metres, from which spectacular views can be admired.

The highest mountains in the Alps, **Mont Blanc**, the **Rutor**, the Grandes Jorasses, the Dente del Gigante, the Dames Anglaises, the Miage and Brenva **glaciers** create a marvellous backdrop, which changes colour from season to season, offering unforgettable views. Throughout the Val digne, water plays a decisive, spectacular role in the landscape: from the Lenteney and Rutor **waterfalls** to the Ravine of Pré-Saint-Didier, as well as dozens upon dozens of **lakes**, the most famous of which include Arpy, Pietra Rossa, Bella Comba, Licony and Verney, where you can enjoy the spectacle of the sky reflecting on the water, while the colours of Lake Miage vary widely from one season to the next as the glacier melts.

The two **alpine gardens** of Chanousia and Saussurea and the Abbé Henry **Park** are sure to enthrall anyone interested in alpine plant species, of which a huge variety can be admired.

Das Val digne ist ein natürliches Becken am Fuße des Mont Blanc in einer Landschaft seltener Schönheit mit Blick auf den höchsten Berg Europas.

Die Natur ist in dieser Landschaft ständig gegenwärtig: eine unberührte Gebirgsumgebung mit weiten Bereichen, die mit Gletschern und Seen übersät sind, und mit Gipfeln, welche die 4000 Meter überschreiten und auf denen man ein spektakuläres Panorama genießen kann.

Die höchsten Berge der Alpen, der **Mont Blanc**, der **Rutor**, der Grandes Jorasses, der Dent du Géant, die Dames Anglaises sowie die Miage- und die Brenva-**Gletscher** sind ein fantastischer Horizont, der sich mit den Jahreszeiten verändert und unvergessliche Ansichten bietet. Überall im Val digne kreierte das Wasser eindrucksvolle Schauspiele, von den **Wasserfällen** des Lenteney und des Rutor über die Schlucht von Pré-Saint-Didier bis hin zu den Dutzenden von **Seen**, von denen die bekanntesten Arpy, Pietra Rossa, Bella Comba, Licony und Verney sind; in ihnen spiegelt sich der Himmel, während der Miage-See Färbungen annimmt, die der Jahreszeit und des Schmelzens der Gletscher entsprechend sehr variieren können.

Die zwei **Gebirgsgärten** von Chanousia und Saussurea und der **Park** Abbé Henry ziehen mit ihrer Vielfalt an Pflanzenarten Liebhaber der Gebirgsflora in ihren Bann.



Winter Winter



At **Courmayeur**, the slopes of the Chécrouit and the Val Veny are a downhill skier's dream, with **100 km** of runs: from the highest point - the Arp crest, 2755m - you can go down to the 1224 metre altitude of the village of Dolonne, where you will find a fun park for beginners and children, while the "**Espace San Bernardo**" international ski area at La Thuile offers **150 km** of slopes spread across both sides of the French border. The numerous runs for all levels and the modern lift facilities guarantee a truly unmissable experience.

Off-piste skiing fans will also be able to sweep through fantastic landscapes, such as the **Toula** descent amid granite rocks and seracs, or the **Vallée Blanche** descent that runs amid legendary peaks on to Chamonix. Also to be found here are **heliskiing** routes that run towards the Val Veny, as well as breathtaking descents from the Rutor or the Miravidi towards La Thuile, experiences that should be enjoyed in the company of ski instructors or alpine guides.

Cross-country skiing is the speciality of the alluring Val Ferret, which offers **20 km** of trails with great snow from November right through to May. Other shorter - but no less spectacular - slopes can be found at La Thuile and **Arpy**. In addition to skiing, winter sports fans can enjoy numerous alternatives such as snow-shoe **trips**, ice **skating** or the thrill of trying to drive a **sledge** pulled by huskies. Fitness fans and those looking just to relax will find, respectively, the wonderfully equipped **Forum Sport Center** and the warm waters of the Pré-Saint-Didier **spa**.

In **Courmayeur** sind die Hänge des Chécrouit und des Veny-Tals für die Liebhaber des **Abfahrtsskis** ein Paradies mit **100 km Pisten**: vom höchsten Gipfel, der Cresta Arp auf 2755 m, kann man bis auf die 1224 Meter des Ortsteils Dolonne hinabfahren, wo den Anfängern und den kleinen Skifahrern ein Spielplatz zur Verfügung steht. Das internationale Skigebiet "**Espace San Bernardo**" in La Thuile macht es hingegen möglich, auf **150 km Pisten**, die über die Grenze zu Frankreich gehen, Ski zu fahren. Die zahlreichen Pisten jeden Schwierigkeitsgrades und die modernen Anlagen sind ein weiteres lohnenswertes Erlebnis.

Den **Tiefschneefahrern** eröffnen sich traumhafte Landschaften, wie die Abfahrt des **Toula** zwischen Granit und Séracs oder die Skiroute **Vallée Blanche**, die inmitten von legendären Gipfeln bis nach Chamonix hinabführt. Das **Heliskiing** hat Routen zu bieten, die bis in das Veny-Tal führen oder atemberaubende Abfahrten vom Rutor oder vom Miravidi nach La Thuile: Erfahrungen, die man in Begleitung von Skilehrern oder Bergführern machen sollte.

Der **Nordische Skisport** steht im eindrucksvollen Ferret-Tal, mit seinen **20 km Pisten** mit optimaler Beschneieung von November bis Ende Mai, im Vordergrund. Andere kürzere aber nicht weniger spektakuläre Pisten finden sich in La Thuile und in **Arpy**. Außer Ski zu fahren kann man zahlreiche andere Sportarten betreiben, wie z.B. **Spaziergänge** mit Schneeschuhen, **Eislauf** oder das aufregende Lenken eines von Huskies gezogenen **Schlittens**. Für Fitness und Entspannung stehen das bestens ausgestattete **Forum Sport Center** oder das warme Wasser des **Thermalbads** in Pré-Saint-Didier zur Verfügung.



HELISKIING

■ A helicopter lift up onto the Rutor massif (3486m), Monte Miravidi (3051m) or the slopes of the Val Veny and descent down across the fresh snow in the company of the alpine guides.

HELISKIING

■ Flug mit dem Hubschrauber auf das Rutor-Massiv (3486m), auf den Monte Miravidi (3051m) oder auf die Hänge des Veny-Tals und Abfahrt mit Bergführern auf unberührtem Schnee.

Summer Sommer



At the foot of the highest mountain in Europe, the summer activities *par excellence* are **trekking**, **climbing** and all sorts of others connected with nature. The trails of the Val digne have something to keep everyone happy: from families with children to expert hikers. A large number of **mountain huts** are just a pleasant walk away, and the area also offers some spectacular lakes whose waters reflect all the majesty of the surrounding mountain peaks. Especially worth mentioning are the **Tour du Mont-Blanc**, the **Alte Vie** High Mountain Routes, the **Mont Blanc Balconies**, the pastures of the **Chavanne Valley** and the **Rutor Glacier**. A number of lift facilities will take you up to spots where you can enjoy both fabulous views and heated alpine pools. The Val digne is more than just a mountain lover's paradise, however, and also offers a host of other activities, such as **golf**, on the nine-hole course in the Val Ferret, the ziplines that run from tree to tree in the **Adventure Park** in Pré-Saint-Didier, **rafting**, **canoe** and **riverboarding** descents down the Dora Baltea, long, relaxing **horse-riding trips**, paragliding and **hang-gliding** and a wide range of **mountain bike** routes. La Thuile in particular has a great deal to offer mountain bike fans: 16 cross-country trails between Italy and France totalling 220 km, and 15 downhill and freeriding routes served by two chairlifts equipped to transport bikes.

Am Fuße des höchsten Gebirgsmassivs Europas sind die Sommeraktivitäten schlechthin das **Trekking**, das **Bergsteigen** und alle mit der Natur zusammenhängenden Aktivitäten. Die Pfade des Val digne erfüllen die Anforderungen aller Wanderer: von den Familien mit Kindern bis hin zu den erfahrenen Wanderern. Zahlreiche **Schutzhütten** sind mit bequemen Spaziergängen zu erreichen. In den großartigen Seen können sich die umstehenden majestätischen Gipfel spiegeln. Hervorzuheben sind die Rundstrecke des **Tour du Mont Blanc**, die **Höhenwege**, die **Vorsprünge des Mont Blanc**, die Weiden des **Chavanne-Tals** und der **Rutor-Gletscher**. Mit einigen Aufstiegsanlagen erreicht man Orte mit Panoramablicken und eindrucksvolle geheizte Gebirgsbäder.

Das Val digne ist nicht nur für Bergliebhaber ein Paradies, sondern hat auch andere Aktivitäten zu bieten: **Golf** auf einem 9-Loch-Golfplatz im Ferret-Tal, die über die Bäume führenden Routen des **Abenteurparks** in Pré-Saint-Didier, **Rafting**, **Kanu- und Hydrospeed-Abfahrten** entlang des Dora Baltea, lange und entspannende **Spazierritte**, **Paragliding**- oder Drachenflüge und verschiedene **Mountainbike**-Routen. Den Mountainbikern bietet La Thuile: 16 Cross-Country-Routen auf 220 km, die in Italien und Frankreich verlaufen und 15 Downhill- und Free-Ride-Routen, die von zwei Sesselliften bedient werden, welche für den Fahrradtransport ausgerüstet sind.



THE TRAVERSE OF MONT BLANC - the eighth wonder of the world
 ■ The "glacier cableway" can take you up to Chamonix during the summer. On the way up, the cableway stops on numerous occasions to let you admire the view from various different points: at the first stop, at an altitude of 2173 m, you will find the **Saussurea botanic garden**, the highest in Europe, while from the outlook terrace at Punta Helbronner (3462 m), you can enjoy one of the most spectacular views in the whole of the Alps. From **Punta Helbronner** you can reach the **Aiguille du Midi** (3842 m) and from there descend to Chamonix or return to Courmayeur.

ÜBERQUERUNG DES MONT BLANC - Das achte Weltwunder
 ■ Im Sommer kann man Chamonix mit der "Funivia dei Ghiacciai" (Gletschereisbahn) erreichen. Zwischenstopps ermöglichen es, während des Aufstiegs die Landschaft von mehreren Aussichtspunkten aus zu bewundern: am ersten Halt auf 2173 m befindet sich der **botanische Garten Saussurea**, der höchste Europas, während man von der Panoramaterasse des **Punta Helbronner** (3462 m) eine der spektakulärsten Aussichten der gesamten Alpen genießt. Vom Punta Helbronner aus kann man die **Aiguille du Midi** auf 3842 m erreichen und nach Chamonix hinuntersteigen oder nach Courmayeur zurückkehren.

Food and cooking Gastronomie



If you enjoy good food, fine wine and traditional dishes made from natural ingredients, then you'll love the Mont Blanc area!

Restaurants, mountain huts and farmhouse kitchens all serve traditional dishes, which never fail to include **polenta** (the classic version or polenta "concia", enriched with butter and Fontina); numerous varieties of cheese; encased meat products such as "**bodeun**" from Morgex, made with local ingredients, or the exceptionally fragrant "Jambon de Bosses"; cured meats such as "sauseusse" or "motsetta"; lard; soups made with rye bread; apples and berries; "tegole" biscuits or "**Creichen**", a rich speciality made with butter and sugar typical of the Val digne, where the original recipe has been handed down from generation to generation of country folk. All of these delicacies can of course be washed down with the local red and white wines, spumante wines and a huge range of flavoured *grappa*. We must not forget the hills between Morgex and La Salle are home to the **highest vineyards in Europe**, at altitudes as high as 1200 metres, which yield the superb **Blanc de Morgex et de La Salle**, a fine white wine that was awarded a Valle d'Aosta DOC label in 1985, as well as the exceptional **Chaudelune**, a sweet *passito* wine made from dried grapes that are harvested late, when the vines have already been subjected to the rigours of early winter.

Wenn sie gutes Essen, ein gutes Glas Wein und eine von der Tradition inspirierte Küche mit natürlichen Zutaten schätzen, ist die Gegend des Mont Blanc der ideale Ort für Sie!

In den Restaurants, den Schutzhütten und den Agrotourismusbetrieben können Sie traditionelle Gerichte kosten, wobei nicht fehlen dürfen: die einfache **Polenta** oder die Polenta „concia“, d.h. mit Butter und Fontina verfeinert, die zahlreichen Käsesorten, die Wurstwaren wie die „**Bodeun**“ aus Morgex, die mit lokalen Zutaten hergestellt wird, der duftende "Jambon de Bosses" oder das gereifte Fleisch, wie das "Sauseusse" oder das "Motsetta", der Speck, die Roggenbrot-Suppen, die Äpfel und die Waldfrüchte, die Tegole-Plätzchen oder die "**Creichen**", eine an Butter und Zucker reiche, typische Spezialität des Val digne, die nach dem von den alten Bauern überlieferten Originalrezept zubereitet wird. Das Ganze wird von Weiß- und Rotweinen, Sekten und Branntweinen in allen Variationen begleitet. In dieser Gegend, auf den Hügeln zwischen Morgex und La Salle, wachsen **die höchsten Weinberge Europas** bis auf einer Höhe von 1200 Meter. Hier wird der **Blanc de Morgex et de La Salle** hergestellt, ein hochwertiger, 1985 mit dem Gütesiegel DOC Valle d'Aosta ausgezeichnetem Weißwein, und der hervorragende **Chaudelune**, eine Trockenbeerenauslese aus einer späten Weinernte, sodass die Trauben der ersten Winterkälte ausgesetzt waren und dem Wein ihre ganze Wärme verleihen.



Arts and crafts Kunst und Handwerk



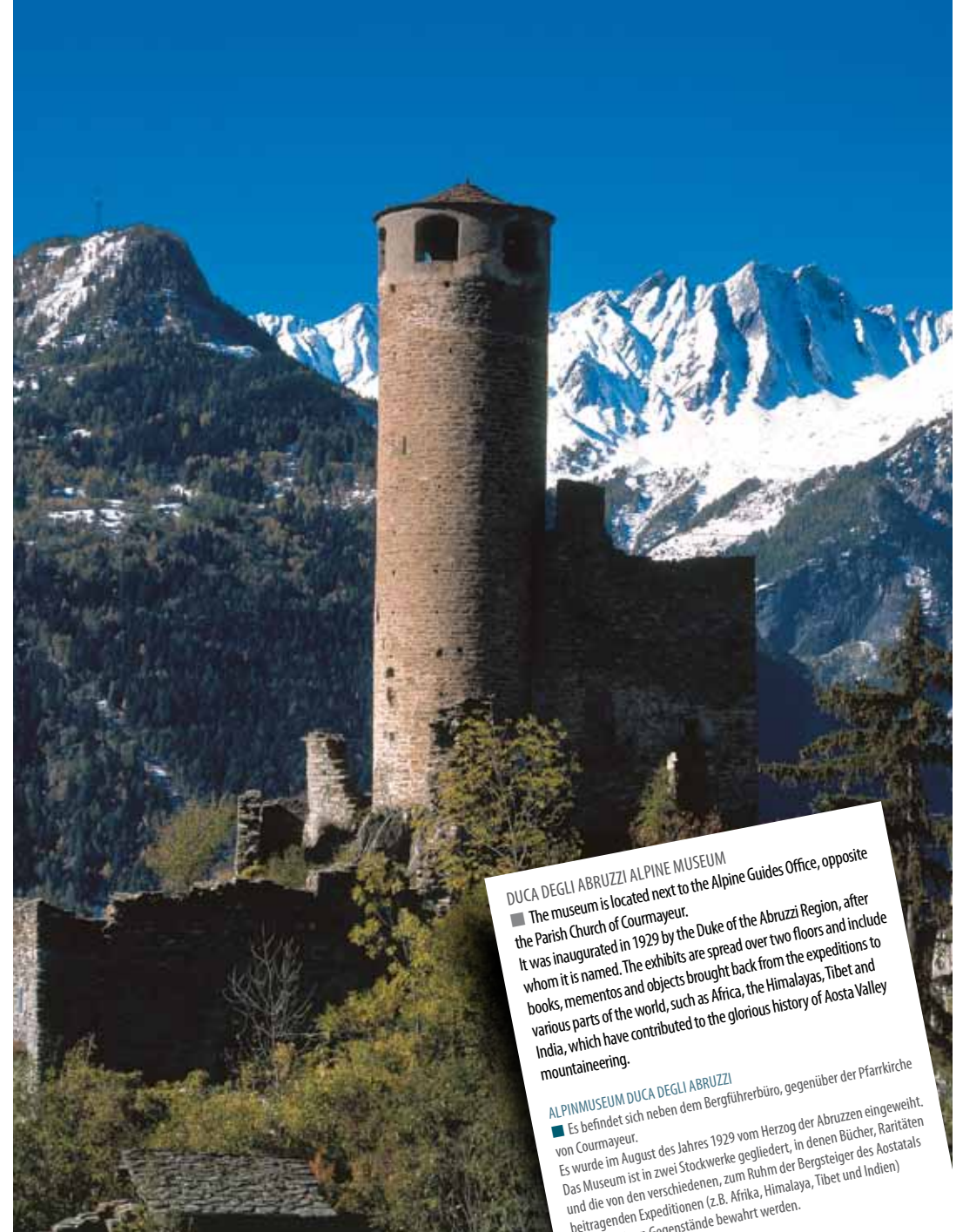
One place of particular historical interest is undoubtedly the **Little Saint Bernard Pass**. Here visitors will be able to admire a *cromlech*, one of the few prehistoric monuments of its kind in Italy, “*La Colonna di Giove*” (Jupiter’s Column) and the hospice found by Saint Bernard in the 11th century, which was later destroyed and did not reopen until 1998. The area boasts a wealth of important religious buildings. Worth mentioning are the Parish Church of La Thuile, with an eighteenth-century tabernacle and a wooden crucifix dating to between the 15th and 16th centuries (which miraculously escaped profanation on the part of French soldiers in 1794), the Parish Church of Morgex, dating back to the 5th or 6th century, and the **Sanctuary of Notre-Dame de la Guérison**, at the beginning of the Val Veny, frequented by pilgrims. The walls of the sanctuary are covered by a series of interesting ex-voto paintings that illustrate the miracles worked by the Virgin. The alpine traditions of the Courmayeur guides are illustrated in the **Duca degli Abruzzi Alpine Museum**.

Local **craft objects** in wood, stone or wrought iron can be admired during a number of fairs, such as the Foire de la Pâquerette held in Courmayeur on Easter Monday, the Foire des Glaciers in Pré-Saint-Didier on 30th Decembre, the Foire du Valdigne, a travelling fair that visits the five municipalities of the area, and the “Pass’ Pitchü” in La Thuile.

Ein Ort von großem geschichtlichen Interesse ist sicherlich der **Kleine Sankt Bernhard**. Hier findet man ein *Cromlech*, eines der wenigen vorgeschichtlichen Monumente dieser Art in Italien, “*La Colonna di Giove*” (Jupitersäule) und das von Sankt Bernhard im 11. Jh. gegründete Hospiz, das zerstört und erst 1998 wieder eröffnet wurde als Informationsbüro und Museum.

Zum Kulturgut dieser Gegend gehören viele sakrale Bauten, darunter die Pfarrkirche von La Thuile mit einem Tabernakel aus dem 18. Jh. und einem Holzkreuz aus dem 15.-16. Jh. (das 1794 wundersamerweise einer versuchten Schändung seitens französischer Soldaten entronnen ist), die Pfarrkirche von Morgex, die auf das 5.-6. Jh. zurückgeht und das **Heiligtum von Notre-Dame de la Guérison** am Eingang des Veny-Tals, das Ziel von Pilgerreisen ist und dessen Wände von interessanten Exvoto bedeckt sind, welche die von der Jungfrau bewirkten Wunder schildern. Die Tradition der Bergführer Courmayeurs wird im Alpinmuseum **Duca degli Abruzzi** veranschaulicht.

Die Erzeugnisse des lokalen **Handwerks** aus Holz, Stein oder Schmiedeeisen können auf verschiedenen Jahrmärkten bewundert werden: auf dem Foire de la Pâquerette in Courmayeur am Ostermontag, dem Foire des Glaciers in Pré-Saint-Didier am 30. Dezember, dem Foire du Valdigne, ein Wanderjahrmärkte in 5 Gemeinden und auf dem “Pass’ Pitchü” in La Thuile.



DUCA DEGLI ABRUZZI ALPINE MUSEUM
 ■ The museum is located next to the Alpine Guides Office, opposite the Parish Church of Courmayeur. It was inaugurated in 1929 by the Duke of the Abruzzi Region, after whom it is named. The exhibits are spread over two floors and include books, mementos and objects brought back from the expeditions to various parts of the world, such as Africa, the Himalayas, Tibet and India, which have contributed to the glorious history of Aosta Valley mountaineering.

ALPINMUSEUM DUCA DEGLI ABRUZZI
 ■ Es befindet sich neben dem Bergführerbüro, gegenüber der Pfarrkirche von Courmayeur. Es wurde im August des Jahres 1929 vom Herzog der Abruzzen eingeweiht. Das Museum ist in zwei Stockwerke gegliedert, in denen Bücher, Raritäten und die von den verschiedenen, zum Ruhm der Bergsteiger des Aostatalen beitragenden Expeditionen (z.B. Afrika, Himalaya, Tibet und Indien) mitgebrachten Gegenstände bewahrt werden.

Folklore and tradition

Folklore und Tradition



A small group of young people in traditional dress, accompanied by accordionists who go from house to house inviting people to join the party and carrying the **“alabarda”**, a three-pointed stick decorated with multicoloured silk ribbons. This is the scene you might well come upon in any of the villages of the Val digne, during the period when the tradition of the **“badoche”** is celebrated, i.e. on the feast days of the various patron saints of the villages in the valley: on 13th August in La Salle, for San Cassiano; on 15th August in Morgex for the Assumption, on 10th August in Pré-Saint-Didier for San Lorenzo, and on 9th May in La Thuile for San Nicola. The tradition is carried on by young unmarried men between 15 and 30, and the high point of the event is the **dance in the square**, which takes place in accordance with an extremely precise ritual.

Another interesting traditional event takes place on the Little Saint Bernard Pass on the first Sunday after 15th August: the **“fête des bergers”**. This was once an occasion for shepherds in the Aosta Valley and the Savoie area to meet up at the livestock fair, while today the day is dedicated to an encounter between the communities on either side of the pass. A heat in the **“bataille de reines”**, the non-violent clash between cows, also takes place on this day.

Eine Szene, die man in einem der Dörfer des Val digne zur Zeit der Feier der **„Badoche“** zu sehen bekommen könnte: ein kleiner, von Akkordeonspielern begleiteter Umzug junger Leute in traditioneller Kleidung, die von Haus zu Haus ziehen, um zum Fest einzuladen und dabei den **„Alabarda“** in der Hand tragen, einen mit bunten Seidenbändern geschmückten Stock mit drei Spitzen. Die Tradition der **„Badoche“** wird in den Dörfern des Val digne am Tag des Schutzpatrons gefeiert: in La Salle am 13. August für San Cassiano, in Morgex am 15. August für die Assunta, in Pré-Saint-Didier am 10. August für San Lorenzo und in La Thuile am 9. Mai für San Nicola. Hauptdarsteller des Fests sind junge ledige Männer zwischen 15 und 30 Jahren und sein Höhepunkt ist der **Tanz auf der Piazza**, der entsprechend bestimmter Rituale stattfindet.

Eine weitere, schöne traditionelle Veranstaltung findet am ersten Sonntag nach Mariä Himmelfahrt am Kleinen Sankt Bernhard statt: das **„Fête des Bergers“**. In der Vergangenheit war es eine Gelegenheit für die Hirten des Aostatal und der Savoyen sich zum Viehmarkt zu treffen. Heute ist der Tag einem Treffen der Gemeinden der beiden Hänge des Passes gewidmet; an diesem Tag findet auch eine Vorentscheidung des **„Bataille de Reines“**, des unblutigen Kampfes zwischen Kühen statt.



Courmayeur

1224m

■ **Courmayeur**, situated at the foot of the Mont Blanc massif, is the **oldest alpine resort in Aosta Valley**, and has produced numerous world-famous alpine guides, who indeed set up here the first alpine guides association in Italy.

In addition to the parish church, well worth a visit here are the **Duca degli Abruzzi Alpine Museum** and the **Malluquin Tower** (visible from the outside only), the only surviving element of a castle from the High Middle Ages.

The village is surrounded by numerous little hamlets in which the characteristic building style of the traditional local houses has survived intact: La Saxe, Dolonne, La Palud and Entrèves, which in summer plays host to the characteristic antiques market of Santa Margherita. From here you can reach the Mont Blanc tunnel, 11,600 metres long, which crosses the Mont Blanc chain into France, at the foot of the Bossons Glacier. Courmayeur is perfect for a holiday that combines culture, nature, shopping, relaxation, good food and the chance to practise a wide range of sports in both summer and winter. The mountains that surround the town are a dream for both hikers and climbers, while winter visitors will find 24 lift facilities, including cableways, cablecars, chairlifts and skilifts. The **ski area offers 100 km of downhill slopes**, while a range of fun alternatives is guaranteed, from off-piste skiing to ski mountaineering and from heliskiing to cross-country skiing and snow-shoe trails in the Val Ferret. Artificial snow cannons ensure the runs are always in tip-top condition.

■ **Courmayeur** ist am Fuße des Mont-Blanc-Massivs gelegen und ist der **älteste alpine Skort des Aostatals**, die Heimat zahlreicher weltberühmter Bergführer und Sitz der ersten italienischen Gesellschaft der Bergführer. Besuchenswert sind außer der Pfarrkirche auch das **Alpinmuseum Duca degli Abruzzi** und, nur von Außen, der **Turm Malluquin**, der zu einer hochmittelalterlichen Burg gehörte.

Der Ort ist von zahlreichen Ortsteilen umgeben, welche die architektonischen Besonderheiten der traditionellen Wohnhäuser bewahren: La Saxe, Dolonne, La Palud und Entrèves, wo im Sommer der charakteristische Antiquitätenmarkt Santa Margherita stattfindet. Von hier aus hat man zum 11.600 Meter langen Mont-Blanc-Tunnel Zugang, der die Mont-Blanc-Kette durchquert, um in Frankreich am Fuße des Glacier des Bossons auszutreten. Courmayeur ermöglicht es, einen Urlaub im Zeichen der Kultur, der Natur, des Shoppings, der Entspannung und der Gastronomie zu verbringen sowie zahlreiche Sportarten zu betreiben, sowohl im Winter als auch im Sommer. Die Berge der Umgebung bieten nämlich das Beste, was ein Wanderer oder Bergsteiger sich nur wünschen kann. Im Winter haben die modernen Aufstiegsanlagen über 24 Seilbahnen, Gondelbahnen, Sessellifte und Skilifte. Das **Skigebiet hat 100 km Abfahrtspisten** und das Vergnügen ist durch Tiefschneefahren, Skibergsteigen, Heliskiing, Wanderungen mit Schneeschuhen und Skilanglauf im Ferret-Tal gesichert. Die maschinelle Beschneigung gewährleistet stets Pisten im besten Zustand.



MONT BLANC CROSS-BORDER MUSEUM

■ In the historic centre of Courmayeur, the new premises of the Jardin dell'Ange house the Aosta Valley section of the Mont Blanc Cross-Border Museum, created with the aim of contributing to a reflection on the identity of the peoples from the Haute Savoie in France and the Aosta Valley.

GRENZÜBERSCHREITENDES MUSEUM DES MONT BLANC

■ Im historischen Zentrum von Courmayeur, in den neuen Räumen des Jardin dell'Ange hat der Aostatatal-Saal des grenzüberschreitenden Museums des Mont Blanc seinen Platz; ein Ort der zu Überlegungen zur Identität der Bevölkerung der Hochsavoyen und des Aostatals anregt.

Val Ferret

■ This valley runs from the foot of Mont Blanc on towards Col Ferret, the pass that leads over into Switzerland. Along the left side of the valley are some of the loftiest, most magnificent peaks in the Alps: the **Dente del Gigante**, the **Grandes Jorasses**, the **Aiguille de Triolet** and **Mont Dolent**, while the slopes of Mont de La Saxe on the right are considerably less forbidding. The views here are spectacular all year round. In the summer, mountain lovers will find a huge choice of routes available to them, from walks up to the mountain huts to high-altitude trekking trips and challenging mountaineering routes. The valley also boasts a nine-hole golf course and mountain bike trails, as well as offering the opportunity to try activities such as angling or even just to relax outside the local bars and restaurants. In winter, the Val Ferret offers cross-country skiing fans 20 km of slopes with great snow right up towards the end of spring.

■ Dieses Tal zieht sich am Fuße des Mont Blanc bis zum Ferret-Pass hin, der Zugang zum schweizerischen Hang gewährt. Geht man es auf der Linken Seite entlang, so ziehen einige der höchsten und majestätischsten Gipfel der Alpen vorbei: der Dent du Géant, der **Grandes Jorasses**, die **Aiguille de Triolet** und der **Mont Dolent**, während auf der Rechten die Hänge des Mont de La Saxe entschieden sanftere Gefälle zeigen. Das Panorama ist während des gesamten Jahres spektakulär. Im Sommer steht den Gebirgsliebhabern eine große Auswahl an Routen zur Verfügung: von den Wanderungen zu den Schutzhütten, über das Trekking in Höhenlagen, bis hin zu den anspruchsvollsten Kletterstrecken. Außerdem hat das Tal einen 9-Loch-Golfplatz, Mountainbike-Strecken und Angelmöglichkeiten zu bieten oder man kann einfach nur das Panorama von den Terrassen der Restaurants und der Bars der Talsohle aus genießen. Im Winter bietet das Ferret-Tal den Langläufern 20 km Loipen, die bis in den späten Frühling immer optimal mit Schnee bedeckt sind.



■ The Val Veny opens out in the heart of the Mont Blanc massif, offering a wide variety of different landscapes from Entrèves on to Col de La Seigne on the border with France. The most striking peaks that rise up from the valley are the **Aiguille Noire de Peuterey**, the pinnacles of the **Dames Anglaises**, the **Aiguilles des Glaciers** and especially the **Brenva** and **Miage glaciers**. Here too mountain

lovers will find all sorts of leisure opportunities in the summer, from walks up to the lakes or mountain huts to much more demanding climbing routes.

At the beginning of the Val Veny you might like to visit the Sanctuary of Notre-Dame de Guérison, very popular with the faithful because the Virgin is believed to have the power to cure illnesses. The valley is not accessible in the winter, but those who would like to admire it during the cold season can take the Val Veny cableway up, or ski down from Col Chécrouit.

■ Das Veny-Tal öffnet sich im Herzen des Mont-Blanc-Massivs und breitet sich mit sehr unterschiedlichen Abschnitten von Entrèves bis zum La-Seigne-Pass an der Grenze zu Frankreich aus. Es heben sich hervor: der **Aiguille Noire de Peuterey**, die Felsnadeln der **Dames Anglaises**, die **Aiguilles des Glaciers** und vor allem der **Brenva**- und der **Miage-Gletscher**. Auch hier bieten sich dem Gebirgsliebhaber während des Sommers zahlreiche Unternehmungen an: von den Wanderungen zu den Seen und Schutzhütten bis hin zu den anspruchsvollsten Kletterrouten. Am Eingang des Veny-Tals kann man das Heiligtum der Notre-Dame de Guérison, besuchen, das dank der Wunder, die der Jungfrau nachgesagt werden, eine sehr beliebte Kultstätte ist. Im Winter ist das Tal nicht zugänglich; wer es auch zu dieser Jahreszeit bewundern möchte, kann es mit der Seilbahn Val Veny erreichen oder mit den Skiern vom Col Chécrouit hinabfahren.

Val Veny



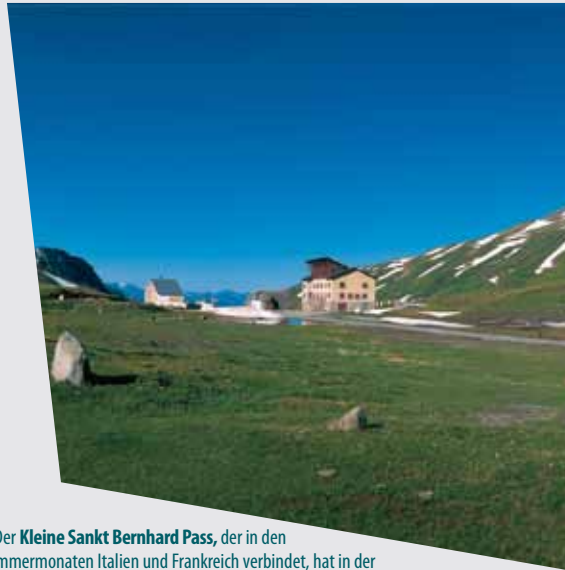
■ The **Little Saint Bernard Pass**, which in the summer links Italy with France, boasts a long, colourful history, and numerous Roman emperors, Burgundy and Longobard kings and French troops made their way across it over the centuries. On the pass, at the border with France, you can see the remains of a proto-historic **cromlech**: 46 stones arranged in an elliptical shape measuring 72 m in diameter and perhaps dating back as far as the Bronze Age. The road built in 1862 cuts right through the middle, so the stones that make up the **cromlech** lie both to the right and to the left of the carriageway.

In the area you can also see traces of two "**Mansiones**" from the Roman Era that were used as store-rooms and accommodation for wayfarers and soldiers. At the top of the pass is the "**Jupiter's Column**", four and a half metres tall, on the top of which is placed a statue of Saint Bernard, replacing the original statue of Jupiter which, as legend has it, was toppled from its pedestal by Saint Bernard when he reached the pass, because it was a pagan symbol. Not far from here is the "**Chanousia**" **botanic garden**, and the **Hospice**, founded by Saint Bernard in the 11th century and repeatedly destroyed by war and fire. It was abandoned after World War II following the relentless bomb attacks it suffered, and work to rebuild it did not begin until 1993. Today visitors can take a look around the Museum that illustrates the history of the Pass, of the Val digne and the Savoie area.

Little Saint Bernard Pass

Kleiner Sankt Bernhard Pass

2188m



■ Der **Kleine Sankt Bernhard Pass**, der in den Sommermonaten Italien und Frankreich verbindet, hat in der Vergangenheit zahlreiche römische Kaiser, burgundische und langobardische Könige sowie französische Truppen durchziehen sehen. Am Pass sind auf der Grenze die Überreste eines vorgeschichtlichen **Cromlech** zu sehen: eine Ellipse aus 46 auseinanderliegenden Steinen, mit einem Durchmesser von 72 m, die vielleicht auf die Bronzezeit zurückgeht. Die 1862 erbaute Straße schneidet sie genau in der Mitte, weshalb die sie bildenden Steine sowohl rechts als auch links von der Fahrbahn liegen.

In der Gegend sind außerdem Spuren zweier "**Mansiones**" aus römischer Zeit zu sehen, die Wanderern und Soldaten als Lager und Unterkunft dienten. Auf dem geographischen Gipfel des Passes befindet sich die viereinhalb Meter hohe "**Colonna di Giove**" (Jupitersäule), auf der eine Statue Sankt Bernhards steht, die eine Jupiterstatue ersetzt hat. Der Legende nach habe Sankt Bernhard sie niedrigerissen, nachdem er den Pass erreicht hatte, um die Symbole des Heidentums zu zerstören. Nicht weit von der Grenze entfernt liegt der **botanische Garten "Chanousia"** und das **Hospiz**, das im 11. Jh. von Sankt Bernhard gegründet worden war und wiederholt von Kriegen und Bränden zerstört wurde. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde es aufgrund der erlittenen Bombardierungen verlassen und 1993 wurde mit dem Wiederaufbau begonnen. Zur Zeit kann das Museum zur Geschichte des Passes, der Val digne und der Savoyen besucht werden.

"CHANOUSIA" ALPINE BOTANIC GARDEN
 ■ Founded in 1897 by Abbé Pierre Chanoux, Rector of the Hospice, the garden was abandoned in 1942 during World War II. Before then, around 5000 species of plants were grown there. Work to restore the garden began in 1976, thanks to an international association, and today 1600 plant species are present, as well as a laboratory and a small museum.

BOTANISCHER GEBIRGSGARTEN "CHANOUSIA"
 ■ 1897 wurde er vom Abt Pierre Chanoux, Rektor des Hospizes, angelegt und wurde 1942 während des Zweiten Weltkriegs aufgegeben. Vor seiner Zerstörung umfasste er ca. 5.000 Pflanzenarten. Der Wiederaufbau begann 1976 durch einen internationalen Verband und der Garten hat erneut ca. 1600 Gebirgspflanzenarten und ist mit einem Laboratorium und einem kleinen Museum ausgestattet.

■ The village sits in a large basin, just below the Little Saint Bernard Pass, in a protected area of thick forest, dominated by the imposing Rutor massif and its fabulous glacier.

La Thuile was an important stop-off point on the road to Gaul. Under the rule of the Savoia family it served as a bulwark against invasions from France, and in the 17th and 18th centuries it was sacked on numerous occasions by French troops passing through.

After becoming a mining town at the end of the 1920s, La Thuile is today a **renowned, superbly equipped tourist resort**, although it has lost nothing of the typical charm of a little mountain village. In winter, the **ski area** is linked to La Rosière across the border in France, forming a single complex, one of the largest and highest in the Alps, which offers **150 km of runs**, some medium difficulty, some ideal for more expert skiers. The abundance of snow, the high altitude and the position of the runs mean you can ski right on into late spring. In summer, on the other hand, La Thuile is perfect for all sorts of open-air activities, from hiking to fishing, from mountain bike to rafting and much more besides.

■ **La Thuile** liegt in einem weiten Becken, direkt unter dem Kleinen Sankt Bernhard Pass, in einem durch dichte Wälder geschützten Gebiet, das vom mächtigen Rutor-Massiv mit seinem fantastischen Gletscher beherrscht wird. La Thuile war eine wichtige Etappenstation auf der Straße nach Gallien. In savoyischer Zeit war diese Ortschaft ein Bollwerk gegen die Invasionen aus Frankreich und die Ortschaft erfuhr im 17. und 18. Jh. tatsächlich zahlreiche Plünderungen seitens der durchziehenden französischen Truppen.

Nachdem es Ende der Zwanziger Jahre ein Bergbaustädtchen wurde, ist La Thuile heute ein **renommierter Fremdenverkehrsort mit weit gefächertem Angebot**, wobei es aber immer noch ein charakteristischer Bergort geblieben ist. Im Winter ist sein **Skigebiet** mit dem französischen La Rosière verbunden und bildet so ein einziges Becken mit **150 km Pisten**, von denen einige mittleren Schwierigkeitsgrades und andere für die erfahreneren Skifahrer ideal sind: eines der weitläufigsten und höchstgelegenen Skigebiete der Alpen. Schnee ist immer reichlich vorhanden und die hohen Lagen sowie die besondere Ausrichtung der Pisten ermöglichen es, bis weit in den Frühling hinein Ski zu fahren.

Im Sommer hat La Thuile für alle, die sich gerne im Freien aufhalten alle möglichen Aktivitäten zu bieten: von den Wanderungen, über das Angeln, das Mountainbikefahren, bis hin zum Rafting und vieles andere mehr.

La Thuile

1441m



"TOMETTA DI LA THUILE"

■ Thanks to "Tometta di La Thuile", a local speciality made with milk chocolate, gianduja and hazelnuts, La Thuile has been awarded the title of "Town of Chocolate".

"TOMETTA DE LA THUILE"

■ "Tometta di La Thuile" mit Milchschokolade, Nougat und Haselnüssen. Dank dieser Spezialität ist La Thuile die Auszeichnung "Città del Cioccolato" (Schokoladenstadt) verliehen worden.

■ **La Salle** overlooks the basin of the Valdigne. Those who enjoy walking will find a wide variety of trails suitable for all, along which you can enjoy the unspoilt mountain environment and admire spectacular views. The most popular destinations are the Becca Poignenta, Monte Paramont, the Grande Rochère, Col de Bard and Col Serena. Important traces of the area's history can be found scattered throughout the various villages that make up the municipality, such as the Castle of Châtelard and the Tower of Écours, not to mention the chapels of Charvaz, Morge and Écours. Well worth a visit are the Ethnographical Museum in Cheverel and the museum of sacred art in the Parish Church of La Salle.

■ **La Salle** beherrscht das Becken des Valdigne. Wer gerne wandert, dem steht eine große Auswahl an Routen zur Verfügung, die allen Ansprüchen gerecht werden, und es ermöglichen, die unberührte Gebirgsumgebung kennenzulernen und ein spektakuläres Panorama zu bewundern. Die beliebtesten Ziele sind der Becca Poignenta, der Monte Paramont, der Grande Rochère, der Col de Bard und der Col Serena. Wichtige geschichtliche Spuren sind in den verschiedenen Dörfern der Gemeinde verteilt, wie die Burg von Châtelard und der Turm von Écours; nicht zu vergessen sind die Kapellen von Charvaz, Morge und Écours. Besuchenswert ist das Völkerkundemuseum in Cheverel und das Museum sakraler Kunst in der Pfarrkirche von La Salle.

LA MAISON GERBOLLIER ■ The "Maison Gerbollier", which today houses the Town Hall, is an ancient noble dwelling, once the stronghold of the Viard family. The edging around the doors and windows provides an indication of how spectacular the building must have been in the 16th century. Especially noteworthy is the vault at the entrance, and, inside the courtyard, the door with a ridged arch (late 15th century), topped with a finch pecking at a thistle.

LA MAISON GERBOLLIER ■ Der alte Adelshof "Maison Gerbollier", in dem sich heute das Rathaus befindet, war das Festungshaus der Familie Viard. Einige Türen- und Fensterformen lassen die ehemalige Pracht des Gebäudes aus dem 16. Jahrhundert erahnen. Bemerkenswert ist das Gewölbe am Eingang und, im Hof, das von der Figur eines distelpickenden Stieglitzes überragte Kielbogentor (Ende 15. Jh.).

La Salle 1001m



CHURCH OF SANTA MARIA ASSUNTA ■ The parish, one of the oldest in the region, has played a leading role in the history of the Valdigne, as the important artistic elements show. The Romanesque structure underwent several alterations before assuming its current appearance at the end of the 17th century. Inside are a number of splendid Baroque altars and an interesting parish museum.

KIRCHE SANTA MARIA ASSUNTA ■ Die Pfarrkirche, eine der ältesten der Region, nahm im Valdigne, den beachtlichen künstlerischen Zeugnissen zufolge, eine wichtige Position ein. Die romanische Anlage hat verschiedene Umgestaltungen erfahren, im Inneren findet man üppige Barockaltäre und ein interessantes Pfarrmuseum.

Morgex 920m

■ In a radius of just a few kilometres, **Morgex** is surrounded by the Mont Blanc chain, Courmayeur and La Thuile, where visitors can ski through breathtaking scenery. Also close by is **Arpy**, ideal for some cross-country skiing, in winter or hiking in summer to the alpine lakes of Arpy, Pietra Rossa and Licony, or the dashing waters of the Dora, where you can try your hand at rafting. The former splendour of the noble dwellings is hinted at by the structures that have survived through the centuries, such as the Tour de l'Archet the Castle of Pascal in La Ruine and the Bozel stronghold of Villair. The low-pergola vines that yield the superb "Blanc de Morgex et de La Salle" grapes are a distinctive feature of the landscape. This fresh, fragrant wine is a record breaker, as it is made with the grapes from the highest vineyard in Europe (1200m)!

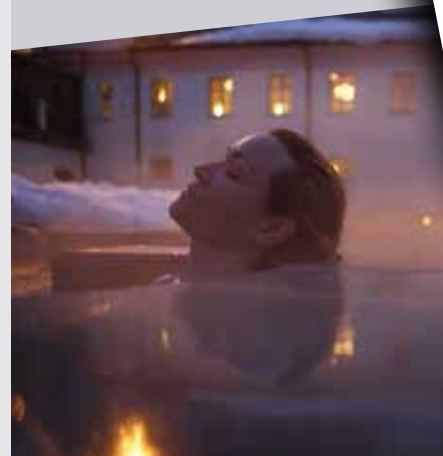
■ In der Nähe von **Morgex** befinden sich im Umkreis von wenigen Kilometern: die Mont-Blanc-Kette, Courmayeur und La Thuile, wo man umgeben von atemberaubenden Panoramen Ski läuft; **Arpy**, wo man beim Skilanglauf die Ruhe genießt; die Gebirgseen von Arpy, Pietra Rossa und Licony, und das stürmische Wasser des Dora, auf dem man das Rafting ausprobieren kann. Der alte Glanz der Adelshäuser wird durch Bauten bezeugt, welche die Jahrhunderte überlebt haben: der um 998 errichtete Tour de l'Archet, die Burg Pascal in La Ruine und das Festungshaus Bozel del Villair. Die Weinberge mit niedrigen Pergolen, in denen die hochwertigen Trauben des "Blanc de Morgex et de La Salle" gezogen werden, sind fester Bestandteil des Territoriums. Dabei handelt es sich um einen frischen, duftenden Wein, der einen Rekord hält: Er wird aus den Trauben der höchstgelegenen Weinberge Europas (1200 m) hergestellt!

■ **Pré-Saint-Didier** is a tourist resort famous for its waters, rich in iron, which were already known to the Romans and began attracting large numbers of visitors to its spas as early as the mid-seventeenth century. Today the **spas** offer packages that combine relaxation with nature, with hot water pools from which there are splendid views of Mont Blanc. Just outside the centre is the extremely narrow **ravine** formed by the rushing waters of the Dora di Verney torrent. Worth a visit is the Parish Church of San Lorenzo, rebuilt in the 15th century and enlarged at the end of the 19th, with a bell tower, probably from the 11th century, that is among the oldest in the valley. A favourite with tourists of all ages, Pré-Saint-Didier is an excellent base for a large number of walking trips, while rafting fans can try taking on the rapids of the Dora Baltea. At Plan du Bois, visitors will find an **Adventure Park**, equipped with aerial trails suitable for a range of skill levels.

■ **Pré-Saint-Didier** ist ein Fremdenverkehrsort, dessen Bekanntheit auf sein eisenhaltiges Wasser zurückzuführen ist, das schon zu Zeiten der Römer bekannt war und bereits Mitte des 17. Jh. zahlreiche Touristen anzog. Heute integriert das **Thermalbad** mit den Warmwasserbecken, von denen man eine herrliche Sicht auf den Mont Blanc genießt, Entspannung und Natur. Nur wenige Meter vom Zentrum entfernt befindet sich die **Schlucht**, eine sehr enge Klamm, die sich durch das reißende Wasser des Dora di Verney gebildet hat. Besuchenswert ist die Pfarrkirche San Lorenzo, die im 15. Jh wieder aufgebaut und Ende des 19. Jh. erweitert wurde; ihr Campanile, der vermutlich auf das 11. Jh. zurückgeht, ist einer der ältesten des Tals.

Pré-Saint-Didier ist ein bei jeder Altersgruppe beliebter Fremdenverkehrsort und ein idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen sowie für Raftingliebhaber, die Abfahrten auf dem Dora Baltea wagen können. In der Ortschaft Plan du Bois befindet sich ein **Abenteurpark** mit unterhaltsamen Sport- und Luftstrecken mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, wo für jeden etwas dabei ist.

Pré-Saint-Didier 1001m



SPAS ■ The hot springs of this area were renowned as far back as Roman times, but it was not until the mid-seventeenth century that foreigners began flocking to the beautiful alpine attractions of the Valley, visited by illustrious names and becoming the favourite mountain holiday destination of the Italian royal family. The waters of Pré-Saint-Didier were famous from ancient times for their ability to soften the skin, aid circulation and muscle movement and contribute to physical and moral wellbeing. The presence of iron in the waters also makes them perfect as a restoring tonic. Today the spa wellness centre of Pré-Saint-Didier offers over 40 treatments and facilities, including whirlpool tubs, relaxation tubs with still water and underwater music, tonifying showers, saunas, aromatised steam baths, a mud treatments area, relaxation rooms with superb views and much more besides.

THERME ■ Schon zu römischer Zeit waren die warmen Quellen der Gegend bekannt, aber die Nutzung des Wassers begann Mitte des 17. Jh., als die ersten Fremden "zur Brunnenkur" in das schöne alpine Becken kamen. Über 150 Jahre lang war das Thermalbad eine der Hauptattraktionen des Tals, beherrschte berühmte Persönlichkeiten und wurde bevorzugter alpinen Ferienort der italienischen Königsfamilie. Das Wasser Pré-Saint-Didiers war aufgrund seiner Eigenschaft, die Haut geschmeidig zu machen, die Durchblutung und die Muskelbewegungen zu fördern und ein physisches sowie seelisches Wohlbefinden zu bewirken schon seit der Antike bekannt. Dank des Eisengehalts besitzt es auch tonisch-kraftigende Eigenschaften. Heute hat das Wellness-Thermalbad Pré-Saint-Didier eine Wellnessoase mit über 40 Praktiken zu bieten, darunter Whirlpools, Entspannungsbecken mit stillem Wasser und Unterwassermusik, belebende Wasserfälle, Sauna, aromatisierte Dampfbäder, Fangbereich, Panorama-Entspannungssaal und vieles andere mehr.



HIKES WANDERWEGE



- ▶ Starting point - Ausgangspunkt ◀ Arrival - Ankunftsplatz
- ▶ Gradient - Höhenunterschied
- ▶ Ascending time - Gehzeiten
- ▶ Trail sign - Wegnummer

DIFFICULTY - SCHWIERIGKEITSGRAD

- T** Tourist trekking route: mainly on footpaths or bridle ways. Leichter Wanderweg/Spazierweg bedeutet: es handelt sich um ausgebaute Fußwege und gut begehbare Wanderwege.
- E** Trekking excursion route without technical difficulty: mainly on mule tracks or footpaths leading up to refuges or connecting neighbouring valleys. Wanderweg ohne Schwierigkeiten: es handelt sich um Mauleselpfade, Zugangswege zu Berghütten oder Verbindungswege zwischen Tälern.

MORGEX Arpy Lake - Der Arpy-See

▶ Colle San Carlo	1971 m	92 m	E	◀ Lago d'Arpy	2063 m	45'	→ 15
-------------------	--------	------	---	---------------	--------	-----	------

From Morgex take the road to San Carlo Pass. Park the car near the Genzianella hotel and follow the almost even wide path N° 15 just opposite the hotel. The footpath goes through a conifer wood to reach Arpy Lake, one of the most beautiful lakes in the valley, with Mont Blanc chain reflecting in its waters.

From the back of the Genzianella Hotel you can also take a short walk suitable for everyone which takes you to the observation point near Tête d'Arpy with marvellous views of the Mont Blanc range and Valdigne. Since it is only a short walk taking about 25 minutes each way, this route can be done together with the walk to Arpy Lake.

In Morgex folgt man der Straße, die zum Colle San Carlo führt. Nachdem man das Hotel Genzianella erreicht hat, begibt man sich vor dem Hotel auf den Kiesweg Nr. 15, der mäßig steigend durch Tannen- und Lärchenwälder den See von Arpy, einen der faszinierendsten Seen der Valdigne, erreicht. Von der Rückseite des Hotels Genzianella aus kann man außerdem über einen kurzen Spazierweg den Aussichtspunkt in der Nähe der Tête d'Arpy erklimmen, von welchem man einen herrlichen Ausblick über die Bergkette des Mont Blancs und auf das Valdigne hat. Angesichts seiner Kürze (etwa 25 Minuten für den Hinweg) kann man diesen Weg zusätzlich zum Ausflug zum Arpy-See gehen.

COURMAYEUR A Balcony over Mont Blanc Vorsprung auf dem Mont Blanc

▶ Planpincieux	1620 m	500 m	E	◀ Rifugio Bonatti	2025 m	3h00'	→ 31 AV2
----------------	--------	-------	---	-------------------	--------	-------	----------

Once in the Val Ferret, go past the village of Planpincieux, just after which you can park near a chapel. Continue along on the right, cross the torrent and follow the route to the Bertone Mountain Hut (route sign 31), initially along a trail and then, after the Leuchey and Leuchey Desot pasture homes, on a path, until you reach the ruins of the Leuchey Damon pasture homes. Come off the path for the Bertone hut here, and take left onto the practically flat route of the Alta Via no.2 (yellow triangular sign with number 2 inside it); a few ups and downs will take you to the pastures of Lèche, Arminaz and Sécheron. Come off the route that goes down towards the bottom of the valley, and take right onto the path, still marked as Alta Via no. 2, that runs back up towards the Bonatti Mountain Hut.

Im Ferret-Tal kann man kurz nach dem Wohngebiet von Planpincieux, in der Nähe einer Kapelle, das Auto stehen lassen. Nach der Überquerung des Wildbachs folgt man rechts der Route zur Schutzhütte Bertone (Wegweiser 31), anfangs auf einer Piste und dann, nach den Schutzhütten von Leuchey Desot, auf einem Pfad, bis man die Ruinen der Alm von Leuchey Damon erreicht. Hier verlässt man den Pfad zur Schutzhütte Bertone und schlägt links den fast ebenen Höhenweg 2 ein (gelber dreieckiger Wegweiser mit der Nummer 2), um nach einigem Auf und Ab die Almen von Lèche, Arminaz und Sécheron zu erreichen. Nun verlässt man die zur Talsohle führende Strecke, um rechts den immer noch als Höhenweg 2 ausgezeichneten Pfad einzuschlagen, der den Hang hinaufsteigt und zur Schutzhütte Bonatti führt.

COURMAYEUR Lake Miage - Miage-See

▶ Loc. La Visaille	1656 m	364 m	T	◀ Lago Miage	2020 m	1h30'	→ 12 18A
--------------------	--------	-------	---	--------------	--------	-------	----------

Once you get to La Visaille in Val Veny, continue on the asphalt road (closed to traffic) and then on a white road (trail n° 12) leading to Elisabetta Mountain Hut. Keep the left of the river and when you reach the bridge take trail n° 18A until you arrive at Combal Bar. Turn right and follow the footpath climbing on the crest of the moraine and down to the shore of lake Miage. The lake has formed at the foot of the glacier and on its shores you can witness the fall of ice blocks into the water, forming small icebergs.

Nachdem man La Visaille in Val Veny erreicht hat, begibt man sich auf der anfangs asphaltierten und schließlich geschotterten Straße (Wegweiser Nr. 12) bis zur Berghütte Elisabetta. Man bleibt auf der linken orographischen Seite und nachdem man die Brücke über den Fluss Dora überquert hat, folgt man dem linken Ufer bis man schließlich an den Wanderweg Nr. 18A gelangt, der zur Bar Combal führt. Nun folgt man rechts dem Weg, der auf den Moränenkamm und dann hinunter an das Ufer des Sees Miage führt, der sich am Gletschertor gebildet hat.

LA THUILE Rutor waterfalls- Rutor-Wasserfälle

▶ Loc. La Joux	1605 m	95 m	E	◀ 1 st waterfall-Wasserfall	1700 m	20'	→ 3
				◀ 3 rd waterfall-Wasserfall	2100 m	1h40'	→ AV2

From La Joux, that can be reached also on foot from La Thuile following the easy trail Alta Via 2 (AV2), take the footpath n° 3/ AV2 going gently uphill into the wood and reach the first waterfall (1700m) in about 20 min. Continuing uphill on the same path you arrive at the second (1850m) and third waterfalls (2000m) formed by the Rutor torrent.

Vom Ortsteil La Joux, den man auch zu Fuß von La Thuile erreichen kann, begibt man sich auf den leichten Wanderweg der Alta Via 2 (AV2). Dann folgt man dem Wanderweg Nr. 3 /AV2 durch den Wald und nach etwa 20 Minuten leicht bergauf führender Wanderung erreicht man bereits den ersten Wasserfall (1700 m). Von hier kann man auf dem gleichen Weg weitergehen, bis man den zweiten (1850 m) und den dritten Wasserfall erreicht.

LA SALLE Col Fetita - Fetita Pass

▶ Challancin	1610 m	947 m	E	◀ Col Fetita	2557 m	3h35'	→ 2A poi3
--------------	--------	-------	---	--------------	--------	-------	-----------

Leave the car in Challancin, in the municipality of La Salle, which is reached by the road to Planaval. Go through the village and take the road that is closed to the traffic, paved at the start then unpaved, until you come to the Pontelle houses. At the crossroad, ignore the right branch then continue along the left until you come to Hopitiaux. A short distance later, take the short-cut on the right, then, when you come back to the road, continue on the right towards the Les Ors Désot pasture. From here, continue along trail 3, running close to Ors Damon and bending rightwards to go back onto the private road until you come to the Tramail des Ors pasture. Now go right, up over the meadows, until you reach the Col Fetita.

Nachdem man das Auto in der zur Gemeinde La Salle gehörenden und über die Straße nach Planaval zu erreichenden Ortschaft Challancin abgestellt hat, durchquert man zuerst den kleinen Ort und begibt sich auf die für den Verkehr geschlossene Straße. Diese wechselt von Asphalt zu Schotter und führt bis zu den Hütten von Pontelle. An einer Kreuzung angekommen, ignoriert man die rechts abbiegende Straße und geht links weiter, bis man die Siedlung Hopitiaux erreicht. Kurz darauf begibt man sich auf die rechts abzweigende Abkürzung, der ein gutes Stück der Straße schneidet, um diese kurz darauf wieder zu erreichen. Dann geht es rechts in Richtung Sennerei Les Ors Désot weiter. Hier oben angekommen, geht es über den Weg Nr. 3 an dem Weiler Ors Damon vorbei, bis man rechts erneut den Gutsweg einschlägt, der zu den Almhütten von Tramail des Ors führt. Nun geht es in die rechte Richtung zwischen Weiden bergauf, bis man die Senke des Col Fetita erreicht.



MUST-SEES
NICHT ZU
VERSÄUMEN

