

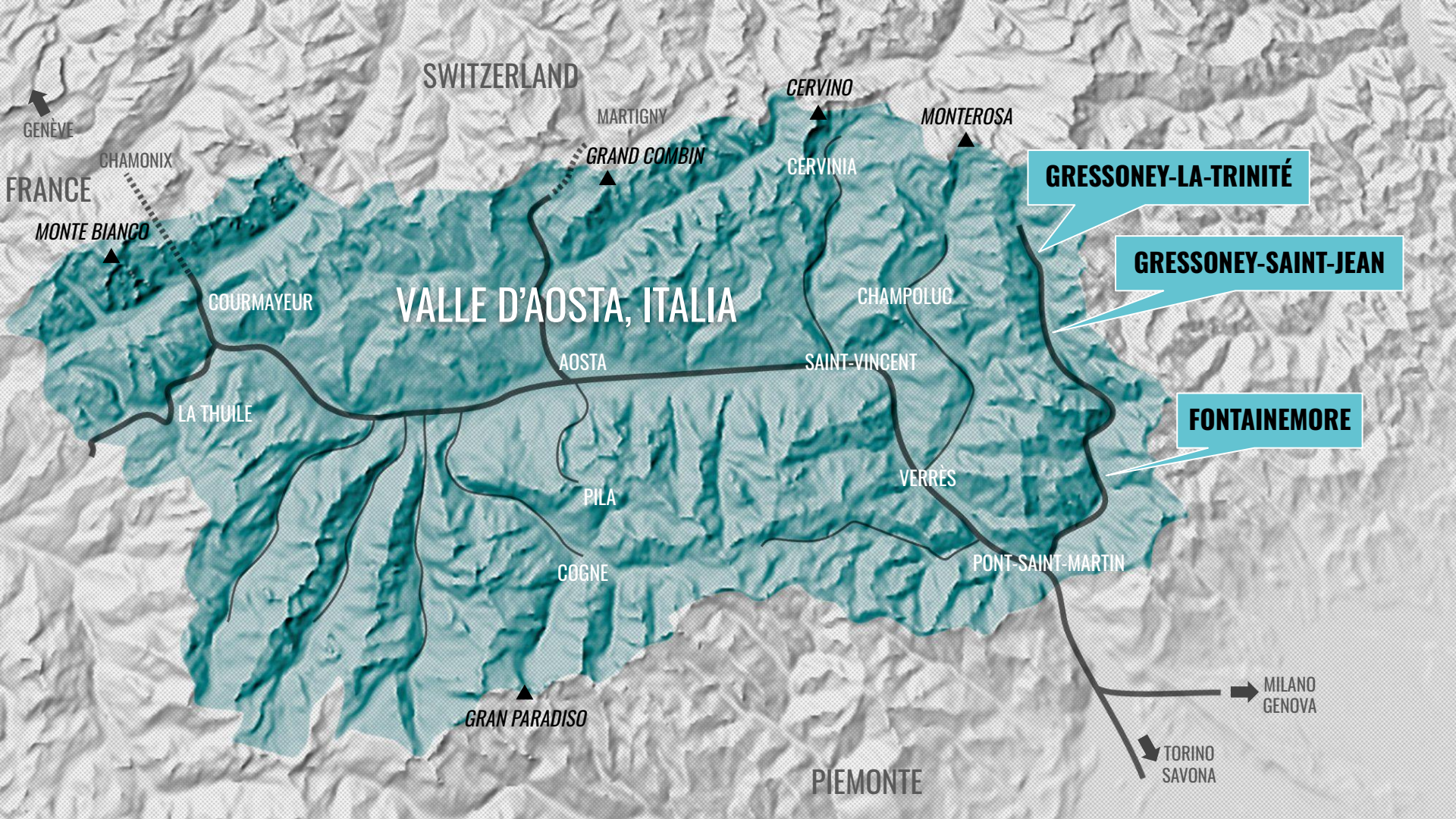


# GRESSONEY MONTEROSA, MEET THE MOUNTAINS!

GRESSONEY-SAINT-JEAN • GRESSONEY-LA-TRINITÉ • FONTAINEMORE

VALLE D'AOSTA, ITALIA





SWITZERLAND

CERVINO

MONTEROSA

GENÈVE

MARTIGNY

CERVINIA

FRANCE

CHAMONIX

GRAND COMBIN

**GRESSONEY-LA-TRINITÉ**

MONTE BIANCO

COURMAYEUR

VALLE D'AOSTA, ITALIA

**GRESSONEY-SAINT-JEAN**

CHAMPOLUC

LA THUÏLE

AOSTA

SAINT-VINCENT

**FONTAINEMORE**

PILA

VERRÈS

COGNE

PONT-SAINT-MARTIN

GRAN PARADISO

PIEMONTE

MILANO  
GENOVA

TORINO  
SAVONA



## MEET THE MOUNTAINS!

La Valle del Lys con Fontainemore, Gressoney-Saint-Jean e Gressoney-la-Trinité si trova ai piedi del massiccio del Monte Rosa ed è la valle più orientale della regione Valle d'Aosta. Si tratta della prima valle che si incontra venendo dal Piemonte, dopo aver superato il paese di Pont-Saint-Martin, dopo 10 chilometri si giunge a Fontainemore che si trova a 760 metri dal livello del mare, mentre se si continua, si raggiungono i due villaggi Walser di Gressoney-Saint-Jean a 1.385 metri e Gressoney-la-Trinité a 1.635 metri. Attraversata dal Lys, il torrente che sfocia nella Dora Baltea, la valle di Gressoney si incunea per oltre una trentina di chilometri fino ad arrivare ai piedi del massiccio del Monte Rosa.



## GRESSONEY-LA-TRINITÉ

“Oberteil”, così chiamata anticamente Gressoney-La-Trinité, è uno dei due paesi Walser della Valle del Lys che nel 1660 chiese e ottenne, dalla diocesi di Aosta, il permesso di avere il tedesco come lingua di culto. La chiesa è stata fondata nel 1702 ed è intitolata alla Santissima Trinità. Un'altra data importante per Gressoney-La-Trinité è il 10 dicembre 1771 quando un decreto di Re Carlo Emanuele III di Savoia abolì i vincoli e privilegi feudali. A partire dall'anno successivo tutti i terreni di Gressoney, fino ai ghiacciai divennero proprietà privata.

Pochi anni più tardi iniziarono le prime imprese alpinistiche come quella del 1778, dove sette alpinisti gressonari raggiunsero i 4.175 metri della Roccia della Scoperta, nei pressi del Colle del Lys. Aprendo la strada, negli anni successivi, a molti altri alpinisti, che iniziarono a conquistare le vette del Monte Rosa.





L'Ecomuseo Walser è una delle attrazioni del piccolo borgo di Gressoney-La-Trinité oltre alla chiesa parrocchiale. Sparse su tutto il territorio del comune, che si conclude con la frazione di Stafal dove sono presenti gli impianti di risalita del Monterosa Ski, si possono poi trovare alcune Cappelle come quella di Sant'Anna a circa 2.000 metri di quota. Una targa ricorda la visita di Giovanni Paolo II il 13 luglio 2001.

Riservata solo ad alpinisti esperti è invece la vista del Cristo delle Vette che si trova sulla sommità del Balmenhorn a 4.167 metri di quota.



## GRESSONEY-SAIN-T-JEAN

Il toponimo pare derivi da “Chreschen-eye”, piana dei crescioni, un'erba che un tempo cresceva lungo i rigagnoli che percorrono i prati.

La particolarità di Saint-Jean, così come Trinité, è di essere una comunità Walser (contrazione del tedesco Walliser, vallesano, abitante del canton Vallese), eredi di quel popolo che a partire dall'VIII° secolo migrò dalla Svizzera e dalla Germania arrivando nell'Alto Vallese a ridosso del Cervino e del Monte Rosa.





## COSA VEDERE

Il Castel Savoia, fatto costruire dalla Regina Margherita di Savoia come residenza estiva, è interessante anche per il bel giardino botanico.

La Chiesa di San Giovanni Battista, l'attuale parrocchia, risalente al 1725, ospita al suo interno un ricco museo del tesoro e un crocifisso del 1300 recentemente restaurato, capolavoro tra i più antichi della regione.

Il villaggio Walser di Alpenzu, posizionato su una panoramica balconata naturale, il villaggio di Alpenzu racchiude in sé le peculiarità della cultura Walser tra cui spiccano gli stadel, edifici rurali che poggiano su colonne a forma di fungo. Degni di nota sono anche i villaggi di Noversch ed Ecko.



## FESTE E TRADIZIONI

Festa patronale di San Giovanni Battista, dopo la celebrazione della Santa Messa, durante la processione con la statua del Santo, è possibile ammirare i meravigliosi costumi tradizionali Walser, indossati dalle donne, lunghi abiti rossi con pettorine di velluto nero decorate in oro, adornati da una preziosa cuffia, ricamata interamente in filigrana d'oro.

Bierfest, questa festa, che si svolge ogni anno in concomitanza con le celebrazioni del patrono di San Giovanni, è dedicata alla famosa Kühbacher Bier, prodotta nella birreria del Barone Beck-Peccoz, gressonaro emigrato molti anni fa in Germania.

Estate musicale di Gressoney-Saint-Jean, organizzata dall'associazione Amici della Musica di Gressoney, presenta ogni anno una programmazione di concerti di musica classica di assoluto prestigio, con artisti di fama internazionale.

Festa della Toma, evento all'insegna del gusto, dove la Toma di Gressoney è la protagonista. Apprezzato formaggio da tavola, fresco o stagionato, si produce ancora oggi con metodi tradizionali, soprattutto in questa vallata.





Le infrastrutture per gli sport invernali permettono la pratica dello sci nordico, con un tracciato che si snoda per 25 chilometri tra boschi e magnifiche vedute sui ghiacciai, e dello sci alpino, con uno sviluppo di oltre 11 chilometri e la possibilità di sciare, anche in notturna, sulla mitica pista nera “Leonardo David”.

In estate, il comune è punto di partenza privilegiato per passeggiate di ogni grado di difficoltà, tra cui si possono citare la Valle dei Principi, il vallone di Loo e il Colle della Ranzola, escursioni alpinistiche e traversate verso le confinanti Val d’Ayas e Valsesia. Spettacolare è anche il campo da golf a 12 buche, sul cui sfondo si staglia il ghiacciaio del Monte Rosa.



## FONTAINEMORE

Fontainemore è il secondo comune che si incontra risalendo la valle del Lys, ad un'altitudine di 760 metri. I suoi vari villaggi conservano ancora tracce della cultura locale, testimoniata da costruzioni in pietra e legno, da cappelle affrescate e da antiche mulattiere.

Un territorio ricco anche dal punto di vista naturalistico come dimostra la presenza della Riserva Naturale del Mont Mars, la più vasta in Valle d'Aosta, che si estende ai piedi del monte omonimo ed è costellata da laghi, torrenti e torbiere. Quest'area naturalistica è anche attraversata dal sentiero lungo il quale si svolge la processione di Oropa, una delle più antiche della regione.





## STORIA DI FONTAINEMORE

Secondo una leggenda, nel 543 il monaco san Maurizio raggiunse un piccolo villaggio della Valle del Lys provenendo da Oropa attraverso il Col de la Balme. Dalla pietra su cui si sedette sulla piazzetta del villaggio sgorgò dell'acqua. Egli esortò allora la popolazione a costruire una cappella da dedicare a sant'Antonio Abate, che fu terminata nel VII secolo. In ricordo di questo evento, il paese fu chiamato *Fontaine-Maure* (dal francese, lett. Fontana Maura).

Fontainemore è stato sede cantonale all'interno dell'arrondissement di Aoste, dal 1802 al 1814.

In epoca fascista, il comune fu accorpato a quello di Lilliania. Il toponimo Fontainemore deriva probabilmente da un'antica fontana denominata in francese *Fontaine de Saint-Maur*, delle lucciole presenti nelle sue acque l'avrebbero resa fluorescente.

## COSA VEDERE

A Fontainemore, oltre alla chiesa e al caratteristico ponte, merita una visita anche le Gouffres de Guillemore, l'orrido scavato dal torrente Lys, attraversato da un ponte in pietra. L'Ecomuseo della media montagna, in località Pradou Sas, consente di calarsi nella realtà rurale del paese e di comprendere lo stretto rapporto uomo-ambiente che ne ha caratterizzato la vita. La scultura in legno è una delle caratteristiche della valle, alcuni esempi si trovano lungo la strada che attraversa o all'interno dei fitti boschi che circondano il paese. Per chi fosse interessato a questo aspetto in luglio il comune di Fontainemore organizza un corso di tre giorni di scultura con la motosega.

## NATURA E SPORT

A Fontainemore, non solo all'interno della riserva naturale, si possono effettuare diverse escursioni molto interessanti sia dal punto di vista naturalistico che culturale: molti sono infatti i villaggi in cui vedere significativi esempi di costruzioni, cappelle e oratori, come Farettaz, Pillaz, Planaz, Chuchal e altri. Molti di questi itinerari sono spesso percorsi anche in inverno con le racchette da neve e dagli appassionati di sci alpinismo, come quello al Col Gragliaasca.

Dalla località Coumarial partono itinerari ad anello per le racchette da neve ed una pista di sci nordico che arriva fino al comune di Lillianes. Nella bella stagione, dalla stessa località partono un percorso salute, attrezzato per l'attività fisica, e il sentiero che conduce al Rifugio Barma e poi al Col Chardon dove inizia la via ferrata che sale in vetta al Mont Mars (2.600 metri).

Lungo i torrenti Bouro e Pacoulla è possibile praticare il canyoning mentre in località Borney si trova la palestra di roccia "Gabriele Beuchod".

## FESTE E TRADIZIONI

Sagra dei piccoli frutti, nata per valorizzare la coltivazione dei piccoli frutti e del mirtillo in Valle d'Aosta e soprattutto nella Valle del Lys, durante l'evento è organizzato un mercatino dei produttori e trasformatori dei piccoli frutti e di altri prodotti locali.

Eunna Neuit a Boures de Gris, nell'antico borgo di Boures de Gris viene organizzata il 12 agosto di ogni anno questa serata durante la quale i visitatori possono gustare piatti tipici, lungo le vie, allietati da accompagnamento musicale.

La Processione di Oropa che si svolge ogni cinque anni alla fine di luglio. I pellegrini partono a mezzanotte dalla cappella di Pillaz e raggiungono, in preghiera, il colle della Barma per scendere, sul versante piemontese, al Santuario di Oropa. Il mattino successivo molti pellegrini ripartono per percorrere, a ritroso, lo stesso cammino.



## I WALSER

I Walser discendono da quelle tribù di Alemanni che fin dal V-VI secolo si sono stabilite nelle zone dell'Oberland Bernese. Nel IX secolo si spostarono nell'alta Valle del Rodano per poi passare dall'Alto Vallese in Svizzera nelle Alpi italiane. Lo spingersi in cerca di altre terre sembra fu motivato dalla sovrapposizione dell'alto Vallese. La leggenda dice che la migrazione fu favorita dal periodo medioevale caldo che vide il ritiro di parte dei ghiacciai e un clima più mite, in realtà come ha spiegato il climatologo Luca Mercalli, i Walser valicarono le Alpi dal Sempione o da passi a quote più basse perché i ghiacciai in quel periodo erano ancora abbondanti. Gli incentivi offerti ai coloni per l'insediamento da parte dei signori locali fece il resto. La prima volta che compare il toponimo Gressoney nel 1219 il luogo, un alpeggio, viene indicato come feudo della chiesa di Sion e in un altro documento del 1242, Gressoney non appare più come alpeggio, ma come luogo abitato.

Al periodo caldo fece seguito il peggioramento del clima che culminò nel XVII° secolo e andò avanti con fasi alterne fino al 1800. I Walser persero pascoli e colture e videro interrotte le comunicazioni con i valichi più alti. A differenza di quanto succede oggi i ghiacciai guadagnarono centinaia di metri. Molti migrarono verso la pianura, altri scelsero la Svizzera e solo con la fine della Prima Guerra Mondiale l'emigrazione cessò e gli abitanti scelsero di rimanere in valle, dedicandosi all'artigianato o al turismo. Come in Alto Adige anche in Valle il Fascismo proibì l'insegnamento della lingua tedesca e dopo la guerra, nel 1950 comparvero i primi impianti di risalita avviando l'attività turistica.



## II COSTUME WALSER

Anticamente le donne di Gressoney erano solite indossare un abito simile all'attuale costume tradizionale: era più corto e disadorno e la gonna era confezionata con il panno locale e caratterizzata da tante pieghe. L'abito festivo era di stoffa pregiata, le pieghe erano più alte ed era di colore nero, blu o viola scuro. Con l'arrivo a Gressoney della Regina Margherita di Savoia il costume tradizionale fu da lei arricchito con raffinatezza, eleganza e stile tanto che la stessa Regina era solita indossarlo nelle villeggiature estive a Gressoney.

La gonna lunga è arricchita, sulla parte posteriore, da pieghe dalla foggia particolare, gére, ed il corpetto è impreziosito da galloni dorati; la camicetta è ornata con preziosi merletti; il grembiule è nero e abbellito da pizzi e ricami. La pettorina, férblätz, è di velluto nero ricamata con fili dorati o colorati in svariati disegni come ad esempio spighe, stelle alpine, fiori di campo o arabeschi. L'abito è valorizzato da un giacchino corto e aderente con passamanerie dorate. La cuffia, d'goldenò chappò, il pezzo più prezioso del costume, è realizzata in filigrana d'oro, ricca di ricami, nastri e, a volte, ornata con pietre dure. La cuffia è considerata un gioiello di famiglia e viene tramandata da madre a figlia, con amore e orgoglio.

Oggi l'abito femminile è di colore rosso scarlatto e lo si indossa ancora nei giorni di festa e nelle ricorrenze particolari come battesimi, comunioni, cresime, matrimoni. Negli anni cinquanta è stato confezionato l'abito da uomo che potesse accompagnare quello femminile, ricorda molto la tradizione tedesca ed ha gli stessi colori dell'abito femminile: il bianco, il rosso e il nero.





## IL GRUPPO FOLKLORISTICO

“Il sole è venuto da Gressoney”. Così titolava l'articolo di un giornale sull'esibizione del gruppo folkloristico di Gressoney, il Greschoney Trachtengruppe. E poi con linguaggio d'epoca proseguiva: “Brillavano ai raggi del sole le rosse gonne, le cuffie filigranate, i giubbotti con le catenelle d'oro dei Valdostani di Gressoney. Superbi nel loro magnifico costume, loro all'estremo nord, noi all'estremo sud, insieme fratelli, abolite le distanze, figli di una stessa generosa terra, quella italica”.

È uno dei tanti riconoscimenti guadagnati dall'unico gruppo folkloristico della Valle d'Aosta che non ha bisogno di finanziamenti regionali visto che provvede da sé al suo mantenimento. Merito di un'attività che ha portato il gruppo, formato da persone delle due Gressoney, a partecipare a manifestazioni nazionali e internazionali con l'obiettivo di valorizzare il patrimonio di danze e canti popolari in tedesco o dialetto.

Nato negli anni Trenta, venne fondato ufficialmente nel 1957 dopo che aveva già ricevuto il primo premio partecipando alla competizione folcloristica internazionale del Mandorlo in fiore, ad Agrigento, nella Valle dei Templi con oltre venti formazioni, italiane e straniere.

Il Greschoney Trachtengruppe è formato da una trentina di persone fra i quattro e i settanta anni. In origine le danze erano eseguite solo dalle donne, gli uomini si limitavano a cantare senza costume. Più tardi però fu eletto un comitato promotore della rievocazione del costume maschile che, dopo un anno di lavoro, fu inaugurato.

Il costume è infatti un elemento fondamentale del gruppo folkloristico.



## GLI STADEL

Il legame con i Walser è ancora vivo nella vallata. A partire dalla lingua, il Titsch fino alle caratteristiche case Walser, gli Stadel o Rascard. Le case venivano costruite vicino a pascoli e alpeggi anche in zone impervie ma ben soleggiate e al riparo da possibili valanghe. Il legno utilizzato per la loro costruzione era il larice e per realizzare gli Stadel non venivano utilizzati chiodi, ma una tecnica a incastro. La parte inferiore della casa era adibita a cantina o stalla con a fianco la zona abitata (Wohngade). La parte superiore in legno, più ventilata, era invece adibita a granaio. Le due parti della casa erano separate da piccoli pilastri di pietra a forma di fungo per evitare l'assalto dei roditori e dell'umidità dannosa per i cereali.

Con gli anni gli Stadel si evolvono e nel Seicento diventano costruzioni a più piani. Alla Wohngade, la sala dove si ritrovava la famiglia, si affianca al piano superiore la Wohnstube, l'unica stanza riscaldata con la stufa in pietra ollare. Una scala interna permetteva di salire ai piani e intorno alla casa la balconata con staccionata in legno era utilizzata per essiccare i prodotti agricoli. Per i tetti veniva utilizzata la tipica lose, la pietra delle Alpi occidentali.

L'identità Walser è sottolineata dallo stemma, introdotto nel 1970, con cuore biancorosso e dieci stelle. Case Walser si trovano nei villaggi Alpenzu Grande e Piccolo fra le due Gressoney e nelle località di Noversch ed Eckò di Gressoney-la -Trinité.





## IL CIBO



Nei numerosi ristoranti dei due Gressoney e di Fontainemore viene proposta una cucina tipica a km 0 a base di ingredienti locali anche con un pizzico di innovazione. Vista la folta presenza di turisti stranieri, soprattutto d'inverno, non mancano però piatti che propongono ricette della cucina italiana anche con ingredienti di altre regioni. Rimanendo nell'ambito della tradizione è d'obbligo citare alcuni piatti caratteristici della cucina Walser come i Chnéffléne (Bottoncini), bocconcini di pastella con fonduta, panna e speck, o gli Chnolle, gnocchetti di farina di mais e grano in brodo di carne di maiale. I Chiechéne sono invece i dolci tradizionali offerti come augurio di buon anno, mentre i Pòmpernösslené sono rettangoli di pasta sottile fritti e aromatizzati con grappa.

Vista la predilezione della Valle d'Aosta per i formaggi, la polenta che accompagna molti piatti è quella concia con farina di mais, Fontina o Toma. E proprio la Toma, riconosciuta come presidio Slow Food, è un prodotto tipico di Gressoney. È un formaggio da tavola a latte crudo vaccino parzialmente scremato lavorato negli alpeggi della Valle del Lys in estate. Il latte munto la sera riposa per tutta la notte in recipienti di rame. In questo modo si può togliere la parte più grassa risalita in superficie. Il resto è quello che diventerà la Toma di Gressoney prodotta in forme da 4-5 kg che verranno messe a stagione per un periodo fra i due e i quattro mesi nelle cantine.

Altro prodotto tipico della Valle del Lys è Motzetta o Mocetta, carne essiccata ricavata di solito da muscolo o coscia. In origine veniva ricavata dalle capre alpine ma oggi se ne trovano di differenti varietà e possono essere di carne bovina, caprina, suina o di selvaggina come camoscio o stambecco. La carne viene fatta macerare con spezie e aromi come aglio, rosmarino, salvia, alloro e altre erbe di montagna a seconda delle zone di produzione. Viene salata e ricoperta dal liquido della carne e messa ad asciugare e stagionare in un locale aerato.

Le patate, elemento fondamentale della cucina Walser, e il pane sono altri due elementi importanti della gastronomia locale. A Gressoney da qualche tempo ha ripreso vita la coltivazione di numerose varietà di patate anche da parte di giovani agricoltori della Valle del Lys. Il pane è invece il protagonista della festa valdostana del pane nero di ottobre dove le comunità locali, come succedeva in passato, si raccolgono attorno ai forni anticamente usati dalla popolazione per una produzione speciale di pane nero a beneficio anche dei numerosi turisti.

Per quanto riguarda il vino, i ristoranti locali presentano carte dei vini concentrate sulla produzione valdostana come Torrette, Enfer d'Arvier, Donnas, Arnad-Montjovet, Fumin, Pinot Noir, Blanc de Morgex e de la Salle e Chambave. Poi ci sono i vini piemontesi e non manca una selezione delle migliori etichette di altre regioni.



## LE STRUTTURE ALBERGHIERE

Alberghi, agriturismi, bed & breakfast, affittacamere, residence, Rta, case vacanze. L'offerta ricettiva di Fontainemore, Gressoney Saint Jean e Gressoney la Trinité è varia e comprende anche alcuni rifugi. Alcune agenzie immobiliari gestiscono appartamenti in affitto per la stagione invernale ed estiva oltre alle vendite. A Coumarial, sopra Fontainemore, e Gressoney la Trinité i turisti trovano due aree attrezzate per i picnic, mentre i camper hanno a disposizione uno spazio dedicato a Staffal dove finisce la strada regionale e si trovano gli impianti di risalita. A Gressoney Saint Jean è disponibile anche un campeggio.

Per dormire in quota sopra Coumarial c'è il rifugio Barma (2.060 metri) raggiungibile in 3,10 ore di cammino partendo da Coumarial. Dal rifugio partono altre camminate all'interno della riserva del Mont Mars.

A circa 1.600 metri di quota nel territorio del comune di Saint Jean si trova il rifugio Alpenzu. Per arrivarci si possono percorrere due sentieri che partono il primo vicino alla strada regionale nel tratto tra le due Gressoney (un'ora circa di cammino) e il secondo poco prima di arrivare alla Trinité (1,30 ore).

Sopra Gressoney Saint Jean c'è il Casa Capriata che può essere raggiunto grazie anche alla seggiovia Weissmatten. Il rifugio è ispirato dal progetto Casa Capriata proposto nel 1954 dall'architetto Carlo Mollino considerato un manifesto della sperimentazione di materiali e tecniche innovative di costruzione. Inaugurato nel 2014 è una reinterpretazione delle case Walser ed è ispirato a un pensiero ecosostenibile. È possibile dormire in quota anche al lago Gabiet, all'alpe di Sant'Anna e ai 2.600 metri del rifugio Horeste Hutte, che propone solo cucina vegana.

Sopra i tremila metri ci sono Quintino Sella, Mantova e Capanna Gnifetti punti di partenza per impegnative scalate o traversate del ghiacciaio per raggiungere la Capanna Margherita, il rifugio più alto d'Europa, a 4.565 metri.

# I CAMPIONI DELLA VALLE DEL LYS





## FEDERICO PELLEGRINO

Federico Pellegrino ha preso parte a tre edizioni dei Giochi olimpici invernali: Soči 2014, Pyeongchang 2018, dove ha ottenuto la medaglia d'argento nella sprint e Pechino 2022 dove si è riconfermato nella stessa disciplina ottenendo nuovamente il secondo posto. È stato per due volte campione del mondo nella sprint, la prima volta nella stagione 2015/16 e poi nel 2021 a Oberstdorf.

## FRANCESCO DE FABIANI

Francesco De Fabiani è un fondista, originario di Gressoney-Saint-Jean, ha partecipato a tre edizioni dei Giochi olimpici invernali: Soči 2014, Pyeongchang 2018, Pechino 2022, dove si è piazzato 8° nell'inseguimento. ai Mondiali di Planica 2023 ha vinto la medaglia d'argento nella sprint a squadre.

## FRANCO COLLÉ

Franco Colle, specialista di ultra trail e sci alpinismo, è nato e cresciuto a Gressoney-Saint-Jean, ai piedi del Monte Rosa, nel 1978. Nella sua carriera ha collezionato: nel 2013, 1° al Gran Trail Courmayeur. Nel 2015, 1° alle Skyrunner World Series The Rut 50K. Nel 2018, 1° alla Monte Rosa Skymarathon con William Boffelli. Nel 2020-Record per Gressoney-la-Trinite - Capanna Margherita e ritorno in 4h30'45". E nel 2021 1° al Tor des Geants (terza vittoria e nuovo record, 66h43'57").

## **LE NUOVE PROMESSE: NADINE LAURENT, TATUM BIELER, ALICE CALABA**

Originaria di Gaby, la Calaba ha vinto la medaglia di bronzo nel supergigante e nella combinata a squadre ai Mondiali juniores di San Anton am Arlberg 2023.

Nadine Laurent, fondista originaria di Gressoney-St-Jean e cresciuta tra le fila dello Sci Club Monte Rosa, ha vinto la medaglia di bronzo ai Mondiali Juniores 2023 di Whistler.

Tatum Bieler, 17 anni, originaria di Gressoney-Saint-Jean, ha vinto il bronzo durante gli EYOF 2023 (EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL) uno dei massimi eventi sportivi per giovani atleti europei tra i 14 e i 18 anni.



Il turista che arriva nella Valle del Lys, spesso ignaro della storia e tradizioni locali, fa sempre alcune domande. Queste quelle che si ripetono più spesso.

### Qual è il Monte Rosa?

La domanda per eccellenza. Se esiste un Monte Bianco ci sarà anche il Monte Rosa. Logico, ma sbagliato. Esiste il massiccio del Rosa, il più esteso delle Alpi e il secondo per altezza dopo il Bianco, ma non c'è un Monte Rosa. Il massiccio è formato da numerosi quattromila con nove delle prime venti cime più alte delle Alpi e prende il nome non come si dice spesso dalle tinte rosa che colorano le rocce all'alba, ma dal latino rosia che significa ghiacciaio. Le cime più alte sono la Dufour (4.634 metri), Nordend (4.609), Zumstein (4.563) e Gnifetti (4.559).

### Al rifugio si arriva in macchina?

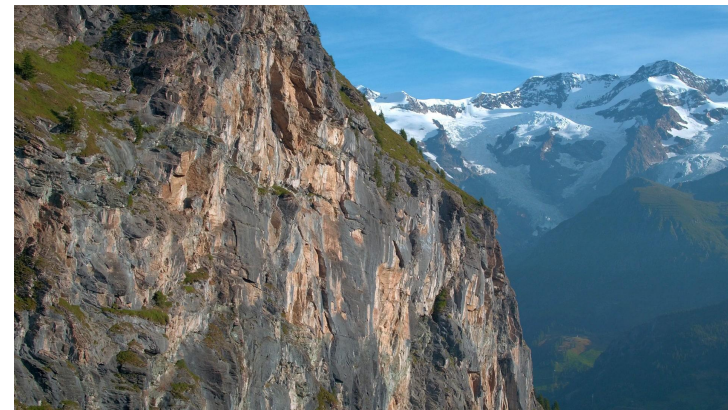
La domanda ha senso. Con la diffusione delle piattaforme online per le prenotazioni molti pensano di prenotare in un albergo o rifugio nei pressi del paese. Le piattaforme infatti indicano l'altezza e la distanza (2,3 km dal paese per esempio) senza specificare che lì ci si arriva solo a piedi o con gli impianti. Poi c'è qualcuno che, avendo le catene, pensava di poter arrivare alla Capanna Margherita, o un altro che ha chiesto dove passava il pullman per la Capanna, ma sono cose che succedono.

### Il freeride è legale?

Sì. A differenza di quanto succede in altre regioni italiane o in altri Paesi, il fuoripista in Valle d'Aosta è libero. Un motivo in più per venirci.

### Non c'è una strada per superare le montagne?

No. In Italia ci sono un sacco di autostrade, strade statali e regionali, ma la 44 della Valle del Lys finisce a Staffal, ai piedi delle montagne. Da lì in poi c'è qualche impianto e tanto da camminare.



# IN INVERNO





D'inverno il comprensorio **Monterosa Ski offre agli appassionati 51 piste con 28 impianti di risalita** e oltre una **cinquantina di luoghi di ristoro**. È possibile praticare sci alpinismo e la zona si presta al freeride con i fuoripista del ripidissimo Canalino dell'Aquila, la Piramide Vincent o la Punta Giordani. Da Gressoney è possibile scendere con gli sci in Val d'Ayas tramite il colle della Bettaforca oppure verso Alagna dal Passo dei Salati.

A Gressoney Saint Jean si può sciare lungo il Weissmatten, la mitica pista intitolata a Leonardo David. Sede di allenamenti di nazionali di sci che arrivano anche dall'estero, la pista ha due varianti finali, una rossa più da slalom gigante e una nera per un grande slalom speciale.

Fontainemore offre invece presenta una serie di itinerari percorribili con le racchette da neve e dagli sci alpinisti. Molti degli itinerari estivi infatti sono percorribili anche in inverno come quello che porta al Col Gragliasca.

Anche lo sci di fondo fa parte dell'offerta turistica della Valle del Lys. Le piste a disposizione sono tre, tutte diverse tra loro, a Gressoney-La-Trinité, Gressoney-Saint-Jean, e Coumarial a Fontainemore. A Saint-Jean si può sciare per circa 25 km con vista sul Monte Rosa, alla Trinité l'anello è di circa 6 km, mentre a Coumarial ci si perde nella natura su una pista dai paesaggi nordici con 7 km di anello e 12 km di fondo escursionismo.

Per chi desidera imparare a sciare sono disponibili due scuole sci a Gressoney-Saint-Jean e a Gressoney-La-Trinité.

Gli skipass per il comprensorio del Monterosa Ski, acquistabili anche online, utilizzano un sistema di tariffazione dinamica per gli skipass giornalieri e plurigiornalieri che premia gli acquisti effettuati in anticipo. Maggiore è l'anticipo con cui si acquista, maggiore è il risparmio, con notevoli riduzioni rispetto alla tariffa massima di stagionalità. Il prezzo online, in ogni momento, risulta più vantaggioso rispetto alla tariffa applicata in biglietteria. In ogni stazione sono previsti anche baby park come il Sant'Anna village raggiungibile da Staffal.

D'inverno si svolge la Monterosa Ski Alp, una gara di sci alpinismo a coppie in notturna che si svolge sulle piste del comprensorio. Gli atleti partono un anno da Gressoney-la-Trinité per arrivare in Val d'Ayas e ritorno; viceversa l'anno successivo per un totale di trenta km e un dislivello positivo di 2.800 metri.

# SCI ALPINO

## 3 VALLI A PORTATA DI SCI



**MONTEROSA**  
**SKI**







MONTEROSA  
SKI

GRESSONEY SAINT JEAN  
1387

Bieltschocke  
1348

Intermedia  
Intermediate

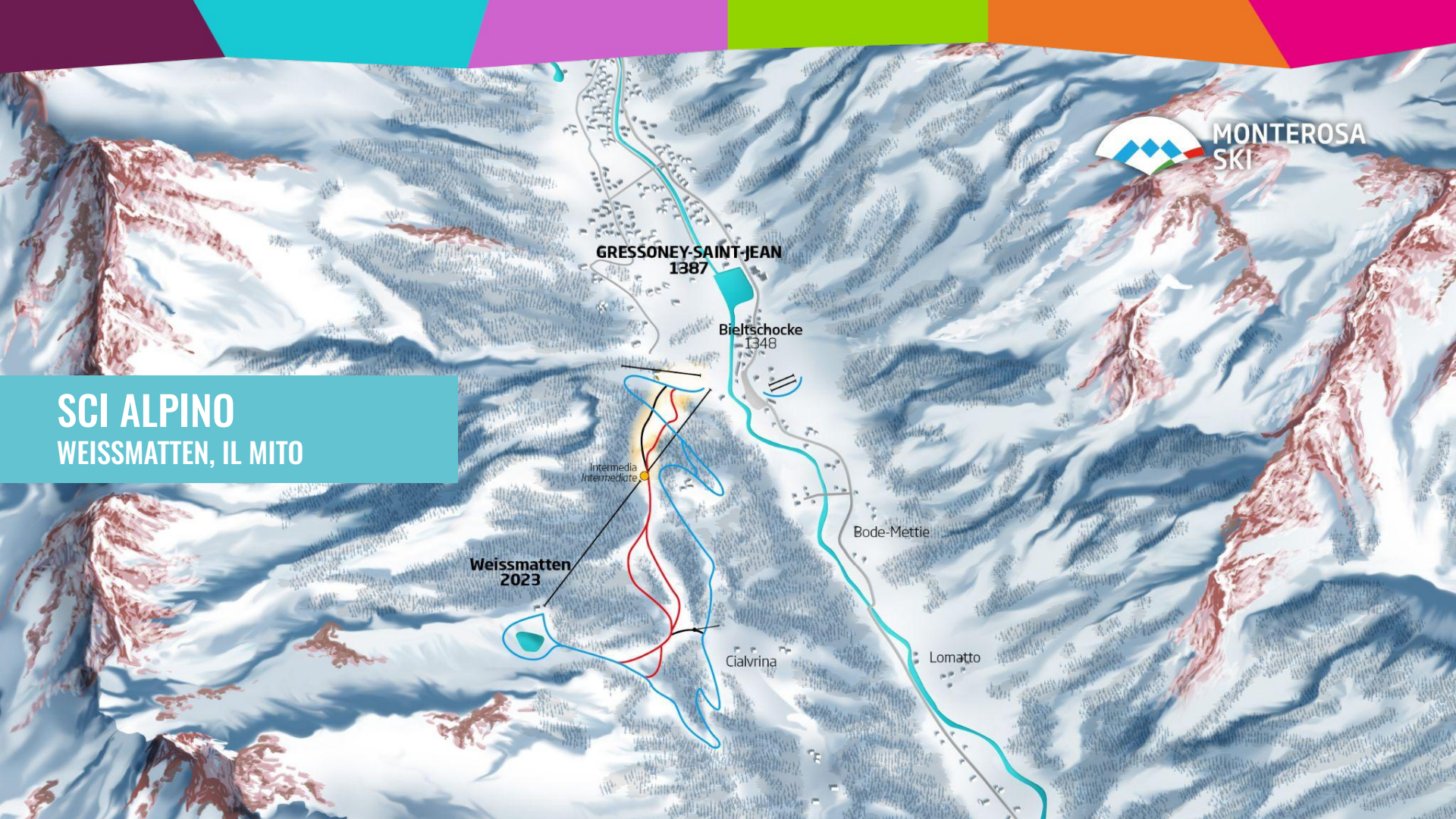
Weissmatten  
2023

Bode-Mettie

Cialvrina

Lomatto

SCI ALPINO  
WEISSMATTEN, IL MITO



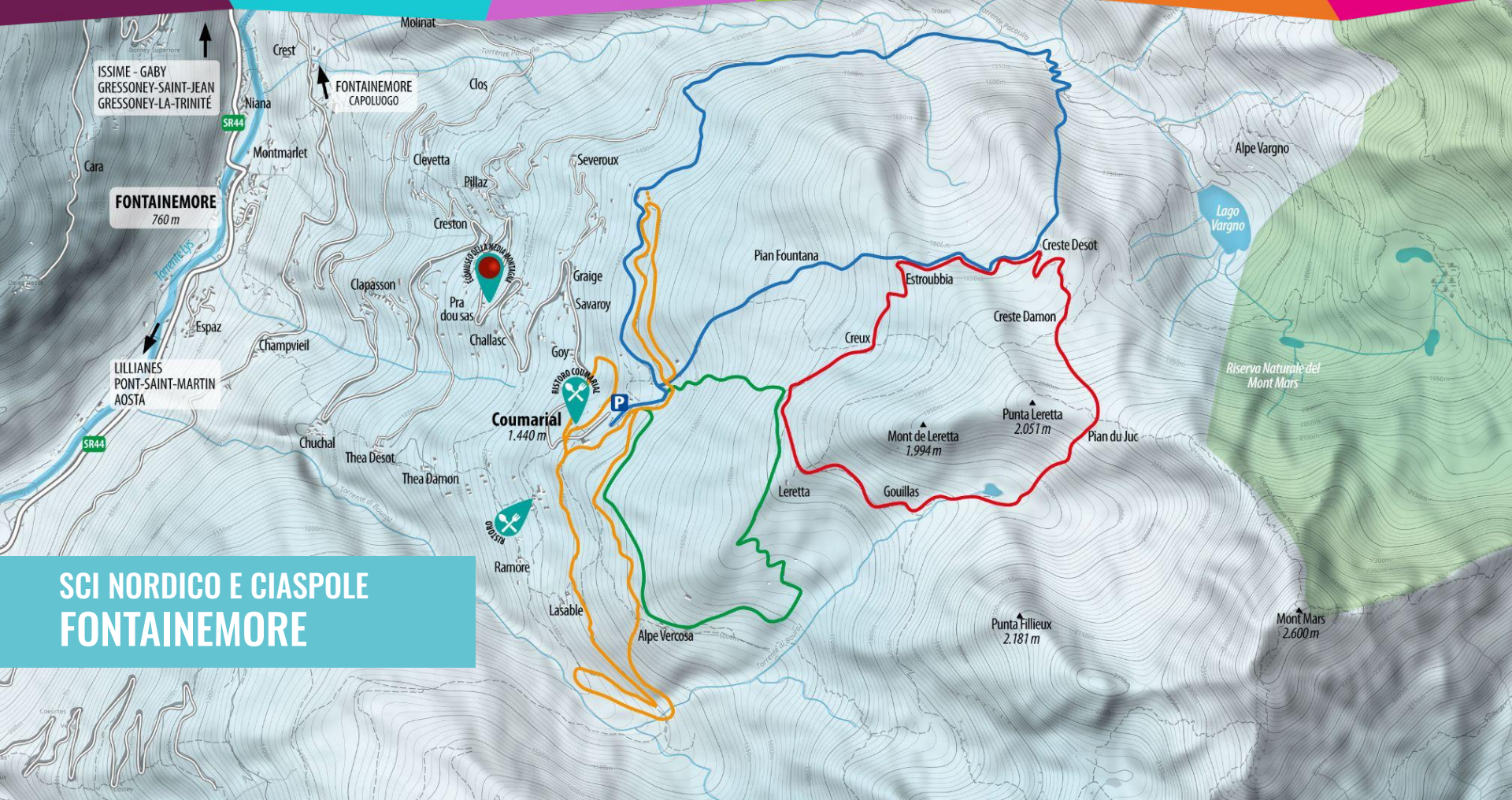


ISSIME - GABY  
GRESSONEY-SAINT-JEAN  
GRESSONEY-LA-TRINITE

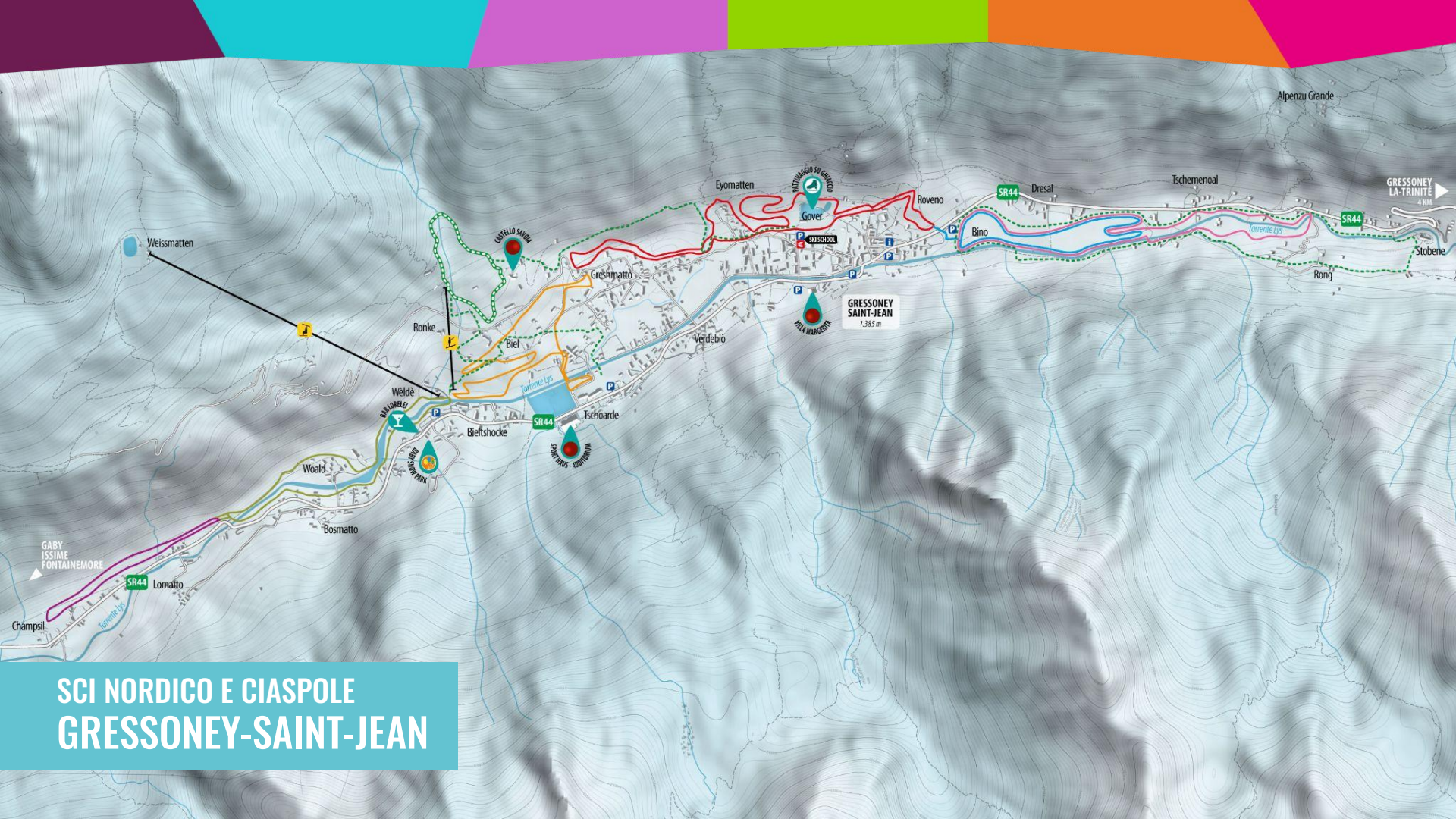
**FONTAINEMORE**  
760 m

LILLIANES  
PONT-SAINT-MARTIN  
AOSTA

# SCI NORDICO E CIASPOLE FONTAINEMORE



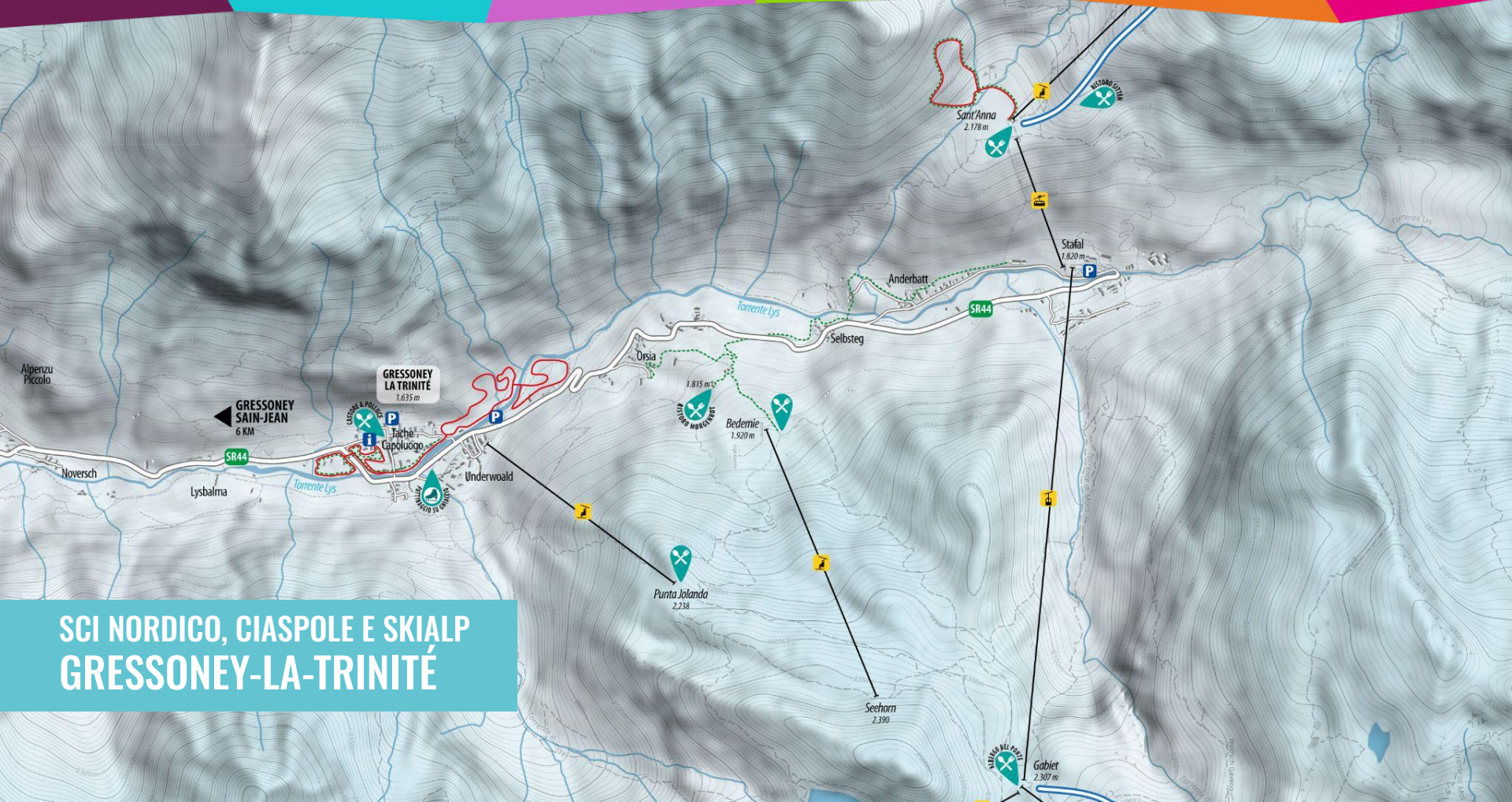




SCI NORDICO E CIASPOLE  
GRESSONEY-SAINT-JEAN



# SCI NORDICO, CIASPOLE E SKIALP GRESSONEY-LA-TRINITÉ





# IN ESTATE



D'estate il massiccio del Monte Rosa è un'esperienza montana unica tra sfide e avventure, distinguendosi per le sue montagne uniche, diverse da quelle di altre zone delle Alpi. Fin dai primi tratti del percorso, i sentieri presentano ripide salite che portano rapidamente in quota. Intorno ai 3.000 metri, la montagna diventa ancora più impegnativa, sia per l'altitudine che per i percorsi che conducono al ghiacciaio, vera reggia per alpinisti e guide alpine. Dal 1963, le guide alpine sono disponibili per accompagnare gli appassionati verso mete come la Capanna Margherita, la Piramide Vincent, il Lyskamm, il Dufour. Grazie alla stazione di Indren è possibile effettuare l'ascesa ad un 4000 in giornata mentre per chi volesse un'avventura su più giorni i rifugi Mantova e Gnifetti offrono una base d'appoggio agli alpinisti.

Ma non solo avventure impegnative attendono i visitatori. I tre paesi offrono anche sentieri più accessibili, ideali per escursioni in famiglia con i bambini. Tra le opzioni più leggere, suggeriamo il percorso Weissmatten-Punta Regina a Saint-Jean, la passeggiata che dal lago Gabiet porta ai laghi blu e verde sopra Gressoney-la-Trinité, o il sentiero che conduce all'orrido di Guillemore al confine tra Fontainemore e Issime.

Per coloro che desiderano sfidarsi ulteriormente, partendo da Fontainemore è possibile raggiungere il Plan de Coumarial e camminare fino al rifugio Coda o della Barma. Da Gressoney-Saint-Jean, si può salire al passo di Rissuolo, mentre da Gressoney-la-Trinité si arriva al lago Gabiet e si prosegue verso L'Alta Luce. Questi percorsi richiedono da 2,30 a 4 ore di cammino ed è consigliato per persone più esperte e allenate.

Ma c'è anche la montagna vera e propria, selvaggia e aspra, con i suoi quattromila che dominano la Valle del Lys. Qui è necessario l'aiuto delle guide alpine per affrontare terreni sconosciuti. L'abbigliamento diventa professionale e anche in estate gli scarponi da montagna sono obbligatori. Questa montagna è riservata ai veri esperti, da affrontare con cautela dopo aver acquisito esperienze simili, poiché porta sul ghiacciaio con tutti i suoi pericoli.

Il territorio si presta per differenti attività dall'e-bike al trail running, dal climbing al parco avventura. Ma la Valle del Lys non è solo sport, è cultura e tradizione sia storica che gastronomica ma anche un luogo dove potersi rilassare e staccare dal caos quotidiano della città. Non mancano strutture ricettive che offrono la possibilità di rigenerare corpo e mente attraverso saune, spa, yoga e massaggi rilassanti.

## GRESSONEY-LA-TRINITÉ

Gressoney-La-Trinité è una stazione alpina di fama internazionale, nota per essere porta di accesso ad ascensioni alpinistiche sul gruppo del Monte Rosa. Nella piazza principale del comune, Piazza Tache, è possibile visitare L'Ecomuseo Walser, un viaggio alla scoperta dei Walser, attraverso la visita di tre strutture: un'antica casa rurale del 1700, la casa museo con mostre permanenti e la Baita di Binò Alperté, un piccolo alpeggio costruito al riparo di un masso naturale che funge da tetto. Grazie anche all'apertura degli impianti di risalita, è possibile fruire di numerosi itinerari escursionistici verso laghi, rifugi o punti panoramici, come Sant'Anna e l'Alta Luce. Gli amanti dello sport possono inoltre cimentarsi nell'ardua Via Ferrata delle Guide oppure provare il brivido di discese in mountain bike sulla pista di Punta Jolanda.





## GRESSONEY-SAINT-JEAN

Numerosi sentieri ben segnalati e ben tenuti che conducono attraverso paesaggi mozzafiato sia per escursionisti che amanti della mountain bike. Gli appassionati possono scegliere tra percorsi di diversa difficoltà, dai sentieri più facili adatti alle famiglie, come la passeggiata della Regina, ai percorsi più impegnativi per gli escursionisti esperti come il Rothorn. Gressoney-Saint-Jean è anche un luogo ideale per gli amanti dell'arrampicata. Ci sono pareti di roccia adatte a diverse abilità e livelli di esperienza. Le guide alpine locali sono disponibili per accompagnare e supportare gli arrampicatori durante le loro scalate. Il paese ospita diversi eventi e festival durante l'estate, in cui è possibile assistere a spettacoli folkloristici, assaggiare la deliziosa cucina alpina e immergersi nell'atmosfera unica della comunità di Gressoney-Saint-Jean. Tappa obbligata al Castel Savoia, residenza estiva della regina Margherita di Savoia.



## FONTAINEMORE

Fontainemore ospita la Riserva Naturale del Mont Mars, la seconda per ampiezza nella Valle d'Aosta, che si estende dai 1675 metri della Frazione di Pillaz ai 2600 metri della vetta Mont Mars. I turisti hanno a disposizione quaranta chilometri di sentieri, come quello che parte dal paese e porta al colle della Barma, con un dislivello di oltre 1.400 metri. A Fontainemore è inoltre presente la palestra di roccia Gabriele Beuchod nella frazione di Borney. Questa falesia, esposta a est e alta 120 metri, offre l'opportunità di praticare l'arrampicata. È possibile anche praticare la pesca sportiva nella riserva turistica stagionale e il torrentismo nei torrenti Bouro e Pacoulla. Un'altra attrattiva di Fontainemore è il Parco Avventura, che offre percorsi di varia difficoltà per bambini e adulti, compresa una teleferica accessibile anche ai disabili in carrozzina. Due teleferiche, una delle quali lunga circa duecento metri, sorvolano il Lys.





# IN PRIMAVERA





## La Primavera nella Valle del Lys: Sci d'alpinismo, cucina e wellness

Gressoney Saint Jean, Gressoney La Trinité e Fontainemore: tre gemme nella splendida Valle del Lys, pronte ad accogliere i visitatori con la loro bellezza e le loro tradizioni. Mentre la primavera si diffonde nell'aria, questi affascinanti borghi alpini si trasformano in un paradiso di avventure all'aperto, esperienze culinarie indimenticabili e relax rigenerante.

La primavera è il periodo ideale per gli amanti dello sci d'alpinismo offrendo un'atmosfera unica per esplorare le vette montane. I paesaggi mozzafiato e le condizioni ottimali rendono i tre villaggi mete ideali per avventure alpine senza pari. Con una vasta rete di sentieri e percorsi, tutti gli amanti delle "pelli" possono mettersi alla prova scalando le vette più affascinanti o esplorando itinerari panoramici che attraversano boschi in fiore e pascoli verdi.

Questa stagione, nella Valle del Lys, porta con sé una miriade di sapori freschi e autentici. Rinomati per la loro cucina tradizionale, che combina ingredienti locali di alta qualità con ricette tramandate da generazioni, i ristoranti e le trattorie della zona offrono un'ampia scelta di piatti deliziosi, come la polenta concia, la fontina fondente, gli gnocchi di patate e i dolci casalinghi. I visitatori possono deliziarsi con un'esperienza culinaria autentica e gustare i sapori unici della montagna.

Nella Valle del Lys, l'equilibrio tra avventura e relax è fondamentale. Dopo un'intensa giornata trascorsa a esplorare le montagne, non c'è niente di meglio che dedicarsi al benessere fisico e mentale. Per questo le strutture offrono spa e centri benessere dove i visitatori possono rigenerarsi con massaggi, trattamenti, yoga e momenti di puro relax. Le acque cristalline dei ruscelli e l'atmosfera tranquilla delle montagne creano un ambiente ideale per ripristinare l'armonia del corpo e dello spirito.

La Valle del Lys nella primavera è una destinazione imperdibile, dove lo sci d'alpinismo, la cucina e il wellness si fondono per creare un'esperienza unica. I borghi di Gressoney Saint Jean, Gressoney La Trinité e Fontainemore aprono le porte a un mondo di meraviglie, dove la natura selvaggia e l'accoglienza calorosa si uniscono per creare ricordi indimenticabili.

# IN AUTUNNO



## L'incanto dell'autunno nella Valle del Lys

Gressoney Saint Jean, Gressoney La Trinité e Fontainemore: tesori incastonati nella splendida Valle del Lys, dove l'autunno dipinge la natura con i suoi colori caldi e le atmosfere suggestive. Questi affascinanti borghi alpini offrono un connubio perfetto di outdoor, food, wellness e un patrimonio culturale affascinante.

L'autunno è il momento ideale per immergersi nella bellezza naturale della Valle del Lys. I visitatori possono dedicarsi a escursioni emozionanti, passeggiate rilassanti o trekking più impegnativi alla scoperta di paesaggi straordinari. Lungo i sentieri, l'autunno regala uno spettacolo cromatico unico, con alberi che si tingono di sfumature rosse, arancioni e gialle, creando un'atmosfera suggestiva e romantica.

L'autunno nella Valle del Lys è sinonimo di una cucina ricca di sapori e tradizioni ed è proprio in questo periodo si riaprono i forni per la tradizionale festa del pane nero. I visitatori possono deliziarsi con piatti tipici arricchiti da prodotti a Km0, funghi, formaggi accompagnati da vini del territorio valdostano. I ristoranti e le trattorie locali offrono un'esperienza culinaria autentica, dove gli aromi e i sapori si fondono in un tripudio di gusto.

Durante l'autunno si sa che le giornate uggiose non mancano, per questo la Valle del Lys offre la possibilità di rilassarsi e di scoprire la cultura locale. Le diverse strutture ospitano saune, spa e centri benessere dove i visitatori possono rigenerarsi e dedicarsi a momenti di puro relax. I trattamenti termali, i massaggi e le attività di benessere offrono un'occasione unica per riequilibrare corpo e mente, circondati dalla bellezza avvolgente delle montagne autunnali.

La cultura e la storia hanno un posto di rilievo nella Valle del Lys. Uno dei gioielli culturali più importanti è il Castel Savoia, situato nei pressi di Gressoney Saint Jean. Questo castello, costruito alla fine del XIX secolo. I visitatori possono esplorare le sue sale affrescate, ammirare i giardini pittoreschi e immergersi nella storia di questa magnifica residenza.



## CHI SIAMO

Il Consorzio Gressoney Monte Rosa nasce nel 2002 con l'obiettivo di promozione turistica del territorio della Valle di Gressoney: un incantevole angolo in Valle d'Aosta, dove le maestose montagne sono le protagoniste assolute.

Dagli appassionati di escursionismo agli amanti degli sport invernali, dai cercatori di avventure alle persone che desiderano rilassarsi in un ambiente naturale incontaminato. Il Consorzio è il tramite tra gli ospiti e i vari attori del territorio sia pubblici sia privati.

Qualche numero:

- 3 comuni su 165 Km<sup>2</sup>
- 80 attività imprenditoriali consorziate
- fb visitgressoney
- lg visitgressoney



## CONTATTI

- **Consorzio turistico Gressoney**

[www.gressoneymonterosa.it](http://www.gressoneymonterosa.it)

[info@gressoneymonterosa.it](mailto:info@gressoneymonterosa.it)

- **La Valle d'Aosta – Office Regional du  
Tourisme**

[www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)

- **I siti ufficiali dei Comuni**

[www.comune.fontainemore.ao.it](http://www.comune.fontainemore.ao.it)

- [www.comune.gressoneysaintjean.ao.it](http://www.comune.gressoneysaintjean.ao.it)

- [www.comune.gressoneylatrinite.ao.it](http://www.comune.gressoneylatrinite.ao.it)

- **Centro studi e cultura Walser**

[www.centroculturalewalser.com](http://www.centroculturalewalser.com)

- **Guide alpine**

[www.guidemonterosa.info](http://www.guidemonterosa.info)

- **Scuole sci**

[www.scuolasciweissmatten.it](http://www.scuolasciweissmatten.it)

[www.scuolascigressoneymonterosa.it](http://www.scuolascigressoneymonterosa.it)

-



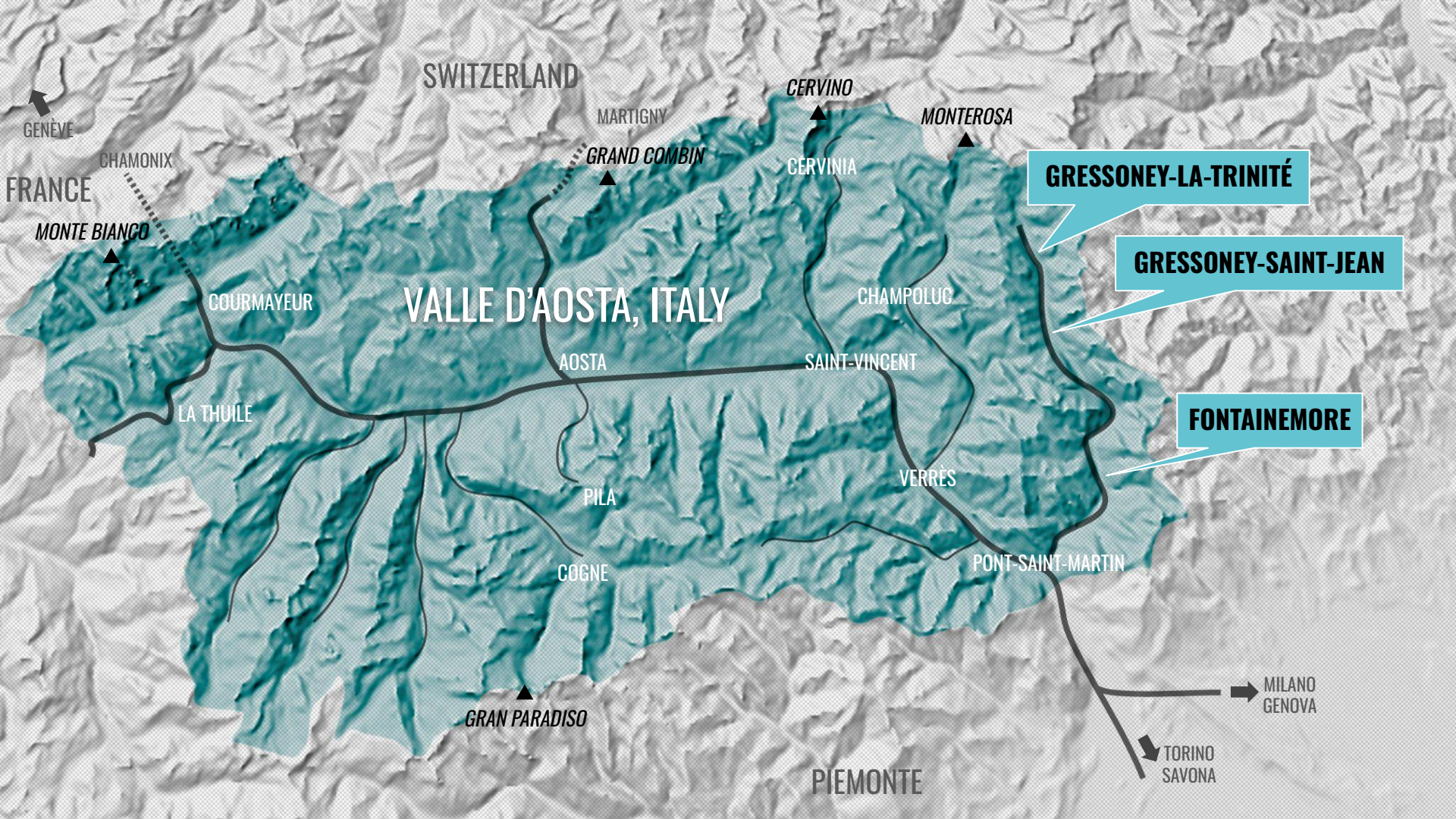


# GRESSONEY MONTEROSA, MEET THE MOUNTAINS!

GRESSONEY-SAINT-JEAN • GRESSONEY-LA-TRINITÉ • FONTAINEMORE

VALLE D'AOSTA, ITALY





SWITZERLAND

CERVINO

MONTEROSA

GENÈVE

MARTIGNY

CERVINIA

FRANCE

CHAMONIX

GRAND COMBIN

**GRESSONEY-LA-TRINITÉ**

MONTE BIANCO

COURMAYEUR

VALLE D'AOSTA, ITALY

**GRESSONEY-SAINT-JEAN**

CHAMPOLUC

LA THUÏLE

AOSTA

SAINT-VINCENT

**FONTAINEMORE**

PILA

VERRÈS

COGNE

PONT-SAINT-MARTIN

GRAN PARADISO

PIEMONTE

MILANO  
GENOVA

TORINO  
SAVONA



## MEET THE MOUNTAINS!

The Lys Valley with **Fontainemore**, **Gressoney-Saint-Jean** and **Gressoney-la-Trinité** lies at the foot of the Monte Rosa massif and is the easternmost valley in the Aosta Valley. It is the first one encountered coming from Milan with Fontainemore located at 760 meters above sea level, Gressoney-Saint-Jean at 1,385 meters and Gressoney-la-Trinité at 1,635 meters. Traversed by the Lys, the stream that flows into the Dora Baltea, the Gressoney valley wedges for more than thirty kilometers until it reaches the foot of the Rosa massif. In the valley in winter there are more than a hundred kilometers of trails available, while in summer there are dozens of kilometers of trails for normal walking, more challenging trekking or the climbs to the four-thousand-meter peaks that close the valley.





## GRESSONEY-LA-TRINITÉ

In the local language Oberteil, La Trinité is the other Walser village in the Lys Valley that in 1660 asked and obtained permission from the diocese of Aosta to have German as its language of worship. The church was founded in 1702 and is dedicated to the Holy Trinity. Another important date for Gressoney la Trinité is December 10, 1771, when a decree by King Carlo Emanuele III of Savoia abolished feudal bonds and privileges. From the following year all the land in Gressoney, up to the glaciers became private property.

A few years later the first ascents took place. In 1778 seven mountaineers from the Gressoney Valley reached the 4,175-meter Discovery Rock near Colle del Lys. In the following years many other mountaineers ventured to the valley's peaks, conquering the summits surrounding it.





## GRESSONEY-SAINT-JEAN

The name of the place comes from Chreschen-eje, Crescione meadow, a kind of grass that once grew along the rivulets that crossed the meadows.

What is special about Saint-Jean, as well as Trinité, is that it is a Walser community (contraction of the German Walliser, valley-dweller, inhabitant of the canton of Valais), heirs of the people who migrated from Switzerland and Germany starting in the 8th century and arrived in the Upper Valais, near the Matterhorn and Monte Rosa. Saint Jean is a Touring Club Orange Flag for its location, sports offerings, history and traditions.





## FONTAINEMORE

It is a picturesque village, and legend has it that in 543 the monk St. Maurus, passing through the Barma mountain hill, came from Oropa to a small village in the Lys Valley. Praying in the small square, a spring gushed from it. A chapel was built in honor of St. Anthony the Hermit, and from then on the village was given a name recalling the saint and the dark green spring, Fontaine Maur (Maura Fountain).

In 1678, thanks to a donation, Fontainemore was the first village in the Aosta Valley to have a public elementary school.

Over the years there was heavy emigration with many men going first to France and Switzerland to work as bricklayers and then in Paris as cab drivers.



## THE WALSER

The Walser are descended from those Alemannic tribes that have been settled in the Bernese Oberland areas since the 5th-6th centuries. In the 9th century they moved to the upper Rhone Valley and then moved from Upper Valais into Switzerland in the Italian Alps. The move in search of other lands seems to have been motivated by the overpopulation of the Upper Valais. Legend says that the migration was favored by the warm medieval period that saw the retreat of part of the glaciers and a milder climate, in reality as climatologist Luca Mercalli explained, the Walser crossed the Alps from the Simplon or from passes at lower altitudes because glaciers at that time were still abundant. The incentives offered to settlers for settlement by local lords did the rest. The first time the place-name Gressoney appears in 1219 the place, an alpine pasture, is referred to as a fief of the church of Sion, and in another document of 1242, Gressoney no longer appears as an alpine pasture, but as a settlement.

The warm period was followed by the worsening of the climate that culminated in the 17th century and went on in alternating phases until 1800. The Walser lost pastures and crops and saw communications with the higher passes disrupted. Unlike today, glaciers gained hundreds of meters. Many migrated to the plains, others chose Switzerland, and it was not until the end of World War I that emigration ceased and the inhabitants chose to remain in the valley, devoting themselves to handicrafts or tourism. As in South Tyrol, Fascism prohibited the teaching of the German language in the valley. After the war, the first ski lifts appeared in 1950, starting the tourist business.





## WALSER'S SUIT

In ancient times, the women of Gressoney used to wear a dress similar to today's traditional costume: it was shorter and unadorned, and the skirt was made of local cloth and characterized by many pleats. The festive dress was of fine cloth, the pleats were higher and it was black, blue or dark purple in color. With the arrival in Gressoney of Queen Margaret of Savoy, the traditional costume was enriched by her with refinement, elegance and style so much so that the Queen herself used to wear it on summer vacations in Gressoney.

The long skirt is embellished, on the back, with pleats in the peculiar fashion, *gère*, and the bodice is embellished with gold chevrons; the blouse is adorned with precious lace; the apron is black and embellished with lace and embroidery. The bib, *férblätz*, is of black velvet embroidered with gold or colored threads in a variety of designs such as ears of corn, edelweiss, wild flowers or arabesques. The dress is enhanced by a short, fitted jacket with gold trimmings. The bonnet, "*d'goldenò chappò*", the most precious piece of the costume, is made of gold filigree, richly embroidered, ribboned, and sometimes adorned with semiprecious stones. The bonnet is considered a family jewel and is passed down from mother to daughter, with love and pride.

Today the women's dress is scarlet red and is still worn on feast days and special occasions such as baptisms, communions, confirmations, and weddings. In the 1950s the men's suit was made that could accompany the women's suit; it is very reminiscent of the German tradition and has the same colors as the women's suit: white, red and black.



## THE STADEL

The connection with the Walser is still alive in the valley. Starting with the language, Titsch until the characteristic Walser houses, the Stadel or Rascard. The houses were built near pastures and alpine meadows, even in inaccessible but well-sunlit areas sheltered from possible avalanches. The wood used for their construction was larch, and no nails were used to make the Stadel but an interlocking technique.

The lower part of the house was used as a cellar or stable with the living area (Wohngade) next to it. In contrast, the upper wooden part, which was more ventilated, was used as a granary. The two parts of the house were separated by small mushroom-shaped stone pillars to prevent the onslaught of rodents and grain-damaging moisture.

Over the years the Stadel evolved to become multi-story buildings in the seventeenth century. The Wohngade, the hall where the family gathered, was joined on the upper floor by the Wohnstube, the only room heated with a soapstone stove. An internal staircase allowed to go up to the floors, and around the house the balcony with wooden fence was used to dry agricultural products. Typical louse, the stone of the Western Alps, was used for the roofs.

Walser identity is underscored by the coat of arms, introduced in 1970, with a red-and-white heart and ten stars. Walser houses can be found in the villages Alpenzu Grande and Piccolo between the two Gressoney and in the villages of Noversch and Eckò in Gressoney-la -Trinité.





# WINTER



In winter, the **Monterosa Ski area offers enthusiasts 51 slopes with 28 lifts and more than 50 places to eat.**

Ski mountaineering is possible, and the area lends itself to freeriding with off-piste runs of the very steep Canalino dell'Aquila, Piramide Vincent or Punta Giordani. From Gressoney it is possible to ski down to Val d'Ayas via the Bettaforca pass or toward Alagna from the Passo dei Salati.

In Gressoney Saint Jean you can ski down the Weissmatten, the legendary slope named after Leonardo David. Home to training for national ski teams that also come from abroad, the slope has two final variants, a red one more for giant slalom and a black one for a grand special slalom.

Fontainemore, on the other hand, offers presents a number of routes that can be traveled with snowshoes and by ski mountaineers. In fact, many of the summer itineraries are also passable in winter, such as the one leading to Col Gragliasca.

Cross-country skiing is also part of the Lys Valley's tourist offerings. There are three trails available, all different from each other, in Gressoney-La-Trinité, Gressoney-Saint-Jean, and Coumarial in Fontainemore. At Saint-Jean you can ski for about 25 km with views of Monte Rosa, at La Trinité the loop is about 6 km, and at Coumarial you can lose yourself in nature on a slope with Nordic landscapes with 7 km of loop and 12 km of cross-country hiking.

For those wishing to learn to ski, two ski schools are available in Gressoney-Saint-Jean and Gressoney-La-Trinité.

Ski passes for the Monterosa Ski area, which can also be purchased online, use a dynamic pricing system for day and multi-day passes that rewards purchases made in advance. The earlier in advance you purchase, the greater the savings, with significant reductions from the maximum season rate. The online price, at all times, is more advantageous than the fare charged at the ticket office. Baby parks such as Sant'Anna village accessible from Staffal are also provided at each station.

In winter there is the Monterosa Ski Alp, a night-time ski touring race in pairs that takes place on the slopes of the resort. Athletes start one year from Gressoney-la-Trinité to get to Val d'Ayas and back; vice versa the following year for a total of thirty kilometers and a positive elevation gain of 2,800 meters.



# ALPINE SKIING 3 VALLEYS WITH SKI



**MONTEROSA  
SKI**







MONTEROSA  
SKI

GRESSONEY SAINT JEAN  
1387

Bieltschocke  
1348

Intermedia  
Intermediate

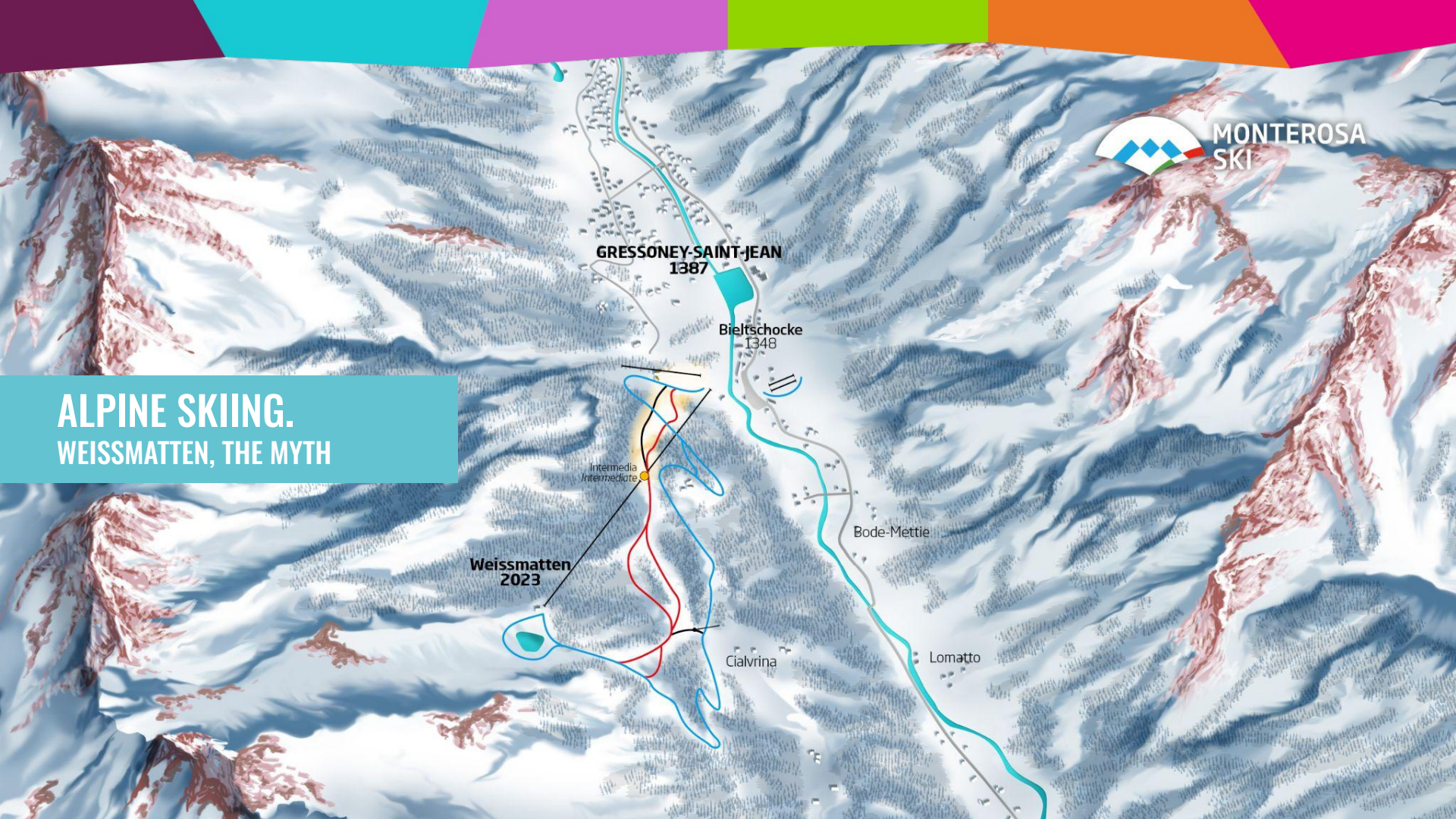
Weissmatten  
2023

Bode-Mettie

Cialvrina

Lomatto

# ALPINE SKIING. WEISSMATTEN, THE MYTH





ISSIME - GABY  
GRESSONEY-SAINT-JEAN  
GRESSONEY-LA-TRINITE

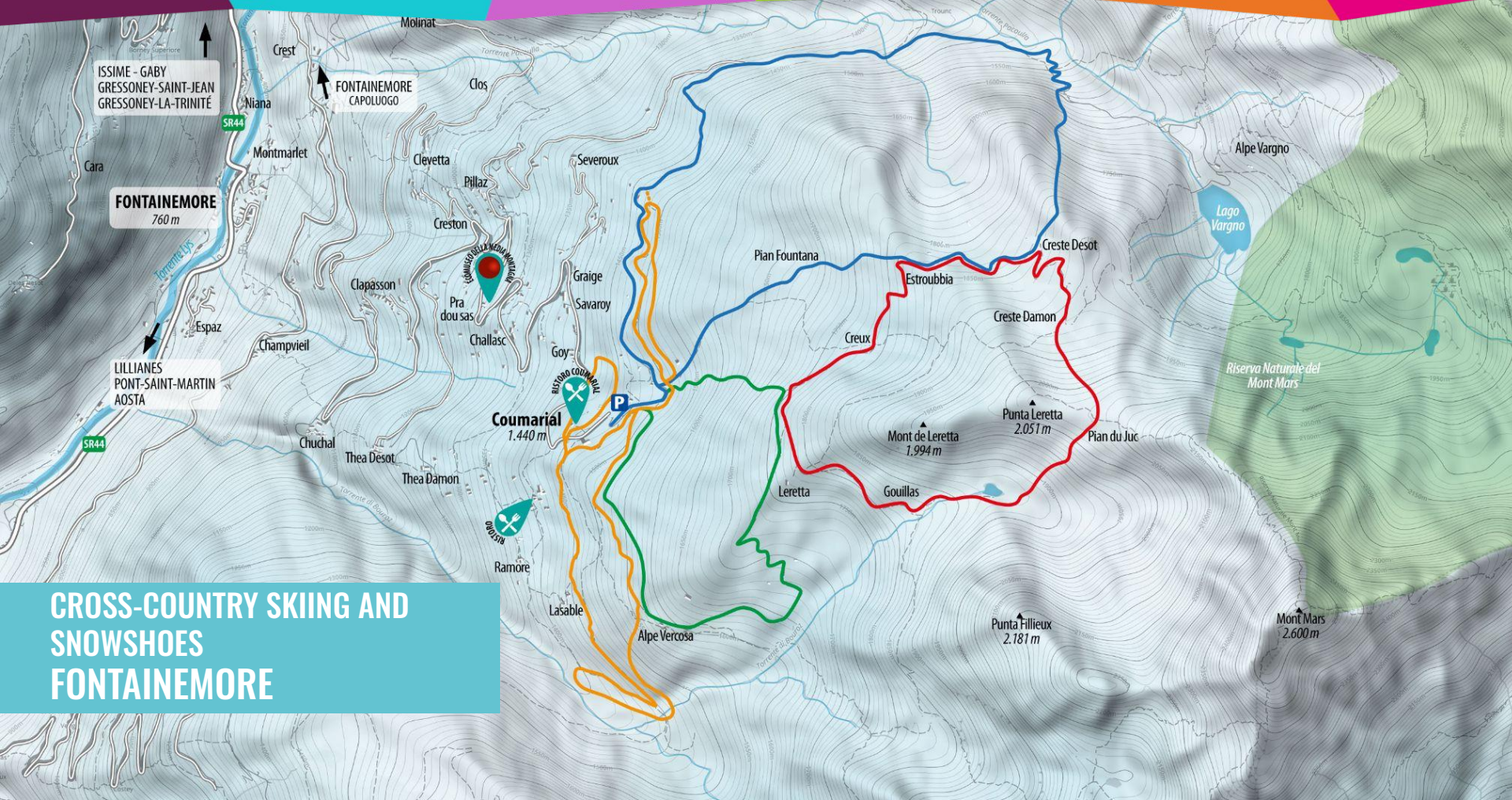
**FONTAINEMORE**  
760 m

LILLIANES  
PONT-SAINT-MARTIN  
AOSTA

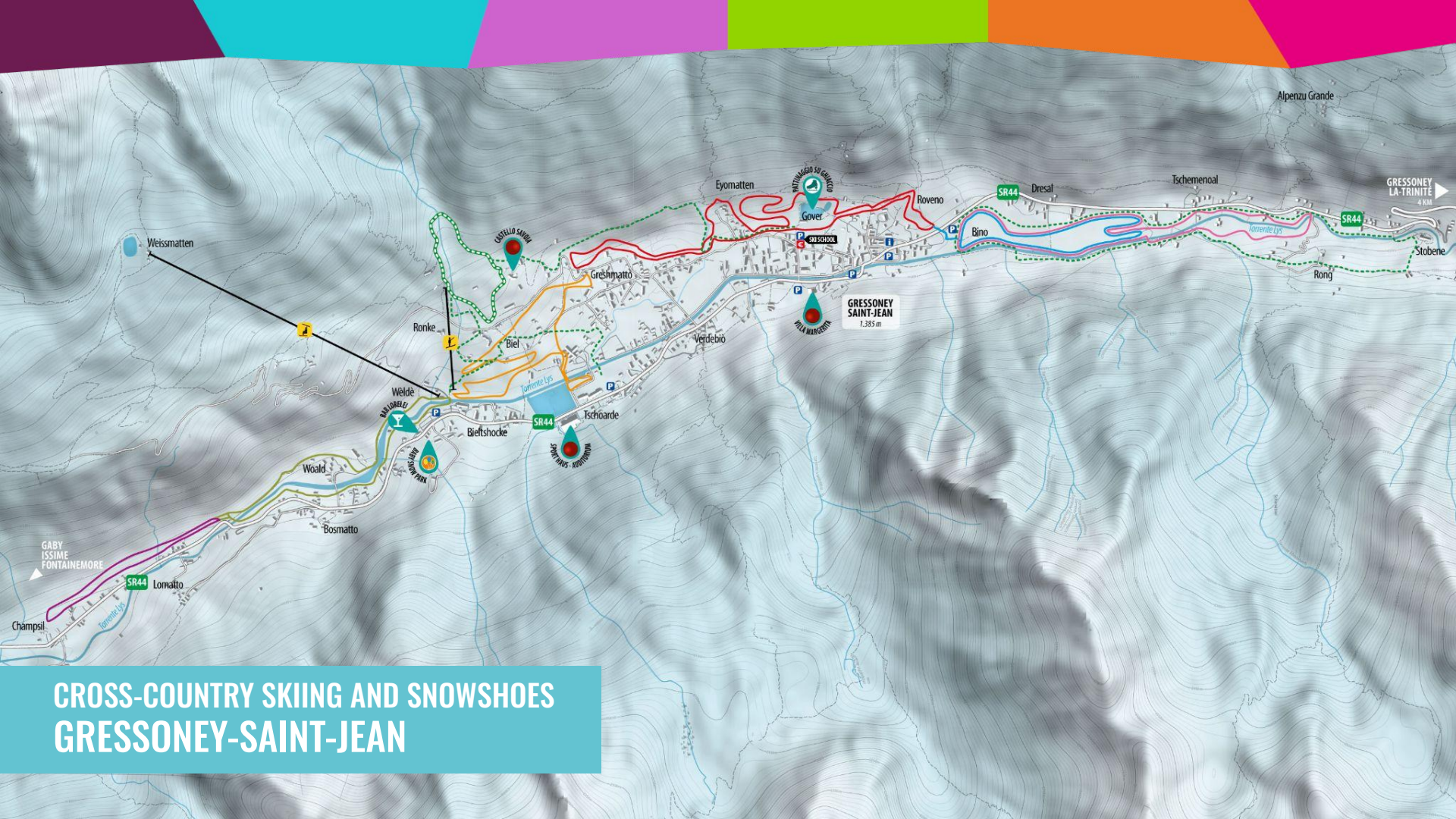
**FONTAINEMORE**  
CAPOLUOGO

**Coumarial**  
1.440 m

# CROSS-COUNTRY SKIING AND SNOWSHOES FONTAINEMORE







# CROSS-COUNTRY SKIING AND SNOWSHOES GRESSONEY-SAINT-JEAN





**CROSS-COUNTRY SKIING, SNOWSHOES  
AND SKI TOURING  
GRESSONEY-LA-TRINITÉ**



# SUMMER





In summer, the Monte Rosa massif is a unique mountain experience amid challenges and adventures, standing out for its unique mountains, different from those elsewhere in the Alps. From the earliest sections of the trail, the paths feature steep climbs that quickly take you to higher elevations. Around 3,000 meters (10,000 feet), the mountain becomes even more challenging, both because of the altitude and the trails leading to the glacier, a true palace for mountaineers and mountain guides. Since 1963, mountain guides have been available to accompany enthusiasts to such destinations as the Capanna Margherita, the Vincent Pyramid, the Lyskamm, and the Dufour. Thanks to the Indren station, it is possible to make the ascent of a 4,000-meter peak in a day, while for those who want a multi-day adventure, the Mantova and Gnifetti refuges offer a base for alpinists.

But not only challenging adventures await visitors. The three villages also offer more accessible trails, ideal for family hikes with children. Among the lighter options, we suggest the Weissmatten-Punta Regina trail in Saint-Jean, the walk from Lake Gabiet to the blue and green lakes above Gressoney-la-Trinité, or the trail to the Guillemore gorge on the border between Fontainemore and Issime.

For those who wish to challenge themselves further, starting from Fontainemore it is possible to reach the Plan de Coumarial and walk to the Coda or della Barma hut. From Gressoney-Saint-Jean, you can climb to the Rissuolo Pass, while from Gressoney-la-Trinité you can reach Lake Gabiet and continue to L'Alta Luce. These routes require 2.30 to 4 hours of walking and is recommended for more experienced and trained people.

But there is also the real mountain, wild and rugged, with its four-thousand-meter peaks that dominate the Lys Valley. Here the help of mountain guides is needed to tackle unfamiliar terrain. Clothing becomes professional, and even in summer mountain boots are mandatory. This mountain is reserved for true experts, to be approached with caution after gaining similar experience, as it leads to the glacier with all its dangers.

The area lends itself for different activities from e-biking to trail running, from climbing to adventure park. But the Lys Valley is not only sports, it is culture and tradition both historical and gastronomic but also a place where you can relax and disconnect from the daily chaos of the city. There is no shortage of accommodations that offer the chance to regenerate body and mind through saunas, spas, yoga and relaxing massages.

# GRESSONEY-LA-TRINITÉ

Gressoney-La-Trinité is an internationally renowned alpine resort, known as a gateway to mountaineering ascents on the Monte Rosa range. In the municipality's main square, Piazza Tache, it is possible to visit The Walser Ecomuseum, a journey of discovery of the Walser people, through a visit to three structures: an old rural house from the 1700s, the museum house with permanent exhibits, and the Binò Alpelté hut, a small alpine pasture built in the shelter of a natural boulder that serves as a roof. Thanks in part to the opening of the ski lifts, it is possible to take advantage of numerous hiking routes to lakes, refuges or scenic spots, such as Sant'Anna and Alta Luce. Sports enthusiasts can also try their hand at the arduous Via Ferrata delle Guide or experience the thrill of mountain bike descents on the Punta Jolanda trail.





## GRESSONEY-SAINT-JEAN

Numerous well-marked and well-maintained trails lead through breathtaking landscapes for both hikers and mountain bikers. Enthusiasts can choose from trails of varying difficulty, from easier trails suitable for families, such as the Queen's Walk, to more challenging trails for experienced hikers such as the Rothorn. Gressoney-Saint-Jean is also a great place for climbing enthusiasts. There are rock walls suitable for different abilities and experience levels. Local mountain guides are available to accompany and support climbers during their climbs. The village hosts several events and festivals during the summer, where you can enjoy folklore performances, taste delicious alpine cuisine, and soak in the unique atmosphere of the Gressoney-Saint-Jean community. A must stop at the Savoy Castle, the summer residence of Queen Marguerite of Savoy.





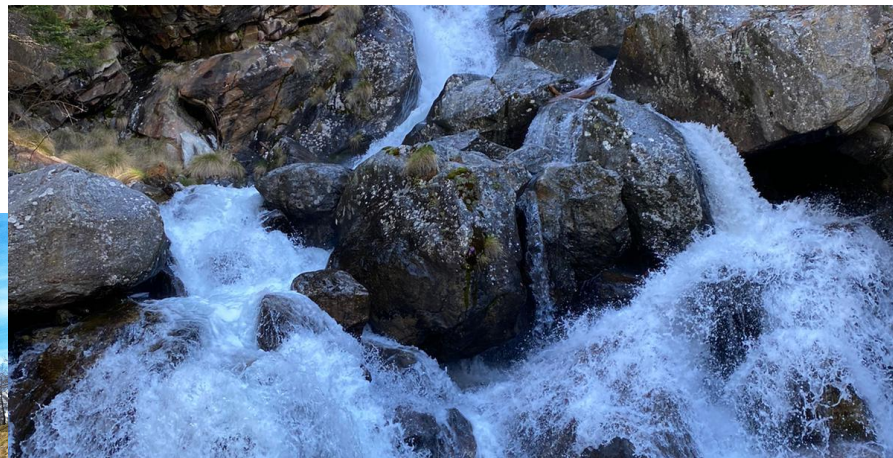
## FONTAINEMORE

Fontainemore is the home of the Mont Mars Nature Reserve, the second largest in the Aosta Valley, which stretches from the 1675 meters of the village of Pillaz to the 2600 meters of the Mont Mars peak. Tourists have forty kilometers of trails, such as the one that starts in the village and leads to the Col de la Barma, with an elevation gain of more than 1,400 meters. Fontainemore is also home to the Gabriele Beuchod climbing wall in the hamlet of Borney. This east-facing, 120-meter-high crag offers climbing opportunities. Practicing sport fishing in the seasonal tourist reserve and canyoning in the Bouro and Pacoulla streams is also possible. Another attraction in Fontainemore is Adventure Park, which offers trails of varying difficulty for children and adults, including a zip line accessible to wheelchair users. Two zip lines, one of which is about two hundred meters long, fly over the Lys.





# SPRING



## Spring in the Lys Valley: ski mountaineering, cuisine, and wellness

Gressoney Saint Jean, Gressoney La Trinité, and Fontainemore: three gems in the beautiful Lys Valley, ready to welcome visitors with their beauty and traditions. As spring spreads through the air, these charming alpine villages transform into a haven of outdoor adventures, unforgettable culinary experiences, and rejuvenating relaxation.

Spring is the ideal time for ski mountaineers, offering a unique atmosphere for exploring mountain peaks. The breathtaking landscapes and optimal conditions make the three villages ideal destinations for unparalleled alpine adventures. With an extensive network of trails and paths, all lovers of "skins" can put themselves to the test by climbing the most fascinating peaks or exploring scenic routes through blooming forests and green pastures.

This season in the Lys Valley brings with it a myriad of fresh and authentic flavors. Renowned for its traditional cuisine, which combines high-quality local ingredients with recipes passed down through generations, the area's restaurants and trattorias offer a wide selection of delicious dishes, such as polenta concia, fondant fontina cheese, potato gnocchi, and homemade desserts. Visitors can delight in an authentic culinary experience and enjoy the unique flavors of the mountains.

In the Lys Valley, the balance between adventure and relaxation is paramount. After a busy day spent exploring the mountains, there is nothing better than indulging in physical and mental well-being. That's why facilities offer spas and wellness centers where visitors can rejuvenate with massages, treatments, yoga, and moments of pure relaxation. The crystal-clear waters of the streams and the peaceful atmosphere of the mountains create an ideal environment for restoring harmony of body and spirit.

The Lys Valley in the spring is a must-see destination, where alpine skiing, cuisine, and wellness come together to create a unique experience. The villages of Gressoney Saint Jean, Gressoney La Trinité, and Fontainemore open the door to a world of wonder, where wilderness and warm hospitality combine to create unforgettable memories.



# FALL



## The magic of autumn in the Lys Valley

Gressoney Saint Jean, Gressoney La Trinité, and Fontainemore: treasures set in the beautiful Lys Valley, where autumn paints nature with its warm colors and evocative atmospheres. These charming Alpine villages offer a perfect blend of outdoor, food, wellness, and fascinating cultural heritage.

Fall is the perfect time to immerse yourself in the natural beauty of the Lys Valley. Visitors can indulge in exciting hikes, relaxing walks, or more challenging treks to discover extraordinary landscapes. Along the trails, autumn provides a unique color spectacle, with trees tinged with shades of red, orange, and yellow, creating an evocative and romantic atmosphere.

Autumn in the Lys Valley is synonymous with a cuisine rich in flavor and tradition, and it is at this time that the bakeries reopen for the traditional black bread festival. Visitors can delight in typical dishes enriched with Km0 products, mushrooms, and cheeses accompanied by wines from the Aosta Valley territory. Local restaurants and trattorias offer an authentic culinary experience, where aromas and flavors blend in a riot of taste.

During autumn, there is no shortage of dreary days, so the Lys Valley offers the opportunity to relax and discover the local culture. The various facilities host saunas, spas, and wellness centers where visitors can rejuvenate and indulge in moments of pure relaxation. Spa treatments, massages, and wellness activities offer a unique opportunity to rebalance body and mind, surrounded by the enveloping beauty of the autumn mountains.

Culture and history have a prominent place in the Lys Valley. One of the most important cultural jewels is the Savoy Castle, located near Gressoney Saint Jean. This castle was built at the end of the 19th century. Visitors can explore its frescoed rooms, admire the picturesque gardens, and immerse themselves in the history of this magnificent residence.



## ABOUT US

Consorzio Gressoney Monte Rosa was founded in 2002 with the aim of promoting tourism in the Gressoney Valley area: an enchanting corner in the Aosta Valley where the majestic mountains are the absolute stars.

From hiking enthusiasts to winter sports lovers, from adventure seekers to people who wish to relax in an unspoiled natural environment. The Consortium is the intermediary between tourists and the various players in the area.

Some numbers:

- 3 villages over 165 km<sup>2</sup>
- More than 75 consortium facilities
- 12950 followers on Fb
- Over 5700 followers on Ig
- 2 websites Visit Monterosa & Gressoney Monte Rosa

