

Benvenuti in “PARADISO”

Langlauf und Wandern, Natur- und Traditionsverbundenheit: Cogne, am Fuße des ersten italienischen Nationalparks Gran Paradiso im Aostatal bietet sanften Tourismus. Ein perfekter Ort für Naturgenuss zu jeder Jahreszeit.

Testo: Isabella Bernardin



“QUANDO ACCOMPAGNO GLI **ESCURSIONISTI** PER I NOSTRI MONTI, NON DICO MAI **NON FARE QUESTO! O NON STRAPPARE I FIORI!** Sono convinto che non ce ne sia bisogno. Quando la gente vede questo posto se ne innamora e capisce da sola che lo deve rispettare”. Così ci dice Davide, guida naturalista della cooperativa *Habitat*, mentre ci fa strada sulla **mulattiera** che conduce al **rifugio** Vittorio Sella, 2.588 m di **altitudine**, forse la meta più classica tra quelle del Parco Nazionale del Gran Paradiso. La giornata è **tersa** e la vista sulla vallata sottostante e sul **ghiacciaio** della Tribolazione toglie letteralmente il fiato. Non si può che essere d'accordo con lui: Cogne, la sua valle e le sue montagne **conquistano** al primo sguardo.

Lasciata la mulattiera, nel punto da cui il **sentiero** si fa più **impegnativo** ci giriamo di nuovo per godere il panorama: da qui si **intravede** la **frazione** di Valnontey, dove l'**ascesa** ha avuto inizio, in prossimità del Giardino botanico alpino Paradisia. Cogne centro – la **veulla**, come si chiama in patois, il dialetto valdostano che **discende** dalla lingua franco-provenzale – resta nascosta sulla sinistra, adagiata tra gli **sconfinati** prati di Sant'Orso, bellezza naturale protetta dal 1939, e i boschi di conifere e **betulle** del Mont Zeuc. La storia di Cogne è umile, legata al massiccio del Gran Paradiso, tanto bello da attirare i **reali** di casa Savoia (vedi

box nell'altra), e all'attività di **estrazione** della magnetite, che fin dall'epoca dei Romani ha dato forma al paese. In tempi moderni, alla fine del 1800, le miniere hanno creato **occupazione**, collegamenti stradali e infrastrutture. Poi, nel 1979, gli **stabilimenti** sono stati chiusi, restando una bella **testimonianza** di archeologia industriale, e Cogne si è votata al turismo, diventando una delle più accoglienti porte di accesso al Parco del Gran Paradiso.

Oggi è un paese dalla discreta eleganza, fortemente legato alle tradizioni locali e attento alla

l'escursionista m.f.	Wanderer, -in
strappare	ausreißen
esserci bisogno di	notwendig sein
la mulattiera	Saumpfad
il rifugio	Berghütte
l'altitudine f.	Höhe
terso	klar
il ghiacciaio	Gletscher
conquistare	erobern
il sentiero	Pfad
impegnativo	anstrengend
intravedere	erkennen
la frazione	Ortschaft
l'ascesa	Aufstieg
discendere da	abstammen von
sconfinato	endlos
la betulla	Birke
i reali pl.	Königsfamilie
l'estrazione f.	Abbau
l'occupazione f.	Arbeitsplätze
lo stabilimento	Werk, Anlage
la testimonianza	Zeugnis

© Huber/Sime, Consorzio Operatori Turistici Valle di Cogne, I. Bernardin



UNA SCOPERTA IN TUTTE LE STAGIONI
Nell'altra pagina: il paese di Cogne e il massiccio del Gran Paradiso. Qui: la chiesa di Sant'Orso e la nostra guida, Davide Dacunto, durante l'ascesa al Rifugio Sella.



Lo sapevate che...

Uno dei prodotti Dop [mit geschützter Herkunftsbezeichnung] della Valle d'Aosta è il Lard d'Arnad, un salume suino che si fa stagionare [reifen] in recipienti [Gefäße] di legno di castagno o di rovere, insieme a sale ed erbe di montagna, secondo una tradizione antica. Tra le tante specialità della regione ci sono anche la **polenta concia**, ossia con fontina [halbharter Kuh-Rohmilchkäse] e burro fusi [geschmolzen] e la **seupa à la vapele-mentse**, a base di verza [Virsing], pane, fontina e cannella. Da non perdere la crema di Cogne, a base di rum e cioccolato, da accompagnare con le tegole, i biscottini tipici a base di mandorle e nocciole [Haselnüsse]. Il caffè alla valdostana, con scorze di arancia [Orangenschalen] e grappa, è da bere tutti insieme dalla grolla, la tipica brocca [Krug] con più becchi [Schnäbel].

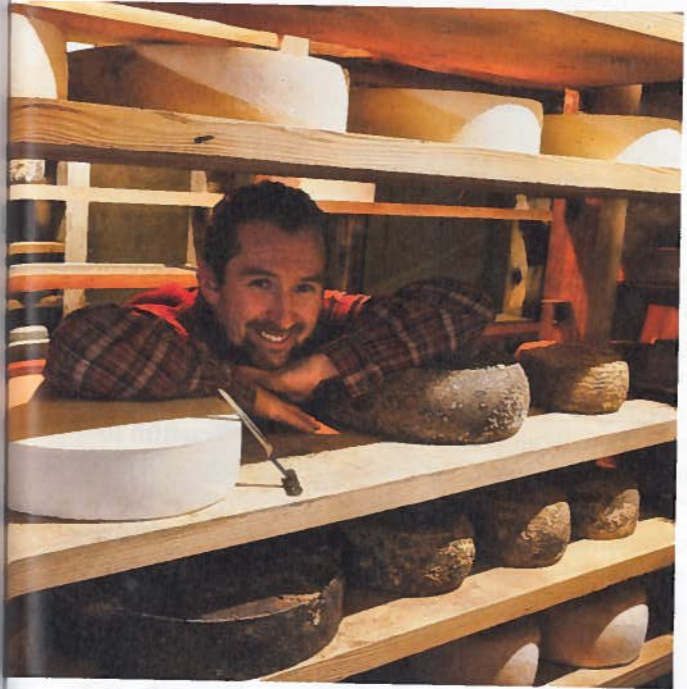


► **salvaguardia** e alla **valorizzazione** del territorio. Dal 2011 fa parte del circuito Alpine Pearls, le Perle delle Alpi, che promuove progetti di **mobilità dolce** e poco **impattante**, come il **servizio di navetta gratuito** che collega il parcheggio, alle porte del paese, con le frazioni di Cogne, in estate, e con gli **impianti di risalita**, in inverno.

In questa stagione, quando i prati di Sant'Orso diventano un'abbagliante distesa di neve, Cogne si trasforma nella regina valdostana dello **sci di fondo**. Il Prato viene attrezzato come un moderno snow park per bambini e principianti, mentre oltre 80 km di **comprensorio** si diramano tra il centro del paese e le frazioni di Valnontey, di Lillaz, di Epinel e di Cretaz, passando attraverso boschi silenziosi con punti panoramici. Non è un caso che proprio a Co-

gne si siano **disputate** varie edizioni della Coppa del Mondo di sci di fondo e che, nel 1975, sia stata istituita la Marcia Gran Paradiso (www.marciagranparadiso.it), la maratona di sci nordico che ogni seconda domenica di febbraio richiama centinaia di fondisti da tutto il mondo. Anche per chi agli sci preferisce le **ciaspole**, c'è l'**imbarazzo della scelta**. Tra le escursioni più amate c'è quella alle **cascate** di Lillaz, che d'inverno, ghiacciate, si prestano all'**ice climbing**, una disciplina molto praticata nella zona. Il percorso, **ad anello**, è facile, panoramico e si snoda, per la durata di un'ora, tra boschi di **larici** e **abeti**. Molto suggestiva è anche la gita per Valmianaz, durante la quale è piuttosto facile **imbattersi nella** volpe. Più raro incontrare su questo sentiero lo **stambecco** e il **camoscio**: bisogna **inerpicarsi**, co-

la salvaguardia	Schutz
la valorizzazione	Aufwertung
la mobilità dolce	sanfter Tourismus
impattante	hier: umweltschädlich
il servizio di navetta	Shuttle-Service
l'impianto di risalita	Liftanlage
abbagliante	grell
lo sci di fondo	Langlauf
il comprensorio	Strecke, Gebiet
disputare	austragen
le ciaspole pl.	Schneeschuhe
l'imbarazzo della scelta	Qual der Wahl
la cascata	Wasserfall
ad anello	ringförmig
il larice	Lärche
l'abete m.	Tanne, Fichte
imbattersi in qc./qcn.	auf etw./jdn. treffen
lo stambecco	Steinbock
il camoscio	Gämse
inerpicarsi	hochklettern



RELAX FRA NATURA E TRADIZIONI
 Nell'altra pagina: la Marcia Gran Paradiso, la competizione di sci di fondo che si tiene ogni seconda domenica di febbraio. In questa pagina: le cascate di Lillaz; il pizzo al tombolo; una marmotta; formaggi valdostani dell'azienda La ferme du Grand Paradis.



90 anni di Gran Paradiso

Non stupisce che le grandiose montagne del Gran Paradiso abbiano incantato i reali d'Italia, tanto da far **eleggere** la Valle d'Aosta a meta fissa per le **cacce** del re. Il primo a innamorarsene fu Vittorio Emanuele II. Vi arrivò una mattina di luglio del 1850, accolto dai **volti festosi** e **increduli** degli umili abitanti della valle. Nel giro di qualche anno, **complici** alcune cacce **prodigiose**, il re decise di **istituire** qui la Riserva Reale di Caccia, convertendo i **braccioni** della zona in **guardiacaccia stipendiati**, che gli assicurassero ogni anno la presenza di adeguate **prede** per le sue **partite**. È così che, ironia della **sorte**, il Gran Paradiso ha conservato negli anni la propria fauna, diventando, il 3 dicembre 1922, per volere di Vittorio Emanuele III, nipote del primo re d'Italia, il primo parco nazionale italiano.
Per maggiori informazioni: www.pngp.it

eleggere	erwählen
la caccia	Jagd
il volto	Gesicht
incredulo	ungläubig
complice	begünstigend
prodigioso	hier: außergewöhnlich
istituire	gründen, einrichten
il braccione	Wilderer
il guardiacaccia	Wildhüter
stipendiato	besoldet
la preda	Beute
la partita	hier: Jagdpartie
la sorte	Schicksal



► me noi, fino al Sella, nella **conca** del Lauson. L'**ascesa** in inverno può essere particolarmente faticosa, ma lo sforzo è ampiamente ripagato dalla flora e dalla fauna. In estate la valle risuona dei **fischi di allarme** delle **marmotte** ("più fischi per avvertire gli altri animali del gruppo che c'è un **predatore** da terra, un fischio se arriva dal cielo", ci spiega Davide); in tutte le stagioni, si avvistano a pochi metri di distanza esemplari di camosci, mentre l'**aquila reale**, il **gipeto** e altre specie di **rapaci** fendono l'aria sopra le teste dei camminatori. Lo stambecco, simbolo del parco, è più riservato. Ma noi sappiamo dove trovarlo: "Nelle sere di primavera", ci svela un conoscitore della zona, "i maschi **fanno** spesso **a cornate** dietro il rifugio. È il periodo dei **combattimenti**, un momento spettacolare per osservarli. All'inizio dell'inverno, invece, si apre la stagione dell'**amore** e i maschi, dopo un'estate **ad alta quota**, si riuniscono ai **branchi** di femmine".

la conca	Talkessel
l'ascesa	Aufstieg
il fischio di allarme	Pfeifton
la marmotta	Murmeltier
il predatore	Raubtier
l'aquila reale	Königsadler
il gipeto	Lämmergeier
il rapace	Raubvogel
svelare	verraten
fare a cornate	sich mit den Hörnern bekämpfen
il combattimento	Kampf
l'amore m.	hier: Brunft
ad alta quota	in großer Höhe
il branco	Rudel

© Shutterstock (2), Huber/Sme (2), Consorzio Operatori Turistici Valle di Cogne, I. Eberhard



LA VALLE DEL RE
Cogne è una delle porte d'accesso al Parco Nazionale del Gran Paradiso. A destra: il laghetto del Lauson, in prossimità del rifugio Sella.

La conca del Lauson, innevata da novembre a maggio, offre agli alpinisti suggestive ascensioni e traversate del Gran Paradiso. In una trentina di minuti dal rifugio si può arrivare al laghetto del Lauson, che in estate riflette come uno specchio le tre vette del Gruppo degli Apostoli. Da qui i più esperti possono spingersi fino ai Casolari dell'Herbetet, 2.435 m, uno dei siti più panoramici del parco, o, per esempio, fino alla Grivola, 3.969 m, giudicata da molti una delle più belle montagne delle Alpi.

È una storia umile, quella della gente di Cogne. Per farsi un'idea di come vivevano le famiglie della vallata nel XVIII e XIX secolo, si può esplorare il paese, lasciando da parte per un giorno gli sci. Nella località Sonveulla fa bella mostra di sé la Maison Gérard-Dayné, un esempio per-

la traversata	Überquerung
la vetta	Gipfel
il casolare	Hütte
il sito	Ort, Stelle
la vallata	Tal
il secolo	Jahrhundert
fare bella mostra di sé	sich zur Schau stellen
la vita domestica	häusliches Leben
la cantina	Keller
l'abito colpito	Kleid beeindruckt
il connubio	Verbindung
il tessuto	Stoff
il collo	Kragen
il merletto	Spitze
l'austerità	Strenge
la monaca	Nonne
il monastero	Kloster
rifugiarsi	Zuflucht suchen
iniziare	einweisen
il pizzo	
al tombolo	Klöppelspitze
orchestrare	hier: koordinieren
il fusello	Klöppel
l'arnese (m.) di legno	Holzwerkzeug
il filo di lino	Leinenfaden
la merlettaia	Spitzenklöpplerin
su appuntamento	nach Terminvereinbarung
il campionario	Kollektion

fettamente conservato di architettura tradizionale valdostana "di legno e di pietra". La visita guidata mostra gli spazi tipici della casa di Cogne: il beu, il luogo della vita domestica; la mézòn de fouà, dove venivano lavorati il latte e gli altri alimenti; le cantine, dove si conservava il cibo. Una stanza è dedicata agli abitanti tradizionali di Cogne. Impossibile non restare colpiti dal connubio di semplicità e raffinatezza dell'abito femminile: una veste nera di tessuto pesante, adatta per lavorare nei campi, impreziosita da un elaborato collo di candido merletto. Una nota frivola all'austerità della veste, che le abitanti di Cogne hanno inserito verso la metà del 1600, quando un gruppo di

monache benedettine, in fuga dal monastero di Cluny, in Francia, si rifugiò in Valle d'Aosta. A Cogne le religiose iniziarono le semplici donne del luogo all'arte del pizzo al tombolo, una tecnica che richiede mani veloci ed esperte per orchestrare fino a 88 fuselli, i piccoli arnesi di legno che guidano il filo di lino. Nel corso di questi quattro secoli, le madri hanno insegnato alle figlie a "leggere il pizzo", ci spiega una merlettaia, facendo sopravvivere la tradizione fino ai giorni nostri. I curiosi possono ammirare le artigiane al lavoro presso il laboratorio della Cooperativa Les Dentellièr, in Rue Doct. Grappein 50, aperto solo in alcuni periodi dell'anno, ma visitabile sempre su appuntamento. Qui è possibile anche comprare i merletti, scegliendo tra un campionario di oltre 250 modelli. Un souvenir perfetto per ricordarsi di questa valle incantevole. Ma attenzione, si tratta davvero di un'arte preziosa: un metro di pizzo può costare fino a 90 euro! **N**

VALLE D'AOSTA

INFORMAZIONI

TURISMO VALLE DI COGNE
www.cogneturismo.it

COME ARRIVARE

GLI AEROPORTI più vicini: Aosta a 32 km; Torino Caselle a 145 km; Ginevra (CH) a 170 km; Milano Malpensa a 190 km.

STAZIONE FERROVIARIA di Aosta a 30 km. Autobus per Cogne. www.savda.it

AUTOSTRADA A5 Torino-Aosta-Monte Bianco, uscita Aosta Ovest, poi strada regionale (SR) 47.

MANGIARE

ENOTECA LA CAVE DE COGNE
Rue Bourgeois 50
+39 0165 74498.
Enoteca con ottima cucina, per un pasto veloce, una merenda [*Imbiss*] o un aperitivo. Vende prodotti tipici.

LA BRASSERIE DU BON BEC
Rue Bourgeois 72
+39 0165 749288.
Un locale fra tradizione e modernità. Da provare: la crema di castagne e lardo [*Speck*], i garganelli con fonduta [*Käsefondue mit Fontina*] e spinaci.

DORMIRE

HOTEL LA MADONNINA DEL GRAN PARADISO
Rue Laydetré 7
+39 0165 74078.
www.lamadonnina.com
In stile rustico, fa parte del circuito Relais du Silence. È dotato di un bel centro benessere [*Wellnesscenter*]. Ottimo anche il ristorante.

HOTEL BELLEVUE
Rue Grand Paradis 22
+39 0165 74825.
www.hotelbellevue.it
Nato nel 1925, fa parte dei locali storici d'Italia. Il ristorante ha una stella Michelin.

SPRACHTEST.DE

Teste dich!

Wie gut sind deine Fremdsprachenkenntnisse?



Der KOSTENLOSE Sprachtest

- Nach Europa-Standard
- Mit Schnelltest
- Für sechs Sprachen
- www.sprachtest.de



SpotlightVerlag

telc
LANGUAGE TESTS