

Πεζοπορώντας στη Βόρεια Ιταλία:

Aosta Alta Via 2

Κείμενο: Μάκης Κακολύρης

Φωτογραφίες: Μάκης Κακολύρης - Γιάννης Δημητράκης



Μπροστά στην ιταλική πλευρά του Μον Μπλαν.



Η Κοιλάδα της Αόστα

Η Κοιλάδα της Αόστα (Vallée d'Aosta ή Valle d'Aosta) είναι μια αυτόνομη ορεινή περιφέρεια στα βορειοδυτικά της Ιταλίας. Πρόκειται για τη μικρότερη, λιγότερο πολυπληθή και πιο αραιά κατοικημένη περιφέρεια της Ιταλίας, με έκταση 3.260τ.χλμ. και πληθυσμό περίπου 126.883 κατοίκους. Στα βόρεια συνορεύει με την Ελβετία (καντόνι Valais), στα δυτικά με τη Γαλλία (περιφέρεια Auvergne-Rhône-Alpes), ενώ στα νότια και ανατολικά με την ιταλική περιφέρεια του Πιεμόντε (Piemonte). Βρίσκεται στην καρδιά των Άλπεων, περιτριγυρισμένη από τέσσερα από τα ψηλότερα βουνά της Ευρώπης, το Μον Μπλαν (Mont Blanc, 4.810μ.), το Μάττερχορν (Matterhorn, Cervino στα ιταλικά, 4.478μ.), το Μόντε Ρόσα (Monte Rosa, 4.634μ.), δεύτερη ψηλότερη κορυφή στις Άλπεις, και το Γκραν Παραντίζο (Gran Paradiso, 4.061μ.). Πρωτεύουσα είναι η Αόστα. Η πόλη υπήρξε κατά τους περασμένους αιώνες τόσο γαλλική όσο και ιταλική, και τα ονόματα των δρόμων της είναι γραμμένα και στις δύο γλώσσες.

Για μεγάλο μέρος της ιστορίας της, η περιοχή αποτελούσε τμήμα των εδαφών της Σαβοΐας. Ως τμήμα του Βασιλείου της Σαρδηνίας, ενώθηκε με το νέο Βασίλειο της Ιταλίας το 1861. Γαλλικές δυνάμεις κατέλαβαν προσωρινά την περιοχή στο τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, αλλά αποσύρθηκαν υπό την πίεση των Βρετανών και των Αμερικανών. Η περιοχή απέκτησε ειδικό καθεστώς αυτονομίας μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου.

Τα ιταλικά και τα γαλλικά είναι οι επίσημες γλώσσες της περιοχής και χρησιμοποιούνται στις πράξεις και τους νόμους της περιφερειακής κυβέρνησης, αν και τα ιταλικά ομιλούνται πολύ ευρύτερα στην καθημερινή ζωή. Η σχολική εκπαίδευση παρέχεται ισοτίμα και στις δύο γλώσσες. Η τοπική γλώσσα είναι μια διάλεκτος της γαλλοπροβηγκιανής, που ονομάζεται Βαλντοταίν (Valdôtain). Δυο τρία χωριά της περιοχής μιλάνε διαλέκτους γερμανικής προέλευσης.

Η οικονομία της Κοιλάδας της Αόστα στηρίζεται κυρίως στον τριτογενή τομέα, με τον τουρισμό να κατέχει κεντρική θέση. Η συμβολή της γεωργίας και της κτηνοτροφίας είναι περιορισμένη, αν και καλλιεργούνται πατάτες, μήλα, αμπέλια και κριθάρι, ενώ εκτρέφονται βοοειδή. Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η χειροτεχνική παραγωγή, με τη ξυλογλυπτική να ξεχωρίζει ως

παραδοσιακή τέχνη της περιοχής. Περιτριγυρισμένη από τις Άλπεις, η Κοιλάδα της Αόστα φιλοξενεί τους αμπελώνες που βρίσκονται στο υψηλότερο υψόμετρο σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η κύρια οινοπαραγωγική ζώνη εκτείνεται κατά μήκος της ανατολικής όχθης του ποταμού Ντόρα Μπαλτέα (Dora Baltea, στα γαλλικά Doire Baltée), με την πόλη της Αόστα να αποτελεί το κέντρο της οινοποιίας. Όσοι δοκιμάσαμε το κρασί της περιοχής σε ορεινά καταφύγια ή παραδοσιακούς ξενώνες, το βρήκαμε εξαιρετικά γευστικό. Στο Ντοννάς (Donnas), μάλιστα, βρίσκεται το Museo della vite e del vino (Μουσείο της Αμπέλου και του Οίνου), που παρουσιάζει την ιστορία και τον πολιτισμό του κρασιού της κοιλάδας.

Η Κοιλάδα της Αόστα είναι διάσπαρτη με μικρά, γραφικά χωριά που μοιάζουν να έχουν ξεπηδήσει από παραμύθι. Τα πέτρινα σπίτια με τα ξύλινα μπαλκόνια και τις στέγες από σχιστόλιθο θυμίζουν τα Ζαγοροχώρια, ενώ τα στενά λιθόστρωτα δρομάκια οδηγούν σε γωνιές γεμάτες τέχνη: έργα γλυπτικής, ζωγραφικής και φωτογραφίας εκτίθενται σε δημόσιους χώρους, κάνοντας τον επισκέπτη να νιώθει πως περιδιαβαίνει υπαίθριο μουσείο. Παντού υπάρχουν πινακίδες που αφηγούνται την ιστορία της περιοχής και παρουσιάζουν κτήρια με ιδιαίτερη αρχιτεκτονική ή πολιτιστική αξία. Πολύχρωμα λουλούδια στολίζουν τα μπαλκόνια και τα παράθυρα, ενώ στις μικρές



Ο πεζόδρομος της Αόστα.



Στην πλατεία του χωριού Βαλγκρίζεντσε.

πλατείες ξεχωρίζουν τα ανθισμένα παρτέρια και οι παραδοσιακές πέτρινες βρύσες, απ' όπου αναβλύζει κρυστάλλινο νερό των Άλπεων. Συχνά, το νερό της βρύσης τρέχει σε κούφιους κορμούς δέντρων, προσεκτικά σκαλισμένους ώστε να λειτουργούν ως γούρνες: οι ντόπιοι τις αποκαλούν *abbeveratoi*, ποτίστρες. Τίποτα δεν διαταράσσει αυτή την αρμονική εικόνα, ούτε κακοτεχνίες ούτε σκουπίδια. Στην Κοιλάδα υπάρχουν επίσης πολυάριθμα μεσαιωνικά κάστρα και οχυρωμένα αρχοντικά, που ενισχύουν ακόμη περισσότερο τον ατμοσφαιρικό χαρακτήρα του τόπου.

Η κουζίνα της Κοιλάδας της Αόστα ξεχωρίζει για την απλότητά της και την προσήλωσή της σε τοπικά, λιτά υλικά, όπως οι πατάτες, το τυρί, το κρέας και το ψωμί σίκαλης. Στο επίκεντρο βρίσκεται η φημισμένη Fontina, τυρί που παράγεται αποκλειστικά στην περιοχή από αγελαδινό γάλα και αποτελεί βασικό συστατικό σε πολλές συνταγές, όπως η παραδοσιακή σούπα à la *vâreuleunèntse*. Ανάμεσα στα χαρακτηριστικά πιάτα συναντάμε την Καρμπονάντ (*Carbonnade*), συγγενική με το βελγικό πιάτο του ίδιου ονόματος: αλατισμένο μοσχαρίσιο κρέας μαγειρεμένο με κρεμμύδια και

κόκκινο κρασί, που συνοδεύεται απαραίτητα από πολέντα (χοντροαλεσμένο καλαμποκάλευρο, που μαγειρεύεται σε νερό, ζωμό ή γάλα)· τις τραγανές πανέ μοσχαρίσιες κοτολέτες, καθώς και την πλούσια μπριζόλα à la *valdôtaine*, σερβιρισμένη με κρουτόν, ζαμπόν και λιωμένο τυρί. Στα ορεινά καταφύγια και τους παραδοσιακούς ξενώνες, το γεύμα ακολουθεί συνήθως τριπλή δομή: πρώτο πιάτο με ζυμαρικά, δεύτερο με μοσχαρίσιο κρέας συνοδευμένο από πολέντα, πουρέ ή λαχανικά, και τέλος το γλυκό.

Ορειβατικές διαδρομές Alta Via 1 & 2

Δύο μεγάλες ορειβατικές διαδρομές περιβάλλουν την Κοιλάδα της Αόστα. Η Alta Via 1, γνωστή και ως Alta Via dei Giganti («Υψηλή Διαδρομή των Γιγάντων»), ονομάζεται έτσι επειδή περνά στους πρόποδες των πιο εμβληματικών κορυφών των Άλπεων: του Μον Μπλαν, του Μάττερχορν και του Μόντε Ρόσα. Η διαδρομή ακολουθεί κυρίως την αριστερή (βόρεια) πλευρά της κοιλάδας και θεωρείται ηπιότερη σε σχέση με την Alta Via 2, δίνοντας έμφαση στο επιβλητικό πανόραμα των



Το σπιτάκι των φυλάκων του Πάρκου Γκραν Παράντιζο στη θέση Livionaz Inferiore.

βουνοκορφών και στα αλπικά λιβάδια. Η πλήρης διάσχιση διαρκεί συνήθως 13 έως 17 ημέρες, με τη δυνατότητα ωστόσο για συντομεύσεις ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και τη φυσική κατάσταση.

Η Alta Via 2, γνωστή και ως Alta Via della Natura («Υψηλή Διαδρομή της Φύσης»), ακολουθεί τη δεξιά (νότια) πλευρά της Κοιλάδας της Αόστα. Διασχίζει πιο άγρια και απαιτητικά τοπία, περνώντας μέσα από το Εθνικό Πάρκο Gran Paradiso και το Φυσικό Πάρκο Mont Avic. Σε σύγκριση με την Alta Via 1, θεωρείται πιο δύσκολη, με έντονες υψομετρικές διαφορές και απομονωμένα τμήματα που απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και εμπειρία. Το σκηνικό που ξεδιπλώνεται μπροστά στον ορειβάτη περιλαμβάνει αλπικές λίμνες, δάση, φαράγγια και εντυπωσιακή θέα, ενώ δεν είναι σπάνιες οι συναντήσεις με ζώα, όπως αίγαγρους, αγριοκάτσικα και μαρμότες. Η πλήρης διάσχιση ολοκληρώνεται σε περίπου 10 έως 14 ημέρες.

Οι δύο διαδρομές συναντιούνται στην πόλη Κουρμαγιέρ (Courmayeur), σχηματίζοντας έναν εντυπωσιακό κυκλικό γύρο της Κοιλάδας της Αόστα. Είναι άρτια σηματοδοτημένες με κόκκινο και κίτρινο σήμα, τα μονοπάτια είναι ευδιάκριτα, ενώ κατά μήκος τους υπάρχουν πολυάριθμα ορεινά καταφύγια (rifugi) και ξενώνες σε χωριά και μικρούς οικισμούς, που διευκολύνουν τη διανυκτέρευση. Η ιδανική περίοδος για τη διάσχισή τους είναι από τέλη Ιουνίου έως αρχές Σεπτεμβρίου. Και οι δύο διαδρομές απευθύνονται σε σχετικά έμπειρους ορειβάτες. Στο σύνολό τους, περιλαμβάνουν 25 ορεινά περάσματα σε υψόμετρο άνω

των 2.000μ., 30 αλπικές λίμνες και δύο φυσικά πάρκα. Το υψόμετρο κυμαίνεται από τα 300μ. έως τα 3.300μ., ενώ η συνολική ανάβαση αγγίζει τα 24.000μ. Αναλυτικές πληροφορίες για την Alta Via 1 και την Alta Via 2 είναι διαθέσιμες στην επίσημη ιστοσελίδα: lovenvda.it. Στα μονοπάτια αυτά διεξάγεται κάθε Σεπτέμβριο το Tor des Géants, ένας από τους πιο απαιτητικούς αγώνες ορεινού τρεξίματος στον κόσμο. Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να καλύψουν 330χλμ. σε λιγότερο από 150 ώρες.

Ο Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών (ΠΟΑ) πραγματοποίησε τον Αύγουστο τη διάσχιση της Alta Via 1 σε διάστημα 13 ημερών και αμέσως μετά της Alta Via 2, η οποία διήρκεσε 10 ημέρες. Εγώ συμμετείχα στη δεύτερη διάσχιση μαζί με άλλους 11 πεζοπόρους. Ξεκινήσαμε από το Κουρμαγιέρ και ολοκληρώσαμε τη διαδρομή μας στο Ντοννάς. Συνήθως, η ίδια διαδρομή πραγματοποιείται σε 14 ημέρες, με ημερήσιες πορείες διάρκειας 4-5 ωρών. Εμείς, ωστόσο, κινηθήκαμε σε πιο απαιτητικούς ρυθμούς, πεζοπορώντας 7-9 ώρες καθημερινά και αντιμετωπίζοντας υψομετρικές αναβάσεις που ξεπερνούσαν τα 1.200μ. Τον σχεδιασμό του προγράμματος και την οργάνωση ολόκληρης της εξόδρμησης ανέλαβε ο πρόεδρος του ΠΟΑ, Γιάννης Δημητράκης, στον οποίο οφείλουμε θερμές ευχαριστίες. Πολλές από τις πληροφορίες που παρατίθενται στο παρόν κείμενο αντλούνται από το δικό του αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα. Γενικότερα, κάθε ομάδα μπορεί να προσαρμόσει τη διάσχιση ανάλογα με τις δυνατότητές της, τον διαθέσιμο

χρόνο και τη χωροταξία των καταφυγίων και καταλυμάτων κατά μήκος της διαδρομής.

Στο Κουρμαγιέρ, την αφετηρία μας, φτάσαμε με λεωφορείο από τον σταθμό Λαμπουινάνο (Lampugnano) του Μιλάνου, σε περίπου τρεις ώρες. Εναλλακτικά, μπορεί κανείς να ταξιδέψει με τρένο μέχρι την πόλη της Αόστα και από εκεί να συνεχίσει με λεωφορείο. Μέρος της ομάδας προτίμησε να διανυκτερεύσει στην Αόστα, απολαμβάνοντας τον όμορφο πεζόδρομο και τα πολλά καφέ της πόλης, και το επόμενο πρωί αναχώρησε με λεωφορείο για το Κουρμαγιέρ. Στην Αόστα, μάλιστα, μπορεί κανείς να προμηθευτεί από το Κέντρο Πληροφόρησης (Piazza Porta Praetoria 3) το αναλυτικό ενημερωτικό φυλλάδιο για τις διαδρομές Alta Via 1 & 2.

1^η ημέρα: Courmayeur-Rif. Elisabetta, Ώρες Πορείας 4, Υψομετρική Διαφορά +450μ./-300μ.

Το Κουρμαγιέρ (1.223μ.) βρίσκεται στους πρόποδες της νότιας πλευράς του Μον Μπλαν και το διασχίζει ο ποταμός Ντόρα Μπάλτεα. Με τη διάδοση του αλпинισμού, η εγγύτητά του με το Μον Μπλαν το ανέδειξε σε έναν από τους δημοφιλέστερους τουριστικούς προορισμούς των Άλπεων. Κατά την περίοδο του φασιστικού καθεστώτος και της «ιταλοκεντρικής» του πολιτικής, η πόλη μετονομάστηκε προσωρινά σε Cormaioire, ενώ το 1948 επανήλθε το όνομα Κουρμαγιέρ, όπως και όλες οι γαλλικές τοπωνυμίες της Κοιλάδας της Αόστα. Το

2013 πραγματοποιήθηκε δημοψήφισμα για την αλλαγή της επίσημης ονομασίας σε Courmayeur-Mont-Blanc, χωρίς ωστόσο να συγκεντρωθεί η απαραίτητη υποστήριξη.

Από το Κουρμαγιέρ ανηφορίσαμε μέχρι το γραφικό χωριό Ντολόν (Dolonne, 1.210μ.), πιθανόν προερχόμενο από το λατινικό *dolina* = μικρή κοιλάδα/χαράδρα. Από εκεί επιβιβαστήκαμε στο τελεφερίκ που μας μετέφερε στο Maison Vieille, στο διάσελο Σεκρουϊ (Checrouit, 1.956μ.). Συνεχίζοντας την πορεία μας, περάσαμε δύο μικρές αλπικές λίμνες και βγήκαμε στην κορυφογραμμή Arp Vieille Superiore (2.302μ.), απ' όπου απολαύσαμε την εντυπωσιακή θέα προς τη μεγαλοπρεπή ιταλική όψη του Μον Μπλαν. Στη συνέχεια κατηφορίσαμε προς την κοιλάδα Κομπάλ (Combal), για να καταλήξουμε στο καταφύγιο Ελιζαμπέττα Σολντίνι (Rifugio Elisabetta Soldini, 2.168μ.), όπου δειπνήσαμε και διανυκτερεύσαμε. Το καταφύγιο φέρει το όνομα της ορειβάτισσας Elisabetta Soldini Montanaro, που έχασε τη ζωή της σε ατύχημα στο Μον Μπλαν το 1953. Από το ίδιο σημείο διέρχεται και ο Γύρος του Μον Μπλαν (TMB), γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερα πολυσύχναστο.

2^η μέρα: Rif. Elisabetta-Rif. Deffeyes, Ο.Π. 8, Υ.Δ. +1500μ./-1200μ.

Από το καταφύγιο Ελιζαμπέττα Σολντίνι κατεβήκαμε περίπου 200μ. και στη συνέχεια ανηφορίσαμε προς το διάσελο Κολ ντε Σαβάν (Col des



Στο πέραςμα Passo Alto ή Haut Pas (2.860μ.).



Ανεβαίνοντας προς το διάσελο Κολ ντε λα Κροζατί (2.838μ.).

συνέχεια ανηφορίζει απότομα προς τη λίμνη Γκλασιέ (Glacier, 2160μ., «Παγετώνας»), πριν καταλήξει στο καταφύγιο Ντεφφές (Rifugio Deffeyes, 2.500μ.).

3^η μέρα: Rif. Deffeyes-Valgrisenche, Ω.Π. 7 ½, Υ.Δ. +1200μ./-2100μ.

Η ημέρα μας ξεκίνησε με ανηφορική πορεία, αρχικά πάνω σε χλοερές πλαγιές και στη συνέχεια σε πιο πετρώδες έδαφος, με θέα σε μικρές αλπικές λίμνες, ώσπου φτάσαμε στο Πέρασμα Άλτο (Passo Alto ή Haut Pas, 2.860μ.). Από εκεί το μονοπάτι κατηφορίζει οδηγώντας στο υπερσύγχρονο καταφύγιο ανάγκης (bivacco) Κόζιμο Τζαπέλλι (Cosimo Zappelli, 2.275μ.). Στο καταφύγιο συναντήσαμε έναν νεαρό ορειβάτη από τη Σαρδηνία, ο οποίος μας πρόσφερε τσάι που μάζευε ο ίδιος. Η διαδρομή κατηφορίζει για λίγο ακόμη και στη συνέχεια ανηφορίζει ξανά προς την κορυφογραμμή και το Κολ ντε λα Κροζατί (Col de la

Chavannes, «Διάσελο των Στανών/Καλυβιών», 2.592μ.). Από εκεί ακολουθήσαμε συνεχή κατηφορική πορεία που μας οδήγησε στη γραφική πολίχνη Λα Τυίλ (La Thuile, 1.435μ.) (tuile = κεραμίδι, πλάκα σχιστόλιθου), η οποία αριθμεί περίπου 790 κατοίκους. Η περιοχή γνώρισε άνθηση χάρη στην εξόρυξη ανθρακίτη, που είχε σημαντικό ρόλο έως και τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Ακόμη και σήμερα, γύρω από το χωριό σώζονται πολλά ορυχεία και παλιές μεταλλευτικές εγκαταστάσεις, αλλά η Λα Τυίλ έχει μετατραπεί πλέον σε δημοφιλές τουριστικό θέρετρο.

Αφού κάναμε μια σύντομη στάση στα καφέ της πόλης και ανανεώσαμε τις προμήθειές μας με πίτσα, φοκάτσια και τοπικά τυριά, ακολουθήσαμε τον δρόμο κατά μήκος του ποταμού Ρουτόρ (Rutor) –υπάρχει επίσης κορυφή και παγετώνας με το ίδιο όνομα, που δεσπόζουν πάνω από τη Λα Τυίλ– έως το χωριό Λα Ζου (La Joux, 1.605μ.). Από εκεί το μονοπάτι περνά μέσα από λιβάδια, διασχίζει ένα ρέμα και εισέρχεται σε δάσος, όπου συναντά τρεις εντυπωσιακούς καταρράκτες. Στη

Crosatie, 2.838μ.), όνομα που πιθανόν σχετίζεται με τη λέξη «σταυρός» (croix) ή «διασταύρωση». Από το σημείο αυτό ξεκινά μια απότομη κάθοδος, η οποία σταδιακά γίνεται πιο ήπια, οδηγώντας στη λίμνη Φον (Lac de Fond) (fond στα γαλλικά σημαίνει «βάθος, πάτος»). Η συνέχεια της πορείας περνά μέσα από αλπικά λιβάδια με ερείπια από παλιές στάνες και καταλήγει στα χωριά Λα Κλυζά (La Clusaz, 1.694μ.) –όνομα που προέρχεται από το λατινικό clusa = στενό πέρασμα, κλειστή κοιλάδα– και Πλαναβάλ (Planaval, 1.554μ.) (plan = πεδιάδα/επίπεδο, val = κοιλάδα). Από το Πλαναβάλ, ο υπεύθυνος του ξενοδοχείου «Le Vieux Quartier» («Η παλιά γειτονιά»), όπου θα διανυκτερεύαμε, μας μετέφερε με μικρό πούλμαν στο Βαλγκριζέντσε (Valgrisenche, 1.664μ.), γλιτώνοντάς μας έτσι έξι χιλιόμετρα πεζοπορίας σε ασφαλτό.

Το ξενοδοχείο στεγάζεται σε έναν παλιό αλπικό στρατώνα. Το Βαλγκριζέντσε, με μόλις 150 κατοίκους, είναι φημισμένο για την ύφανση παραδοσιακών μάλλινων υφασμάτων που εξακολουθούν να παράγονται σε παλιούς ξύλινους αργαλειούς,

διατηρώντας ζωντανή μια τέχνη αιώνων. Το καμπαναριό της εκκλησίας του Αγίου Γκράτο (San Grato), κατασκευασμένο τον 14ο αιώνα, στέκει ανέπαφο: ο τρούλος του, σε οκταγωνική πυραμιδοειδή μορφή, μοιάζει να ενώνεται αρμονικά με τη γύρω ορεινή φύση. Στο χωριό λειτουργεί και ένα μικρό σούπερ μάρκετ, καλύπτοντας τις βασικές ανάγκες των επισκεπτών.

4^η μέρα: Valgrisenche-Rif. Delle Marmotte, Ω.Π. 9, Υ.Δ. +1800μ./-1300μ.

Μετά από ένα πλούσιο πρωινό στο ξενοδοχείο, που περιλάμβανε, μεταξύ άλλων, μηλόπιτα και στρόντελ, ξεκινήσαμε την ανηφορική πορεία μας μέσα από αλπικά λιβάδια προς το καταφύγιο Σαλέντε Λ' Επέ (Chalet de l'Érée, 2.370μ.). Η σύντομη στάση μας μάς έδωσε δυνάμεις για να συνεχίσουμε προς το διάσελο Κολ Φενέτρ (Col Fenêtre, 2.840μ.), από όπου απολαύσαμε πανοραμική θέα στην κοιλάδα Ρεμ (Rhêmes). Η γαλλική λέξη fenêtré σημαίνει «παράθυρο» και συχνά χρησιμοποιείται για περάσματα που θυμίζουν άνοιγμα ανάμεσα στα βουνά.

Εκατέρωθεν του διασέλου υψώνονται κο-

ρυφές άνω των 3.000μ., με πιο χαρακτηριστική την Γκραν Ρους (Grande Rousse, 3.607μ.). Από το σημείο αυτό, το μονοπάτι κατηφορίζει ελυσόμενο σε βραχώδες πεδίο, που σταδιακά δίνει τη θέση του σε αλπικά λιβάδια και αραιά δάση κωνοφόρων, μέχρι να καταλήξει στην κοιλάδα και στο χωριό Ρεμ-Νοτρ-Νταμ (Rhêmes-Notre-Dame, 1.722μ., 79 κάτοικοι). Εκεί λειτουργεί το κέντρο ενημέρωσης του Εθνικού Πάρκου Γκραν Παραντίζο (Parco Nazionale Gran Paradiso), ενώ το χωριό βρίσκεται κάτω από την επιβλητική κορυφή Γκράντα Παρέι (Granta Parey, 3.387μ.).

Το Εθνικό Πάρκο Γκραν Παραντίζο είναι το παλαιότερο εθνικό πάρκο της Ιταλίας (έτος ίδρυσης 1922) και ένα από τα σημαντικότερα οικοσυστήματα των Άλπεων. Εκτείνεται σε έκταση περίπου 700τ.χλμ. καλύπτοντας περιοχές τόσο της Κοιλάδας της Αόστα όσο και του Πιεμόντε. Το υψόμετρό του ξεκινά από τα 800μ. και φτάνει έως την κορυφή Γκραν Παραντίζο (4.061μ.), τη μοναδική κορυφή άνω των 4.000μ. που βρίσκεται εξ ολοκλήρου σε ιταλικό έδαφος. Σύμβολο του πάρκου είναι ο αίγαγρος (stambecco), ο οποίος έφτασε στα πρόθυρα της εξαφάνισης και διασώθηκε χάρη στη δημιουργία του προστατευόμενου αυτού χώρου. Εκτός από τους αίγαγρους, στο πάρκο ζουν



Το καταφύγιο ντέλε Μαρμόττε (Rifugio delle Marmotte), 2.142μ.



Αλπική λίμνη στην πεδιάδα Βαλσαβαρέντσε.

αγριοκάτσικα, μαρμότες, αλεπούδες, χρυσαιοί και γυπαετοί. Η χλωρίδα του είναι εξίσου πλούσια: δάση από λάρικα, ερυθρελάτη και πεύκο, καθώς και αμέτρητα είδη αλπικών λουλουδιών, όπως το εντελβίς και οι γεντιανές. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι λάρικες, τα μοναδικά κωνοφόρα της Ευρώπης που ρίχνουν τα φύλλα τους το φθινόπωρο. Τότε οι βελόνες τους παίρνουν χρυσοκίτρινο χρώμα πριν πέσουν, αφήνοντας τα δέντρα γυμνά για τον χειμώνα.

Από το Ρεμ-Νοτρ-Νταμ ανηφορίσαμε εκ νέου και, περνώντας μέσα από δάσος κωνοφόρων και αλπικά λιβάδια με στάνες, φτάσαμε ύστερα από περίπου 45' στο καταφύγιο ντέλε Μαρμόττε (Rifugio delle Marmotte, 2.142μ.), όπου διανυκτερεύσαμε. Η κατασκευή του ξεκίνησε το 2013 και ολοκληρώθηκε το 2015 από εθελοντές της οργάνωσης Operazione Mato Grosso. Είναι το τρίτο καταφύγιο που δημιούργησαν στην περιοχή, μετά τα Rifugio Pier Giorgio Frassati και Rifugio degli Angeli. Κάθε υλικό μεταφέρθηκε κυρίως με τα χέρια, αξιοποιώντας τμήματα από παλιό αλπικό υπόστεγο που υπήρχε στο ίδιο σημείο. Το καταφύγιο λειτουργεί συλλογικά από τους ίδιους εθελοντές

και όλα τα έσοδα διατίθενται σε ανθρωπιστικά προγράμματα στη Λατινική Αμερική.

5^η μέρα: Rif. Delle Marmotte-Eaux Rousses, Ω.Π. 6, Υ.Δ. +900μ./-1350μ.

Η ημέρα ξεκίνησε με ανηφορική πορεία προς το διάσελο Αντρελόρ (Col Entrelor, 3.002μ.), που συνδέει τις κοιλάδες Ρεμ (Rhêmes) και Βαλσαβαρέντσε (Valsavarenche). Από εκεί κατεβήκαμε μέσα από βραχώδες πεδίο με αλπικές λίμνες και συνεχίσαμε σε λιβάδια και δάσος, ώπου φτάσαμε στο χωριό Ω Ρους (Eaux Rousses, 1.658μ.), όπου διανυκτερεύσαμε στο Camping Hotel Grivola. Το όνομα Eaux Rousses στα γαλλικά σημαίνει «κόκκινα νερά» και προέρχεται από την παρουσία αλάτων σιδήρου στα νερά της περιοχής, που τους χαρίζουν τη χαρακτηριστική κοκκινωπή απόχρωση.

6^ο μέρα: Eaux Rousses-Rif. Sella,

Ω.Π. 7, Υ.Δ. +1700μ/-750μ.

Το μονοπάτι ξεκινά με ανηφορική πορεία μέσα από λιβάδια και στη συνέχεια εισέρχεται σε δάσος, ανεβαίνοντας με μια σειρά από φαρδιές φουρκέτες μέχρι να φτάσει στο λιβάδι του Λεβιονάζ Ινφεριόρε (Levionaz Inferiore, 2.289μ.), όπου βρίσκεται η καλύβα των φυλάκων του πάρκου. Καθόλη τη διάρκεια της ανάβασης δέσποζαν μπροστά μας οι βραχώδεις πλαγιές της Γκρίβολα (Grivola, 3.968μ.), μιας εντυπωσιακής κορυφής των Γραιών Άλπεων. Οι Γραιές Άλπεις (Alpi Graie στα ιταλικά, Alpes Grées στα γαλλικά) αποτελούν τμήμα των Δυτικών Άλπεων, στα σύνορα Ιταλίας-Γαλλίας, με μικρή απόληξη και στην Ελβετία, και περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων και την κορυφή Γκραν Παραντίζο. Το μονοπάτι παραμένει σχετικά εύκολο έως τα 3.000μ., όπου αρχίζει το βραχώδες πεδίο που οδηγεί στο Κολ Λοζόν (Col Loson, 3.299μ.), το υψηλότερο σημείο των μονοπατιών Alta Via. Το διάσελο αυτό συνδέει την κοιλάδα Βαλσαβαρέντσε με την κοιλάδα Κόνιε (Cogne).

Αφού απολαύσαμε την πανοραμική θέα, αρχίσαμε την κάθοδο: πρώτα σε πλατιά βραχώδη πλαγιά και έπειτα σε γραφικό λεκανοπέδιο με χορτάρι και λιβάδια, μέχρι που φτάσαμε στο καταφύγιο Σέλλα (Rifugio Sella, 2.584μ.).

7^ο μέρα: Rif. Sella-Rif. Miserin,

Ω.Π. 9, Υ.Δ. +/-1350μ.

Από το καταφύγιο Σέλλα, η διαδρομή κατηφορίζει για περίπου 1ώ45' μέσα από αλπικά λιβάδια και ρεματιές, καταλήγοντας στον οικισμό Βαλνοντέ (Valnontey, 1.667μ.). Η Βαλνοντέ είναι μια πανέμορφη δευτερεύουσα κοιλάδα της κοιλάδας Κόνιε (Cogne), εντός του Εθνικού Πάρκου Γκραν Παραντίζο, με νότιο προσανατολισμό και μήκος περίπου 8χλμ. Είναι γνωστή για τα παγετωνικά της τοπία και τα μονοπάτια που οδηγούν σε καταφύγια όπως το Σέλλα. Οι φίλοι της χλωρίδας αξίζει να σταματήσουν εδώ για να επισκεφθούν τον Giardino Botanico Alpino «Paradisia», αλπικό βοτανικό κήπο που εκτείνεται σε περίπου 10.000



Το όρος Γκρίβολα (3.968μ.).

μ². Ιδρύθηκε το 1955 με σκοπό τη διαφύλαξη και ανάδειξη της αλπικής χλωρίδας και πήρε το όνομά του από το άνθος *Paradisea liliastrum*, το λευκό κρίνο των αλπικών λιβαδιών. Στον κήπο φιλοξενούνται περίπου 1.000 είδη φυτών, προερχόμενα όχι μόνο από τις Άλπεις και τα Απέννινα, αλλά και από ορεινά οικοσυστήματα της Ευρώπης, της Ασίας και της Αμερικής.

Από το Βαλνοντέ, το μονοπάτι ακολουθεί το ομώνυμο ποτάμι και, ύστερα από περίπου 40' οδηγεί στο χωριό Κόνιε (Cogne, 1.540 μ.). Το Κόνιε, παραδοσιακό κεφαλοχώρι της περιοχής, υπήρξε στο παρελθόν σημαντικό κέντρο εξόρυξης μαγνητίτη, ο οποίος μεταφερόταν μέχρι τη δεκαετία του 1970 στο εργοστάσιο χάλυβα της Αόστα μέσω ειδικής σιδηροδρομικής γραμμής. Παράλληλα, είναι φημισμένο για την παραδοσιακή δαντελοτεχνία, με ιστορία που ξεκινά από τον 17ο αιώνα και συνεχίζεται μέχρι σήμερα· μάλιστα, υπάρχει σχετικό μουσείο στο χωριό. Το Κόνιε έχει πλέον εξελιχθεί σε δημοφιλή τουριστικό προορισμό.

Μετά το Κόνιε, το μονοπάτι ακολουθεί την κοίτη του ποταμού Υρτιέ (Urtier), περνώντας από τους οικισμούς Σαμπλόν (Champlong, 1.957μ.) και Λιλά (Lillaz, 1.611μ.), γνωστό για τους εντυπωσιακούς καταρράκτες του (Cascade di Lillaz), που τον χειμώνα αποτελούν δημοφιλή προορισμό για παγοαναρρίχηση. Στη συνέχεια, ανηφορίζει μέσα από δάση κωνοφόρων και αλπικά λιβάδια, ώσπου φτάνει στο Κολ Φενέτρ ντε Σαμπορσέ (Col Fenêtre de Champorcher, 2.827μ.), διάσελο που σηματοδοτεί την είσοδο στο Φυσικό Πάρκο Μον Αβίκ



(Parco Naturale Mont Avic). Το πάρκο ιδρύθηκε το 1989, ως το πρώτο περιφερειακό φυσικό πάρκο

της Αόστα. Εκτείνεται σε περίπου 73τ.χλμ., με υψόμετρα που κυμαίνονται από τα 1.000μ. έως τα 3.185μ. (κορυφή Mont Glacier). Το ίδιο το Μον Αβίκ φτάνει τα 3.006μ. υψόμετρο. Μετά από περίπου 35' καθόδου, η διαδρομή καταλήγει στην πανέμορφη λίμνη Μιζερέν (Miserin, 2.580μ.). Το όνομά της αποδίδεται πιθανώς στο λατινικό *miserinus* («ταπεινός, φτωχός») ή σε παλαιότερο τοπωνύμιο αβέβαιης ετυμολογίας.

Η λίμνη είναι γνω-



Καθ' οδόν προς το διάσελο Λοζόν (Col Loson, 3.299μ.).



Το παρεκκλήσι της Παναγίας των Χιονιών στη λίμνη Μιζερέν (2.580μ.).

στή για το παρεκκλήσι της Παναγίας των Χιονιών (Madonna delle Nevi), που γιορτάζει στις 5 Αυγούστου. Η πρώτη κατασκευή ξεκίνησε ανάμεσα στο 1657 και 1659, ως τάμα των κατοίκων. Το σημερινό κτίσμα χρονολογείται από το 1881, έπειτα από ανακατασκευή του αρχικού ναού, όμως υπέστη ζημιές στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και αποκαταστάθηκε το 1951, ενώ νέα συντήρηση πραγματοποιήθηκε το 2000. Σύμφωνα με την παράδοση, εικόνα ή άγαλμα της Παναγίας φέρεται να βρέθηκε από βοσκούς κοντά στη λίμνη κατά τον 16ο αιώνα, γεγονός που οδήγησε στην ανέγερση του πρώτου ναΐσκου. Κατά τα χρόνια της πανδημίας (1630-1636), οι κάτοικοι ορκίστηκαν ότι αν γλίτωναν από τον λοιμό, θα έχτιζαν ναό δίπλα στη λίμνη, όπως και συνέβη.

Διανυκτερεύσαμε στο καταφύγιο Rifugio Miserin, το οποίο είχε έντονη πολιτική ατμόσφαιρα: στον πίνακα του μενού ήταν γραμμένα συνθήματα όπως "Free Palestine", ενώ από τα ηχεία αντηχούσαν ροκ μελωδίες και ιταλικές πολιτικές

μπαλάντες. Δεν είναι τυχαίο· τα βουνά υπήρξαν πάντοτε τόποι αντίστασης. Κι εμείς, ως πεζοπόροι, γινόμαστε φορείς μιας ηθικοπολιτικής ευθύνης απέναντί τους· απέναντι σε έναν πολύμορφο κόσμο τον οποίο οφείλουμε να προστατεύσουμε από την ανθρώπινη καταστροφή.

8^η μέρα: Rif. Miserin-Champorcher, Ω.Π. 3, Υ.Δ. -1150μ.

Ύστερα από την απαιτητική πεζοπορία των 29,7χλμ., η διαδρομή της επομένης περιορίστηκε σε μόλις τρεις ώρες. Συνεχίσαμε μέσα στην ανοιχτή κοιλάδα, περνώντας από το καταφύγιο Ντοντένα (Dondenaz, 2.192 μ.) και τα αλπικά λιβάδια Σαμπλόν (Champlong, 1.955μ., «Μακρύ Λιβάδι») και Κρετόν (Creton, 1.902μ.). Στη συνέχεια, το μονοπάτι μπαίνει στο δάσος και κατηφορίζει μέσα από ξύλινα και πέτρινα σκαλάκια, γι' αυτό και έχει μείνει γνωστό ως "della Scaletta". Ένας φαρδύς



Το Ιερό του Ρετέμπιο (Santuario di Retempio).

9^η μέρα: Champorcher-Crest, Ω.Π. 7,5, Υ.Δ.

+1200μ./-1500μ.

Το μονοπάτι αρχικά κινείται κατηφορικά για 35' και στη συνέχεια εισέρχεται στην κοιλάδα Λα Λένιε (La Leigne), ανηφορίζοντας μαλακά μέσα από δάσος κωνοφόρων μέχρι το οροπέδιο του Sant'Antonio και το λιβάδι Σενεσί (Chenessy, 2091μ.). Καθώς ανηφορίζαμε, πίσω μας απλωνόταν η θέα προς το Μόντε Ρόσα και το Μάτερνχορν, ίσως την επιβλητικότερη κορυφή των Άλπεων, που από μακριά μοιάζει με μοναχικό βράχο να διαπερνά τον ουρανό. Στα 1.900μ. σταθήκαμε σε ένα μικρό διάσελο για να θαυμάσουμε αυτά τα δύο μαγευτικά βουνά. Για ορισμένους από εμάς, ήταν η πρώτη συνάντηση μαζί τους, μια στιγμή γεμάτη δέος και συγκίνηση. Στη συνέχεια, η διαδρομή στρίβει αριστερά και ανηφορίζει ξανά την πλαγιά, κάποιες φορές σε πετρώδες έδαφος, μέχρι το διάσελο Κόλ-

λε ντέλα Φρίκολλα (Colle della Fricolla, 2540μ.). Από εκεί ξεκινά η κατάβαση, με το μονοπάτι να διασχίζει ένα μακρύ οροπέδιο και λιβάδια, να περνά δίπλα από τους απότομους βράχους του Μον Ντε Πλοτζ (Mont De Plodze), και να συνεχίζει στα εγκαταλελειμμένα σπίτια της Φοντάνα (Fontana) για να καταλήξει στο χωριό Κρεστ Νταμόν (Crest Damon, 1170μ.). Οκτώ από εμάς διανυκτερεύσαμε στον εξαιρετικό παραδοσιακό ορεινό ξενώνα-εστιατόριο "La Louye su La Goumba", ενώ οι υπόλοιποι τέσσερις είχαν την ευγενική καλοσύνη να προσφερθούν να κοιμηθούν στο «Dortoir Crest», έναν ξενώνα με κοιτώνες, 80 μέτρα ψηλότερα.

10^η μέρα: Crest-Donnas,

Ω.Π. 8, Υ.Δ. +1000μ./-1800μ.

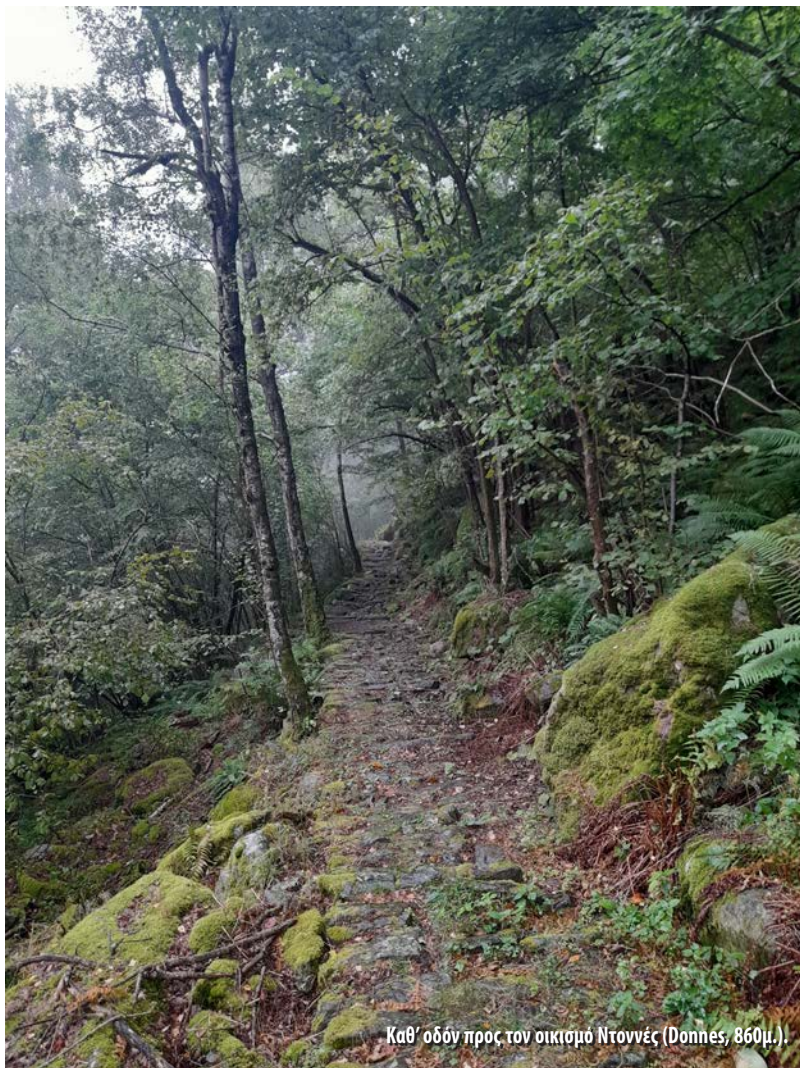
Το μονοπάτι περνά αρχικά από μικρά εκκλησάκια

πέτρινος δρόμος, κατασκευασμένος την εποχή του βασιλιά Βιτόριο Εμανουέλε Β' για τα βασιλικά κυνηγετικά ταξίδια, μας οδήγησε στο χωριό Σαρντοννέ (Chardonney, 1.444μ.). Εκεί λειτουργεί το Ecomuseo della Canapa, πολιτιστικό μουσείο αφιερωμένο στη χειροποίητη επεξεργασία της κάνναβης, ενώ στο χωριό υπάρχουν επίσης μπιστρό και μίνι μάρκετ.

Επόμενος σταθμός μας ήταν το θέρετρο Σαμπορσέ (Champorcher, 1.410μ.), με ιστορία στενά δεμένη με τη μεσαιωνική αρχιτεκτονική και τον κόσμο των ευγενών. Στο κέντρο του χωριού δεσπόζει ο μεσαιωνικός πύργος Castello di Champorcher, σήμερα σύμβολο του τόπου, ενώ εκεί στεγάζεται και το κέντρο ενημέρωσης του Φυσικού Πάρκου Μον Αβίκ. Στο χωριό υπάρχει επίσης φαρμακείο. Διανυκτερεύσαμε στον τοπικό ξενώνα "Albergo Castelo", η ζεστή φιλοξενία του οποίου οφείλεται στον αεικίνητο ιδιοκτήτη του, τον κ. Sandro.

και, αφού διασχίσει τον χείμαρρο Μπρένβε (Brenve), ανηφορίζει μέσα στο δάσος με μια σειρά από απότομα πέτρινα σκαλοπάτια, ώσπου φτάνει στο Ιερό του Ρετέμπιο (Santuario di Retempio, 1.460μ.). Πρόκειται για ένα γραφικό παρεκκλήσι χτισμένο το 1835, αφιερωμένο στην Παναγία της Επίσκεψης (Nostra Signora della Visitazione) και στον Άγιο Ρόκκο (San Rocco). Η αναφορά στην «Επίσκεψη» προέρχεται από τη βιβλική σκηνή (Visitatio στα λατινικά), όταν η Παναγία, έγκυος στον Ιησού, επισκέφθηκε την εξαδέλφη της Ελισάβετ, η οποία κυοφορούσε τον Ιωάννη τον Πρόδρομο (Ευαγγέλιο Λουκά 1:39-56).

Από εκεί, το μονοπάτι συνεχίζει με ανηφορική πορεία περίπου δύο ωρών, καταλήγοντας στο διάσελο Κολ Πουσεϊν (Col Pousseil, 2.120 μ.), το τελευταίο διάσελο της Alta Via 2. Η κατάβαση ξεκινά μέσα από αλπικά λιβάδια και συνεχίζεται σε πυκνά δάση, μέχρι τον οικισμό Ντοννές (Donnes, 860μ.). Στη συνέχεια περνά από μικρούς οικισμούς, για να καταλήξει στην κεντρική κοιλάδα του ποταμού Ντόρα Μπάλτεα και στο χωριό Ντοννάς (Donnas, 330μ.), στα όρια της Κοιλάδας της Αόστα, όπου και ολοκληρώθηκε η διάσχισή μας. Ο ποταμός Ντόρα Μπάλτεα είναι ο κύριος υδατικός άξονας της Κοιλάδας της Αόστα: πηγάζει από τον παγετώνα του Μον Μπλαν (κοιλάδα Veny), διασχίζει ολόκληρη την κοιλάδα και εκβάλλει στον Πάδο. Το Ντοννάς, στην κάτω κοιλάδα, είναι γνωστό για το σωζόμενο τμήμα της



Καθ' οδόν προς τον οικισμό Ντοννές (Donnes, 860μ.).

ρωμαϊκής οδού Βία ντέλε Γκάλιε (Via delle Gallie – «Οδός των Γαλατιών»), που κατασκευάστηκε τον 1ο αι. π.Χ. από τους Ρωμαίους, προκειμένου να συνδέσει την Ιταλία με τη Γαλατία μέσω των Άλπεων.

Από το Ντοννάς, αρκετοί από εμάς κατευθύνθηκαν στο γειτονικό Πον-Σεν-Μαρτέν (Pont-Saint-Martin) για να διανυκτερεύσουν, πριν πάρουν το λεωφορείο της επιστροφής στο Μιλάνο. Η δωδεκαμελής ομάδα μας αποτελούνταν, εκτός από τον αρχηγό μας Γιάννη Δημητράκη και εμένα, από τη συναρχηγό Πόπη Παρασκευοπούλου και τους: Μαρία Βλάσση, Μιχάλη Γιαννουλάτο, Μπόρις Κιρπότην, Γιώργο Κότσικα, Χριστίνα Λεοντιάδη, Νίκο Σκουλούδη, Χαρούλα Στρατή, Λάμπρο Τσιόπουλο και Λουκά Τρωγάδα.

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026 • ΤΕΥΧΟΣ 271



πεζοπορία
ορειβάσια
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
ποδηλασία
canyoning
ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΑ
ορειβατικό σκι

Τα Άγραφα στο μεγαλείό τους
Aosta Alta Via 1 και 2
Νήσος Spitsbergen –
Αρχιπέλαγος Svalbard
Μαυροβούνιο