

# PERCORSO MERAVIGLIA

di FABIANA MAGRI foto di GIOVANNI TAGINI

Scavato nella roccia nel XV secolo, il **Bisse du Rho** portava le acque di irrigazione dalla valle dell'Ertenze a **Crans-Montana**. Oggi è un sentiero che da Crans arriva alla **diga di Rawyl**.

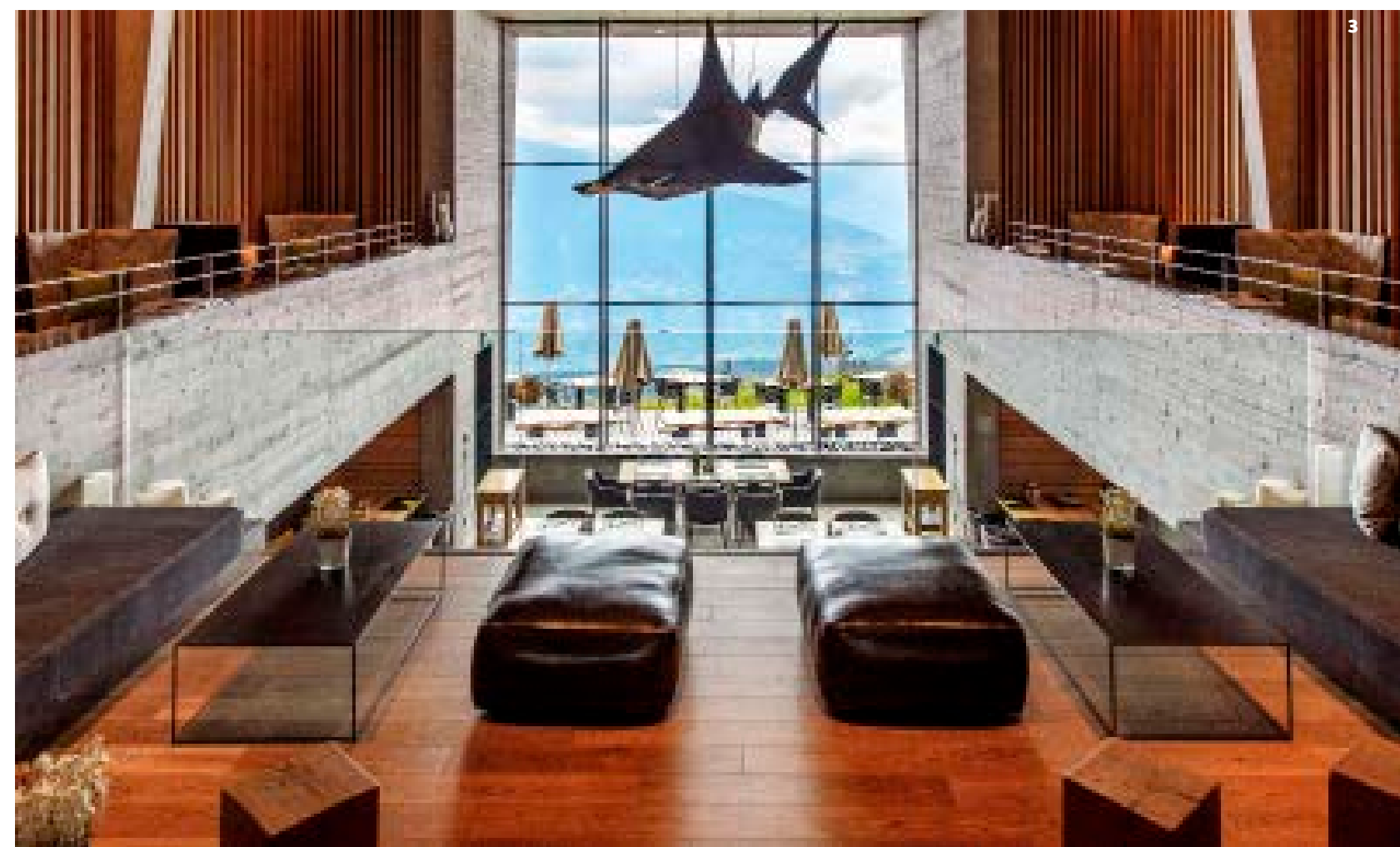


Sentieri scavati  
nella roccia,  
canali di irrigazione  
trasformati in  
cammini: vi sveliamo  
l'altro volto  
di Crans-Montana.  
Prima che diventi  
il paradiso dello sci

È tutto uno scambio di sorrisi e di *bonjour e bonne soirée* sui sentieri, sui prati, nei boschi e lungo i *bisse* (gli storici canali d'irrigazione) intorno a Crans-Montana, località di villeggiatura nel Cantone Vallese. L'altopiano elvetico, a 1.500 metri di altezza, esposto al tepore del sole in tutte le stagioni e con un clima quasi mediterraneo, è ben noto per gli impianti sciistici e i campi da golf. Ma prima della stagione fredda vale la pena di scoprire l'altra faccia del comprensorio, che guarda alcune tra le vette più suggestive delle Alpi, dal Dom al Weisshorn, dal Cervino al Bianco, mentre, alle sue spalle, le Alpi Bernesi lo separano dal resto della Svizzera. Crans-Montana vanta infatti una rete di sentieri che si dipanano a raggiera e conducono ad altri villaggi (Lens e Randogne), ai pascoli di media quota di Plans Mayens e Aminona, a quelli alpini intorno a Chetzeron e Colombire, alla stazione Cabane des Violettes, da cui raggiungere, in cabinovia e funivia, il ghiacciaio Plaine Morte.

Fino a ottobre inoltrato si possono esplorare a piedi fino a 320 chilometri di sentieri, con passeggiate ed escursioni più impegnative. E, quando arriva l'inverno, ne restano comunque accessibili 87 chilometri. "Ottobre è il mio mese preferito", ammette Catherine Antille-Emery, guida alpina, mentre si sofferma a raccogliere le erbe selvatiche lungo il tracciato che porta in cima alla collina del Châtelard, da dove la statua del Cristo Re domina la valle del Rodano. Il suo cognome qui racconta una storia importante. "Quando a Montana non c'erano strade e si arrivava soltanto a dorso d'asino, mio nonno Louis Antille, durante una battuta di caccia, ne intuì il potenziale turistico e decise di costruire il primo albergo della zona". Risale al 1893 la nascita di una località che ha

1 | Gli chalet trasformati in camere de Le Relais de Colombire, lungo la route de Colombire, a Crans-Montana. 2 | Benjamin Menk prepara la raclette presso la Maison des Chèvres, a Lens. 3 | La lobby dell'hotel Chetzeron, che dai suoi 2.112 metri di quota offre un affaccio spettacolare sulla vallata.





Andare a **Crans-Montana** in autunno permette di coglierne lo spirito autentico, senza la mondanità invernale



saputo cavalcare ogni tendenza: dallo sci alle cliniche del benessere, dalla cucina stellata alla street art ad alta quota. “Per natura, noi vallesani non siamo aperti di mentalità, ma con il turismo siamo cambiati, abbiamo imparato a diversificare le attività”, aggiunge con orgoglio. Con i suoi Valais Wine Tours, Catherine Antille-Emery accompagna i turisti nelle vigne per incontrare i vignaioli, ascoltare le loro storie e degustare vini come il Petite Arvine, ricavato da acini piccoli e bianchi, dal sapore agrumato, che lascia una nota salata alla fine. A volte porta con sé la fedele Izia, un'educatissima Golden retriever.

Nel Vallese il sistema dei canali artificiali per l'irrigazione è vitale, tanto che sulla banconota blu da cento franchi ne è riprodotto uno. Sono sei i *bisse* che attraversano il comune di Crans-Montana. La loro origine racconta la storia di resilienza della popolazione vallesana che, sopravvissuta all'epidemia di peste della metà del XIV secolo, cominciò a integrare l'allevamento di maiali e capre con quello delle mucche, costruendo, per rendere i pascoli più ricchi, un sistema di irrigazione che convogliava ai prati le acque dei fiumi delle valli vicine. Dal Medioevo a oggi i *bisse* hanno cambiato pelle. Ristrutturati e messi in sicurezza, mantenuti con cura, sono una rete che attraversa boschi e prati, come il *Bisse du Tsittoret*, che da Vermala si inerpica fino alle cascate della Tìeche per ridiscendere ad Aminona. Qualche volta scavano la roccia e incidono pareti verticali, a strapiombo sulle valli, come il *Bisse du Rho*, che parte come passeggiata da Crans-Montana e diventa uno spettacolare sentiero



1 | Crans-Montana: Hostellerie du Pas de l'Ours.  
2 | Il murale di Boris Chiaradia su una parete della stazione della funivia Cabane des Violettes.  
3 | Una cascata lungo il sentiero del Bisse du Tsittoret.



1-2 | Il lago artificiale di Tseuzier, creato dalla diga di Rawyl, si raggiunge percorrendo il Grand Bisse de Lens, lungo 14 chilometri, che unisce la diga a Chermignon d'En Bas. 3 | L'ingresso della Fondation Opale, a Lens. 4 | Una mucca nera di razza d'Hérens, la più pregiata, al pascolo.



di montagna da **Plans Mayens** in poi. A ottobre la colonna sonora è il gorgoglio dell'ultima acqua che scorre nei canali prima che vengano prosciugati per evitare le ghiacciate invernali. Oltre ad ammirare le foreste di abeti rossi, larici e pini, vale la pena di soffermarsi a guardare le foto d'epoca lungo il percorso. Testimoniano la costruzione dei tratti più impervi. Imprese acrobatiche e pericolose, realizzate con i soli mezzi allora a disposizione: equilibrio, mani nude, legno e roccia. Per stendere la **Passerelle du Bisse du Rho**, inaugurata la scorsa primavera, hanno lavorato invece architetti, ingegneri e geologi delle comunità di Icogne, Lens e Crans-Montana. Il risultato è un ponte lungo 124 metri, con le due estremità ben ancorate alle montagne, e sospeso a 80 metri sulla valle sottostante.

Uno dei sentieri più lunghi è il **Grand Bisse de Lens**, 14 chilometri a media quota tra **Chermignon d'En Bas** e la diga del lac de **Tseuzier**. Tra Icogne e Lens si marcia al fresco dell'ombra dei pini su passerelle in legno, a tratti sporgenti, puntellate al dorso delle montagne. Fino a quando il sentiero fa una curva a gomito, acuto come la prua di una nave affacciata sulla valle del Rodano. In quel punto cambia tutto, panorama e clima. Ci si sfilava la felpa per restare in maniche corte, mentre i pini lasciano il posto alle querce.

#### IL RITO DELLA RACLETTE

Interrompere il cammino per una tappa a **Lens** offre sorprese inaspettate. **Bérengère Primat**, collezionista di arte aborigena contemporanea, residente a Crans-Montana, ha messo il suo patrimonio a disposizione del pubblico: "Per le persone che vivono qui, la **Fondation Opale**



*I bisse sono capolavori di ingegneria, se si pensa all'epoca di costruzione (XIV secolo). E si percorrono in completa sicurezza*

è un simbolo di apertura e dialogo interculturale di cui sono orgogliosi". La galleria, inaugurata nel 2018, è un *unicum* nel suo genere in Europa. Moderna ed ecologica, ha la facciata a pannelli solari che riflette il paesaggio e si specchia nel lac du Louché. All'interno, il ristorante **L'Opale** propone una cucina semplice e creativa che punta sui prodotti del Vallesese. E la carta dei vini locali offre una selezione di cantine biologiche, fra cui **Famille Rouvinez** ([famillerouvinez.com](http://famillerouvinez.com)), e condotte da donne, come **Marie-Bernard Gillioz** ([mbgillioz.ch](http://mbgillioz.ch)) e la **Cave du Vieux Pressoir** di Ghislaine Crittin ([caveduvieuxpressoir.ch](http://caveduvieuxpressoir.ch)).

A poche centinaia di metri, lungo la Rue Principale, la **Maison des Chèvres** offre tutt'altro genere di esperienza culturale e culinaria. Mentre al primo piano dell'edificio (costruito nel 1644, è uno dei più antichi del paese), la zuppa di ortiche sobbolle, il tavolo è già imbandito con salumi, carne secca e formaggi. Mentre lavora ai fornelli, il cuoco **Benjamin Meng** racconta che, dopo aver lavorato in Europa, Africa, Asia e America, dieci anni fa è tornato a casa per salvare dall'oblio le abitudini culinarie di un tempo, coltivare verdure dimenticate - come la pastinaca, una radice simile a una carota ma bianca e carnosa, da gustare cotta - e rivisitare le ricette vallesane. In cucina e nella sala da pranzo sono stipati oggetti a lui molto cari: il cappello di un suo maestro di scuola,



A destra, la **Passerelle du Bisse du Rho**, inaugurata la scorsa primavera: un ponte lungo 124 metri, sospeso a 80 metri sulla valle sottostante. In basso, una passerella lungo il **Bisse du Tsittoret**.



il fucile del nonno, la pipa della nonna. In tavola iniziano ad arrivare patate al cartoccio, ciotole di sottaceti e funghi sott'olio. È il segnale che sta per andare in scena il rito della raclette, vera e propria cerimonia sociale. Con il braccio tatuato e nerboruto lo chef solleva la mezzaluna di formaggio dal fornello e la inclina verso il piatto. Poi, con la lama del coltello, spazzola via il primo strato di formaggio fuso, pronto a ripetere il gesto di piatto in piatto, un giro dopo l'altro, mentre gli ospiti fanno a gara con gli assaggi. Alla fine viene servito il *pan perdue*, un dolce di recupero, cotto nel forno, fatto con pane secco lasciato in ammollo nel latte con uova, zucchero e frutta, quella che c'è in casa.

Sapori e tradizioni, architetture e geografia raccontano di una vita vissuta, fino al secolo scorso, secondo il ritmo delle stagioni, nelle vigne, negli orti e negli alpeggi. La *Traversée des Alpes*, tra **Merbé** e **Aminona**, passa per i pascoli d'alta quota e offre alcuni degli affacci più suggestivi sui 4.000 metri del Vallese, la famosa Corona Imperiale (un insieme di vette disposte a ferro di cavallo). Uno dei migliori è la terrazza del ristorante di **Le Relais de Colombire**. Accanto, il complesso dei *mayen*, le abitazioni che prendono il nome dal pascolo intermedio estivo, è stato convertito in parte in alloggi essenziali, con comfort da rifugio, mentre tre degli edifici ospitano il museo che ne racconta la storia. "Avevo 16 anni la prima volta che ho dovuto mungere una mucca", ricorda Eugénie Gebhard-Mudry, testimone diretta della transumanza che scandiva le stagioni e faceva spostare le famiglie dalle vigne ai pascoli

e viceversa. "Mi sono venuti i calli alle mani e piangevo dal dolore. Dopo tutta la fatica, raccolti appena dieci litri di latte, quando la media era 15". Oggi, nel vestito tradizionale della domenica appartenuto alla mamma Justine, giura di conservare solo bei ricordi di quel passato.

A **Les Caves**, la *Traversée des Alpes* incrocia il **Sentier des Marmottes**, che sale fino alla **Cabane des Violettes**, il rifugio gestito dalla guida alpina Pierre-Olivier Bagnoud e dallo chef stellato Franck Reynaud, e termina a **Cry-d'Er**, il club d'alta montagna dove salutare l'alba con una sessione di yoga (vedere il riquadro a destra) o celebrare il tramonto con aperitivi e tapas, al ritmo del dj set.

A Crans-Montana è arrivata anche la street art. "Tutto è iniziato con un'idea folle, durante una giornata sugli sci", racconta Gregory Pages, cresciuto nella galleria del padre a Baden-Baden. Pages ha fondato il VAF, festival ([visionartfestival.com](http://visionartfestival.com)) e museo a cielo aperto dedicato all'arte urbana, tra i 1.500 e i 3.000 metri di altitudine. "Guardando i vecchi chalet abbandonati, cubi di cemento grigio in mezzo alla natura, mi sono chiesto: perché non proporre agli artisti di intervenire sulle stazioni della funivia, nei parcheggi e su altri muri vuoti?". In cinque anni sono arrivati a Crans-Montana 45 creativi da tutto il mondo per lasciare il segno con 70 opere. Alcune durano nel tempo. Altre si dissolvono sotto la neve, il ghiaccio e l'acqua. "Non è affatto un male. Le stesse superfici vengono semplicemente ridipinte da altri artisti". Anche il dialogo tra arte e natura può rigenerarsi, come la vita, al ritmo delle stagioni. **D**

## YOGA IN QUOTA

Le montagne sono un set naturale ideale per praticare yoga. La pace e la tranquillità dei luoghi favoriscono l'attitudine zen. Secondo i dati diffusi durante l'ultimo *International Yoga Day*, lo scorso 21 giugno, in Italia la disciplina conta 2,5 milioni di seguaci. E la tendenza cresce, dopo che il *lockdown* ha generato una spinta a dedicarsi ad attività che favoriscano il benessere fisico e mentale: **ne parliamo ampiamente anche nel Dossier alle pagine 141-153**. A **Crans-Montana** sono una decina i centri che propongono lezioni nelle proprie sedi o in luoghi alternativi. Dalla collaborazione tra lo studio **Yoga Chic** e il **Restaurant de la Plage** nasce il weekend **Yoga Rando Detox**, con sedute di meditazione sulla spiaggia del lago Moubra, seguite da pranzi depurativi. Al centro sportivo **Alaïa Chalet** (route de Crans 81, Lens), il campione vallesano di snowboard e surf Emilien Badoux insegna tecniche di rilassamento durante sessioni di yoga ashtanga, vinyasa e hata. Lezioni speciali di yoga si possono prenotare inoltre all'hotel **Chetzeron**, a **Le Relais de Colombire** e al **Club Cry d'Er**. Da dicembre, anche l'hotel **Crans Ambassador** (route du Petit Signal 3, Crans-Montana) propone sedute di yoga nella Spa, con vista sulle montagne.



## Le nostre scelte

Per il viaggio raccontato in queste pagine sono necessari almeno quattro giorni.  
Il costo è di circa 750 € a persona (viaggio in auto dall'Italia incluso).

### Come arrivare

**In auto:** da Milano si percorre l'autostrada dei laghi fino a Gallarate, si costeggia il lago Maggiore sulla E 62 e poi sulla A 26 fino a Gravellozza Toce. Sulla SS 33 si raggiunge il confine di stato e dal Sempione si continua sulla Strada 9, poi A 9 in direzione di Sion. Da Sierre si prende la Route de Montana.

Da Torino si imbecca l'autostrada della Valle d'Aosta, si passa in Svizzera attraverso il traforo del San Bernardo e si prosegue sulla Route du Grand-Saint-Bernard fino a Martigny, da dove si imbecca la E 62 fino a Sion. Da Sion si sale lungo la Route Cantonale.

**In treno:** collegamenti da Milano a Sierre con treni di linea (trenitalia.com e sbb.ch) e funicolare da Sierre (cie-smc.ch) ogni mezz'ora, oppure autobus (carpostal.ch).

### Dormire

**1 CHETZERON**  
Ecoresort di lusso con 16 camere e ristorante panoramico sulle piste e sui sentieri escursionistici di Crans-Montana,

creato dall'imprenditore svizzero-libanese Sami Lamaa. La sala da pranzo, sormontata da una galleria che ospita la zona *living* e relax dell'hotel, è ricavata nella vecchia stazione di arrivo della funivia di Chetzeron. A seconda della stagione si arriva a bordo di un 4x4, in motoslitte, a piedi o con gli sci | **Indirizzo:** Chetzeron, Crans-Montana | **Tel.** 0041.27.48.50.800

**Web:** chetzeron.ch | **Prezzi:** doppia b&b da 300 a 395 €

### 2 LE RELAIS DE COLOMBIRE

Il complesso comprende i *mayen* (camere semplici e spartane con comfort da rifugio e bagni in un *mayen* adiacente), il ristorante (in carta spicca la *cholera*, una sfoglia ripiena di patate, porri, formaggio, cipolle, mele, pere, speck o qualsiasi altro ingrediente che c'era in casa) e l'ecomuseo del *remuage* (scuotimento e capovolgimento delle bottiglie dei vini fatti con il metodo champenois).

Fino al 31/10, il ristorante è aperto dalle 10 alle 17 (chiuso lunedì), a cena solo su prenotazione  
**Indirizzo:** 2 Route de Colombire 2, Crans-Montana  
**Tel.** 0041.79.22.03.594 | **Web:** colombire.ch

**Prezzi:** 51 € a persona in camera multipla, 84 € la doppia in *mayen* condiviso, 140 € il *mayen* per due a uso esclusivo e bagno in camera. Pranzo o cena, 38 €

### 3 HOSTELLERIE DU PAS DE L'OURS

Muri in pietra, legno e camini. Il lussuoso e confortevole chalet ospita 15 camere, una Spa, un bistrot e un ristorante stellato, guidato dallo chef Franck Reynaud  
**Indirizzo:** rue du Pas de l'Ours 41, Crans-Montana  
**Tel.** 0041.27.48.59.333 | **Web:** pasdelours.ch | **Prezzi:** doppia b&b da 325 a 550 €. Pranzo o cena al bistrot, 38 €

### Mangiare

#### 4 RESTAURANT DE LA PLAGE

Sulla riva del lago de la Moubra, il locale punta sul pescato e su eventi originali, dal mercato del pesce alle serate con dj set, dagli zaini per picnic ai tavoli romantici per due a bordo lago | **Indirizzo:** Impasse de la Plage, Crans-Montana | **Tel.** 0041.27.48.12.787  
**Web:** restaurantlaplage.ch | **Prezzo medio:** 40 €

#### 5 MAISON DES CHÈVRES

*Table d'hôte* per gustare la cucina tradizionale e ascoltare aneddoti e storie di Benjamin Meng. Su prenotazione, e per un massimo di dieci persone | **Indirizzo:** rue Principale 9, Lens | **Tel.** 0041.27.47.17.073 | **Prezzo medio:** da 23 a 56 € in base al menu della serata

#### 6 CRY-D'ER

Chiosco di piatti da asporto la mattina e il pomeriggio, ristorante con cucina italiana a pranzo e cena, bar per rilassarsi al tramonto e club per ballare tutta la notte con la musica dei dj, anche all'aperto, sull'ampia terrazza con vista sulle Alpi | **Indirizzo:** Cry d'Er, Crans-Montana  
**Tel.** 0041.27.48.58.985 | **Web:** cryder.ch  
**Prezzo medio:** aperitivo di tapas, 33 €

#### 7 CABANE DES VIOLETTES

Ristorazione e accoglienza nelle mani dello chef Franck Reynaud e della guida alpina Pierre-Olivier Bagnoud. Si gustano il rösti e la fonduta, l'hamburger di vitello tagliato a stracciatella | **Indirizzo:** La Cabane des Violettes, Crans-Montana | **Tel.** 0041.27.48.13.919 | **Web:** cabanedesviolette.ch | **Prezzo medio:** 38 €. Camere da 35 a 49 € a persona in camera quadrupla, quadrupla uso doppia con mezza pensione, 132 € a persona

### Comprare

#### 8 BOUCHERIE LA LIENNE

Macelleria di alta qualità gestita da Serge Cretatz, il più giovane della dinastia di macellai da più di tre generazioni | **Indirizzo:** place du Village 1, Lens  
**Tel.** 0041.27.48.34.370 | **Web:** boucherie-lalienne.ch

#### 9 BOULANGERIE TAILLENS

Specialità artigianali come le tavolette di cioccolato, le *galette valaisanne*, le torte di albicocche | **Indirizzo:** rue Principale 26, Lens | **Tel.** 0041.27.48.54.077  
**Web:** boulangerietailens.ch



Aperitivo nella piazzetta di Crans-Montana. A sinistra, la ricostruzione di una casa di montagna dell'800, con cucina e stoviglie, all'ecomuseo a Le Relais de Colombire.

#### 10 ALEX SPORTS LES BOUTIQUES SA

Indumenti sportivi e per la montagna, capi di abbigliamento tecnico del marchio elvetico Odlo  
**Indirizzo:** rue du Prado 31, Crans-Montana  
**Tel.** 0041.27.48.14.061 | **Web:** alexsports.ch/odlo

### Visitare

#### 11 MUSÉE LE GRAND LENS

Un'abitazione del 1889 conserva la memoria di un'intera regione | **Indirizzo:** rue Principale 9, Lens  
**Tel.** 0041.79.22.54.054 | **Web:** les-amis-du-patrimoine-de-lens.ch

#### 12 FONDATION OPALE

Per perseguire il dialogo tra culture e popoli attraverso l'arte, la Fondation Opale - unica in Europa con questo focus - ha scelto l'arte aborigena contemporanea. Con il bel tempo, la terrazza soleggiata del ristorante del museo offre un panorama spettacolare del Vallese  
**Indirizzo:** Route de Crans 1, Lens  
**Tel.** 0041.27.48.34.610 | **Web:** fondationopale.ch

### Per saperne di più

**Web:** crans-montana.ch

**DOVECLUB** tel. 02.89.73.07.95

**DoveClub** propone un soggiorno nella città di Sierre, tra vigneti e montagne nel cuore delle Alpi del Vallese. A ottobre, cinque giorni e quattro notti all'Ibis Styles Sierre, 3 stelle in camera standard matrimoniale b&b, costano da 497 € a persona.



Fotografa il QR e scarica sul tuo smartphone queste informazioni utili

L'etang de la Moubra, il piccolo lago che sorge nel cuore di Crans-Montana.

