La natura da vicino



Una guida facile da leggere per visitare:

Il Giardino Botanico Alpino Paradisia

con il sostegno di

C'ERA L'ACCA

Région Autonome Vallée d'Aoste
Regione Autonoma Valle d'Aosta

PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO

Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste



2

Sommario

Come è stata fatta questa guida?	5
Che cos'è un Parco?	6
Il Parco Nazionale Gran Paradiso	6
Dove conoscere il Parco?	7
Regole: cosa fare e non fare nel Parco	8
IL GIARDINO BOTANICO ALPINO PARADISIA	**9**
Informazioni utili	12
Il Giardino Botanico Alpino Paradisia	14
Cosa puoi vedere	15
Scopri gli ambienti	15
I percorsi	16
Collezione delle rocce	17
Giardino delle farfalle	19
Box – cos'è la biodiversità?	22
Gli alberi raccontano una storia	23
Box – il picchio nero	25
Il semenzaio	27
Box – come si chiamano le piante?	30
La flora del Parco: le piante	31
Rododendro: la rosa delle alpi	32
Stella Alpina: Il simbolo delle alpi	33
Giglio di monte: Il simbolo del Giardino Botanico	34
Le piante officinali	35
Arnica montana: una pianta medicinale	36
Il larice	37
Abete rosso	38
Informazioni sull'accessibilità	39
Paradisia	41

Una guida facile da leggere

Questa guida è scritta in modo facile da leggere.

Le frasi sono brevi.

Le parole difficili sono spiegate.

Le informazioni sono presentate una alla volta.

Questa guida può essere utile a tutti.

Per esempio:

- persone con disabilità intellettiva;
- persone che conoscono poco l'italiano;
- bambini;
- persone anziane.

Una comunicazione semplice aiuta tutti.

Il nostro obiettivo è che più persone possano trovare questa guida utile per visitare il Parco Nazionale Gran Paradiso.

Questa guida è stata realizzata dalla Cooperativa sociale C'era l'Acca in collaborazione con il progetto dal titolo Spazi di Opportunità, in particolare con i partecipanti dei laboratori Flower Lab e A4Mani.

A questo progetto partecipa anche il Parco Nazionale Gran Paradiso e si chiama "Inclusione naturale".

Come è stata fatta questa guida?

Questa guida è stata fatta grazie al lavoro di tante persone.
Un gruppo di partecipanti del laboratorio Flower Lab, del progetto Spazi di Opportunità, ha visitato il Giardino Botanico Paradisia e il Centro Acqua e Biodiversità.

Durante la visita il gruppo ha osservato la natura, fatto domande alle guide e raccolto informazioni.
Dopo le visite il gruppo ha scritto insieme i testi.

I testi sono stati riletti da altre persone del laboratorio A4Mani per verificare che fossero chiari e facili da capire.
Ogni persona ha portato il proprio contributo.

Per questo la guida è un vero progetto di collaborazione!
Il disegno blu che vedi qui sotto vuol dire che i testi, le immagini e la grafica di questa guida sono stati fatti tenendo conto delle Linee guida e delle indicazioni europee per rendere l'informazione facile da leggere e da capire per tutti.



Che cos'è un Parco?

Un Parco è un'area naturale protetta. Questo significa che la natura è protetta e rispettata.

Nel Parco vivono molti animali e crescono tante piante.

Alcune specie sono rare e hanno bisogno di essere protette.

Anche le montagne, i boschi, i torrenti e i prati fanno parte del Parco.

Il Parco protegge questi luoghi anche per il futuro.

Si chiama Parco Nazionale perché è importante per tutto il Paese.

Lo Stato italiano protegge questo Parco con leggi speciali.

Il Parco Nazionale Gran Paradiso

Il Parco Nazionale Gran Paradiso è il parco più antico d'Italia.

È stato creato nel 1922.

Il Parco si trova tra le montagne della Valle d'Aosta e il Piemonte.

Prende il nome dal Gran Paradiso.

Il Gran Paradiso è la montagna più importante del Parco.

Nella regione della Valle d'Aosta il Parco comprende tre valli:

- Valle di Cogne
- Valsavarenche
- Val di Rhêmes

Qui puoi fare passeggiate, osservare la natura e conoscere un ambiente naturale.

Dove conoscere il Parco?

I Labs del Parco
I LABS sono luoghi del Parco dove gli esperti studiano la natura.
Qui fanno ricerca sugli animali, sulle piante e sull'ambiente.
I LABS sono aperti anche al pubblico.
Il Centro Acqua e Biodiversità e il Giardino Botanico Alpino Paradisia fanno parte dei LABS del Parco.

I centri visitatori del Parco
I Centri Visitatori aiutano a conoscere meglio l'ambiente naturale del Parco e gli animali che ci vivono.
Qui puoi

- guardare fotografie, mostre e video;
- partecipare ad attività per adulti, bambini e ragazzi;
- chiedere informazioni per organizzare la tua visita.

I laboratori didattici
Nei Labs del Parco si possono organizzare dei Laboratori didattici.
Qui puoi guardare da vicino molti elementi della natura.
Per esempio, puoi:

- vedere le corna di stambecco
- i denti di una marmotta
- una foglia al microscopio.

Con l'aiuto di persone esperte puoi conoscere meglio animali, piante e rocce.
I laboratori aiutano a scoprire il Parco in modo interessante e divertente.

Regole: cosa fare e non fare nel Parco

Nel Parco è importante avere rispetto per la natura.
Animali, piante e persone si trovano insieme in questo luogo.
Per questo motivo ci sono alcune regole da seguire.

- Camminare e seguire i sentieri
- Guardare gli animali da lontano per non spaventarli
- Portare via l'immondizia
- Parlare a bassa voce
- Essere educati
- Fare fotografie
- Portare il cane al guinzaglio, ma solo dove è permesso
- Usare i bagni di servizio

- Non lasciare rifiuti
- Non spaventare gli animali
- Non accendere i fuochi
- Non raccogliere frutti, fiori e funghi
- Non dare da mangiare agli animali
- Non usare droni
- Non montare tende (è possibile solo negli spazi dedicati)

Il Giardino Botanico Alpino Paradisia



Il Giardino Botanico Alpino Paradisia

Come arrivare

Il Giardino Botanico Alpino Paradisia si trova a Valnontey.

Valnontey è una frazione del Comune di Cogne.

Cogne si trova a circa 26 chilometri da Aosta.

Valnontey si trova a 1.700 metri di altitudine.





A Cogne si può arrivare con la macchina.

Puoi arrivare in Valle d'Aosta anche in treno.
Il treno arriva alla stazione di Aosta.

Dalla stazione di Aosta puoi prendere l'autobus per Cogne.

Per avere più informazioni sul treno, visita il sito di Trenitalia:
https://www.trenitalia.com/it.html

Per avere più informazioni sull'autobus, visita il sito di Arriva:

Informazioni utili

Il Giardino è aperto da maggio a settembre.
Il periodo con più fiori va da metà giugno a metà luglio.
Per alcune persone l'ingresso è gratuito, ad esempio:
• bambini e ragazzi fino a 18 anni;
• persone con disabilità e accompagnatori;
• studenti universitari;
• residenti dei comuni del Parco;
• scuole e gruppi.

In biglietteria, puoi prendere un volantino con le informazioni sulla visita.
Puoi visitare il giardino da solo oppure con una guida.
Le visite guidate iniziano ad orari stabiliti. È consigliato prenotare la visita, ma non è obbligatorio.
Chiedi informazioni al Parco prima della visita.

E-mail: info.paradisia@pngp.it
Sito web: www.pngp.it/paradisia

Inizia la visita
Adesso sei pronto per entrare nel Giardino Botanico Paradisia.
Durante il percorso incontrerai tanti ambienti diversi.
In ogni ambiente vivono piante e animali particolari.
Osserva con calma.
Guarda i colori.
Ascolta i suoni della natura.
Ogni stagione rende questo luogo diverso.

Buona visita!



Il Giardino Botanico Alpino Paradisia

Il Giardino Alpino Paradisia si trova a Valnontey, nella Valle di Cogne.

Il giardino si trova all'interno del Parco Nazionale Gran Paradiso.

Il nome "Paradisia" deriva da un fiore chiamato Giglio di monte (Paradisea liliastrum). Questo fiore ha grandi petali bianchi.



Cosa puoi vedere

Nel Giardino Botanico Paradisia puoi vedere più di 1.000 specie di piante.
Le piante provengono dalle Alpi e da altre parti del mondo.
Il giardino le conserva, le studia e le fa conoscere ai visitatori.



PAROLE DA CONOSCERE:
La **specie** è un gruppo di piante o di animali molto simili tra loro.
Gli individui della stessa specie hanno caratteristiche simili.
Esempio: tutti gli stambecchi fanno parte della stessa specie.

Scopri gli ambienti

Durante la visita incontrerai ambienti diversi.
Ogni ambiente ospita piante che vivono in luoghi particolari della montagna.
Puoi osservare:

- le praterie di montagna;
- le torbiere, cioè dove il terreno è sempre umido;
- le rocce e detriti, cioè piccole pietre e pezzi di roccia caduti dalla montagna;
- i boschi di ontano, cioè un albero che cresce vicino ai torrenti e nei luoghi umidi.

Fermati a leggere i pannelli. Ti aiuteranno a capire come vivono le piante e perché ogni ambiente è importante.

I percorsi

Ci sono 2 percorsi, puoi scegliere quale fare

percorso nero
- è più lungo
- è un po' più impegnativo
- passa nella parte centrale del giardino

percorso giallo
- è più corto
- è più facile
- passa nelle parti esterne del giardino

Le zone del Giardino

Nel Giardino Botanico Paradisia ci sono alcune zone e collezioni.
Le collezioni aiutano a conoscere meglio la natura del Parco.

PAROLE DA CONOSCERE:
Una collezione è un insieme di elementi raccolti e organizzati per essere conosciuti, studiati e conservati.



- Collezione delle rocce
- Collezione di licheni
- Il semenzaio
- Il giardino delle farfalle

Collezione delle rocce

Nel giardino puoi osservare rocce provenienti:

- dalla Valle di Cogne
- da altre zone del Parco Nazionale Gran Paradiso

Ogni roccia racconta una parte della storia delle montagne

Collezione di licheni

I licheni crescono sui grandi massi e sulle rocce.
I licheni crescono molto lentamente

Come riconoscere i licheni

Le macchie colorate sulle rocce sono i licheni.
Possono essere:

- Gialli
- Arancioni
- Grigi
- Verdi
- Neri

Al tatto

Passa delicatamente la mano su un lichene puoi sentirne la forma.
Possono essere morbidi.

Perché sono importanti?

In passato alcune persone usavano i licheni come rimedi naturali.

Oggi i licheni sono utili per molte cose:
• Ambiente: se sono presenti, vuol dire che l'aria è pulita.
• Cosmetici: alcuni licheni sono usati per preparare profumi e prodotti cosmetici
• Alimentazione: alcuni licheni possono essere mangiati o utilizzati come spezie. Nel Parco non si raccolgono i licheni.
• Colori naturali: una volta alcuni licheni venivano bolliti e usati per colorare la lana.

Curiosità
I licheni possono vivere in luoghi molto diversi.
Li puoi trovare:

- Sulle rocce
- Sul terreno
- Sui tronchi
- Sui rami degli alberi.

Il lichene sembra un solo essere vivente.
In realtà è formato da due esseri viventi che vivono insieme.

- Un'alga che produce nutrimento
- Un fungo che trattiene l'acqua e i sali minerali e protegge l'alga.

Insieme vivono in simbiosi.



PAROLE DA CONOSCERE:
La **simbiosi** è quando due esseri viventi vivono insieme e si aiutano a vivere e a crescere.

Giardino delle farfalle

Nel Giardino Botanico Paradisia c'è un percorso dedicato alle farfalle. Qui puoi osservare le farfalle nel loro ambiente naturale.
Le farfalle:

- Si nutrono del nettare dei fiori.
- Il nettare è un liquido dolce che si trova nei fiori. Il nettare dà energia alle farfalle per volare.
- Si appoggiano su tanti fiori diversi
- Aiutano le piante a produrre nuovi semi

Le farfalle sono quindi importanti per la natura.

La vita della farfalla

La farfalla cresce e cambia aspetto durante la sua vita.
Prima è un uovo.
Poi diventa un bruco.
Dopo si trasforma in crisalide.
Alla fine, diventa una farfalla.

La metamorfosi della farfalla:



Questo cambiamento si chiama metamorfosi

Uovo

La farfalla depone le uova sulle foglie di alcune piante.
Queste piante si chiamano piante nutrici perché saranno il primo cibo del bruco.
Dopo qualche tempo dall'uovo nasce poi il bruco.

Il bruco

Il bruco mangia molte foglie per crescere.
Durante la crescita cambia pelle più volte.
Alcune specie passano l'inverno come bruchi.



La crisalide

Quando il bruco è cresciuto si trasforma in crisalide.
La crisalide resta ferma, attaccata a un ramo, una foglia o una pietra.
Al suo interno il bruco si trasforma lentamente in farfalla.

La farfalla adulta

Quando la trasformazione è terminata, esce la farfalla e vola tra i fiori.
Con la spiritromba, una lunga bocca arrotolata succhia il nettare.
Dopo l'accoppiamento depone le uova
Così il ciclo della vita ricomincia.

Le farfalle e i fiori

Le farfalle si nutrono del nettare dei fiori. Il nettare dà energia per volare.
Quando una farfalla si posa su un fiore, il polline si attacca al suo corpo.
Volando su un altro fiore, trasporta il polline su altri fiori.
Questo passaggio si chiama impollinazione.
L'impollinazione permette alle piante di produrre semi e nuovi fiori.

Anche le api e i bombi aiutano le piante con l'impollinazione.
Senza le farfalle e altri insetti impollinatori ci sarebbero meno fiori e frutti.
Per questo sono molto importanti per la natura e per l'uomo.

PAROLE DA CONOSCERE:
Impollinazione significa trasportare il polline da un fiore ad un altro





Proteggiamo le farfalle

Oggi molte farfalle sono in difficoltà.
Le cause principali sono:

- Ci sono sempre meno ambienti naturali;
- Vengono usati troppi pesticidi, cioè le sostanze usate per eliminare gli insetti che danneggiano le coltivazioni;
- L'inquinamento;
- Il cambiamento climatico;

Proteggere le farfalle significa proteggere la natura e la biodiversità.

COS'È LA BIODIVERSITÀ?

Guarda intorno a te.
Nel Parco vivono tanti animali e crescono tante piante diverse.
Ci sono anche funghi, insetti e altri piccoli esseri viventi.
Questa varietà di vita si chiama biodiversità.
Ogni essere vivente è importante.
Insieme aiutano la natura a vivere e a mantenersi in equilibrio.
Proteggere la biodiversità significa proteggere la natura.

Gli alberi raccontano una storia



Nel giardino ci sono due tronchi di larice protetti da una teca di vetro. Una teca è una scatola di vetro che protegge gli oggetti. Guarda la parte interna del tronco: racconta la storia della vita dell'albero. Puoi vedere tanti cerchi. Questi cerchi si chiamano anelli e raccontano la vita dell'albero.

Gli anelli dell'albero

Ogni anno l'albero forma un nuovo anello.
Contando gli anelli puoi scoprire quanti anni ha l'albero.
Gli anelli raccontano come è cresciuto.

I colori degli anelli

Gli anelli hanno colori diversi:

- La parte più chiara si forma quando l'albero cresce più velocemente
- La parte più scura si forma quando la crescita rallenta, come ad esempio in inverno.

La larghezza degli anelli

Anche la larghezza degli anelli è importante

- anelli larghi vuol dire che l'albero è cresciuto bene;
- anelli stretti vuol dire l'albero ha avuto più difficoltà.

L'albero cresce in modo diverso in base al clima, all'acqua e al nutrimento che riceve.

IL PICCHIO NERO
Osserva la corteccia del tronco.
Puoi vedere alcuni buchi.
Questi buchi sono stati fatti dal picchio nero.



Il **picchio** cerca le larve e gli insetti nascosti sotto la corteccia degli alberi.
Li sente muovere anche sotto il legno.
Con il suo becco buca la corteccia e con la lingua molto lunga e appiccicosa riesce a catturarli.



PAROLE DA CONOSCERE:
La **larva** è un piccolo animale che, crescendo, cambia forma e diventa un insetto adulto.

Curiosità
Il picchio non rovina gli alberi sani.
Di solito cerca gli insetti negli alberi morti o malati.
In questo modo aiuta il bosco a mantenersi in equilibrio.

Il semenzaio



Nel giardino c'è il semenzaio.
Il semenzaio è uno spazio dove si coltivano le piante partendo dai semi.

Qui le giovani e piccole piante crescono prima di essere piantate in spazi più grandi.
Il semenzaio è diviso in due zone:
• Una parte al sole;
• Una parte all'ombra.

Nella zona al sole puoi vedere anche piante cresciute negli anni precedenti.

A cosa serve il semenzaio?
Ogni anno, a settembre, i semi vengono raccolti e catalogati.

PAROLE DA CONOSCERE:
Catalogare significa registrare e organizzare le informazioni di ogni pianta.



Per ogni specie vengono scritti:

- Il nome della pianta
- Il numero di semi raccolti.

Questo elenco si chiama **Index Seminum**.
È il catalogo dei semi del Giardino Botanico Paradisia.
Gli esperti che lavorano al Giardino sono in contatto con colleghi di altri giardini botanici di diverse parti del mondo.
Per aiutare la natura si scambiano informazioni e a volte anche i semi delle piante.
Questo scambio aiuta a conservare molte specie e a proteggere la biodiversità.

Come nascono nuove piante?



Le piante producono i semi.
I semi servono a far nascere quella specie di pianta in un altro terreno.
Per fare questo il seme deve sportarsi.

I semi possono spostarsi in modi diversi:

- Trasportati dal vento
- Trasportati dall'acqua
- Lanciati dalla pianta quando il frutto si apre

Alcuni semi sono così leggeri da volare, altri possono galleggiare sull'acqua.
Quando il seme trova il terreno giusto nascerà una nuova pianta.
Queste caratteristiche aiutano la pianta a diffondersi nell'ambiente.

Osserva le diverse piante del Giardino.
Ogni pianta ha un cartellino che può dare molte informazioni.
Il cartellino aiuta a conoscere meglio la pianta.

Puoi trovare anche questi simboli:

🟡 pallino giallo: pianta italiana

⚪ pallino bianco: pianta di un altro paese

🔴 pallino rosso: pianta officinale

☠️ simbolo del teschio: pianta velenosa

Sul cartellino sono scritte alcune informazioni:

- Il nome in italiano
- Il nome scientifico
- La famiglia della pianta
- Il genere
- La specie
- Se la pianta è velenosa







COME SI CHIAMANO LE PIANTE?
Ogni pianta ha un nome scientifico.
Questo nome è uguale in tutto il mondo. Così gli studiosi riconoscono sempre la stessa pianta.
Per riconoscerla si usano tre parole:
Famiglia: la famiglia riunisce piante che hanno caratteristiche simili.
Genere: il genere è un gruppo più piccolo di piante molto simili tra loro.
Specie: la specie identifica una pianta precisa.

La flora del Parco: le piante

Nel Parco crescono molte piante e molti fiori.
Alcune piante sono comuni, si trovano in molti posti.
Altre piante sono rare e difficili da trovare in natura.
I Giardini Botanici aiutano a proteggere le piante rare e farle conoscere ai visitatori.



PAROLE DA CONOSCERE:
Flora è l'insieme delle piante che vivono nello stesso luogo

Alcuni fiori del Giardino Paradisia

Rododendro: la rosa delle alpi

Il nome “rododendro” deriva dal greco e significa **“albero della rosa”**.

Osserva

Il rododendro è un arbusto con molti fiori di colore fuxia.

PAROLE DA CONOSCERE:
l’**arbusto** è una pianta bassa, con molti rami

Dove cresce

Il rododendro cresce nei boschi di conifere, nei prati e tra le rocce di montagna.
Può vivere fino a 2.500 metri di altitudine.

Curiosità

In passato piccoli rami di rododendro venivano appesi porte delle case e delle stalle.
Secondo la tradizione proteggevano dai temporali e portavano fortuna.



Stella Alpina: il simbolo delle alpi

Osserva
La stella alpina è uno dei fiori più conosciuti delle Alpi.
Si riconosce perché ha dei petali bianchi e vellutati.
Tutta la pianta è ricoperta da una sottile peluria.
Questa peluria la protegge dal sole forte e dalla perdita di acqua.

Dove cresce
La stella alpina vive e cresce tra le rocce e nei prati di alta montagna.
Resiste anche negli ambienti più difficili.

A cosa serve
La stella alpina è utilizzata per preparare alcuni prodotti per la pelle.

Curiosità
La stella alpina è chiamata anche Edelweiss.
È il fiore simbolo delle Alpi.
In passato gli alpinisti la consideravano un portafortuna.
Oggi rappresenta la forza, il coraggio e la capacità di affrontare le difficoltà.



Giglio di monte: il simbolo del Giardino Botanico

Osserva

Il giglio di monte ha grandi fiori bianchi. I suoi fiori sono facili da riconoscere.
Fiorisce nei mesi di giugno e luglio.
In Valle d'Aosta cresce tra i 900 e i 2400 metri di altitudine.

Dove cresce

Vive nei prati e nei pascoli di montagna. Preferisce soprattutto i luoghi soleggiati.

Curiosità

Il suo nome scientifico è **Paradisea liliastrum**.
Il Giardino Alpino Paradisia prende il nome proprio da questo fiore.
È una delle piante simbolo delle Alpi.



Le piante officinali

Le piante officinali sono piante usate per preparare prodotti per la salute e il benessere. Anche se alcune piante sono utili, non bisogna raccoglierle o mangiarle senza il consiglio di un esperto.

PAROLE DA CONOSCERE:
Piante officinali = una pianta usata per preparare prodotti utili per la salute.



Con alcune piante si preparano:

- creme
- profumi
- prodotti cosmetici (trucchi)
- tisane e infusi
- rimedi naturali

Alcune piante possono essere usate anche in cucina per preparare dei piatti.

Arnica montana: una pianta medicinale

Osserva

L'arnica montana ha grandi fiori di colore giallo. Fiorisce dalla fine di maggio fino alla fine di agosto.

Dove cresce

Cresce nei prati e nei pascoli di montagna. Può vivere fino a 2600 metri di altitudine

A cosa serve

L'arnica è utilizzata per preparare creme e gel. Oggi è una delle piante medicinali più conosciute. Può aiutare a far passare dolori ai muscoli e alle articolazioni. L'arnica però non può essere mangiata.

ATTENZIONE!

Non tutte le piante possono essere raccolte o mangiate. Alcune sono protette e altre possono essere velenose fare male all'uomo e agli animali.
Per questo è importante osservarle senza raccoglierle.



Alcuni alberi che puoi vedere nel Parco

Il larice

Il larice è un albero di montagna.
È una conifera, cioè un albero con aghi invece che delle foglie.
In autunno i suoi aghi diventano gialli e poi cadono. In primavera ricrescono.
Gli aghi sono morbidi e raccolti in piccoli ciuffi.
Può diventare molto alto, fino a 40 metri. Il suo legno è molto resistente.
Da tanto tempo viene usato per costruire case e tetti.

PAROLE DA CONOSCERE:
La **conifera** è un albero che ha degli aghi al posto delle foglie e produce pigne.





Abete rosso

L’abete rosso è una conifera sempreverde. I suoi aghi restano sulla pianta tutto l’anno.
Gli aghi sono verdi e pungono se li tocchi. Le pigne sono lunghe e pendono verso il basso.

Può vivere anche 500 anni. Il suo legno è usato per costruire case e mobili.
L’abete rosso è l’albero che viene usato più spesso come albero di Natale.





Informazioni sull’accessibilità

Giardino Botanico Paradisia

Altitudine 1.666 metri sul livello del mare

Parcheggi
Se arrivi a Valnontey in macchina c’è un grande parcheggio dove si può lasciare l’auto.

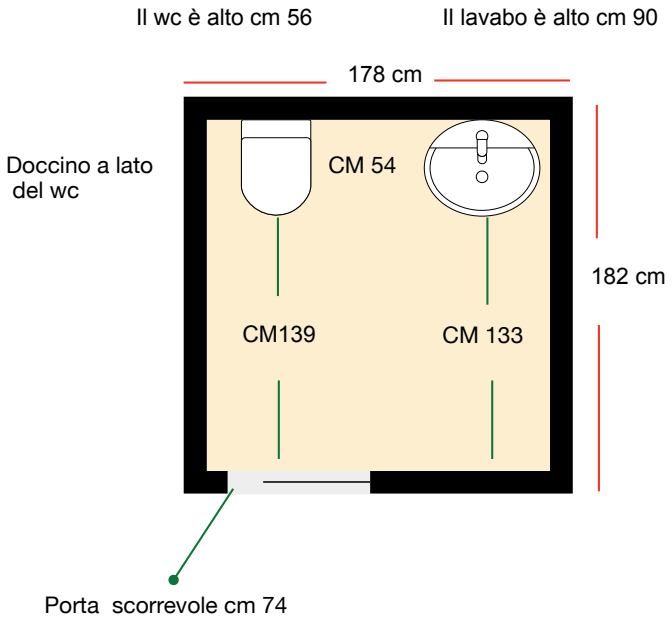
Ci sono due parcheggi riservati alle persone con disabilità che hanno il CUDE. Il Cude è il Contrassegno Unificato Disabili Europeo per l’autorizzazione alla sosta.
Il CUDE è il Contrassegno Unificato Disabili Europeo.
Permette di utilizzare i parcheggi riservati alle persone con disabilità.



Nel parcheggio c'è anche uno chalet in legno dove ci sono i bagni.



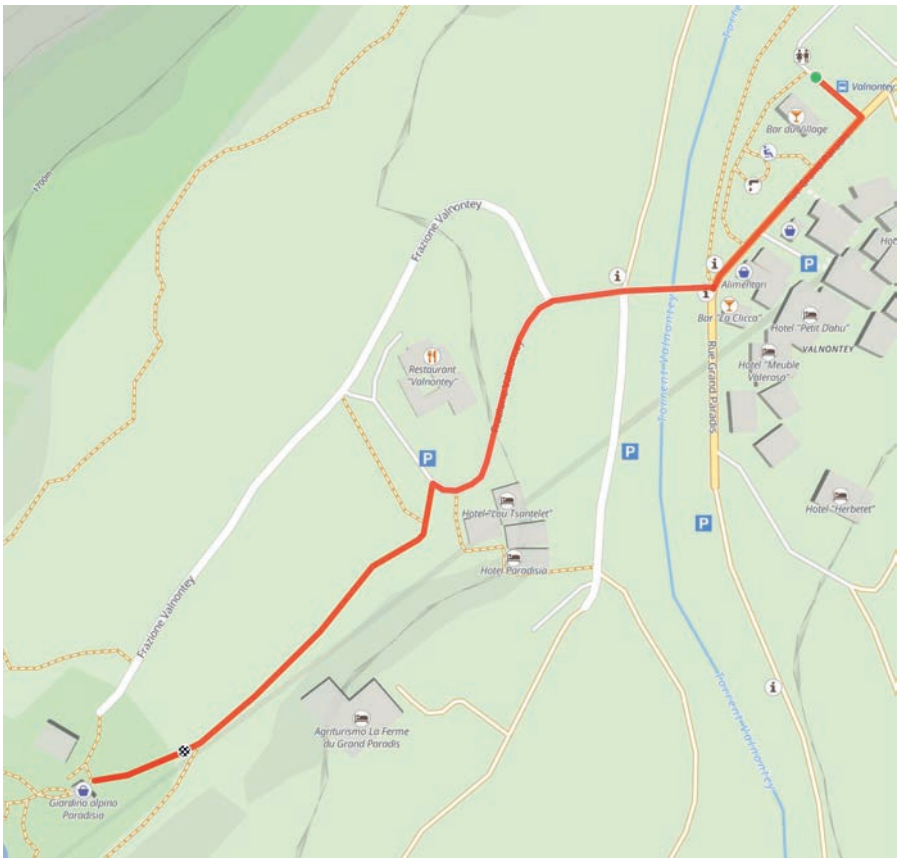
Per raggiungere il bagno bisogna salire su una rampa.
La rampa è lunga circa 4 metri e ha una pendenza del 6,5%.
La porta d'ingresso allo chalet è di cm 87.



Come raggiungere il Giardino Botanico Paradisia

Dal parcheggio al Giardino Botanico Paradisia, ci sono circa 500 metri.
Si trova un ponte sulla sinistra, che ha un breve tratto in salita.
Attraversa il ponte e poi trovi un bivio.
Puoi scegliere tra due percorsi.
Il primo percorso

- La prima parte è su strada asfaltata in salita. Poi inizia un sentiero stretto, in terra battuta con dei tratti in salita.

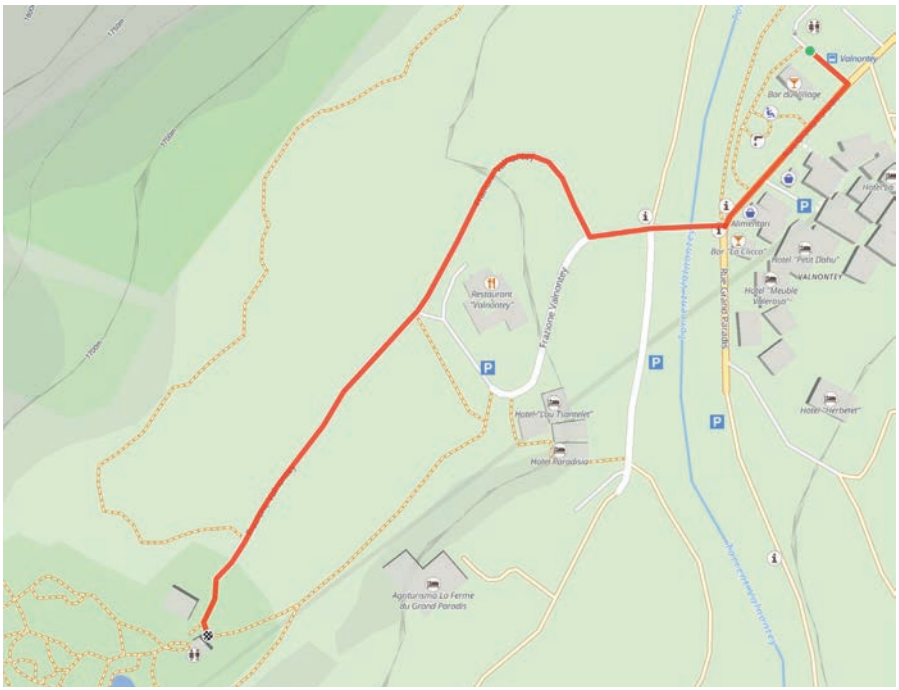


Il secondo percorso

- Passa su una strada asfaltata. Il primo tratto è particolarmente ripido con una pendenza del 12%.

Attenzione

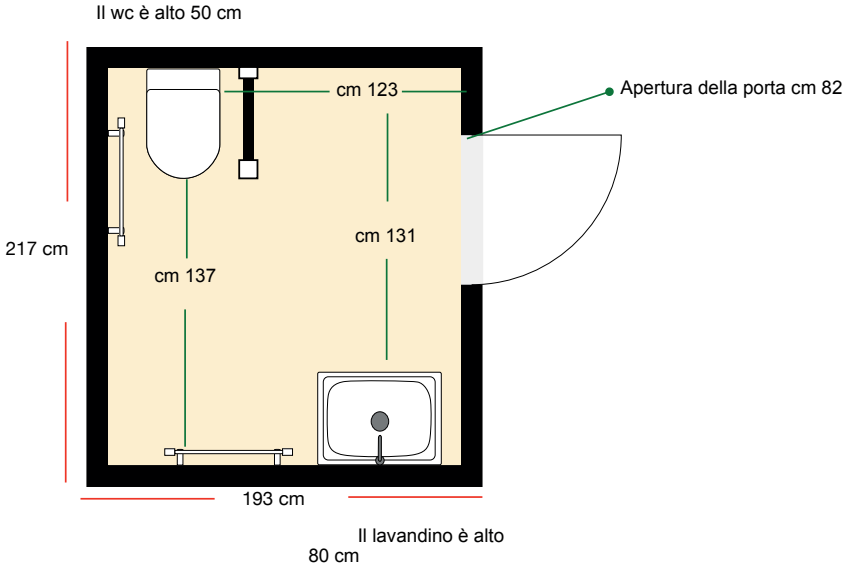
Se questo percorso è troppo impegnativo puoi telefonare prima al personale del Parco per avere l'autorizzazione ad arrivare in macchina fino al Giardino Botanico.
Lungo il percorso non ci sono panchine.



Ingresso

L'ingresso al Giardino è in piano e la porta ha un'apertura di 1 metro.
La biglietteria è in piano e il bancone è alto cm 90.
Quando si esce dalla biglietteria si può vedere sulla sinistra un servizio igienico.

Servizio igienico Giardino Botanico Paradisia



Il percorso

All'inizio del percorso c'è un tratto con la ghiaia.
Nel Giardino puoi scegliere tra due percorsi.

- **Il percorso più facile** ha alcune brevi salite e pochi gradini.
- **Il percorso più lungo** ha alcune salite e alcuni gradini.

In alcuni punti del Giardino il terreno può essere irregolare.
Se hai difficoltà a camminare, chiedi informazioni al personale prima di iniziare la visita.

Alcune passeggiate

Vicino al Giardino Paradisia è possibile fare una breve passeggiata di circa 500 metri lungo il Torrente Valnontey. Il percorso è ampio e il fondo è in terra battuta, compatto e regolare. La pendenza è lieve e rende la passeggiata adatta a gran parte dei visitatori.

Lungo il percorso sono presenti alcuni punti panoramici da cui è possibile osservare il torrente e il paesaggio circostante. Il primo tratto è esposto al sole. Poi entra nel bosco ed è più ombreggiato.

Non ci sono panchine lungo il sentiero.



Passeggiata da Lillaz a Cogne

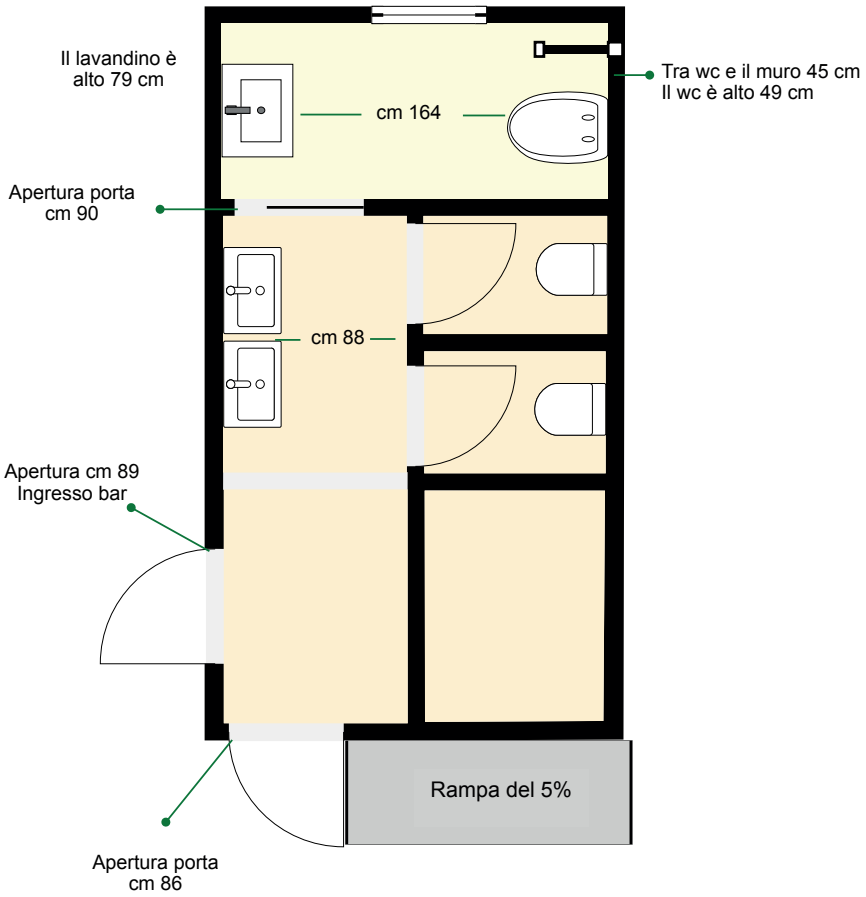
Altitudine**:** 1.600 metri sul livello del mare.
Nel Comune di Cogne è possibile fare una passeggiata che collega la frazione di Lillaz al capoluogo di Cogne**.**
In questa guida il percorso parte da Lillaz**.** Abbiamo scelto questo percorso perché è più facile.

Si può fare anche il percorso da Cogne a Lillaz.
In questo senso di marcia ci sono più salite.
A Lillaz c'è un grande parcheggio. Alcuni posti auto sono gratuiti.
Altri posti auto sono a pagamento. Ci sono 3 posti auto riservati alle persone con il Contrassegno Unificato Disabili Europeo (CUDE)**.**



Vicino al parcheggio c’è un servizio igienico pubblico. Il servizio igienico si trova vicino al bar.

Servizio igienico parcheggio – Località Lillaz

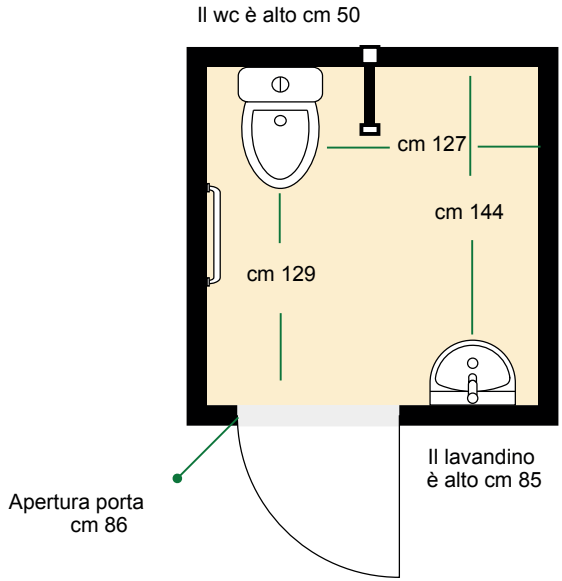


Abbiamo iniziato la passeggiata vicino all'area camper.
Per iniziare il percorso bisogna attraversare un ponte pedonale in legno.

Vicino al ponte c'è anche l'ingresso dell'area picnic di Lillaz.
Dopo il ponte si gira a destra.
Il percorso costeggia il torrente Urtier.
Nell'area picnic ci sono:

- tavoli con panche;
- 2 tavoli accessibili alle persone che utilizzano la carrozzina;
- griglie per cucinare;
- servizi igienici.

Servizio igienico area picnic



La passeggiata è lunga circa 3 chilometri. Il percorso è quasi tutto pianeggiante.
Il fondo è in terra battuta. Nel percorso ci sono parti più soleggiate e altre nel bosco.
Partendo la Lillaz il sentiero è in leggera discesa con una pendenza media del 2%.
Partendo da Cogne il primo tratto di percorso è in salita, con una pendenza del 15%. Lungo il percorso ci sono tante panchine dove puoi fermarti riposarti e ammirare il panorama.

Speriamo che questa guida ti abbia fatto conoscere meglio il Parco Nazionale Gran Paradiso.
Ci sono tanti altri luoghi da visitare e tante attività da fare.
Ti aspettiamo di nuovo.
Grazie per la tua visita!







Hanno partecipato:

- Alice Abruzzino
- Stefania Moro
- Davide Ponza
- Daniela Borrelli
- Luca Cappello
- Nicolò Ceriolo
- Luca Chapellu
- Lorenzo Faretra
- Jacopo Porté
- Alessandro Sala
- Laura Tonti
- Giada Montegrandi
- Maria Cosentino
- Ivana Grimod
- Simona Zanazzo
- Federico Salomone
- Alessandro Lunardi
- Alice De Francesco
- Aurora Pramotton
- Céline Viérin
- Elisa Raso

Le fotografie utilizzate nella presente guida sono state tratte dall'Archivio del Parco Nazionale Gran Paradiso.



“Il progetto è realizzato grazie
al contributo regionale “VDA Giovani 2025”,
promosso dall’Assessorato agli Affari europei, innovazione,
PNRR, politiche nazionali per la montagna e politiche giovanili,
nell’ambito del Fondo regionale
per le politiche giovanili (Legge Regionale n. 12/2013).”

con il sostegno di

C'ERA L'ACCA

Région Autonome Vallée d'Aoste
Regione Autonoma Valle d'Aosta

PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO

Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste