

---

# La Guida della Val Susa

## Descrizione

### La Guida della Val Susa.

Sommario:

1. [La storia della città.](#)
2. [Da visitare.](#)
3. [Curiosità.](#)
4. [Eventi.](#)
5. [Itinerario.](#)
6. [Attività all'aperto.](#)
7. [Campi estivi.](#)
8. [Avventure ad alta quota.](#)
9. [Relax, salute e benessere.](#)
10. [Food & Drink.](#)
11. [Tutto per la casa e giardino.](#)
12. [Servizi vari.](#)

---

## 1. La storia DELLA CITTÀ

La **Val di Susa** è una valle alpina situata nella parte occidentale del Piemonte, a ponente di Torino e confinante con la Francia ad ovest.

È lunga 80 km ed ha 90 mila abitanti ed è la più estesa e popolata valle del Piemonte. Prende il nome dall'antica città di Susa situata in posizione baricentrica, anche se ad oggi il suo centro più grande è Avigliana.

I primi insediamenti stabili dell'uomo in questa zona risalgono al quinto millennio a.C. anche se le prime testimonianze sono del V – VI secolo a.C. Per alcuni storici qui è avvenuto l'incontro tra le tribù celtiche transalpine e i celto-liguri locali, per altri l'influenza celtica è stata minima.

Nel periodo della Roma Repubblicana queste zone hanno iniziato ad acquisire un'importanza strategico-militare. Si ipotizza che qui passò Annibale con l'esercito nel 218 a.C. Seguì poi l'importantissimo passaggio di Giulio Cesare verso le Gallie.

Dopo la caduta dell'Impero Romano queste zone furono dominate dai Goti, dai Bizantini e dai Longobardi. Quest'ultimi continuarono le opere di fortificazione della valle, soprattutto dal punto di vista militare. Tuttavia questo non fermò l'invasione dell'esercito di Carlo Magno che, scendendo in Italia, nel 774 pose fine al regno longobardo.

Con la caduta del regno dei franchi queste zone vennero colpite dalle invasioni saracene del X secolo.

---

La lotta contro gli invasori fu portata avanti dal marchese di Torino Arduino il Glabro il quale, una volta liberata, ne finanziò la ricostruzione. Come simbolo di rinascita venne costruita la Sacra di San Michele.

Grazie all'unione della casata sabauda con quella arduinica la Val di Susa riuscì a diventare un centro economico e commerciale importante.

Nel 1046 Adelaide di Susa, figlia di Olderico Manfredi, sposò il principe Oddone, figlio di Umberto I Biancamano. Una volta terminato il reame della regina Adelaide, la valle entrò in parte sotto la sfera d'influenza del Delfinato, un'antica provincia francese da sempre in conflitto con i Savoia.

Dopo tre secoli di prosperità le inimicizie tra francesi e sabaudi continuarono e si inasprirono ulteriormente quando la Val di Susa fu ceduta alla Francia definitivamente.

Nel XVI secolo la valle tornò sotto il dominio dei Savoia. Nel mentre iniziarono le guerre religiose che in valle si tradussero come lotta contro i valdesi e la Riforma. La città di Susa rimase capoluogo della provincia fino alla Guerra di secessione spagnola.

Visto il coinvolgimento del Regno di Sardegna, nel 1703 Vittorio Emanuele II aderì alla grande alleanza del principe Eugenio di Savoia.

Se in un primo momento, il contingente di invasione franco-spagnolo riuscì ad oltrepassare la Val di Susa senza problemi, i territori alpini tornarono nelle mani dei Savoia dopo l'assedio di Torino del 1706.

Approfittando dei trattati di pace del 1713, la Casata piemontese riuscì a garantirsi, oltre alla corona di Sicilia (scambiata poi con quella di Sardegna), anche l'alta Val di Susa strappandola ai francesi.

Dal 1794 il Piemonte venne attaccato dalla Francia rivoluzionaria. Con le vittorie di Napoleone la valle passò sotto il controllo francese fino al 1814. Tornò al Piemonte con la Restaurazione e Vittorio Emanuele I.

Durante la seconda guerra mondiale il territorio fu molto coinvolto dalla Resistenza partigiana e soprattutto dagli eventi del 1944.

Tutti questi sviluppi storici hanno contribuito allo sviluppo di una cultura e di una lingua locale unica nel suo genere. Una cultura occitano-piemontese che tutt'ora mantiene le sfaccettature di ogni influenza straniera che ha contribuito a formarne il presente.

---

## 2. da visitare.

- **Bardonecchia**

Bardonecchia è un comune italiano di 3020 abitanti in alta Val di Susa. E' un importante centro per gli sport invernali, con due comprensori sciistici: quello del **Colomion-Les Arnauds-Melezet** e quello dello **Jafferau**.

Originariamente la conca di Bardonecchia era occupata da un lago, alimentato da alcuni fiumi alpini. A testimonianza di ciò c'era una chiesa che si chiamava Santa Maria ad lacum, costruita nell'attuale Borgo Vecchio e che ad oggi è stata sostituita da una nuova chiesa eretta nel XIX secolo.

Nella storia recente Bardonecchia è diventata molto famosa in quanto **sede dei giochi olimpici invernali del 2006**, ospitando le gare di snowboard e uno dei tre villaggi olimpici. Nel gennaio del 2007 ha inoltre ospitato le gare di sci alpino e snowboard dell'**Universiade invernale di Torino 2007**, mentre dal 17 al 19 ottobre 2008 ha ospitato la prima **assemblea nazionale della componente Pionieri** (dopo oltre 60 anni di esistenza) della **Croce Rossa Italiana**.

Oltre ad essere una meta molto ambita da tutti coloro che amano gli sport invernali, Bardonecchia è anche un luogo pieno di cultura e di arte. Qui potrete per esempio visitare:

- **Forte di Bramafam**: si tratta di una fortificazione eretta verso la fine dell'800 ed è una delle più grandi opere fortificate della fine del XIX secolo delle Alpi Cozie. [Continua a leggere](#)
- **Palazzo delle feste**: fu progettato da **Carlo Angelo Ceresa** nel 1913 e originariamente doveva essere l'Hotel Bardonecchia o il Grand Hotel La Rho. [Continua a leggere](#)
- **Colonia IX Maggio**: nata originariamente come colonia per le organizzazioni dei giovani fascisti. Fu inaugurata da Mussolini il 9 maggio del 1933 (da qui il nome) e dopo la seconda guerra mondiale divenne Colonia Medail. [Continua a leggere](#)
- **Museo Civico di Bardonecchia**: nasce nel 1954 e una volta era sede comunale. [Continua a leggere](#)



Per scoprire l'itinerario di Bardonecchia [clicca qui](#)

- **Sauze D'Oulx**

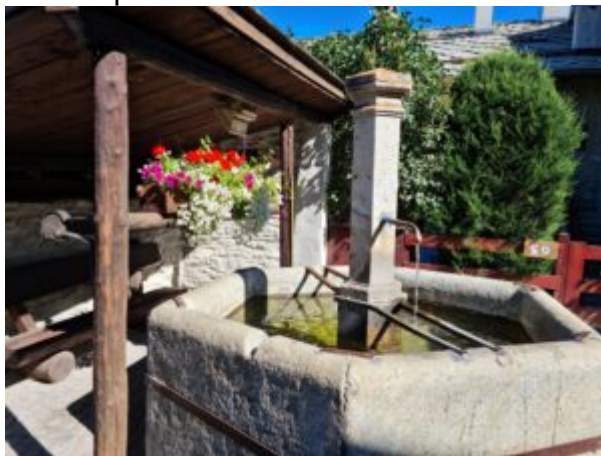
Sauze D'Oulx è un comune italiano di 1064 abitanti e un tempo faceva parte della comunità montana Valle Susa e Val Sangone.

La presenza di resti celtici dimostra che la città era abitata già in epoca pre-romana. Fu scenario di diverse lotte e scontri come la lotta tra cristiani e valdesi e, nel 1747, scenario della battaglia dell'Assietta tra francesi e piemontesi durante la guerra di successione austriaca.

Nel 2006, durante i giochi olimpici invernali ha ospitato le gare di freestyle.

Tra i luoghi di interesse ricordiamo per esempio la chiesa parrocchiale di **San Giovanni Battista**. E' una chiesa del XVI secolo con un campanile pseudo romanico e al suo interno conserva una fonte battesimale di pietra verde e n'ancona lignea settecentesca dellascuola di Mélezet. [Continua a leggere](#)

Per scoprire l'itinerario di Sauze D'Oulx [clicca qui](#)



- **Claviere**

Claviere è un piccolo comune in Piemonte. Si trova in Alta Val di Susa a 1760 metri di quota, sul versante italiano del colle del Monginevro. In particolare, vi consigliamo la **Chiesa Parrocchiale della Visitazione di Maria Assuntissima**. [Continua a leggere](#)

Per i più avventurosi, nella stagione estiva, consigliamo il **Ponte Tibetano**, lungo 544 metri e a 30 metri di altezza.

Per scoprire l'itinerario di Claviere [clicca qui](#)



- **Sestriere**

Sestriere è un comune in Piemonte di 923 abitanti. Con i suoi 2035 m è il comune più alto d'Italia. Le origini del comune sono molto recenti. Nasce infatti nel 1934 sui terreni dell'ex comune di Champlas du Col.

Di particolare interesse segnaliamo la [chiesa parrocchiale di Sant'Antonio Abate](#),

risalente al XII secolo e poi restaurata completamente all'inizio del '900. Nel 1914 venne eretto un obelisco che commemora la strada fatta costruire cent'anni prima da Napoleone per mettere in comunicazione il Piemonte e l'Alta Savoia. L'obelisco fu distrutto negli anni '50 per fare spazio ad altri edifici ma venne poi ricostruito nel 1987 in via Pinerolo.

Per scoprire l'itinerario di Sestriere [clicca qui](#)



○ **Bussoleno**

Bussoleno è un comune italiano di 5675 abitanti della città metropolitana di Torino. Il paese è cresciuto nel Medioevo grazie ai commerci della via Francigena proveniente dal Moncenisio e, nell'età moderna grazie alle ferriere e al deposito ferroviario della linea Torino-Modane.

Il nome del comune deriva da "Bussolin" che in piemontese significa biancospino. Altri credono che il nome derivi dalla pianta del bosso che è presente sullo stemma del comune. Per scoprire l'itinerario di Bussoleno [clicca qui](#)

### 3. curiosità

La [Sacra di San Michele](#) e il set "segreto" del *Nome della Rosa*.

E' stato questo imponente complesso architettonico medievale che ha ispirato il *Nome della Rosa* di Umberto Eco. Dal romanzo è stato liberamente tratto il film di **Jean Jacques Annaud** che Eco avrebbe voluto far girare proprio nella Sacra. Purtroppo però i costi di produzione sarebbero stati eccessivi e quindi il film fu girato altrove.



## 4. EVENTI

**GHIACCIO BOLLENTE**

- **Pista Kinka-Pragelato (Torino)**  
**22-23 febbraio**  
**2025**



**È UNA GARA UNICA  
DIVISA IN 2 PARTI**

❄️ 6 ore il sabato e 6 ore la domenica ❄️

❄️ pista di 2 km ❄️

❄️ solo 2 ruote chiodate ❄️

❄️ si corre con qualsiasi condizione ❄️

❄️ anche su terra se fa caldo ❄️

❄️ bar e ristorante ❄️



**n. 52**

**CHIUSURA ISCRIZIONI  
2 FEBBRAIO**

**“i auto su ghiaccio”**

una gara unica divisa in 2 parti: 6 ore il sabato e 6 ore la domenica. Si corre anche in caso di cattivo meteo, anche su terra se fa caldo.

- **Festa di Nostra Signora delle Nevi**

Nostra Signora delle Nevi è la Madonna protettrice della Val Susa e si festeggia il 5 di agosto. È una ricorrenza molto sentita e diffusa. La statua della Madonna si trova sul Rocciamelone a 3538 metri di altezza. Si festeggia il 5 di agosto perché, secondo una leggenda, il 5 agosto del 358 a Roma ci fu una

nevicata miracolosa.



## 5. Itinerario.

### Cosa vedere in Val Susa in 1 giorno

La Val Susa è sicuramente un luogo ricco di cose meravigliose da scoprire. Le attrazioni da visitare sarebbero molte e spesso non sono vicine tra di loro. Infatti con questo itinerario vogliamo proporvi una serie di alternative interessanti per passare una bella giornata alla scoperta della Val Susa.

Sicuramente la **Sacra di San Michele**, simbolo del Piemonte, è una delle attrazioni più famose e rinomate. La Sacra è un'antichissima abbazia costruita tra il 983 e il 987 sul Monte Pirchiriano, a circa 40 km da Torino. [Continua a leggere](#)

Un altro luogo mistico nella Val Susa è l'abbazia benedettina dei **Santi Pietro e Andrea a Novalesa**. Fu fondata nel 726 e da sempre è stata un luogo dedicato al ritiro spirituale e alla meditazione, a stretto contatto con la natura. [Continua a leggere](#)

Se invece amate immergervi a pieno nella natura sconfinata vi consigliamo il **Parco Naturale Orsiera-Rocciavè** che si estende nelle Alpi Cozie Settentrionali a cavallo delle Valli Chisone, Susa e Sangone. [Continua a leggere](#)

Tra le cittadine che sicuramente potete visitare vi ricordiamo **Avigliana**. E' un piccolo gioiello medievale perfettamente conservato, un luogo incantato in cui lasciarsi trasportare da questa atmosfera a metà tra magia e mistero. Il borgo vecchio di Avigliana è dominato dalle mura del castello che presidia il paese fino dal X secolo. Qui merita molto la bellissima piazza Conte Rosso, ma non sono da meno la famosa Torre dell'Orologio e le porte di accesso al borgo.

Un'altra città che potete visitare è **Susa**. E' la città che da il nome all'intera valle ed è da sempre stato il centro economico e culturale della valle. Susa ha sempre occupato una posizione strategica per il controllo delle vie dirette dei valichi del Moncenisio e del Monginevro. Il suo momento di massimo splendore con l'impero romano a cui seguì una lenta e costante decadenza a causa anche di saccheggi e incendi.

Diventata poi provincia con i Savoia ad oggi è il punto perfetto da cui partire per scoprire le bellezze della valle.

## ITINERARIO SCIISTICO

Se invece siete appassionati di scii o sport invernali la Val Susa è il luogo ideale. Infatti qui esistono 519 km di pista con ben 96 impianti di risalita. Tra i tanti vi consigliamo:

– il comprensorio sciistico **Via Lattea – Sestiere/Sauze d'Oulx/San Sicario/Claviere/Monginevro**. Si trova in provincia di Torino e nell'Arrondissement di Briançon. Qui sono disponibili per scii e snowboard 400 km di piste e 69 impianti di trasporto. Ci troviamo ad un'altitudine di 1372-2789m. Il 24% delle piste sono di difficoltà facile, il 55% di media difficoltà e il 21% difficili. Il prezzo dello skipass è di 58 euro per gli adulti e 16 euro per i bambini.

– il comprensorio sciistico **Bardonecchia** con 100 km di piste disponibili e 23 impianti di risalita. Ci troviamo ad un'altitudine di 1312 e 2800 m. Il 54% delle piste è di difficoltà facile, il 38% di difficoltà media e l'8% difficile. Il costo dello skipass è 44 euro per gli adulti, 37,50 euro per gli adolescenti e 12 euro per i bambini.

– il comprensorio sciistico **Chiomonte Frais** ha 19 km di piste per scii e snowboard e 6 km di skiroute. Ci sono 4 impianti e siamo ad un'altitudine tra i 1460 e 2090 metri. Il 32% delle piste sono facili, il 63% di difficoltà media e l'1% difficile. Il prezzo dello skipass è 25 euro per gli adulti e 20 euro per i bambini.



## 6. ATTIVITA' ALL'APERTO.

In questa sezione potrai trovare tutte le informazioni utili riguardo a:

- noleggio
- acquistare e sconti skipass
- assicurazione e infortuni
- scuole di scii e snowboard

### 1. [Alessia Fuori di Strada](#)



## 2. [Scuola Nazionale di Sci & Snowboard di Pragelato](#)

Servizi per bambini e adulti:  
CORSI DI SNOWBOARD  
CORSI DI SCI ALPINO  
LEZIONI PRIVATE  
NOLEGGIO

SCUOLA NAZIONALE  
PRAGELATO 1976  
SCI SNOWBOARD

Via Wembach Hann, 13 - 10060 Pragelato

## 3. [Deposito sci Da Rosanna](#)



## 7. CAMPI ESTIVI.

## 8. AVVENTURE AD ALTA QUOTA.

Se siete amanti dell'avventura e volete vivere delle esperienze intense ad alta quota siete nel posto giusto per trovare dei consigli.

## 9. RELAX, SALUTE E BENESSERE.

Il benessere è qualcosa di strettamente legato alla cura di sé e, di conseguenza, ha un enorme impatto sulla nostra vita. Negli ultimi anni prendersi cura del proprio corpo e della propria mente è diventato fondamentale, si può dire che il benessere è un viaggio verso un equilibrio totale tra corpo e mente.

Per garantire un benessere ottimale bisogna adottare uno stile di vita sano, perciò bisogna seguire una dieta equilibrata, fare esercizio fisico e dedicarsi anche momenti di riposo e relax. Anche la mente ha bisogno di riposo, ed è un aspetto da non sottovalutare, per questo prendetevi un po' di tempo per voi per dedicarvi ad attività che vi piacciono e che vi facciano distrarre dal vita di tutti i giorni.

## 10. FOOD & DRINK.

La cucina di queste zone è un mix di tradizione piemontese e influenza francese. Tra i primi piatti vi consigliamo le **Cajettes**. Sono degli gnocchi di patate, ortica, cipolla e farina di segale solitamente gratinati al forno.

Sempre come primo ricordiamo la minestra di castagne al latte o zuppe con castagne e fagioli. Tra i secondi ricordiamo il capocollo con le patate, il prosciutto cotto al fieno o il pollo ripieno di verdure. Fra i dolci il più famoso è il **Pan della Marchesa**, una torta con mandorle e nocciole tostate. Oppure

---

anche le **Lose Golose**, cioè biscotti al sapore di pesca e amaretto.

Di seguito, vi consigliamo alcuni posti in cui andare a mangiare:

- [Trattoria da Cecilia](#)



**TRATTORIA**  
da  
*Cecilia*

*Trattoria rustica e accogliente,  
cucina regionale e italiana  
con prodotti di qualità,  
ottima selezione di vini.*

*Via Monginevro, 74 - Oulx  
Chiuso il giovedì*

*Tel/Fax 0122 83 19 84  
Cell. 345 79 70 211*

---

## 11. TUTTO PER LA CASA E GIARDINO.

La casa fin dall'antichità ha il ruolo fondamentale di proteggere dal mondo esterno le vite di chi la abita. Quando si parla della casa e del giardino si pensa subito a uno spazio accogliente e familiare, perciò è necessario curare ogni dettaglio con cura e attenzione. In entrambi gli spazi è necessario fare una buona manutenzione e curare ogni singolo aspetto, così da preservare nel tempo la parte estetica e la funzionalità della casa stessa. In questo modo si crea un ambiente armonioso nel quale vivere in modo sereno e appagante.

La casa è inizialmente un foglio bianco, una base su cui lavorare anche con l'aiuto di specialisti del settore, e una volta apportate le modifiche necessarie, diventa il riflesso di noi stessi.

Per la casa bisogna selezionare anche mobili o oggetti utili che rispecchino il gusto personale, ma che aiutino ad ottimizzare lo spazio e che siano pratici nella vita di tutti i giorni. A rendere più personale una casa sono sicuramente le decorazioni che cambiano completamente l'ambiente.

Per il giardino è necessaria una cura costante del verde. Gli arredi da esterno come fontane, panchine, illuminazione, contribuiscono ad abbellire il tuo giardino, luogo nel quale passare qualche ora di relax.

---

## 12. SERVIZI VARI

- **Prefa**



**FORTE COME UN TORO**  
TETTO • FACCIATA • SOLAR

**ANTONIO IANNETTI**  
Consulente di Zona

**M** +39 334 9098471  
**E** [Antonio.Iannetti@prefa.com](mailto:Antonio.Iannetti@prefa.com)

**WWW.PREFA.IT**