

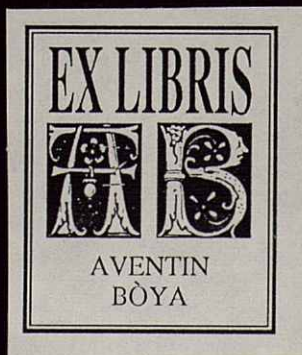
Alánde

Caballos del Valle:
de los percherones al campeón de
pura raza española

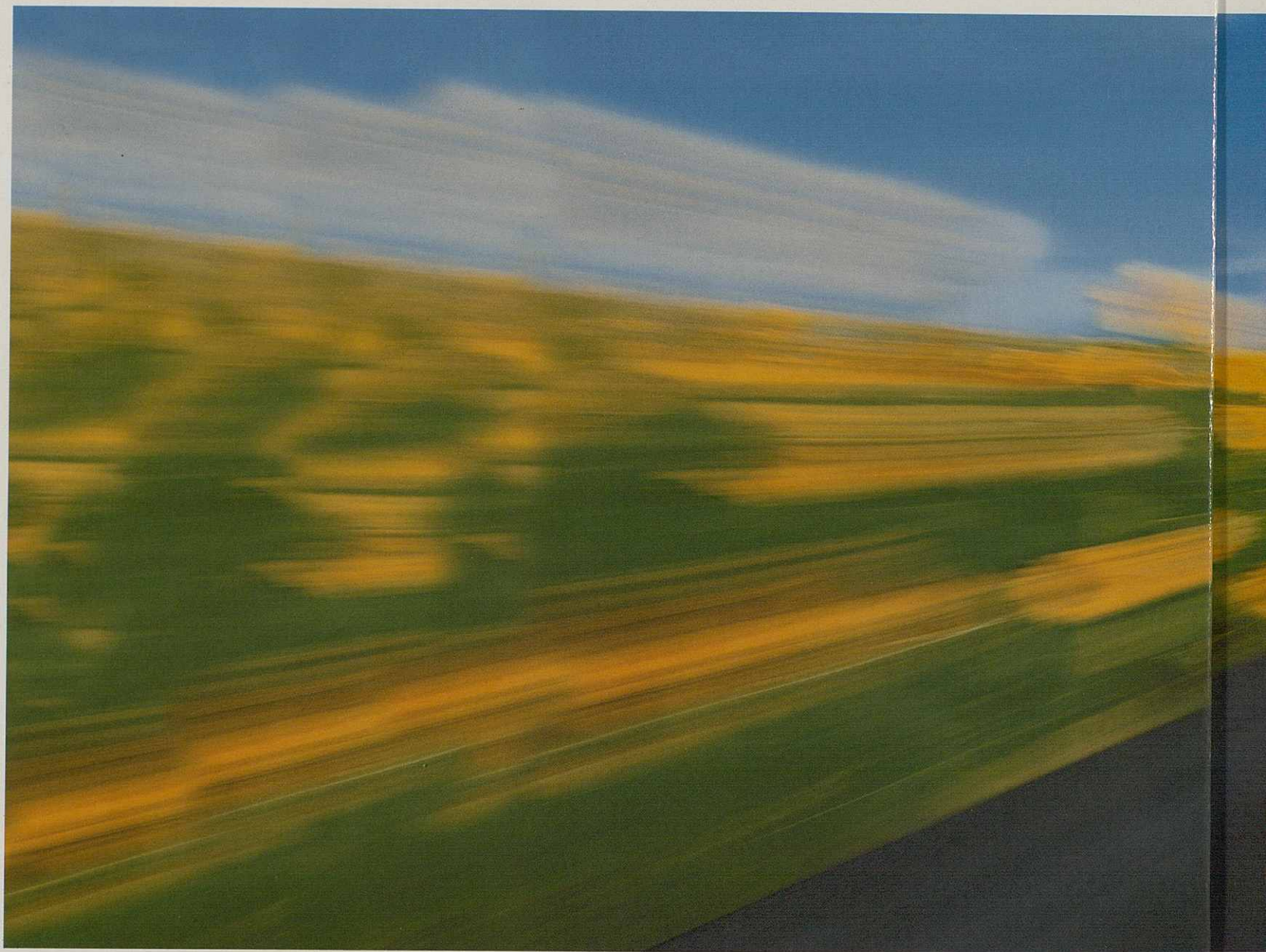
Balnearios y spa,
el turismo más sano

Casa Irene,
la vigencia de un clásico renovado

esquí
turismo
gastronomía
moda
cultura
entrevistas
motor
salud y belleza



Naturaleza, deporte
y cultura, ejes
de la oferta
estival del Valle



Si sueña con Boxster pero piensa que:

- a) no es el momento: teclee www.vuelveboxsterelection.com**
- b) no puede: teclee www.siquierepuede.com**
- c) no llega: teclee www.600eurosmes.com**

Con Boxster Election II, www.yanohayexcusas.com



Porsche Boxster: 220 Cv, 2.687 cm3, cambio manual o Tiptronic. De 0 a 100 en 6,6 seg.



PORSCHE

Anata Motor

Ctra. Bilbao - Asua, Barrio de Fátima s/n
A. Enékuri
48950 ERANDIO
Telf.: 94 474 57 80

PUBLICA

En verde y blanco de Arán. S.L.

PRESIDENTE

Ricardo Sobrado

DIRECTOR

José Canut

PUBLICIDAD

DIRECTORA

María Jesús Fernández Sancho

EDITA

eM Ediciones Mazarredo

Alda. Mazarredo, 65 1º dcha.

48009 Bilbao

Telf. 94 423 21 39

Fax: 94 423 21 40

www.grupomazarredo.com

ediciones@grupomazarredo.com

DIRECTOR EDITORIAL

José Mª Echevarría

jmechevarria@grupomazarredo.com

DIRECTORA DE PUBLICIDAD Y MARKETING

Silvia Llantada

silviallantada@grupomazarredo.com

DIRECTORA DE ARTE

Ana Llantada

anallantada@grupomazarredo.com

REDACCIÓN

Jefe de departamento: Pedro Mª Sanz

psanz@grupomazarredo.com

Iratxe Marcos

imarcos@grupomazarredo.com

Javier Gutiérrez

jgutierrez@grupomazarredo.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Elena del Agua

elene@grupomazarredo.com

FOTOGRAFÍA

Ignacio Mares

nmases@grupomazarredo.com

ADMINISTRACIÓN

María Jesús del Río

administracionmj@grupomazarredo.com

PUBLICIDAD

publicidad@grupomazarredo.com

Ana Bella Ledezma

aledezma@grupomazarredo.com

María San Cristóbal

sancristobal@grupomazarredo.com

Susana González

susana@grupomazarredo.com

COLABORADORA: Isabel Aranberriá

Filmación e impresión:

Gráficas Díaz Tuduri. S.L.

D.L.: NA-1394-02



MAZARREDO
ediciones
Bilbao

sumario

06 turismo

Naturaleza deporte y cultura, ejes de la oferta turística del Valle

08 gentes

Presentación: En Verde y Blanco de Arán"

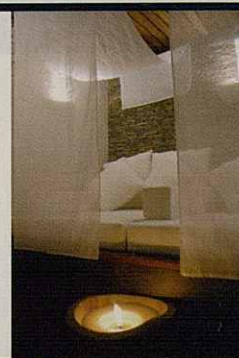
10 deportes de verano

10- Naturaleza y diversión para nuestros hijos

14- Senderismo, disfrutar con el paseo

18 personajes del valle

18- Un campeón de pura raza española de Arán



22- Jaime Amiel: el hombre que susurra al oído a los caballos

26 salud y belleza

26- Balnearios y Spas, el turismo más sano

30- Este verano... sácate los colores

34- La medicina "Antiaging", un paso más en la búsqueda de la juventud eterna

36- Sonríe con la ortodoncia

38 miscelánea

Gaspar de Portolá, en busca de nuevos horizontes

40 electrónica

Los "Manos Libres", un accesorio casi obligado en tu coche

44 tabaco

En los Habanos el tamaño sí importa

48 miscelánea

Aviso, el perro perfecto no existe

52 agenda cultural

Actividades del Valle de Arán

56 viajes

Siguiendo el camino de los viñedos

62 casas de arán

62- La casa aranesa, un mismo espíritu para nuevos tiempos

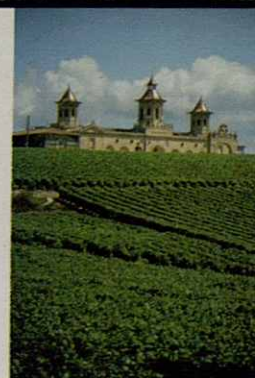
66- Casa en la Pleta de Neu

70 alojamientos con encanto

70- Casa Irene, la vigencia de un clásico renovado

74- Recetas típicas: Terrina de Jabalí
Crespèths con setas

76 guía de restaurantes y bares del Val d'Arán



NATURALEZA, DEPORTE Y CULTURA

EJES DE LA OFERTA TURÍSTICA DEL VALLE

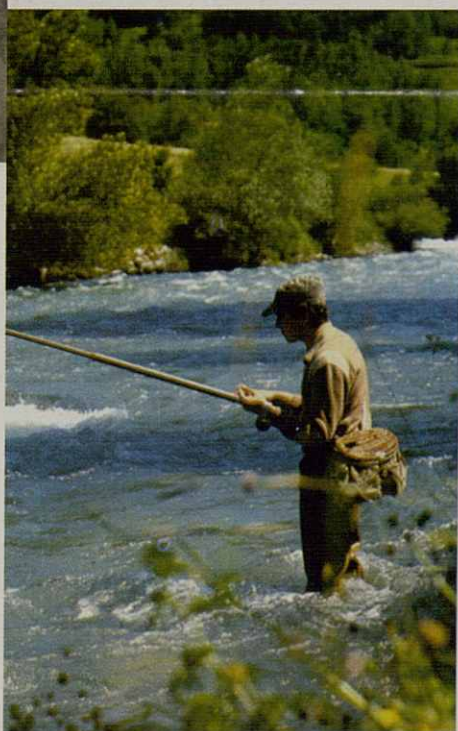


El Val d'Aran no sólo es una de las mejores zonas de España para la práctica de esquí.

Cuando los paisajes blancos y el frío dan paso a temperaturas más agradables, este precioso paraje nos proporciona una oferta turística variada, sana y, sobre todo, divertida.



"La actividad comercial del Valle es ofertar algo diferente al resto de los destinos turísticos, ni mejor ni peor, algo distinto", declara el responsable de Turismo del Val d'Aran, Manel Español.



Redacción

Deportes de agua, BTT, senderismo, golf, actividades ecuestres y termales, pesca,... Son muchas las opciones que el Valle nos proporciona para poder disfrutar en los días de vacaciones. Su activa promoción, basada fundamentalmente en la naturaleza, el deporte unido a la vida sana, y la cultura tiene como objetivo dinamizar la actividad de la zona en la época en la que no hay nieve. Además, el departamento de Turismo intenta realizar acciones "in situ", tanto deportivas como culturales, que promocionen el Valle; por ejemplo "La Copa Internacional Catalana de BTT", "El Trofeo Aran-Bike", "La Vuelta Ciclista a Lleida", etc.

Y, según los resultados obtenidos el pasado año en cuanto a la valoración de la oferta turística, debe de estar gustando ya que en primavera fueron tres puntos superiores a los históricos registrados, y en otoño cuatro.

Gastronomía

La gastronomía es otro de los reclamos turísticos del lugar. De hecho, es un área cultural que el departamento Turístico tiene muy en cuenta a la hora de emprender iniciativas. Este año, sin ir más lejos, se han encargado de promocionar los manjares araneses tanto en "El Año de la gastronomía catalana", como en el Mercado de Santa Catalina. No obstante, en el mismo Valle también se organizan acciones gastronómicas que actúan como foco de atracción para muchos entendidos del arte culinario. Así, en julio tendrá lugar "La Semana de la cocina

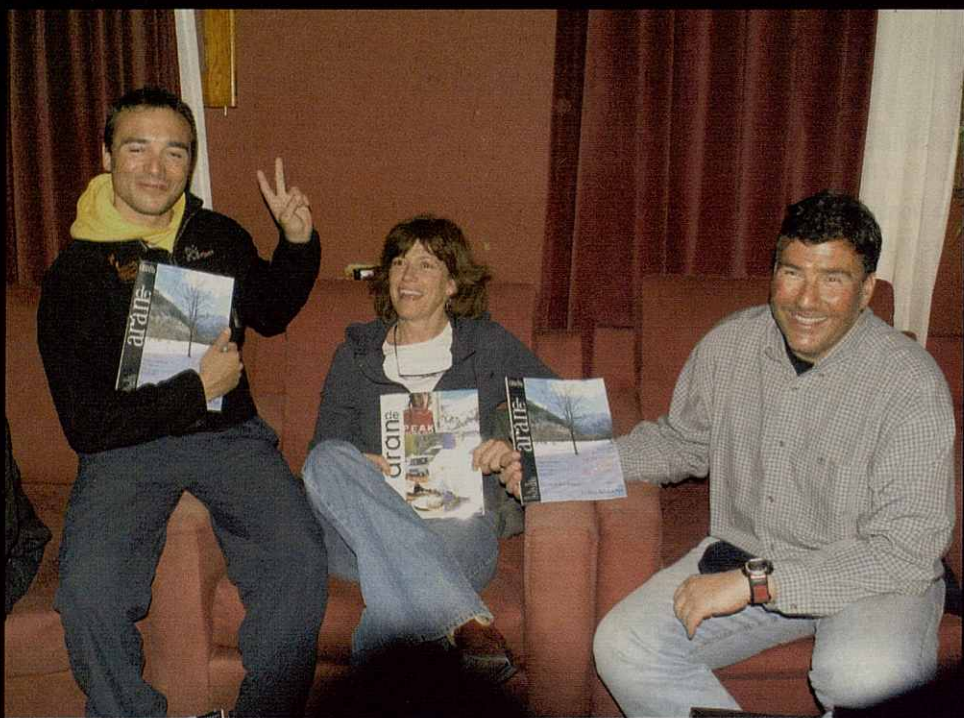
occitana-aranesa de montaña"; en septiembre y octubre, "La Mostra de otoño de la cocina aranesa" y "El Aplec deth Bolet", que reúne anualmente a muchos amantes de las setas.

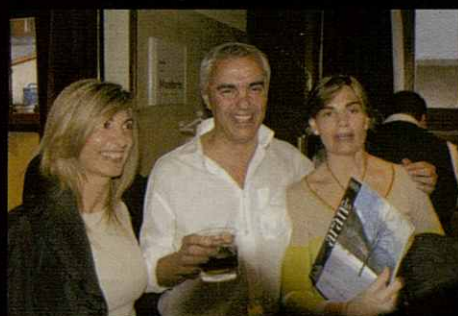
Por otra parte, las iniciativas promocionales del Valle de cara al exterior tampoco son pocas. El Val d'Aran tuvo su stand turístico en la Feria Internacional de Turismo (FITUR); en la Feria de senderismo de los Países Bajos (OP PAD); en el Salón del Turismo de Toulouse, en el Salón Internacional del Turismo de Cataluña; en Expovacaciones; en Sevatour; y en otras muchas ferias que ayudan a mostrar la amplia oferta turística que posee el Valle para todo el año y para muy diferentes tipos de público.



PRESENTACIÓN

EN VERDE
y
BLANCO
DE ARÁN



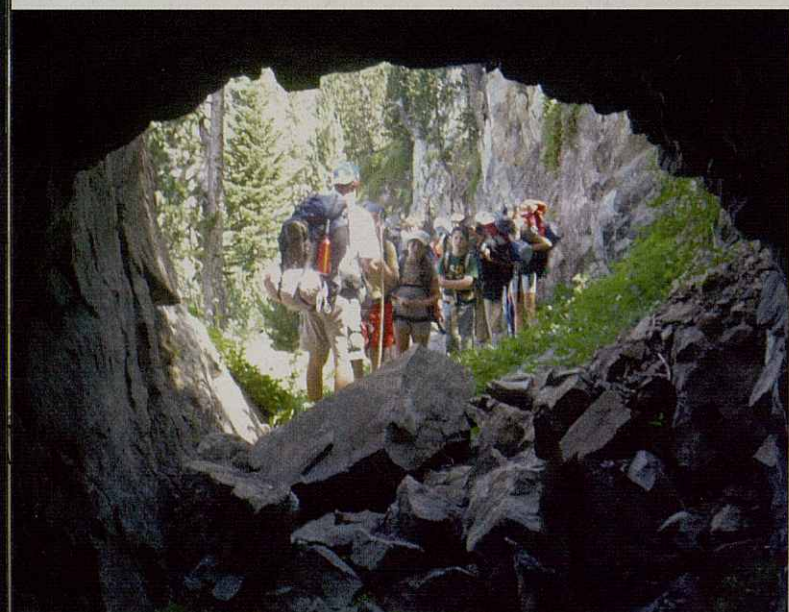
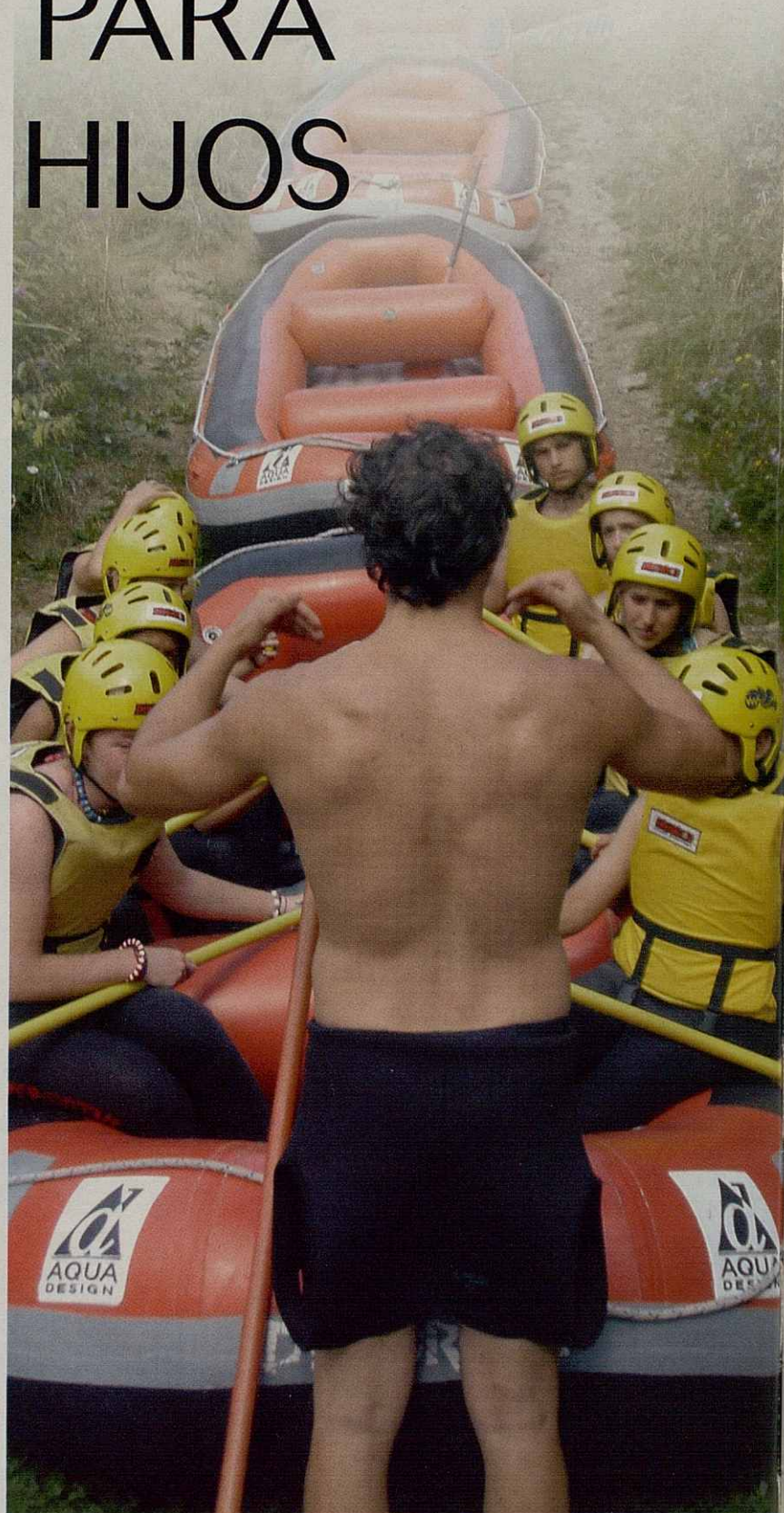


Victor León, José Canut, Jordi Cuadrat, Annie Van Kurssell, Peru Alonso y Begoña, Javier Castaños, Vicente Hernández, Chus Fernández, Olga Fernández, Pablo Muguerza, Nieves Zaramillo, Tomás Testillano, Alberto y Manel Español.

deportes de verano

NATURALEZA y DIVERSIÓN PARA NUESTROS HIJOS

La empresa aranesa
ALPSaranesi oferta
un innovador programa
que mezcla el apren-
dizaje del inglés con
multiactividades en la
naturaleza





Los tres pilares de nuestra oferta son los deportes de invierno, los de naturaleza y la gestión deportiva.

Pedro Mª Sanz

Hace cerca de cuatro años, tres licenciados en Educación Física del Valle de Arán se unieron para poner en marcha ALPSaranesi, una empresa especializada en la organización de productos de calidad para el mercado del deporte. "Nuestro objetivo es ofrecer algo diferente a lo que hay en el mercado y dar respuesta a una serie de demandas, tanto en los deportes de invierno como en verano. Nuestra oferta se dirige a todos los públicos y uno de nuestros signos distintivos es el carácter lúdico que imprimimos en las actividades que organizamos", según destaca Andrés Gómez, uno de los fundadores de la empresa, licenciado en INEF y con una amplia trayectoria como entrenador de esquí.

"Por ejemplo, en actividades de verano trabajamos con franjas de edad que no se solapan con el resto de propuestas, sino con

más mayores y haciendo multiactividad no sólo deportiva, sino también incluyendo conocimiento de entorno social, natural y modos de vida tradicionales del Valle. En invierno, hacemos lo mismo; buscamos actividades que no las esté ofreciendo nadie. En definitiva, los tres pilares de nuestra oferta son deporte, naturaleza y gestión deportiva", señala Andrés Gómez.

Para este verano, la oferta de la empresa aranesa está centrada en dos propuestas de multiactividades: la ya tradicional Era Trauèssa des Lops y, la novedad, denominanda "Experience", que consiste en dos semanas en las que se combina el aprendizaje de inglés de forma intensiva con un variado programa de actividades en la naturaleza.

Organizado en colaboración con el centro de idiomas de Viella, The English Planet.



pretende ofrecer en grupos muy reducidos una oferta que combina aprendizaje intensivo de inglés con actividades multiaventura, todo ello con profesores nativos y con monitores de actividades que también dominan esta lengua. "Esta oferta no existía hasta ahora en el Valle y la vamos a realizar en la segunda quincena de julio y tal vez otra en invierno. En esta ocasión, se incluye alojamiento, pero lo más destacable es que los chavales que participen realizarán todos las actividades en inglés; comerán, cenarán y soñarán en inglés", señala Andrés.

"Nuestro objetivo es que sea lo más divertido y productivo posible. Tanto el profesor como el monitor se esforzarán porque los chicos hablen en inglés: van a repetir mucho, "In english, please". Después están las clases, un par de horas que serán amenas, abiertas y en forma de talleres. Por las noches, habrá cine.... todo en inglés, of course", según destaca Keith Kirwen, responsable de la escuela The English Planet.

Era trauèssa des lops

"La travesía de los lobos" es el título del programa de multiactividades que ALPSaranesi organiza todos los años, cuyo hilo conductor es la visita a los numerosos lagos que se dan en las montañas aranesas. Dirigido a niños de entre 9 y 16 años, se trata de 14 días en los que se incluye actividades como senderismo, orientación, iniciación a la escalada, rafting, tiro con arco, pesca, barranquismo, bicicleta de montaña o actividades acuáticas. Además, los participantes, aprenderán a identificar la flora y la fauna y, si el tiempo lo permite, es posible aprender a conocer las estrellas. "Para todas las actividades, contamos con monitores perfectamente titulados, porque la calidad del servicio es una de las bases de nuestra actividad".

Era trauèssa des lops incluye también una parte más cultural, donde está previsto las visitas a diferentes pueblos de la Val d'Aran, o el conocimiento de las formas de vida tradicionales

anteriores al turismo. Por último, el programa también contempla realizar talleres de cometas, de malabares, de percusión, papiroflexia, de pesca, de máscaras y de pirámides, entre otros, todo con "el objetivo de que los niños disfruten aprendiendo", señala Andrés.

Gestión

Otro de los aspectos que cubre la oferta de AlpsAranEsi es la gestión de entidades o eventos deportivos. Así, por ejemplo, en la actualidad, la empresa aranesa gestiona el Equipo Nacional de Esquí Adaptado de la FEDMF en su preparación para las Paraolimpiadas de Invierno Torino 2006. Entre las funciones de las que se ocupan, destacan los entrenamientos del equipo, a nivel técnico-táctico, físico y psicológico.

Otro ejemplo es el Montanha Aran Club, MAC, que desde su creación ha desarrollado una gestión integral de todas las áreas, creando una estructura de funcionamiento operativa y que aporte flexibilidad y respuesta a los objetivos y necesidades de la entidad. "Lo que pretende es potenciar este tipo de actividades lúdicas recreativas y buscar ayudas para que todos los niños del Valle puedan participar en estas actividades", concluye Andrés Gómez.

www.alpsaranesi.com
ALPSARANESI

Más información

Santa Creu, 12, Salardú (Val d'Aran)
Tlfno: 609 536 411 y 973 644 186
info@ALPSaranesi.com
www.ALPSaranesi.com





MAZARREDO
ediciones


Bilbao

mazarredo, 65, 1D
48009 bilbao

www.grupomazarredo.com

SENDERISMO

DISFRUTAR CON EL PASEO



Con la llegada del buen tiempo, el Val d'Aran se convierte en el paraíso del senderismo; rutas que van desde un simple paseo en contacto con la naturaleza hasta otras más exigentes para las que se necesita, al menos, un mínimo grado de preparación física.

Unas y otras discurren por caminos perfectamente señalizados en los que se suceden paisajes y pueblos donde el caminante se familiariza con las costumbres aranesas y puede degustar su variada gastronomía.

La llegada del buen tiempo convierte al Val d'Aran en el paraíso del senderismo, actividad que conjuga actividad física y contacto con la naturaleza

Redacción

Una ruta para toda la familia, de una dificultad baja, es la que transcurre por veredas que en otros tiempos fueron utilizadas por contrabandistas, entre las localidades de Porcingles y Pontaut. Allí también quedan los recuerdos del duro trabajo de los mineros de Liat. Entre sus atractivos se encuentra el mirador que ofrece el camino viejo de Porcingles a Canejan con Era Lana de Les y el macizo de la Maladeta al

fondo; un paisaje que contrasta con los bosques del valle de Toran, hayas y pinos negros, bajo la cumbre del Montludé (2.518 metros).

Este recorrido se integra en el sendero catalogado como el GR-211, un camino circular que recorre todo el perímetro del Valle y del que se derivan, además, otras rutas alternativas, todas marcadas con sus señales rojas y blancas para que el caminante no se extravíe.

Por caminos de mineros y contrabandistas

Recorrido: Porcingles, Canejan, Pontaut

Tiempo aproximado: 2 horas

Dificultad: Baja

Desnivel: 100 metros de subida y 340 metros de bajada

Distancia: 5.5 kilómetros

Km. 0 Palanca de Peïrrot: El itinerario comienza en la pista asfaltada de acceso a Sant Joan de Toran, carretera local, en el cruce del núcleo de Porcingles. Antes del puente se coge la pista cimentada. Este tramo tiene una fuerte subida hasta las primeras "bòrdes" de Porcingles. Justo en la entrada, se deja una bifurcación a la derecha y se continúa recto.

Km. 0.6 Porcingles: se cruza el núcleo, llegando a la salida se deja un lavadero a la derecha y, entre huertos, la vereda se ancha bordeada por márgenes de piedra.

Km. 2.15 Cruce: Se continúa recto. A mano izquierda discurre el camino (PR-C-114) que se dirige a Bordius y Vilamòs. Hasta Canejan seguimos las señalizaciones rojas y blancas del sendero. La vista sobre la

vertiente umbría del valle de Toran es magnífica.

Km. 3.1 Torrente: Se cruza el torrente y se prosigue por el mismo camino que aún conserva algún tramo empedrado. El valle se abre y comienza a distinguirse la localidad de Era Lana de Les.

Km. 3.7 Canejan (906 m.): Tras bajar una fuerte pendiente, se dejan a la izquierda varias "bòrdes" y a la derecha un lavadero público y un "santet" (pilar con la imagen de un santo). En la plaza del Ayuntamiento se acaba el camino (PR-C-114) y desde ese punto, se continúan las señales rojas y blancas del GR-211 que cruzan la población por la calle de la Carrèra. Al final de la misma, unas escaleras llevan al principio de una vereda que desciende haciendo curvas.

Km. 3.8 Bifurcación: Se prosigue por el camino de la derecha.

Km. 4 Bifurcación: Se abandona el camino de la derecha, que accede al pueblo, y se continúa el descenso. A mano derecha se halla un nuevo "santet" y un abrevadero y allá abajo, las primeras casas de Pontaut y unas antiguas edificaciones mineras.

Km. 5.3 Puente: Unos metros antes se ha dejado una pista a la derecha. Se cruza el puente y se llega a la carretera local de Canejan después de pasar por un lavadero público. Se sigue la carretera a la derecha, dirección a la localidad de Pontaut. En ella finaliza la excursión, doscientos metros después, con lo que se completa el recorrido de 5.5 kilómetros.

Km. 5.5: Pontaut: Final de la ruta.





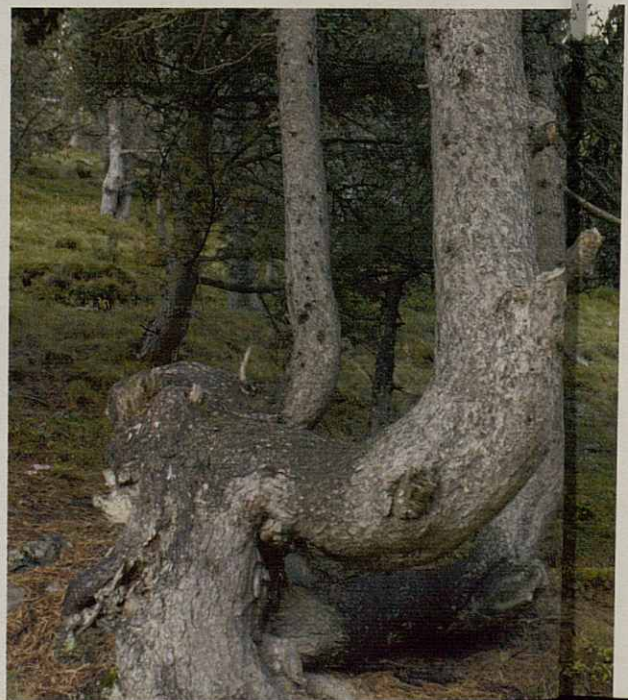
Montgarri

Desde Plan de Beret, el camino desciende siguiendo las aguas del río Noguera Pallaresa entre pastos de alta montaña y bosques de pino negro, hasta Montgarri, un pueblo casi fantasma coronado por los recuerdos de piedra de un antiguo santuario del que aún se conserva la iglesia, con su curioso campanario octogonal.

Además de centro religioso, los peregrinos y los viajeros en general, recibían allí cuidados médicos pues también cumplía las funciones de hospital.

En la actualidad, todavía se celebra en sus prados una antiquísima romería que concentra a personas de todo el Valle, que ofrecen al visitante queso, pan y vino, cada 2 de julio.

Desde el santuario se desanda el camino, atravesando bosques como Mor y Dossau, en una pista que asciende de nuevo hacia el Plan de Beret y de la que es mejor tomar su parte umbría para evitar el sol del verano. Esta ruta presenta una dificultad superior que la detallada con anterioridad entre Porcingles y Pontaut; las guías la catalogan como de dificultad media.



Santuario de Montgarri

Recorrido: Beret, Montgarri, Beret

Tiempo aproximado: De tres a cuatro horas

Dificultad: Media

Desnivel: 200 metros

Distancia: 12,6 kilómetros

Km. 0 Plan de Beret (1.830 m.): Tras atravesar el aparcamiento de Beret, en dirección Norte, se toma una pista que deja a la izquierda unas jaulas con perros y más adelante, a la derecha, un hangar azul. El viajero cruza el río Noguera Pallaresa desde Sèrra y se llega a una zona de pastos a la que sigue un pinar; bajando por la margen izquierda del cauce fluvial.

Km. 1.7 Riu de Barlongueta: El río se vadea justo tras pasar una cerca para el ganado. Unos 400 metros más allá, la senda se adentra en un bosque de pinos.

Km. 3.05 Riu de Parros: Después de atravesarlo, se deja a la izquierda la cabaña de Parros. La vereda pasa por en medio de un prado y cruza más adelante un pequeño barranco. Tras una pronunciada rampa, se vuelve a cruzar otro prado.

Km. 3.7: Unas grandes piedras impiden el paso de vehículos desde este punto. Comienza un fuerte descenso.

Km. 3.9 Pont de Cabau: Este puente cruza el río deth Horcalli, tras dejarlo atrás, se comienza a ascender hasta la borda.

Km. 4 Es de Cabau. Borda abandonada: A mano izquierda, siguiendo

el camino que asciende hacia el puerto de la Orla, se toma el sendero GR211 (marcado con señales rojas y blancas). Hacia el Oeste se encuentra un ramal de este sendero principal, el que se dirige a Montgarri. Al cabo de unos 400 metros de descenso, ya se puede contemplar a lo lejos el santuario.

Km. 4.65: Tras pasar junto a un "santet", se cruza un bosque de avellanos y se entra en un prado.

Km. 5.4 Santuario de Montgarri: El edificio religioso queda a la izquierda del viajero, junto a la rectoría, hoy habilitada como refugio. El puente dera Glèisa cruza el Noguera Pallaresa, tras él, se gira a la izquierda y se desciende por un prado amplio por el margen derecho del río.

Km. 6.15 Casas de Montgarri: Las antiguas viviendas de la población se hallan, en su mayoría, en mal estado. Tras un descenso pronunciado se atraviesa el barranco deth Dossau para proseguir hasta tomar la pista principal.

Km. 6.6 Pista (1.640 m.): El caminante se encuentra en el punto más bajo del recorrido. Aquí toma el camino a mano derecha, en dirección Sudoeste, comenzando entre pinos, el ascenso a Beret. Trescientos metros más adelante se vuelve a cruzar el barranco deth Dossau.

Km. 9 Riu dera Labeja: Tras vadear el río, el bosque se abre hacia la gran pradera del Plan de Beret.

Km. 12 Río des Cabanes: De nuevo toca vadear.

Km. 12.2 Río Noguera Pallaresa: Y a vadear tocan otra vez, unos 150 metros más adelante se halla la entrada, a la izquierda de la estación de esquí.

Km. 12.6: Aparcamiento del Plan de Beret: Este es el punto y final del recorrido.





UN CAMPEÓN DE PURA RAZA ESPAÑOLA PROCEDENTE DE ARÁN



El caballo aranés Dakota III ganó el pasado año el campeonato de España de doma de alta escuela en el SICAB de Sevilla

yeguada AB

**Selección en
Capa Negra y Baya**

Pedro María Sanz

Esto son dos andaluces que están viendo en Sevilla el campeonato de doma alta escuela, SICAB:

- ¿De dónde dices que es el caballo que ha ganado este año?, pregunta uno
- Del Valle de Arán o algo así, responde el otro
- ¿Y eso, dónde está?
- Creo que en los Pirineos, cerca de la estación de esquí de Baqueira, al lado de Francia
- ¿En la estación de esquí? ¿y en la nieve han sido capaces de criar un ejemplar de pura raza española como éste?

La conversación no es real, pero seguro que se asemeja bastante a algunas que se pudieron escuchar en el Salón Internacional del Caballo de Sevilla, SICAB 2004, la mayor concentración mundial dedicada al caballo de Pura Raza Española, que congregó el pasado año a cerca de 250.000 personas. El caballo en cuestión se llama Dakota III, evidentemente, se trata de un pura raza española y su propietario es Alberto Boya, un aranés de pura cepa.

¿Cómo se explica esta paradoja?, es lo primero que le pregunté al joven Boya después de visitar las instalaciones donde cría a su yeguada en el pueblo de Les: "los caballos me gus-

taban desde pequeño y hoy son mi pasión, casi diría que mi único hobby. Para mí, es casi como una droga. Empecé con tres caballos para pasear. Pero yo soy de los que piensan que cuando uno emprende algo, hay que intentar hacerlo lo mejor posible, llegar a lo más alto, y eso explica que diera el salto a la cría de caballos de pura raza", explica este aranés de 31 años.

El salto cualitativo que le ha permitido ganar el premio del SICAB, que supone "estar en donde quería llegar, a lo máximo", empezó con "la compra del caballo negro semental cuando tenía dos años. Después, le buscamos un domador, Javier Pedro Costa, y, desde los tres años, se ocupa de su doma. En 2003, el caballo ya se proclamó quinto y el año pasado ganó el campeonato de España de Doma de Alta Escuela" aclara Alberto.

En su mejor momento

Para los neófitos en este mundo, hay que explicar que los caballos concursantes en la disciplina de Doma de Alta Escuela, suelen tener una edad de más diez años, y el ejemplar aranés se proclamó campeón a la edad de siete años. "Dakota III es como una persona, nervioso, y ahora, con ocho años, está empezando a completar su carácter.



En estos momentos es cuando está mejor, entre los nueve y los diez”, destaca Alberto. Debido a su edad, ahora es el momento propicio para la reproducción de este ejemplar con las hembras de la yeguada, y por ello se traslada durante dos meses al año al Valle de Arán.

Habitualmente, Dakota III reside en Gerona, junto a su jinete, en la escuela de equitación Les Planes D'Hostoles y al Valle sólo viene “en temporadas concretas para cubrir a sus más apropiadas yeguas y poder así perpetuar su maestría. Ten en cuenta que la relación que se establece con los caballos es muy, muy estrecha; por ejemplo, cuando van a parir las yeguas, la vigilancia se extrema hasta el punto que los cuidadores están en las instalaciones durante largas horas nocturnas”, destaca Boya.

Brac, Ebano XXXIII, Bienvenido IV o Eth, son los nombres de algunos de los otros

sementales de pura raza española que Alberto Boya tiene en Les y que son “sus ojito derecho”. Junto a ellos, cerca de 45 yeguas, completan sus dominios.

En Sevilla, recibió ya varias ofertas de compra, pero Alberto Boya las desestimó porque “Dakota III no está en venta. Este es un negocio a largo plazo. Además, esta es mi pasión y todavía quiero hacer algunas cosas más”, afirma Alberto con una sonrisa en los labios, como guardando un secreto.

De momento, su próximo objetivo es estar presente en el SICAB 2005 con un stand donde mostrar una selección de ejemplares nacidos y criados en la propia ganadería aranesa del hierro AB, ya que este año Dakota III no competirá. Será otra ocasión de sorprender en la cuna de este exclusivo mundo de los caballos de Pura Raza Española.



UNIFORMES FUERA.



Sobre gustos hay mucho escrito. Hasta 32.000 formas de decir quién eres. Las 32.000 referencias de Gastón y Daniela.
Rompiendo esquemas desde hace 125 años.



www.gastonydaniela.com

A photograph of a horse and foal in a grassy field. The horse is light brown with a white mane and tail, standing and looking down at a foal lying on the grass. The foal is also light brown and is lying down. In the background, there are other horses and a dense forest of evergreen trees. A utility pole is visible in the distance.

JAIME AMIEL

EL HOMBRE QUE
SUSURRA AL OÍDO DE
LOS CABALLOS

Jaime Amiel es un hombre cercano, un hombre de su entorno. Compagina su trabajo como empresario con sus funciones en la alcaldía del Naut Aran, en cuyo ayuntamiento lleva más de veinte años. Después de ser alcalde de Gessa, fue concejal de obras en el Naut Aran y, en la actualidad, es teniente de alcalde. Hasta aquí nada extraordinario. Lo que nos sorprende es su peculiar afición, peculiar, al menos para nosotros, que somos "gente de ciudad".

Jaime cría caballos, pero no como su paisano Boya, que se ha decantado por los de pura raza española, sino que Amiel se ha centrado en los percherones.

Unos magníficos ejemplares que nos llamaron la atención cuando tuvimos la oportunidad de contemplarlos en su hábitat natural por las zonas altas del valle. Por ello, nos pusimos en contacto con Jaime para conocer un poco más "al hombre que susurra al oído de los caballos".



¿De dónde te viene esta afición por criar caballos?

Mi familia, como casi todas en el Valle criaba ganado, y en casa teníamos una especial afición por los caballos. Criábamos vacas para carne y leche y caballos para trabajo, aunque también había mulos para estas faenas. Pero, hoy en día, casi nadie se dedica a la cría, sobre todo desde el boom turístico surgido a raíz de la creación de la estación de esquí de Baqueira sólo quedan unas pocas cabezas de ganado en el Naut Aran.

¿De qué raza son los caballos que crías?

Son percherones dedicados, en su mayoría, a la venta para consumir su carne. Sin embargo, algunos ejemplares seleccionados por su fortaleza los vendemos a valencianos que los usan para practicar el arrastre deportivo,

algo así como el arrastre de piedras con bueyes del País Vasco.

¿Dónde se consume carne de caballo? Tengo entendido que en España no nos gusta demasiado...

Los italianos compran mucho, son bastante aficionados. Aunque, tradicionalmente han sido los franceses los principales consumidores de este tipo de carne. Actualmente y debido a que han retirado las subvenciones para su cría, su rentabilidad ha bajado en picado, con lo que el precio en el mercado no puede competir con la carne de vacuno.

La verdad es que aquí en el Valle quedamos unos pocos criadores y todos lo hacemos por pura afición.

Yo, por ejemplo, tengo veinte yeguas y un semental que cuando hago cuentas el único beneficio que me queda es el personal.



¿Cuál es el proceso desde que nacen los potros?

Los potros se dejan con sus madres desde el destete hasta que tienen siete u ocho meses, que es cuando se llevan para vender en las ferias de ganado de octubre. Los ganaderos que nos compran llevan los animales a granjas de engorde hasta que están dispuestos para su venta en canal. No obstante, cuando vemos que algún potro tiene cualidades, lo criamos nosotros mismos para venderlo con tres años como semental.

¿Cuánto pesa un ejemplar adulto de esta raza?

Los percherones que criamos en el Valle de Arán llegan a pesar entre 700 y 800 kilogramos, aunque hay otras razas que pueden llegar hasta los 1.000 kg.

“Ésto es una afición que, al final, no tiene beneficio económico, pero si produce una gran satisfacción personal.”

¿Durante cuánto tiempo se cruza a un mismo semental con la yeguada?

Más o menos, cuatro años. Suelo guardar potras para la cría y, claro, no conviene

cruzarlas con su padre porque la raza degeneraría. Entonces compro un semental de distinto tronco para evitar la consanguinidad.

¿Por qué te dedicas a la cría de caballos si, según nos confiesas, no te reporta beneficio económico alguno?

Cuando has pagado todo, alquilar los campos de verano, los de invierno, veterinario, medicinas, etc., no te queda prácticamente nada, bueno casi nada. Por lo tanto, se entiende que ésto es una afición que, al final, no tiene beneficio económico, pero si produce una gran satisfacción personal.



¿Cómo alimentas al ganado?

Se alimentan solos de lo que encuentran. Solamente complemento con pienso en invierno a los que guardo para cría en las cuadras durante un par de años.

¿Van herrados los caballos?

¡No!, van a pezuña libre. En la montaña no pueden llevar herraduras, se resbalarían y podrían romperse una pata, que es de lo peor que puede pasar a un caballo.

Estando libres los animales en la montaña, ¿cómo controlas que los sementales cumplen con su trabajo?

Normalmente, las yeguas a los ocho días de parir ya tienen el celo y están dispuestas; si no se quedan preñadas en ese momento el semental vuelve al ataque a los veinte o veintiún días. Si no van, es que la yegua ya está preñada y no se dejaría cubrir.

El semental cubre en primavera y ya no tiene más trabajo hasta el año siguiente; eso sí, en la época de celo no para. Además, yo intento ayudarles cortándoles la cola a las yeguas para evitar que se enrede con el pelo. Hubo un año que tuve un ejemplar de semental "pasivo" al que no le interesaba nada el asunto y ese

año nos quedamos sin descendencia. Naturalmente lo "despedí" en cuanto nos dimos cuenta que no "cumplía".

¿Cómo te arreglas cuando enferma algún ejemplar?

Cuando observo algún síntoma llamo veterinario si creo que es grave y él me aconseja por teléfono lo que tengo que hacer y, si lo cree conveniente, hace una "visita a domicilio".

En una ocasión en que una yegua se despeño y murió crié yo a la potra con leche en polvo que tuve que comprar en Francia ya que aquí, en el Valle, no la teníamos. La leche ya preparada se la daba con biberón. Hoy en día sigo teniendo la yegua y el animal me sigue a todas partes.

El caballo es un animal muy noble y fiel, aunque hay excepciones y el que te sale torcido, ¡jojó! A mí una yegua me mando al hospital de una cox en el pecho, durante tres días.

"Algunos ejemplares seleccionados por su fortaleza los vendemos a valencianos que los usan para practicar el arrastre deportivo"

¿Con tu negocio y tu trabajo, tienes tiempo para este asunto?

Sí, sí. Es ahora cuando paren cuando tengo más faena. Luego visito el ganado una vez por semana para ver como se encuentra y llevarles sal.





BALNEARIOS Y SPAS, EL TURISMO MÁS SANO

La oferta de este tipo de establecimientos en el Valle
cada vez es mayor





Desde hace más de veinte siglos, el uso de las aguas minero-medicinales como medicamento natural era un hábito muy frecuente en distintas culturas; los baños turcos, las termas romanas o las saunas finlandesas son ejemplos de ello. No obstante, la moda por los balnearios no se inicia hasta el siglo XIX, cuando más bien por recurso social que terapéutico, estos edificios destinados al cuidado del cuerpo y la mente empezaron a proliferar.

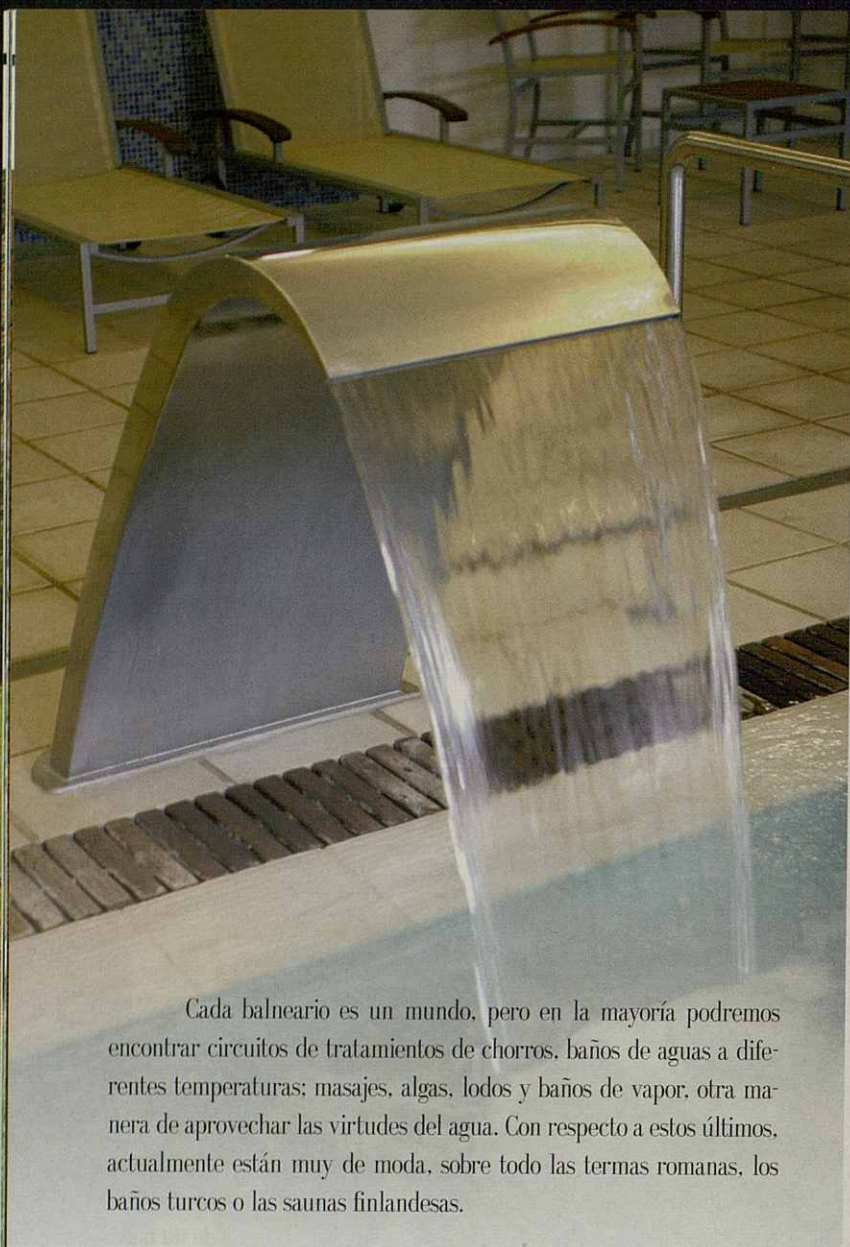


Iratxe Marcos

Lo mínimo que se le puede exigir a una estación termal o balneario, según la legislación vigente, es que disponga de agua minero-medicinal declarada de utilidad pública, además de un buen servicio médico e instalaciones adecuadas; partiendo de aquí, los servicios y tratamientos que ofrezca cada centro dependerán de sus instalaciones y de las propiedades de las aguas de las que dispongan.

En España existe gran cantidad, variedad y calidad de aguas minero-medicinales, pero su explotación ha sufrido altibajos a lo largo de los tiempos. De hecho, si hacemos memoria, nos encontramos con que en los años 70 la decadencia de este sector era notoria, quedando en funcionamiento tan sólo unos 40 con instalaciones óptimas; cifra muy inferior a la de otros países como Alemania, donde anualmente once millones de personas usan estos servicios.

No obstante, en los últimos años este negocio ha remontado y los balnearios se han modernizado y ampliado su oferta; a los servicios termales se les han unido otros como el desarrollo de programas de rehabilitación y depuración del cuerpo, y ahora no sólo proporcionan salud, sino que también ofrecen tratamientos de belleza.



Cada balneario es un mundo, pero en la mayoría podremos encontrar circuitos de tratamientos de chorros, baños de aguas a diferentes temperaturas; masajes, algas, lodos y baños de vapor, otra manera de aprovechar las virtudes del agua. Con respecto a estos últimos, actualmente están muy de moda, sobre todo las termas romanas, los baños turcos o las saunas finlandesas.

Cada vez más adeptos

En cuanto a los adeptos que acuden hasta ellos, el panorama también ha cambiado. En la actualidad atraen a nuevos segmentos de población que no están interesados exclusivamente por los aspectos medicinales y que encuentran en el entorno natural, y en sus instalaciones de ocio, atractivos suficientes como para considerar el turismo asociado a las estaciones termales como una alternativa a las vacaciones tradicionales.

La verdad es que, gracias a las mejoras de sus instalaciones, a su popularización o a que nuestra mentalidad con respecto al cuidado del cuerpo ha cambiado, cada vez son más los que acuden hasta este tipo de centros en busca de paz, reposo y bienestar.

Balnearios urbanos

Sin embargo, actualmente no es necesario esperar la llegada

Las termas romanas

Las termas romanas llegan a alcanzar los 55° de temperatura, mientras que su humedad relativa es del 70%. Se considera la sauna intermedia ya que tiene mayor índice de humedad que la sauna finlandesa aunque su temperatura es más baja, y con el baño turco le ocurre lo contrario. Tiene efectos depurativos pero de manera más lenta que el baño turco.

de las vacaciones o a disponer de un fin de semana libre para desplazarse hasta un balneario, ya que, en las ciudades, los Spas o balnearios urbanos cada vez son más frecuentes. Estos centros proporcionan casi todos los beneficios de los balnearios, suelen ser más baratos y con reservar un par de horas en nuestra ajetreada agenda es suficiente.

No obstante, no basta con que estos centros oferten unas instalaciones determinadas, sino que también deben estar acompañados de un trato humano en el servicio. Así se manifiesta Laura García, responsable del centro spa del Hotel La Pleta, para quien "en una época en la que los spas se están convirtiendo en centros de moda sin toque humano, lo que la gente valora es el espíritu, los pequeños detalles; y, luego, la decoración del lugar, que sólo brillará si se conjuga con un trato personal, que es por lo que nosotros hemos apostado".

Los baños turcos

El baño turco antiguamente combinaba diferentes salas de calor dotadas de distintas temperaturas: la primera solía estar a 45°, la segunda llegaba a los 55° y la tercera podía llegar a alcanzar alrededor de los 70°. Actualmente, el baño turco se encuentra a casi 70° y tienen una humedad relativa del 99%.

Estos servicios en el Valle

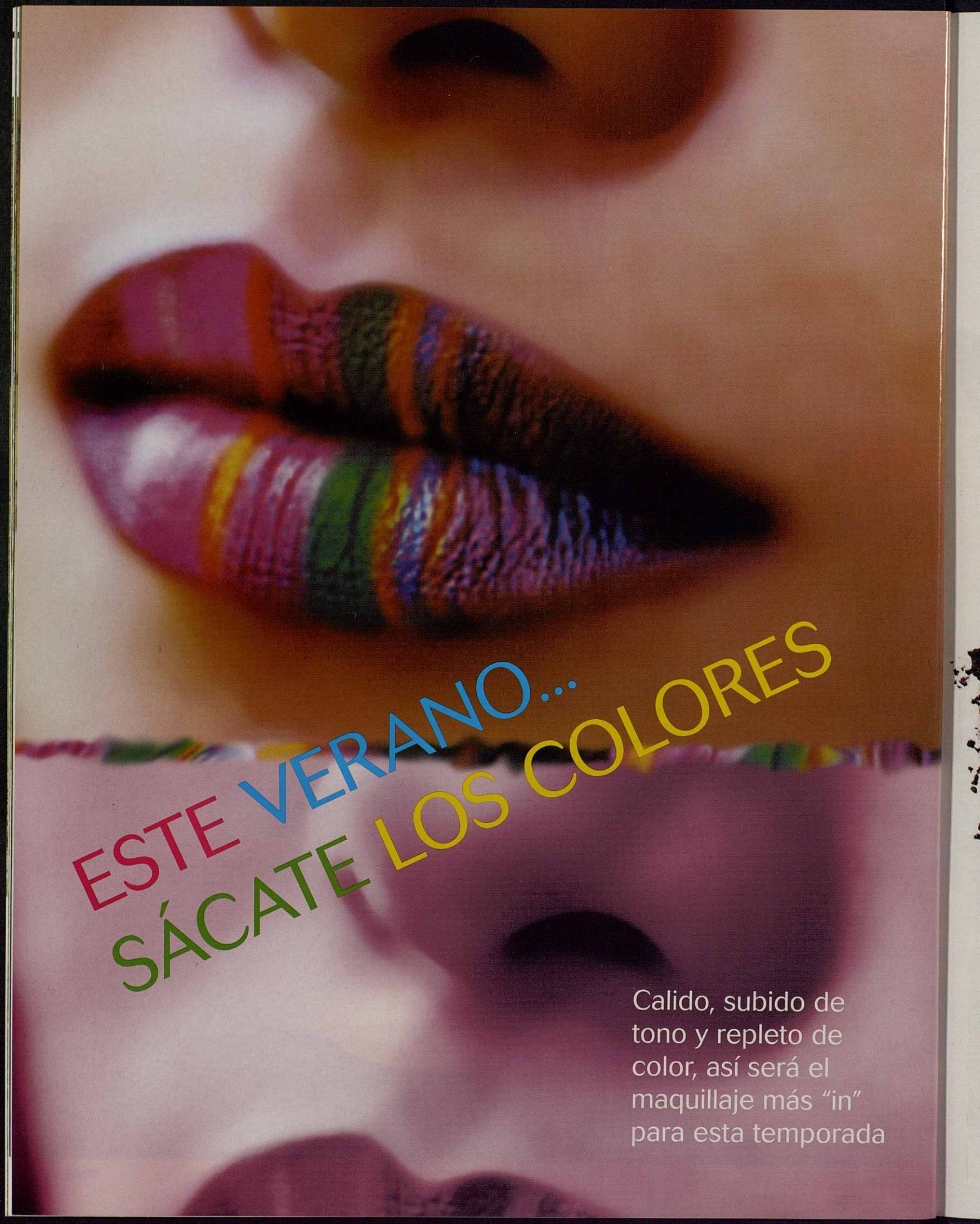
El Val d'Aran en estas cuestiones tampoco se queda atrás. De hecho Isozaki tiene previsto construir un nuevo balneario en Arties, con lo que serán tres los centros de aguas termales presentes en el Valle; las Termas Baroniá de Les y los Bansh de Tredós son los otros dos.

En cuanto a los spas, también se están propagando con gran rapidez por estas tierras, ya que tras una dura jornada en las pistas nadie se puede resistir a un buen baño, una sauna o un masaje. De momento, son los establecimientos hoteleros de mayor calidad los que ofrecen este servicio, por ejemplo el Parador de Vielha, Casa Irene, el Hotel Media Royal Tanau, Hotel La Pleta, el Complejo Villagaros o el Hotel Refugi D'Aran, entre otros.

Sauna finlandesa

La sauna finlandesa tiene una humedad relativa del 50% y una temperatura de 90°. Se diferencia tanto del baño turco como de la terma romana porque su temperatura es sustancialmente más alta, mientras que la humedad relativa se reduce a casi la mitad.





ESTE VERANO... SÁCATE LOS COLORES

Calido, subido de
tono y repleto de
color, así será el
maquillaje más "in"
para esta temporada

Iratxe Marcos

Después de varias temporadas en las que el maquillaje de verano se limitaba a lo tonos naturales, los colores anuncian un eufórico retorno. Para este periodo estival se prevén ascensos en las temperaturas cromáticas, sobre todo en las sombras de ojos y en los colores. Las tendencias serán muchas y muy variadas. Este año, lo importante es echarle imaginación.

El sabor ácido y picante de los maquillajes nos trasporta al Caribe con los productos de Estée Lauder, que convierten en sombras de ojos verdes intensos de las palmeras y los diferentes azules turquesas de las aguas de este paraíso.

Los



Dior, por su parte, con la paleta Must Fancy Dior, nos propone los tonos amarillos, naranjas, azules y rosas para conseguir un "look" de lo más inocente y optimista. Todo lo contrario a lo que encontraremos en la Collection Fatale de Helena Rubinstein, realizada a base de colores francos y reivindicativos.

Aunque, si optamos por la tendencia "neo-hippie", los colores étnicos de influencia africana serán nuestros aliados. Así, tonalidades amarillentas, que evocan la tranquilidad del desierto, se funden con los anaranjados y violetas vibrantes de los atardeceres de la sabana. Los polvos bronceadores exóticos de Body Shop junto con la nueva colección de Lancôme te ayudarán a expresar tu faceta más sensual y primitiva.

La base adecuada

Sin embargo, debemos tener presente que sea cual sea nuestro estilo no triunfará sin la base adecuada. Los maquillajes de fondos en esta época son pesados y molestos, por lo que la mejor opción, sin duda, son las cremas hidratantes con color. Soin Teinté Phyto-Hydratant, la última propuesta de Sisley, aportará un nuevo resplandor a nuestra piel.

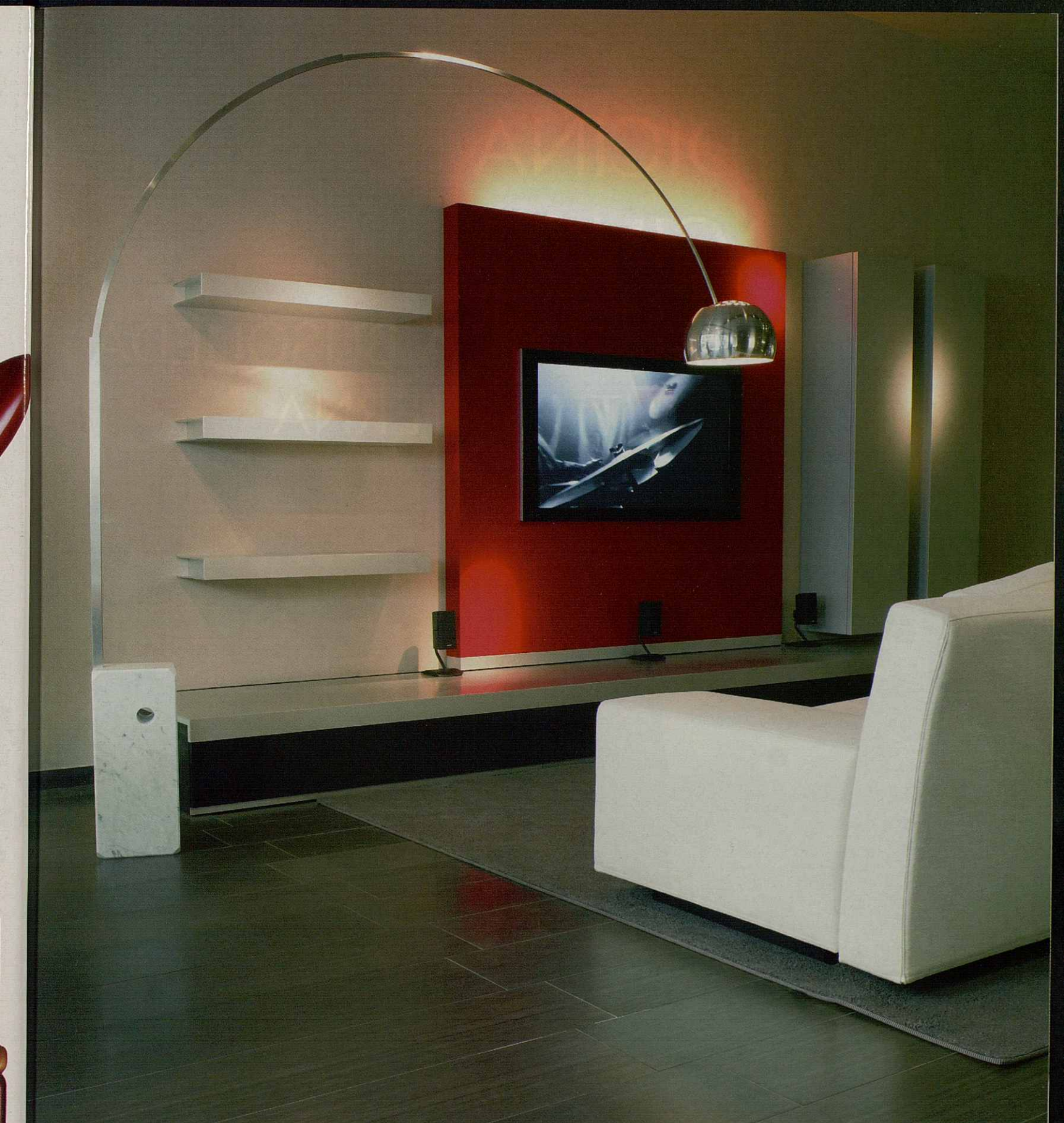
Una mirada de cine

Las pestañas cobrarán un protagonismo especial. De hecho, las propuestas en mascararas para la temporada son de lo más sorprendentes. Givenchy, por ejemplo, oferta, en edición limitada, Lash Pearls, que crea "minijoyas" en forma de gotas de agua sobre nuestros ojos. Aunque, si lo que queremos es conseguir una mirada centelleante, la minimascara con brillantina de Bourjois será nuestra mejor elección. Rimel London, por su parte, con su Volumen Flash pone al alcance de nuestra mano conseguir las largas y moldeables pestañas que todas deseamos.

Los labios

En cuanto a los labios, Valentino impone el rojo teatral en su oferta, Christian Lacroix el bermellón y Giorgio Armani el color cobre. Lo importante es que vayan en consonancia con el resto del maquillaje. El gloss resultará fundamental: tanto si queremos lucir un "look casual", como aplicado sobre los labios pintados para conseguir un efecto mojado. Y, si tu complejo son los labios finos, el color líquido Prismatic Volumen & Shine de Astor proporciona un 37% más de volumen; además, con los cristales efecto camaleón que trae incorporados conseguirás un brillo súper-chispeante.





colección Natura

Texturas Creativas en Piedra Natural

| BARCELONA | BILBAO | DUBAI | HAMBURGO | MADRID | MALLORCA | MARBELLA | MUNICH | VIENA | Y muy pronto: Londres, Milán y Nueva York
| www.tino.es | www.tinostone.com | info@tino.es | 902 151 982 |

TiNO

LA MEDICINA "ANTIAGING", UN PASO MÁS EN LA BÚSQUEDA DE LA JUVENTUD ETERNA



Imagínese poder jugar un partido de fútbol a los 60 años con la misma vitalidad que a los 45. La increíble derecha de siempre, velocidad, fuerza, sin ahogamientos, sin sofocos, el corazón trabajando a niveles óptimos... Actualmente, esto es posible sin tener que realizar ningún pacto con el diablo. La medicina "antiaging" nos da las claves para ello.

Mar Cordón

Envejecer es un proceso inevitable que no le gusta a nadie. Por esta razón, el hombre, en su afán de buscar el famoso elixir de la juventud eterna, ha hecho importantes avances en el mundo de la cosmética y de la medicina. Una de las nuevas incorporaciones a la interminable lista de tratamientos existentes en este duelo contra el tiempo es la medicina "antiaging"; un método innovador cuyo principal objetivo es la prevención desde edad temprana.

Los tratamientos, que comienzan una vez superada la barrera de los 35 años, pretenden poner remedio a los problemas de salud antes de que estos surjan; pero, sin utilizar sustancias experimentales, ni fármacos o cirugía. Sólo con aminoácidos, suplementos vitamínicos, minerales, ejercicio y dieta. Esta revolucionaria medicina está causando verdadero furor entre las clases sociales más altas, ya que es un método innovador y muy poco extendido; no como la cirugía, actualmente accesible a muchos. En España, el "antiaging" ya tiene más de 500 adeptos, entre los que encontramos muchos ejecutivos de importantes empresas, directivos y empresarios.

Algo más que arrugas

Este tratamiento va mucho más lejos de las molestas canas o arrugas, considerándolas sólo una señal más de alarma. Para la medicina "antiaging", la clave está en los radicales

libres, unas moléculas inestables de vida corta que, ocasionadas por nuestros malos hábitos, lesionan a la célula disminuyendo su capacidad de producir energía y de sintetizar proteínas. De hecho, su principal objetivo es contrarrestar la oxidación celular, en favor de una temprana detección, prevención y corrección de las enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

Para poder disminuir la producción de radicales libres y que, de esta manera, el paciente goce de mejor salud y de una vida más plena, los especialistas le realizan un estudio individualizado, donde se evalúa su nivel funcional orgánico, su nivel físico, psicológico, bioquímico, inmunológico y genético. Posteriormente, se le asigna un programa específico de prevención ajustado a sus necesidades concretas mediante nutrición, ejercicio físico, suplementos, fármacos y hormonas. Y, además, el paciente debe someterse a revisiones, cada tres o seis meses, para llevar un control de sus avances.

Por otra parte, el "antiaging" no incluye ningún tratamiento de cirugía estética ya que, según su filosofía, "para estar bien por fuera, primero lo tenemos que estar por dentro". Sin embargo no por ello su coste se abarata, ya que el precio del tratamiento oscila entre los 6.000 y los 7.000 euros al año.

Encontrará información más detallada en:

www.med-estetica.com/semal/

¿Dónde se practica?

La medicina "antiaging" se practica en España desde hace alrededor de cinco años. La clínica pionera en este tipo de tratamientos fue la Clínica Planas (Barcelona). No obstante, cada vez son más los centros de medicina estética en los que podemos practicar el "antiaging", sobre todo en comunidades como Madrid, Sevilla o Barcelona.

Clínica Planas
Pere de Montcada, 16
08034 Barcelona
Tel. +34 932 032 812

Centro Internacional Medicina Avanzada - CIMA -
Pg. Manuel Girona
33 08034 Barcelona
Tel. +34 93 552 27 17

Dr. Lázaro Vidal Campillo
c/ Infanta Mercedes, núm. 92 Of. 310
28020 Madrid
Tel. +34 630 22 14 58

Instituto Dr. E. Lalinde
C/ Isla de Nelson 2
28020 Madrid
Tel. +34 913 86 03 18

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Locomotor

Los tratamientos "antiaging" benefician el aparato locomotor. Se disminuye la atrofia muscular, se aumenta la mineralización de los huesos, se reducen los procesos inflamatorios y se aumenta la fuerza muscular. El paciente mejora la resistencia al esfuerzo y logra reducir los depósitos de grasa. Hay una remodelación corporal.

Sistema inmune

La alimentación adaptada a las necesidades y los complementos nutritivos provocan un reforzamiento del sistema inmunológico. La consecuencia es una mejoría general que se traduce en una mayor resistencia a los resfriados, catarros y todo tipo de infecciones.

Vida sexual

La mejoría en este aspecto es evidente en ambos sexos. Una mayor vitalidad física y psicológica incide muy directamente en la calidad de las relaciones.

Piel

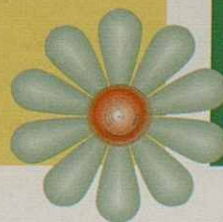
Pese a que no se trate de un tratamiento estético, las terapias antienvjecimiento mejoran el aspecto de la piel. Se vuelve más elástica, más suave, con mayor grosor, hidratación y velocidad de cicatrización.

Mente

La pérdida de vigor mental es uno de los grandes "handicaps" de la vejez. Los tratamientos proporcionan más capacidad, más velocidad y claridad mental. Mejora el estado de ánimo y se refuerza la memoria.

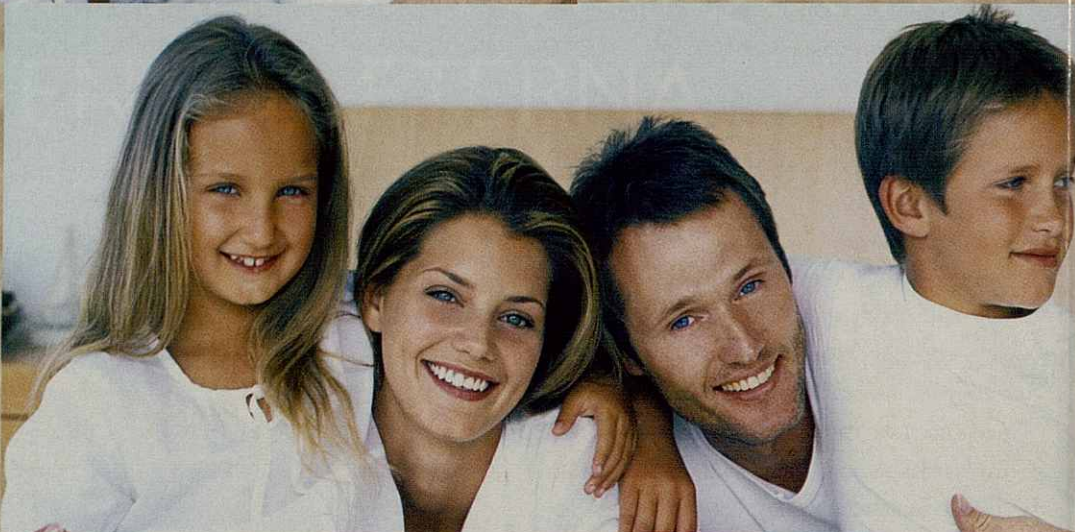
Bienestar

La sensación de bienestar físico y psíquico aumenta. Se consigue reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y oncológicas.





Tu sonrisa es



SONRÍE CON LA ORTODONCIA

Las personas que deseen rejuvenecer su sonrisa haciéndola más atractiva, manteniendo sus propios dientes, tienen la oportunidad de mejorar su apariencia con los últimos sistemas de autoligado.

El Dr. Damon es el inventor del sistema de aparatología Damon, líder en el mundo de la ortodoncia de autoligado. En los últimos 15 años ha tratado mas de 10.000 casos en su consulta en el Estado de Washington. En Europa del 16 al 20 de Junio, se celebró en Mónaco el International Damon Symposium.

El Dr. Damon ha revolucionado la ortodoncia y gracias a la tecnología más avanzada, ha desarrollado sistemas más efectivos y cómodos. Con la llegada de los sistemas de autoligado y fuerzas ligeras ha nacido la ortodoncia de baja

fricción. Este modo de mover los dientes es más sensible a la forma biológica para conseguir una posición dentaria mejorada y una armonía facial del paciente.

Aplicando la tecnología de menor fricción con alambres superelásticos se realizan visitas de control espaciadas cada 8 semanas, consiguiendo en poco tiempo y en cómodas visitas unos dientes más rectos con unos resultados satisfactorios y estables.

Baja fricción

Acude a una primera visita informativa y pregunta sobre la ortodoncia de baja fricción y los aparatos estéticos. Los profesionales de la Asociación Española de Ortodoncia te orientaremos sobre el tratamiento y te mostraremos

maloclusiones ya tratadas con un problema parecido, para que tú decidas.

En España existen varias asociaciones que agrupan a los profesionales interesados en la ortodoncia, la más exclusiva es La Asociación Española de Especialistas en Ortodoncia - AESOR - www.aesor.org, donde puedes informarte.

Realiza la consulta sobre como mejorar tu sonrisa porque mejorarla y tratar la maloclusión en apenas un año está a tu alcance.

Dr. Javier Castaños Madariaga
jc@ortodonciaestetica.com
www.ortodonciaestetica.com

Gaspar de Portolá EN BUSCA DE NUEVOS HORIZONTES



Gaspar de Portolá

Javier Gutiérrez

Durante el siglo XVIII, los españoles continuaron con la exploración y colonización de las tierras americanas; una aventura que duraba ya casi tres siglos y que se extendía de Sur a Norte del continente. Había llegado la hora de California, la fundación de varias misiones a lo largo de su costa fue el germen de ciudades como San Diego, Santa Mónica o Los Ángeles, que aún hoy conservan restos de su pasado colonial. Entre los esforzados protagonistas que se embarcaron en aquellas empresas se encuentra Gaspar de Portolá.

Este militar, oriundo del Val d'Aran, después de servir a la Corona en Italia y Portugal, fue nombrado gobernador de Las Californias (Baja y Alta) en 1767, cargo que ocupa durante tres años.

Este político y militar, oriundo del Val d'Aran, exploró la costa californiana en el siglo XVIII y llegó a las tierras que hoy ocupa la ciudad de Los Ángeles

Ante la presión de ingleses y rusos, Portolá organiza una expedición por tierra y por mar que remonta la costa californiana con la intención de establecer bases en las bahías de San Diego y Monterrey. Soldados, colonos y frailes, entre ellos el mallorquín Fray Junípero Serra, parten en enero de 1769 en dirección a San Diego.

Portolá llega por tierra a lo que hoy conocemos por la Bahía de San Francisco antes de alcanzar en el mes de junio el punto de reunión.

Desde San Diego continúa hacia el Norte y llega a la zona que en la actualidad ocupa la ciudad Los Ángeles, allí explora las tierras donde años más tarde nacerían asentamientos como Santa Mónica o Santa Bárbara.

San Gabriel

Gracias a las vías que abrieron el explorador catalán y sus compañeros se crearon en los años siguientes un total de 21 misiones

a lo largo de la costa, de las cuales dos iban a formar parte del "Gran Los Ángeles": San Gabriel, fundada en 1771, y San Fernando Rey de España (1797).

En 1781 los misioneros eligen a 44 colonos de San Gabriel que se dirigen al Oeste; asentados en las orillas de un río, bautizan el lugar como Pueblo de Nuestra Señora, la Reina de los Ángeles del Río Porciúncula.

El medio centenar escaso de "vecinos" se han convertido hoy en día en casi 3,7 millones de personas que habitan una de las ciudades más cosmopolitas de los Estados Unidos. Un oriundo del Val d'Aran, Gaspar de Portolá puso su granito de arena para que así fuera.

Este catalán, tras su paso por California fue nombrado gobernador de Puebla en 1776 y volvió definitivamente a España ocho años más tarde.





Hazte con ellas antes de que vuelen.

No has visto nunca una colección de telas como la de Gancedo. Más de 50.000 ejemplares únicos que marcan tendencia y abarcan todos los estilos. En Gancedo, seguimos innovando para atender y entender tus gustos como nadie.

TG GANCEDO

Telas, Moquetas y Papeles Pintados

www.tapicerias-gancedo.com

Atención al Cliente: 902 501 110

MADRID | BARCELONA | BILBAO | CANARIAS | GRANADA | MÁLAGA | MARBELLÁ | OVIEDO | VALENCIA



electrónica

Este dispositivo telefónico se ha convertido en uno de los complementos más utilizados

LOS "MANOS LIBRES" UN ACCESORIO CASI OBLIGADO EN TU COCHE

Grandes, pequeños, con cascos, para instalar en el coche o sin cables... y todos con una característica común: no es necesario utilizar las manos para hablar por teléfono. Se trata de los "manos libres". Estos dispositivos, cada vez más habituales, se han convertido en una pieza clave para nuestro coche.

Iratxe Marcos

Desde que en 2003 se prohibiera la utilización durante la conducción de dispositivos de telefonía móvil cuando ello conllevara utilizar las manos, la venta de los aparatos denominados "manos libres" se ha disparado. Y, es que el teléfono móvil se ha convertido en una herramienta indispensable en nuestra vida diaria. Hay llamadas que no pueden esperar; no obstante, lo más importante es nuestra seguridad.

El endurecimiento en la aplicación de esta norma no responde a ningún capricho, ya que según los datos que aparecen en el informe de la Dirección General de Tráfico del pasado 11 de febrero, en 2004 se registraron 3.000 accidentes mortales, el 27% debido a las distracciones del conductor, motivadas en muchos casos por hablar a través del móvil mientras se conducía. Además, los estudios realizados confirman que el

uso de móvil puede multiplicar por seis el riesgo de sufrir un accidente, ya que el conductor puede tardar medio segundo más en reaccionar frente a una situación de peligro.

Afortunadamente, con los actuales aparatos de manos libres para el coche, en muchos casos no es necesario ni siquiera coger la llamada. Todo se realiza automáticamente a través de la función Bluetooth, tecnología presente en la mayor parte de los dispositivos. Actualmente, disponer de todas las prestaciones que nos da el móvil mientras conducimos es posible, sin incumplir la normativa y sin poner nuestra vida en peligro; bien mediante puertos USB instalados en el coche -incluso en el mismo radio CD- o mediante cómodos auriculares que también nos servirán a la hora de hacer deporte o cualquier otra actividad.

Aquí se muestran algunas de las últimas novedades:

Kit manos libres de Samsung

El nuevo kit de manos libres de Samsung posee un diseño exclusivo y sofisticado y dispone de una conectividad sin cables mediante tecnología Bluetooth.

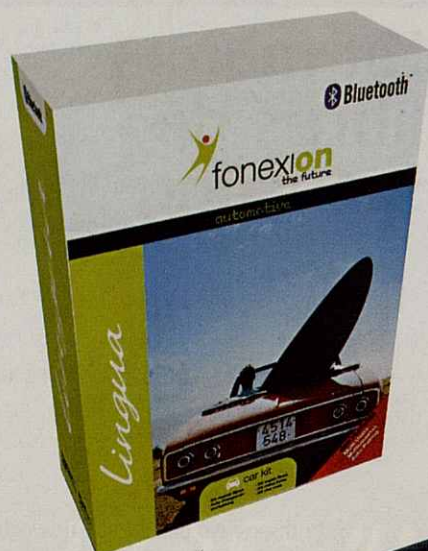
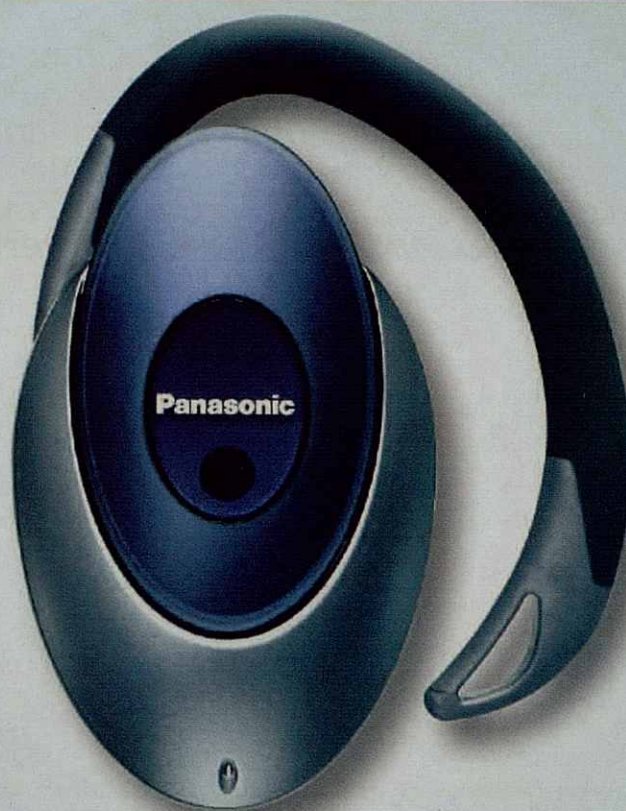
Este dispositivo cuenta con una entrada de voltaje de DC 11V - 30V, y unas dimensiones de 118 x 74 x 30 mm (centralita que se instala ocultamente en el vehículo) y 85 X 30 X 11 mm (pantalla con control remoto de las llamadas). Entre sus funciones destacan la identificación de llamada, el sistema de carga inteligente, cancelación de ruido y eco, y el encendido automático mediante sensor. Este kit de pantalla de cristal líquido, apaga la radio automáticamente al recibir una llamada.



Auricular BHX70 de Panasonic

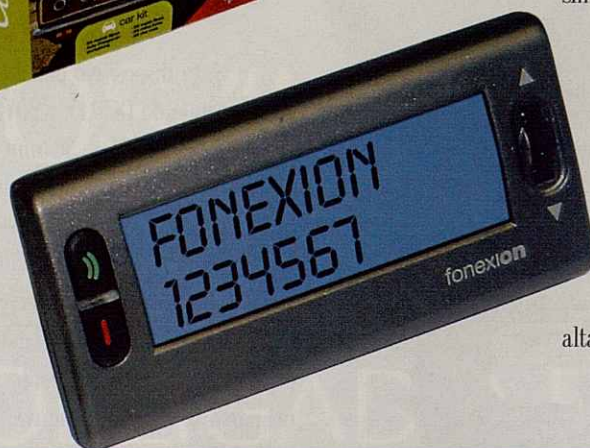
El auricular Bluetooth de Panasonic está diseñado para quedar oculto, ajustándose alrededor de la oreja del usuario. Tiene un tamaño reducido y poco peso, tan sólo 23 gramos. Además, es reversible, lo que permite a los usuarios llevarlo en cualquier oído.

Este aparato es compatible con cualquier dispositivo que acepte la tecnología inalámbrica Bluetooth® y proporciona a los usuarios la libertad de poder gestionar llamadas de voz mientras se encuentra en movimiento de forma segura y cómoda. Además, el BHX70 se puede personalizar, con tres fundas intercambiables para elegir (naranja, plata y azul oscuro). Se activa mediante el botón central de control, permitiendo al usuario responder o finalizar llamadas de teléfono, marcar por voz, encender y apagar.



“Lingua” de Fonexion

“Lingua”, comercializado por Fonexion, es un kit manos libres universal, válido para todos los teléfonos móviles que dispongan de tecnología Bluetooth. La comunicación entre el teléfono y “Lingua” se realiza automáticamente al conectar el contacto del coche, y todas sus funciones se controlan sin necesidad de sacar el teléfono del bolsillo.



Con “Lingua” la conversación es completamente nítida, libre de ruidos e interferencias. Cuando recibe una llamada, des-cuelga el teléfono automáticamente y permite la comunicación a través de un micrófono de alta sensibilidad y los altavoces del propio vehículo. Dispone de sistema DSP de cancelación de eco y disminución del ruido ambiente, por lo que tiene una alta calidad de sonido.



Manos libres Sony Ericsson HCB-300

El kit de manos libres para el vehículo HCB-300 Bluetooth posee todas las características de los manos libres de última generación. Su carácter inalámbrico facilita una conducción más segura. Y lo mejor de todo: los demás usuarios del coche también podrán disfrutar de su comodidad. Este sistema ofrece una nueva interfaz de identificación de color que permite compartir fácilmente el dispositivo con otras personas que viajen en el mismo coche.

Radio CD de coche con Bluetooth y USB

La empresa española Vieta comercializa la radio CD de coche 660BT, que integra la comunicación sin hilos Bluetooth y un puerto USB para conectar un dispositivo externo. De esta manera, quien entre en el automóvil con un teléfono de estas características podrá comunicarse a través de la radio y los altavoces del coche sin tocar nada; por lo tanto, conduciendo con la mayor seguridad y cumpliendo la normativa. El único paso a seguir es conectar el teléfono en el puerto USB y el sonido saldrá por los altavoces el automóvil.



EN LOS ¹⁷ HABANOS,



EL TAMAÑO SI IMPORTA

Una de las glorias de los Habanos es la amplia posibilidad de elección que existe entre su oferta: 33 marcas con más de 240 puros diferentes. En En Verde y Blanco hacemos una selección con las doce principales formas y tamaños que es útil conocer.

Los Habanos ofrecen longitudes que oscilan entre menos de 10 centímetros hasta más de 23. La medida estándar de la industria para el diámetro se conoce como "cepo" y se expresa en 64 avas partes de una pulgada. Los calibres del anillo varían entre 23 (9,1 mm) hasta 52 (20,6 mm).

La Vitola de Galera es el nombre que utilizan las fábricas para denominar a cada formato. La Vitola de Salida es el nombre que se encuentra en la caja, es decir, el comercial. A veces, el nombre de esta vitola es el mismo que el de la Vitola de Galera, aunque esto no suele ocurrir habitualmente.

La misma Vitola de Galera tiene a menudo diferentes Vitolas de Salida en cada marca. Otras veces, marcas distintas utilizan el mismo nombre comercial para Vitolas de Galera diferentes. Además hay vitolas que tienen nombres genéricos populares tales como "torpedo".

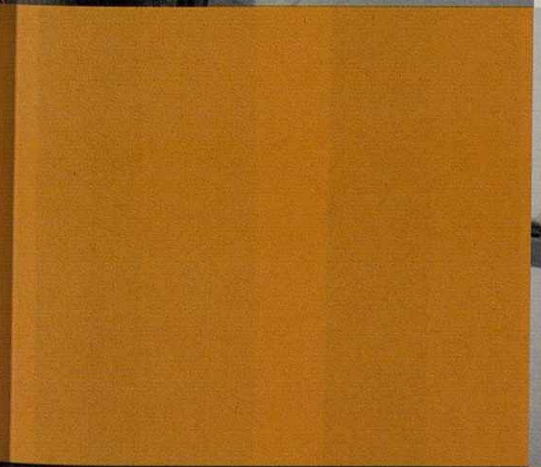
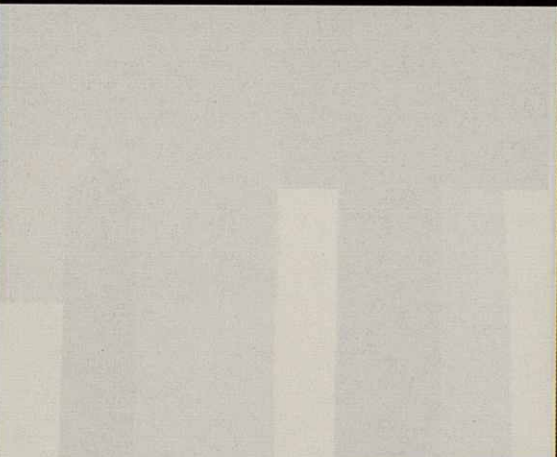
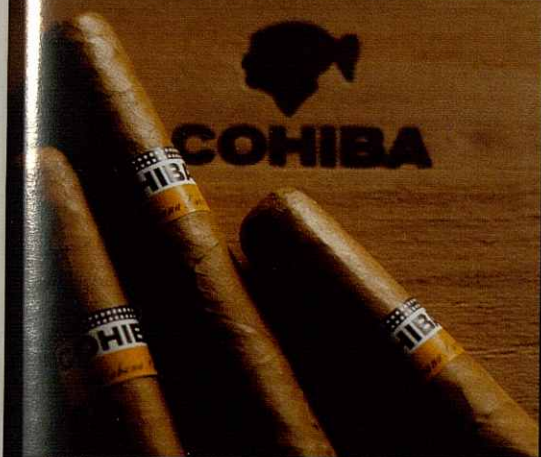
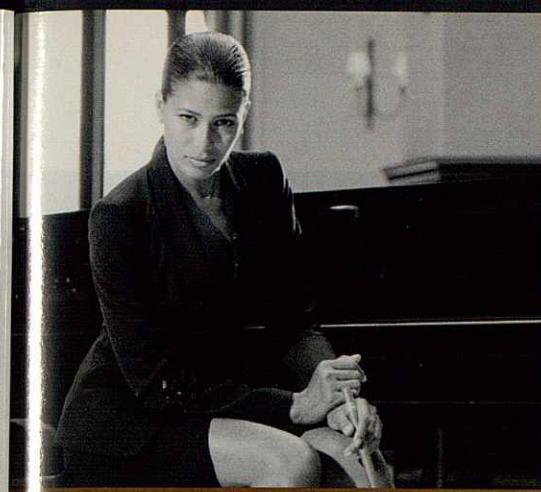
Cómo influyen en el sabor forma y tamaño

Cada marca presenta su propio estilo característico de sabor; pero, a su vez, las diferentes vitolas pueden proporcionar sabores distintos.

- Cuanto más grande es el puro mayor sabor proporcionará y será un fumar más fresco.
- Los puros más gruesos se queman más lentamente y producen una mayor cantidad de humo, con una gran intensidad de aromas y sabores.
- Los Doble Figurados ofrecen un sabor peculiar en un inicio, dominado por la hoja de capa y el capote. El verdadero sabor se revela cuando se llega a la parte más ancha del puro.
- Los puros más finos se fuman más rápidamente y concentran los sabores en la lengua, proporcionando un sabor más punzante.

El ligador podrá compensar, en cierta medida, estas diferencias, por ejemplo al omitir la hoja de ligero (con un sabor más fuerte) en la ligada de los puros más delgados. En los ejemplos que hemos seleccionado aparece el nombre popular del puro y están enumerados por Vitola de Galera.

El Laguito Fábrica de Cohiba. La Habana. Cuba.



www.habanos.net

Habanos
DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

Las Autoridades Sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente la salud.

Mareva

Nombre popular:

No. 4

Dimensiones:

129mm x 16.67mm de diámetro.

(51/8 pulgadas x cepo 42.)

Una Mareva es lo máximo que un puro puede acercarse a la dimensión estándar para los Habanos. Su nombre popular, No. 4, proviene del nombre comercial de esta vitola en la marca Montecristo. Nos da unos treinta minutos de placer al fumar.

Corona

Nombre popular: Corona

Dimensiones:

142mm x 16.67mm de diámetro.

(55/8 pulgadas x cepo 42.)

Una Corona es el tamaño que "corona" una cena memorable, o quizá le confiera tiempo para ponerse a pensar durante un día atareado. Con el mismo cepo o diámetro que una Mareva, nos ofrece más de media hora de relajación.

Cervantes

Nombre popular: Lonsdale

Dimensiones:

165mm x 16.67mm de diámetro.

(61/2 pulgadas x cepo 42.)

En tercer lugar en esta trilogía de vitolas de cepo 42 está el Cervantes, que recibe este nombre popular gracias a Lord Lonsdale, un hombre con buen ojo para los caballos que prefería la elegancia extra que proporciona un puro más largo. Es posible dedicarle entre 45 y 50 minutos a su fumado.

Laguito No.1

Nombre popular:

Lancero

Dimensiones:

192mm x 15.08mm de diámetro.

(71/2 pulgadas x cepo 38.)

Cuando lo que se impone es la elegancia, la fina longitud de un Lancero no puede ser igualada por nada. También existe una versión ligeramente más corta llamada Corona Especial. Ambas son oriundas de la fábrica de El Laguito, en la Habana, cuna de Cohiba. Es característica la forma en que termina su perilla. Proporciona una hora de placer.

Prominente

Nombre popular:

Doble Corona

Dimensiones:

194mm x 19.45mm de diámetro.

(75/8 pulgadas x cepo 49.)

Cuando el tiempo lo permite experiencias que puedan igualar las sensaciones constantes del Prominente. Sus colosales hojas pueden que le tomen por sorpresa: al principio con su delicadeza, antes de incrementar progresivamente la intensidad de su sabor. Se requiere alrededor de una hora y cuarto para fumarlo.

Julietta No.2

Nombre popular: Churchill

Dimensiones:

178mm x 18.75mm de diámetro.

(7 pulgadas x cepo 47.)

Originalmente se elabora en la fábrica Romeo y Julieta. Se dice que Winston Churchill se fumó unos 300.000 Habanos durante su larga vida. No todos eran del tamaño de este Habano, pero estas eran las dimensiones que él prefería. Otro festín para el paladar. Se puede disfrutar por más de una hora.



.2
chill
e diá
bor
Ju
ins
umó
anes
ida.
ma-
pero
sio-
Otro
e. Se
más

Dalia

Nombre popular:

8-9-8

Dimensiones:

70mm x 17.07mm de diámetro.

(3 3/4 pulgadas x cepo 43.)

El mítico 8-9-8 de Partagas da nombre popular a la Dalia. Su disposición en 3 camadas de 8, 9 y 8 puros dentro de la caja bauliza a uno de los puros más emblemáticos de Habanos. Se puede disfrutar durante casi una hora.



Robusto

Nombre popular: Robusto

Dimensiones:

124mm x 19.84mm de diámetro.

(47/8 pulgadas x cepo 50.)

Las limitaciones que la vida moderna impone al tiempo hacen que esa forma sea la primera selección para muchos experimentados fumadores. De lenta quemar y con mucho sabor, casi todo el regocijo que ofrece un puro largo puede experimentarse aquí en 30 ó 40 minutos.



Pirámide

Nombre popular: Torpedo

Dimensiones:

156mm x 20.64mm de diámetro.

(61/8 pulgadas x cepo 52.)

Ésta es una vitola de tipo figurado. Muchos consideran que una Pirámide, por su especial forma, ofrece ventajas especiales en cuanto a la combustibilidad. El tiempo requerido para fumárselo es de alrededor de una hora.



Exquisito

Nombre popular: Doble Figurado

Dimensiones:

145mm x 18.26mm de diámetro.

(53/4 pulgadas x cepo 46.)

Puntiagudo por los dos extremos, este doble figurado era, hace un siglo, el tipo de vitola más popular en los Habanos. En la actualidad sólo todas las vitolas de la marca Cuaba y alguna otra más tienen este estilo.



Perla

Nombre popular:

No. 5

Dimensiones:

102mm x 15.87mm de diámetro.

(4 pulgadas x cepo 40.)

La perla forma parte de un grupo de vitolas más pequeñas, algunas son algo más largas, otras un poco más gruesas que ésta. Todas son capaces de hacerle sentir el sabor de un Habano en sólo 20 minutos, más o menos. Su nombre popular, No. 5, como en la Mareva, también proviene de la marca Montecristo.



Laquito No.3

Nombre popular: Panetea

Dimensiones:

115mm x 10.32mm de diámetro.

(41/2 pulgadas x cepo 26.)

Bastará un cuarto de hora para fumarse esta pequeña muestra del arte de un Torcedor. Es ideal, por ejemplo, para disfrutar durante el entreacto en el teatro. De hecho, una vitola similar se denomina "Entre Acto".



Algunas preguntas
necesarias antes de
hacernos responsables de
un perro



AVISO: EL PERRO PERFECTO NO EXISTE

Isabel Arranberria

En general, todos estaremos de acuerdo en que no amamos excesivamente a los perros y tampoco sabemos demasiado sobre ellos. Pero estamos respondiendo al marketing. Mientras tanto la industria de las mascotas necesita mover muchos animales, por lo que promueve la idea del perro perfecto para cada uno.

Pero el perro perfecto es una fantasía.

Es el perro que instantáneamente aprende a hacer pis en su sitio, no amenaza o asusta a los niños, juega con otros perros de forma simpática, no salta sobre el cartero, nunca se restriega sobre la pquería de otro chucho, solamente come su pienso y jamás mastica algo inapropiado. Este perro no existe.

El perro perfecto es primo del que añoraba Disney. Es el que solo te quiere a ti, el que sacrificaría su vida para rescatar a tu chiquillo del medio de una calle repleta de coches a toda pastilla, el

que recorrería 10.000 kilómetros remontando ventisqueros hasta dar contigo, si tú accidentalmente le hubieses dejado atrás en el Ártico. Yo quiero ese perro, mandaría el mío a la puerta del súper más cercano para que se quedase allí. El mercado de "Perros Perfectos", factura millones de euros. Nosotros nunca vemos perros feos vomitando en la sala, o aterrizando a los mensajeros, en los anuncios de comida para perros. Esos perros -los que nosotros queremos- son siempre adorables. Sus felices dueños nunca llevan un "recoge-caquitas".

La desinformación y las falsas expectativas, hacen que los perros al mostrar su verdadera naturaleza; hambrienta, revoltosa, en definitiva, distinta, sufran diferentes grados de maltrato. Son tratados a gritos, dañados por collares de castigo, sacudidos por descargas de los collares eléctricos, encadenados, confinados en solares y sótanos, abandonados en refugios, y, a veces, sacrificados.

La mayoría de nosotros adquiere un perro impulsivamente y por dudosas razones: como regalo de Navidad para los niños; porque hemos visto uno en una película; para que vaya a juego con los nuevos muebles del salón; porque nos hemos mudado a las afueras, a un adosado y va en el paquete; porque no hemos podido resistir la mirada de un cachorrito a pasar por delante de una tienda de mascotas, o en una revista.

Puede que los escasos segundos que le lleve leer y meditar las siguientes preguntas le ayuden a encontrar el perro apropiado.

¿Por qué quiero un perro?

Los estudiosos de las relaciones hombre-animal han encontrado una variedad importante de complicados motivos personales para desear tener una mascota, para elegir una determinada y para dedicarle tiempo. Es importante comprender alguno de estos impulsos, aunque ello signifique eschar dentro de nuestra mente. ¿Estás solo? ¿Huyes de la gente? ¿Insatisfecho en tu trabajo? ¿Remontando algún drama familiar? ¿Atraído por algún purasangre de la estética? ¿Convencido por la idea de rescatar, pero no necesariamente, educar a un perro? Comprender las auténticas motivaciones no quiere decir que comprar un perro es malo, pero puede ayudar a hacer una correcta elección del tipo de mascota, incluso, a decidir que lo que realmente necesita, no tiene cuatro patas.

¿Cómo conseguir el perro con un buen comportamiento?

No se puede. Hay que educarlo. Dentro del comportamiento natural del perro está el masticar todo lo que encuentra, restregarse en las heces de otro perro, olisquear y pelearse



con otros, amenazar a todo el que invada su hogar. Estos instintos se pueden domesticar, pero lleva tiempo. Los entrenadores dicen que se necesitan unas 2.000 repeticiones para que el perro absorba completamente las pautas.

Al adquirir un perro, ¿es importante la raza?

Existe una especie de comunismo canino que afirma que todos los perros son iguales y, potencialmente, igual de maravillosos. Yo no opino así. Es doblemente irresponsable y una locura, no conocer las características del animal que va a convivir con usted, su familia y sus vecinos durante años. Las estadísticas afirman que demasiados niños han sufrido mordeduras de perro, de diversa gravedad. No aumentemos las cifras.

¿Es correcto comprar perros de raza, cuando los albergues están llenos de animales condenados?

Es igual de correcto que tener un bebe propio cuando millones de niños sufren la pobreza y el abandono. Dar con el animal adecuado no es tanto una cuestión moral como práctica. Rescatar un perro abandonado puede ser increíblemente gratificante, pero el animal viene con algunos hábitos adquiridos debido al abandono y, seguramente, al maltrato. Hay que estar prevenido para el mismo trabajo o más que otros casos. Educar un perro adquirido en un criadero respetable y bueno, que entiende el temperamento del animal y las circunstancias particulares y las hace coincidir es mucho más fácil. Trabajar con razas que han convivido con el hombre desde hace siglos, evita sorpresas desagradables.

¿Cómo debería conseguir un perro?

Hay varios caminos. Evitar las fábricas de cachorros,

criadores sin escrúpulos, que crían masivamente, sin respetar nada, para luego venderlos en las tiendas. Hay que dirigirse a un buen criadero, veterinario o albergue (pedir referencias). Los buenos proveedores de animales suelen ser escépticos. Un buen criadero o albergue exige ciertas precauciones al que va a adquirir un animal. Las preguntas y las garantías exigidas por los criadores pueden resultar impertinentes, pero también puede significar que está en el sitio correcto. Un criador debe de saber: si trabaja muchas horas fuera de la casa, si su vivienda tiene jardín o no, si hay más animales o niños, si hay parques cerca, etc. ¿Por qué se ven tantos mastines, rottweillers, collies en el centro de nuestras ciudades? Es lo que pasa cuando se juntan criadores sin escrúpulos y dueños irreflexivos.

¿Es un error comprarle un perro a su hijo?

Sólo en el caso de que el padre sea un iluso que se crea las promesas de su niño, de que se va encargar de cuidar al cachorro. Los niños no mantienen la atención durante mucho tiempo: se les caerá la baba con el cachorrito pero en unos meses pasará a ser un perro. Y usted será el que saque al perro a las seis de la mañana, en el frío invierno. No regale un perro a los niños, en realidad, ellos prefieren un ordenador.



acogelos.org

Un hogar para cada animal abandonado

Cada año son abandonados en España alrededor de 200.000 animales. La mayoría suelen morir en las carreteras o en las calles y parques de las ciudades, dada su imposibilidad para sobrevivir fuera del ambiente familiar en el que han vivido. Para favorecer la adopción de estos animales, para encontrarles un hogar, la Asociación para el Fomento de la Adopción de Animales de Compañía Abandonados (ASOFACA) ha creado el portal www.acogelos.org, que posibilita la adopción de animales abandonados utilizando Internet para ello.

En poco más de nueve meses de funcionamiento, [acogelos.org](http://www.acogelos.org) se ha erigido en el punto de encuentro entre las casas, centros de acogida, refugios y albergues de España y el conjunto de la sociedad española. Los servicios del portal son gratuitos, tanto para los primeros (que pueden disponer sin coste de una herramienta on-line para publicar las fichas de sus animales, así como de un miniwebsite y cuentas de correo electrónico), como para quienes están interesados en adoptar uno de estos animales.

La mayoría de estas casas y centros de acogida, refugios y albergues carecen de medios para atender a los animales abandonados que tienen acogidos (víctimas de las vacaciones de verano y Semana Santa, o de ser utilizados como regalos no deseados en Navidad), y se nutren de la generosidad de los voluntarios y socios que, además de realizar donativos, se ocupan del bienestar de estos animales.

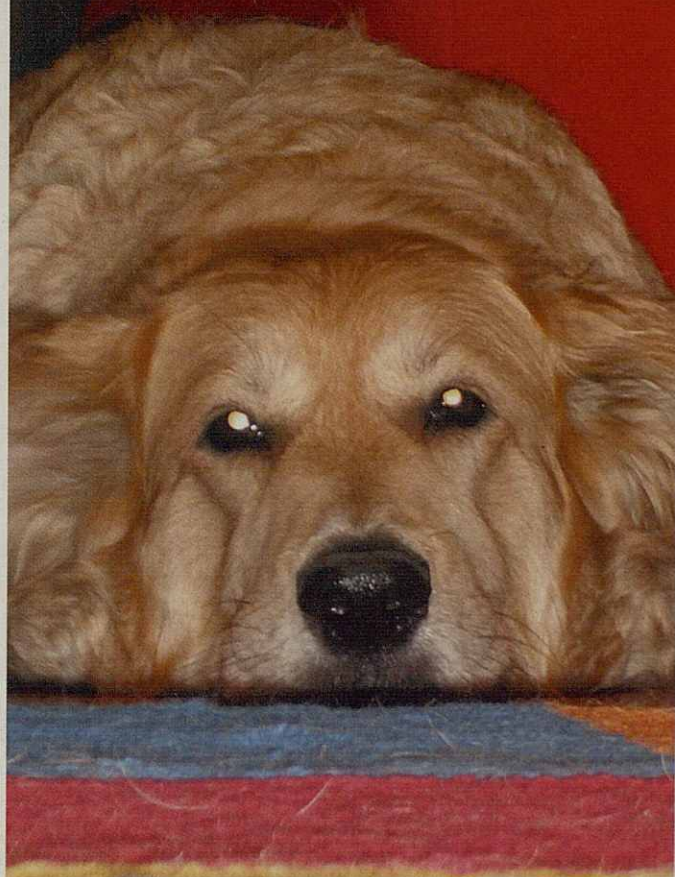
Más información: www.acogelos.org

Algunos románticos califican el encuentro entre humano y perro como química: son justo el uno para el otro, destinados a estar juntos o ha habido flechazo. Pero la mayoría de los cachorros son una pocholada. Y a algunos humanos les gusta la idea de que cuando el perrito les olisquea los dedos porque huele a comida, es por algún misterio esotérico.

¿Estamos preparados para cuidar y mantener un animal durante toda su vida?

Cuando se adquiere un animal de compañía, se adquiere una responsabilidad. Si antes de meterse en esos berenjenales, nos diéramos una vuelta por cualquier refugio, se daría uno cuenta de lo que acarrea la inconsciencia de algunos. Por ejemplo, la mayoría de los cachorros abandonados son víctimas de irresponsables que permiten que sus mascotas críen: también hay muchos, más de la mitad que tienen más de un año, que proceden de hogares donde no se pensó, en lo que implica tener un animal doméstico. No cometan el mismo error, hay que estar dispuesto a dedicarle el tiempo necesario, dinero, cuidados y amor.

Sean prudentes, vayan despacio, piensen sobre ello.



Los perros del Pirineo

Los perros de los Pirineos eran utilizados, básicamente, como guardianes o pastores, y su labor en épocas pasadas podía considerarse básica para la subsistencia familiar. En la actualidad, cada vez se dedican menos a esta labor, pero siguen siendo unos perros muy apreciados, sobre todo porque son cariñosos y nobles con los suyos.

Los perros de guarda y protección, como el Mastín del Pirineo y el Montaña del Pirineo, que nos darán un buen susto si nos acercamos demasiado a "su rebaño", han sido seleccionados tradicionalmente para la guarda y vigilancia de rebaños, destacando por su labor defensiva contra intromisiones de lobos y osos, aunque en la actualidad los enemigos más numerosos son los zorros, las águilas reales y los perros asilvestrados. Cariñosos y nobles con los suyos, se enfrentarán con valor y agresividad a extraños con malas intenciones.

Sin embargo, aunque comparten tareas y rasgos de carácter, el Mastín del Pirineo y el Montaña del Pirineo son razas diferentes, lo que se aprecia en rasgos como el mayor tamaño o la legendaria terquedad del Mastín, frente al pelaje, la agilidad e independencia del Montaña.

Los perros de pastoreo, como el Pastor del Pirineo o el Gos d'Atura o Pastor Catalán, son los que se centran en el trabajo con el rebaño. De gran inteligencia y carácter vivo, son perros con tendencia a la dominación. Aceptan las órdenes de su dueño, aunque su fuerte personalidad e iniciativa les hacen imponer rápidamente su forma de hacer las cosas. Desean más un compañero que un dueño y trabajan para él, pero a su manera, lo que se ha convertido en todo un sello en las razas de perros de Pirineo: la independencia. Su carácter desconfiado con extraños los convierte en perfectos vigilantes de pequeñas explotaciones ganaderas, función que llevan siglos desempeñando con éxito.

En la actualidad, perros de todas estas razas, perfecta combinación de guía y protección, siguen recorriendo con sus rebaños los altos valles pirenaicos y a, pesar de su difícil integración con la forma de vida actual, parece que seguirán manteniendo vivas estas tradiciones por muchos años.

ACTIVIDADES DEL VALLE DE ARÁN

JUNIO

DÍA	ACONTECIMIENTO	NOMBRE	POBLACIÓN
23-29	Fiesta Popular	Héstes deth Huec	Les
23	Fiesta Popular	Crema del Taro, Correfocs	Arties
23	Fiesta Popular	Crema deth Haro, Danzas aranesas	Les
24	Fiesta Popular	Fiesta Mayor de San Juan	Arties
24	Fiesta Popular	Fiesta Mayor de San Juan	Benòs
24	Fiesta Popular	Fiesta Mayor de San Juan	Les
25	Romería	Romería de San Pelegri	Arties
25	Romería	Romería de San Blas	Les
29	Fiesta Popular	Fiesta Mayor de San Pedro	Benòs
29	Fiesta Popular	Fiesta Mayor de San Pedro	Escunhau
29	Fiesta Popular	Fiesta Mayor de San Pedro	Gèssa
29	Fiesta Popular	Quilhada deth Haro	Les

JULIO

DÍA	ACONTECIMIENTO	NOMBRE	POBLACIÓN
2	Romería	Romería al Santo	Casau
2	Romería	Romería de Montgarri	Montgarri
2	Románico musical	Románico musical	Gausac
3	Romería	Romería Escunhau	Escunhau
3	Romería	Romería de Betren	Betren
9	Románico musical	Románico musical	Escunhau
10	Fiesta popular	Concurso de coches engalanados	Les
16	Románico musical	Románico musical	Salardù
17	Acontecimiento deportivo	Tour de Francia (Bossòst-Portilhon)	Val D'Aran
18-24	Gastronomía	Semana de Cocina Occitana	Val D'Aran
18-24	Jornadas Universitarias	Jornadas Occitanocatalanas	
18	Jornadas Universitarias	Conferencia Inaugural	Salardù
18	Jornadas Universitarias	Música occitana por el Grupo Estar	Vielha
21	Jornadas Universitarias	Canto "a capela". Es Repopets	Vielha
22	Jornadas Universitarias	Presentación del Nuevo Museo Val D'Aran	Betren
22	Jornadas Universitarias	Música occitana por el Grupo Parpallhon	Vielha
22-24	Feria	Feria de artesanía alimentaria	Vielha

23	Románico musical	Románico musical, San Andrés de Casau	Casau
23	Feria	Mercado nocturno	Les
24	Acontecimiento deportivo	Alpin Running	Val D'Aran
25	Romería	Romería de San Jaime	Arties
25	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Jaime	Casau
25	Danzas de Arán	Fradins de Vielha	Casau
25	Fiesta popular	Fiesta Mayor del Barrio de San Jaime	Les
30	Danzas de Arán	Santa María de Mijaran	Les
30	Románico musical	Románico musical, Santa María de Arties	Arties
31	Acontecimiento deportivo	Carrera 'Arán por su idioma'	Val D'Aran

AGOSTO

DÍA	ACONTECIMIENTO	NOMBRE	POBLACIÓN
1	Fiesta popular	Fiesta de San Félix	Bagergue
1	Fiesta popular	Fiesta de San Félix	Vilac
2	Concierto	Órgano, Jonatan Carbó	Vielha
3	Romería	Romería de San Esteban	Tredòs
5	Fiesta popular	Fiesta Mayor de Nta. Señora de Neus	Baqueira
5	Danzas de Arán	Cobla de Santa María de Mijaran	Baqueira
5	Concierto	Concierto Grupo "Caravana"	Baqueira
5	Fiesta Popular	Fiesta Mayor de Nta. Señora de Neus	Betlan
5	Fiesta Popular	Fiesta Barri dera Carrèra	Les
6	Románico musical	Románico musical, Sant Blai de Les	Les
6	Danzas de Arán	Sautarets de Bossost	Salardú
6	Concierto	Festival de Música Celta "Hevia"	Baqueira
7	Romería	Romería Santel	Gausac
7	Feria	Mercado nocturno	Baqueira
10	Fiesta popular	Fiesta Mayor de St. Laurenc	Mont
10	Danzas de Arán	Sautarets de Bossost	Mont
12	Feria	Mercado nocturno	Bossost
12	Danzas de Arán	Es Corbillhuers de Les	Bossost
12	Conferencia	Arán-Nuestra Montaña por Mónica Berge	Salardú
13	Feria	Feria de Artesanía, mercado artesano	Les
13	Románico musical	Románico musical, Santa Eulalia d'Unha	Unha

13	Feria	Mercado nocturno	Vielha
13-14	Feria	Feria de Artesanía, mercado artesano	Les
15	Fiesta popular	Fiesta Mayor de Santa María	Bossost
15	Fiesta popular	Fiesta Mayor de Santa María	Gausac
15	Fiesta popular	Fiesta Mayor de Santa María	Vilamòs
15	Fiesta popular	Fiesta Mayor de Santa María	Mont
15	Danzas de Arán	Cobla de Santa María de Mijaran	Garòs
16	Fiesta popular	Fiesta Mayor	Montgarri
16	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Roque	Vila
16	Danzas de Arán	Es Fradins de Vielha	Vila
16	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Roque	Bausen
16	Danzas de Arán	Es Corbilhuèrs de Les	Bausen
16	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Roque	Begòs
16	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Roque	Garòs
16	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Roque	Gausac
16	Concierto	Órgano. José Luis Echechipia	Vielha
19	Conferencia	Arán. Nuestra Montaña. Juanjo García	Salardú
20	Concierto	XV Festival de Acordeonistas del Pirineo	Les
20	Románico musical	Románico musical. Santa María de Cap D'Aran	Tredòs
20	Danzas de Arán	Es Fradins de Vielha	Vielha
20	Feria	Mercado nocturno	Salardú
25	Románico musical	Románico musical. Sant Joan de Arties (UNICEF)	Arties
26	Conferencia	Arán-Nuestra Montaña. Araceli Segarra	Salardú
27	Románico musical	Románico musical. Purificación de María	Bossost
27	Danzas	Cobla de Santa María de Mijaran	Vielha
28	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Agustín	Arrò
28	Danzas de Arán	Sautarets de Bossost	Arrò
29	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Julián	Garòs
29	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Juan Bautista	Arres
29	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Juan Bautista	Arròs
29	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Juan Bautista	Canejan
29	Danzas de Arán	Es Corbilhuèrs de Les	Canejan

SEPTIEMBRE

DÍA	ACONTECIMIENTO	NOMBRE	POBLACIÓN
3	Románico musical	Románico musical. Sant Miquèu de Vielha	Vielha
4	Acontecimiento deportivo	Carrera de los « Quince Pueblos »	Val d'Aran
8	Fiesta popular	Fiesta Mayor	Vielha
8	Fiesta popular	Madre de Dios de la Piedad	Es Bòrdes
16	Romería	Romería de San Juan de Toran	Canejan
16	Romería	Romería d'es Bòrdes. Artiga de Lin	Es Bòrdes
16	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Sebastián	Unha
16-18	Aplec deth Bolet	Era Misharnoadada	Arties
17-18	Muestra gastronómica	Cocina aranesa	Val d'Aran
17-18	Acontecimiento deportivo	Concentración de España de BMW	Val d'Aran
24-25	Muestra gastronómica	Cocina aranesa	Val d'Aran
26	Fiesta popular	Fiesta Mayor de los Santos Cosme y Damián	Tredòs
29	Romería	Romería de San Miguel	Vilamos
29	Fiesta popular	Fiesta de San Miguel	Vielha

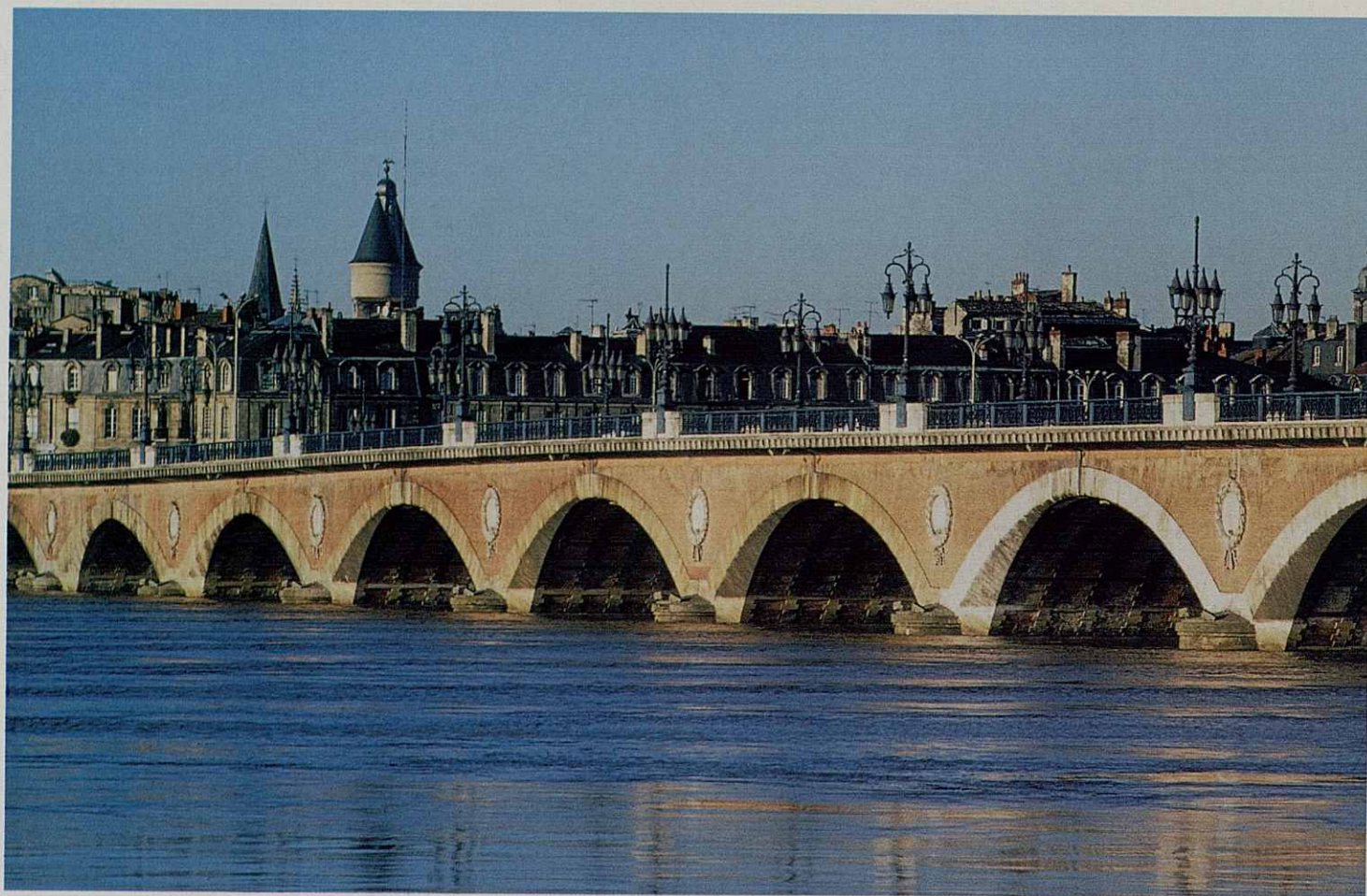
OCTUBRE

DÍA	ACONTECIMIENTO	NOMBRE	POBLACIÓN
1-2	Muestra gastronómica	Cocina aranesa	Val d'Aran
1-2	Feria	Fira Ramadera Comercial	Salardú
3	Fiesta popular	Fiesta Mayor	Aubèrt
3	Fiesta popular	Fiesta Mayor	Betren
5	Feria	Fira Ramadera Comercial	Bossost
6	Feria	Fira Ramadera Comercial	Les
8	Feria	Fira Ramadera Comercial	Vielha
8-9	Muestra gastronómica	Cocina aranesa	Val d'Aran
15-16	Muestra gastronómica	Cocina aranesa	Val d'Aran
14-15-16	Feria	Exposición Avícola Internacional	Les
22-23	Muestra gastronómica	Cocina aranesa	Val d'Aran

NOVIEMBRE

DÍA	ACONTECIMIENTO	NOMBRE	POBLACIÓN
11	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Martín	Arrò
30	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Martín	Gausac
30	Fiesta popular	Fiesta de St. Sernilh	Betren
30	Fiesta popular	Fiesta Mayor de San Andrés	Salardú

SIGUIENDO EL CAMINO DE LOS VIÑEDOS POR AQUITANIA



Relativamente cerca del Val d'Aran, en el Sudoeste de Francia, la zona de Aquitania nos reserva los viñedos más grandes del planeta. Allí, grandes olas verdes se van perdiendo a lo lejos del paisaje y forman un gran vergel colmado de uvas. Al hilo de estas viñas, tanto los hermosos palacios de cuentos de hadas como las mansiones de época restauradas abren sus puertas para alojar al más sibarita de los turistas.





Mar Cordon

Qué mejor plan para unas vacaciones que ir de viñedo en viñedo catando los mejores vinos que se hayan producido... qué mejor lugar para hacerlo que Francia, famosa en el mundo entero por la calidad de sus caldos. De hecho,



nuestro país vecino es el principal productor y exportador de vinos del mundo. Con tintos afrutados como los Grands Crus de Médoc, o los prestigiosos blancos Pessac-Léognan y los licorosos de Barsac y Sauternes, no es de extrañar que Francia sea el país en donde se consumen más litros de vino por persona.

Desde hace cerca de dos mil años, el viñedo dibuja la ciudad de Burdeos y talla tanto sus paisajes como su economía y su modo de vida: 57 denominaciones de origen, más de 5.000 castillos, 60 bodegas cooperativas, 400 casas de negocio... Todo porque si hay un vino que durante generaciones haya justificado la fama de Francia es el tinto de Burdeos, punto no sólo de referencia para el resto de los vinos del mundo, sino también para el estilo de los tintos franceses, intensos y con tonos de grosellas negras.

Más que viñedos

Sin embargo, Burdeos ofrece al visitante mucho más que sus ricos viñedos. El centro de la ciudad, mayoritariamente peatonal, permite admirar el encanto dieciochesco de sus edificios monumentales y de sus viejas calles, repletas de tiendas. Paseando por ellas, el turista, casi sin percatarse llegará al epicentro urbano, a los muelles que descansan sobre el río Garona, eje principal y punto neurálgico de esta ciudad llena de vida.



Tomando como punto de referencia la histórica Burdeos, los inmensos viñedos van marcando en sus entornos diferentes rutas vitivinícolas que el turista podrá descubrir de diferentes maneras: en bicicleta, a caballo, en tren, en gabarra e, incluso, en globo. Admirando, al mismo tiempo, la naturaleza y el alarde arquitectónico que se abre a su paso.

La ruta de los Châteaux

Entre el océano Atlántico al Oeste y el estuario más ancho de Europa al Este, el Médoc se extiende a lo largo de 80 kilómetros, desde el Norte de Burdeos hasta la Pointe de Grave. El interés de esta ruta reside en que, en este excepcional terruño, se encuentran concentrados los más prestigiosos "Grands Crus Classés", vinos de especial personalidad elaborados en viñedos o pagos de gran prestigio, y que reciben menciones incluso superiores a la denominación de origen. Catar estos vinos es privilegio de unos pocos, ya que sólo representan el 1% de la producción vinícola francesa.

Además, seguro que en Pauillac, capital de Médoc, el turista disfrutará descubriendo la fachada de los muelles acondicionados en paseos. La isla de Patiras y la Torre Cuadrada de Lesparre, también son visitas muy interesantes.

No es de extrañar que el visitante tope con el mejor de los ejemplos del vino tinto de Burdeos en esta zona, en el que las notas se tornan en una compleja amalgama de ciruelas y de grosellas negras, de madera de cedro y de caja de puros, con un toque de violetas y otro de granos de café tostados.

Los Graves

No obstante, si lo que busca son los caldos blancos, sin duda, la ruta que le interesa es la de los Graves.



Las seis familias vitivinícolas de la zona:

Médoc:

Médoc; Aut.- Médoc; Saint Estéphe; Pauillac; Saint- Julián; Moulis- en- Médoc; Margaux. Son únicamente vinos tintos que crecen principalmente en los famosos "croupes", montículos de arena, guijarros y cantos rodados.

Graves:

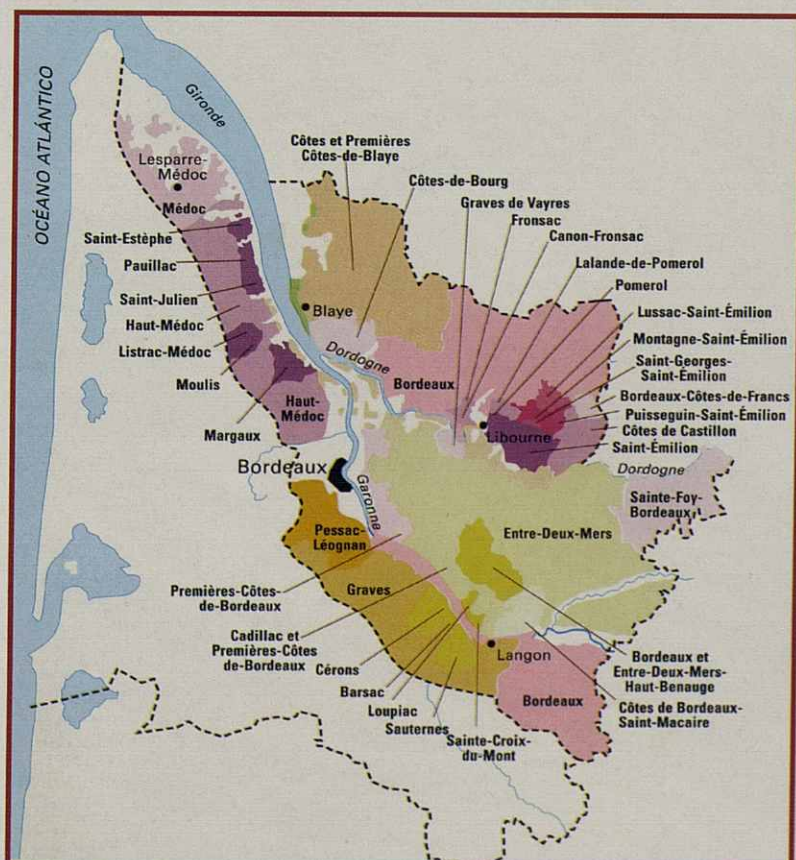
Graves; Pesca- Leógnan; Graves Supérieures. En esta zona no sólo crecen tintos aromáticos y gráciles, también aquí los mejores blancos secos de Burdeos, principalmente el Sémillon o Supérieures.

Blayais y Bourgeais:

Premières Côtes de Blaye; Côtes de Blaye; Côtes de Bourg. Los vinos suavemente ondulados de Côtes de Bourg se extienden por la orilla derecha del Dordoña y del Gironda, en suelos arcillosos ya que éstos otorgan a los vinos tintos afrutados una buena estructura y potencial para su envejecimiento. En cuanto a los blancos, por ejemplo los Côtes de Blaye son agradables y secos.

Libournais:

Fronsac; Canon-Fronsac; Lalande- Pomerol; Saint- Émilion; Montagne- Saint- Émilion; Lussac- Saint- Émilion; etc. Cerca de Libourne, en la orilla derecha se extiende una ancha zona de vino tinto. En los suelos de Pomerol crecen vinos pesados pero flexibles. En las pendientes bien orientadas al Noroeste de Fronsadais domina la arcilla calcárea. En general, Saint- Émilion es muy variado en cuanto a suelos y calidades.



Entre- Deux- Mers.

Entre- Deux- Mers; Graves de Vayres; Premières Côtes de Bourdeaux; Entre- Deux- Mers- Aut.- Benauges; etc. Esta amplia zona produce grandes cantidades de Bordeaux y Bordeaux Supérieur, así como de rosado y crémant. Según las variaciones geológicas y la orientación, el espectro de vinos oscila entre blancos aromáticos y vivaces, vinos dulces o tintos con mucho cuerpo.

Vinos dulces:

Cérons, Barsac y Sauternes, Premières Côtes de Bordeaux; Cadillac, Loupiac; etc. Crecen allí donde el Ciron desemboca en el Garona. En esta zona, en la época de otoño es abundante la niebla y favorece la aparición del moho Botrytis cinerea, fomentando así la aparición de azúcar natural.

Esta zona se extiende desde el Sur de Burdeos hasta Langon, al Oeste del Garona, y hasta la orilla del inmenso bosque de las Landas. Los licorosos de las regiones de Barsac y Sauternes son los únicos poseedores de denominación de origen de todo el viñedo de Burdeos junto con los secos de la denominación Pessac-Léognan. El Sauternes es un vino blanco, dulce y muy particular, que tiene parangón sólo con unos pocos caldos alemanes, españoles y el célebre tokaj húngaro.

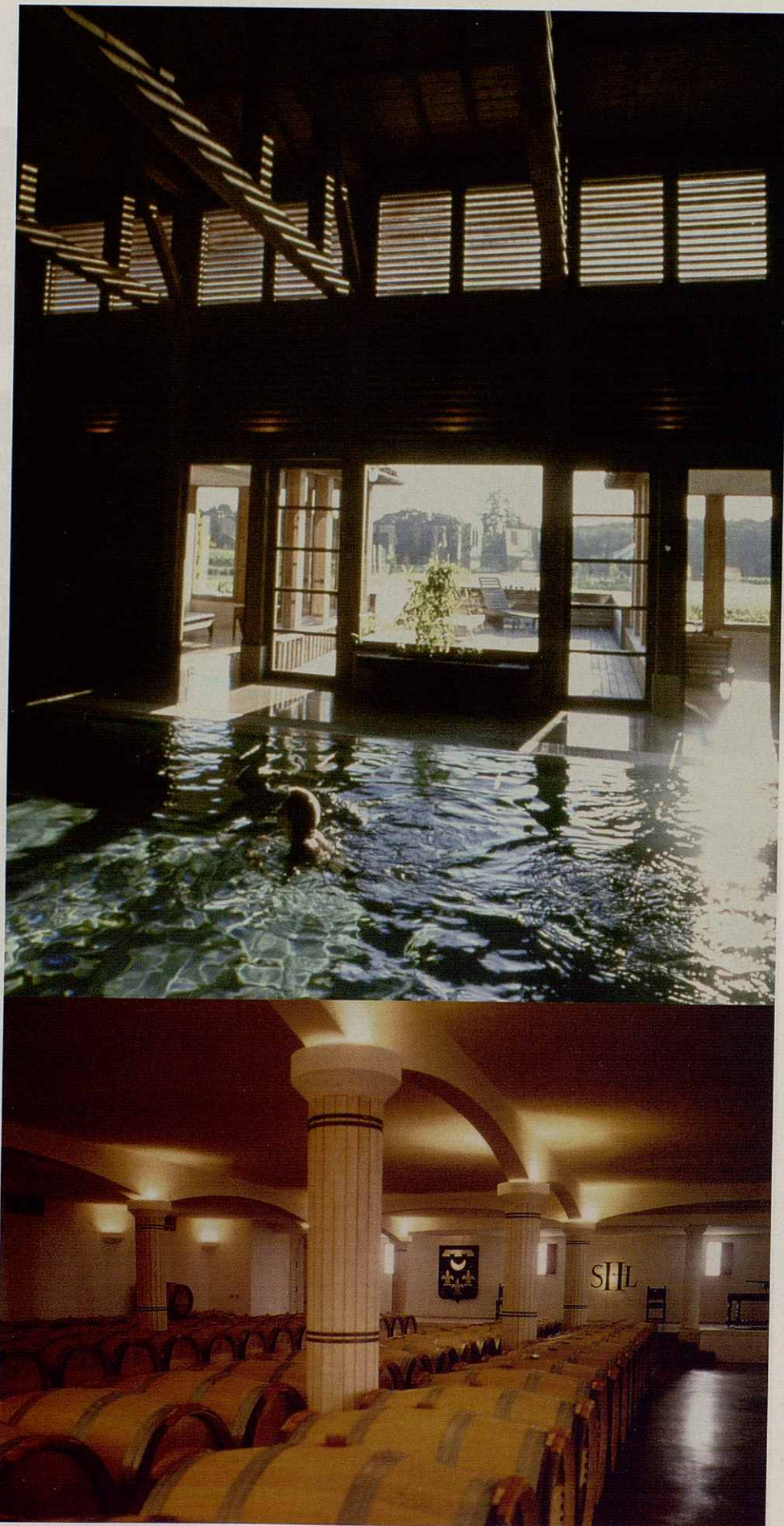
Al margen de los vinos, en esta región se suceden los castillos, uno de los más grandiosos es el de el castillo de Montesquieu, a orilla del bosque landés. Además, en muchos châteaux, hay habitaciones de huéspedes para unas apacibles vacaciones en el magnífico y bucólico paisaje de las fincas.

La ruta de las villas fortificadas

No obstante, la mayor zona vitícola de Bordeaux está en el Entre-Deux-Mers. Esta región, que debe el nombre a los dos ríos que la enmarcan, el Dordoña y el Garona, invita a un auténtico viaje histórico donde se suceden las típicas ciudades fortificadas, como las bastidas de Monségur o Libourne, y las abadías medievales. Incluso, los amantes de la literatura podrán seguir los pasos de famosos escritores como los de Montaigne o Mauriac, que vivieron aquí fascinados por la templanza de los lugares y las vistas grandiosas de las suaves colinas.

Sin embargo, si lo que se busca del vino son sus efectos terapéuticos y no su sabor, una forma relajante de conocerlos es la vinoterapia que practican en el Castillo Smith-Haut-Laffite.

En este mágico lugar, localizado en Martillac, en los entornos de Burdeos, se ofertan masajes, drenajes o baños a las viñas rojas... un placer para todos los sentidos.



¿DÓNDE DORMIR?

RUTA DE LOS CHÂTEAUX

Maison du vin et du tourisme de Margaux. Tél. : 05 57 88 70 82

Maison du vin de Saint-Estèphe. Tél. : 05 56 59 30 59

Maison du vin et du tourisme de Moulis. Tél. : 05 56 58 32 74

RUTA DE LAS VILLAS FORTIFICADAS

Maison de l'Entre-Deux-Mers. Tél. : 05 57 34 32 42

Maison des vins de Sainte-Foy-Bordeaux. Tél. : 05 57 30 31 71

Maison des vins du pays de Bonango. Tél. : 05 56 23 61 70

RUTA DE LOS GRAVES

Maison des vins des Graves de Vayres. Tél. : 05 57 84 94 86

Maison du vin de Barsac. Tél. : 05 56 27 45 44

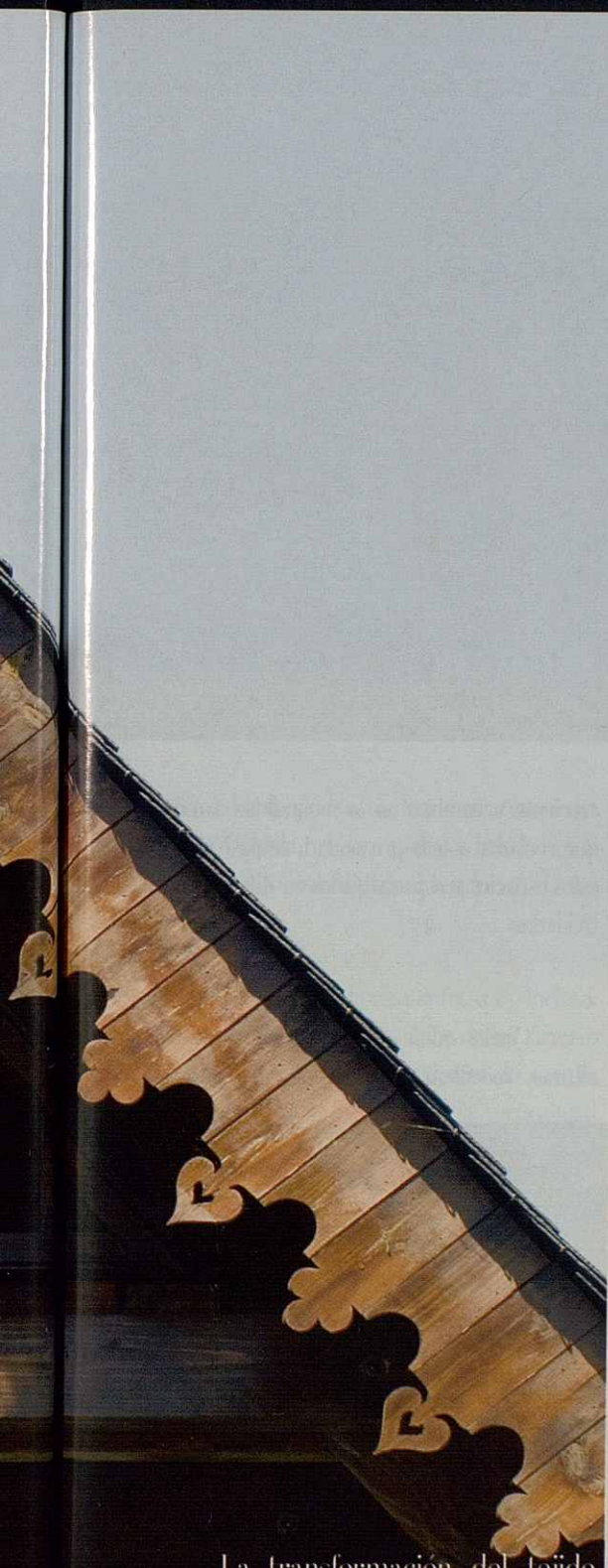
Maison du vin du Sauveterrois. Tél. : 05 56 71 61 28

A photograph of a traditional wooden house, likely in Arán. The image shows a balcony with a dark wooden railing and a planter box with green plants. The roof features decorative wooden eaves with intricate carvings. The house is set against a clear sky.

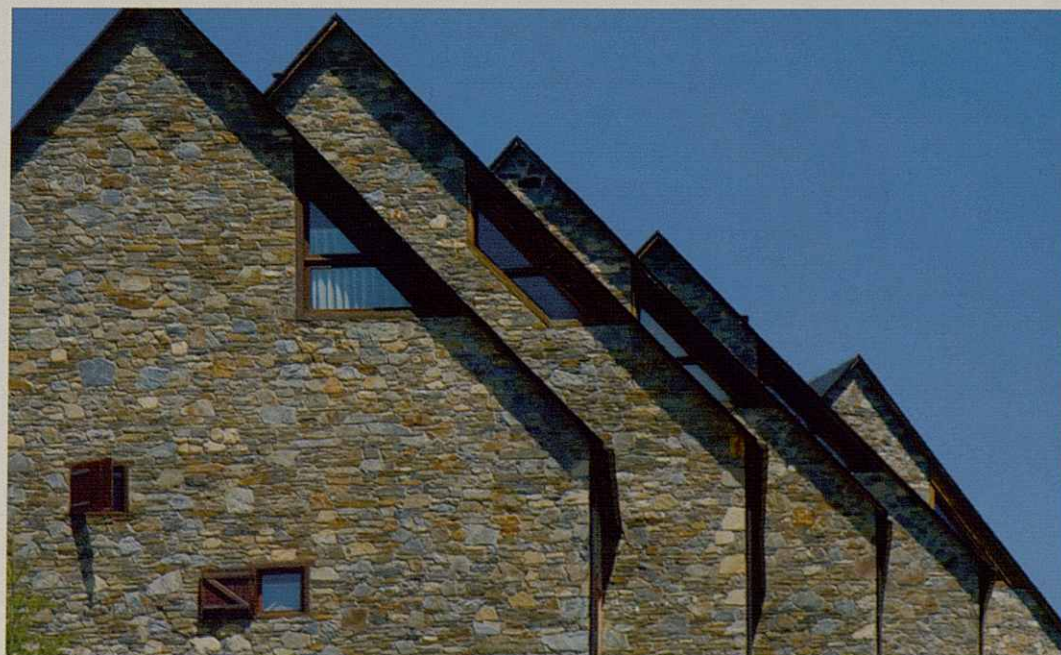
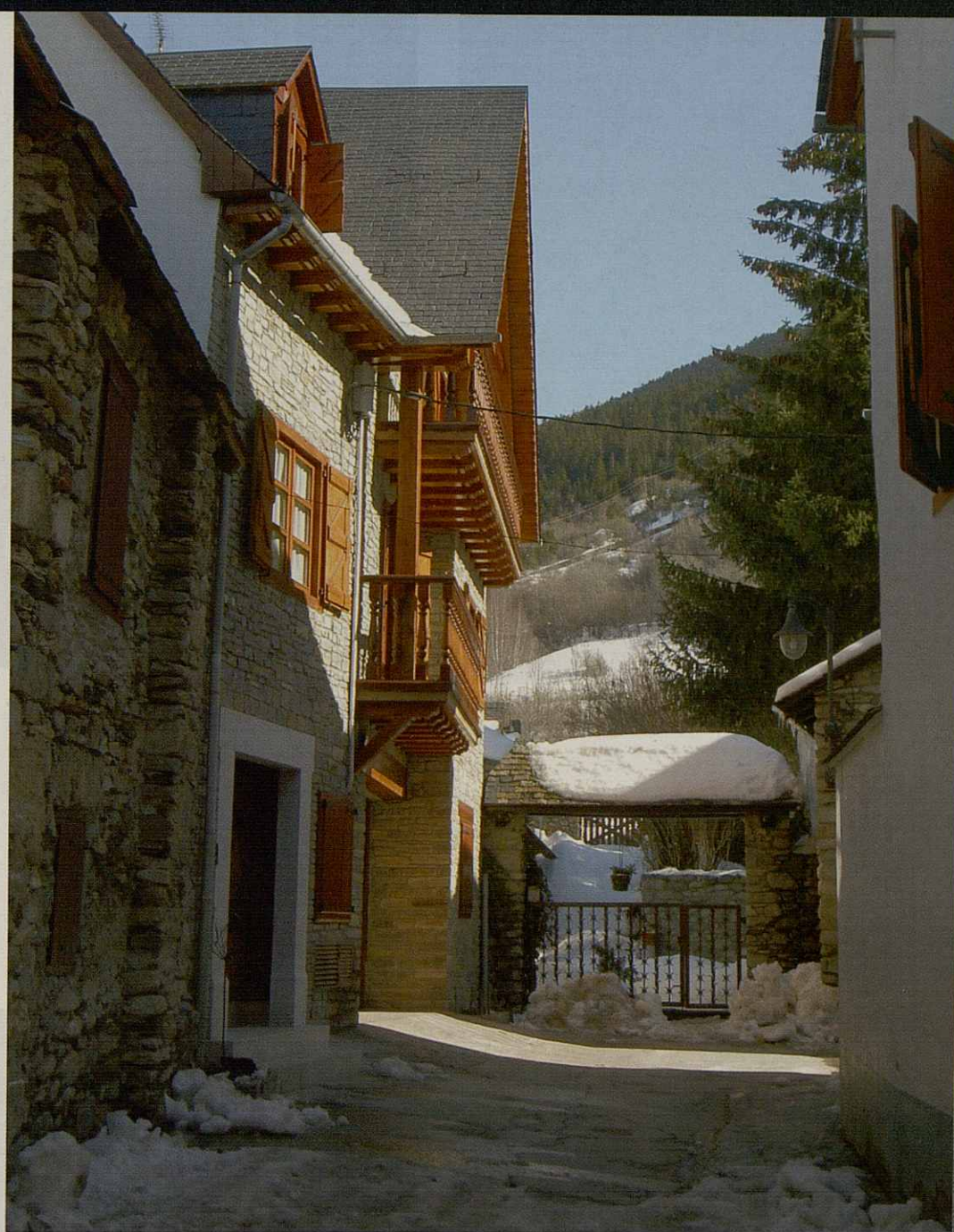
casas de arán

LA CASA ARANESA

UN MISMO ESPÍRITU
PARA NUEVOS TIEMPOS



La transformación del tejido económico del Val d'Aran, gracias a la llegada del turismo de naturaleza a partir de los años setenta, no ha logrado modificar el espíritu de su arquitectura popular, tan sólo adaptarla a los nuevos tiempos conservando intacta su singularidad. La casa aranesa ("còto" o "cò") refleja la relación entre el hombre y el entorno natural en un valle de alta montaña con todos sus condicionamientos de frío y de nieve.





Javier Gutiérrez

El "cò" constituía el centro neurálgico de la vida económico-social de los habitantes del Valle, otorgándoles, además de morada y refugio, un elemento de cohesión que, a la vez de identificarles con los suyos, les diferenciaba del resto de sus vecinos. Más que un casa era un

complejo productivo en el que convivían abuelos, padres y nietos con sus aperos de labranza y sus animales.

En un principio, el espacio interior de las viviendas era único pero, coincidiendo con periodos de expansión económica, urbanización

creciente y cambios en la mentalidad familiar que reclamaba más privacidad, se pasó dividir estos espacios y especializarlos en diferentes actividades.

Varios edificios, habitualmente de tres alturas, rodeaban un patio cerrado, edificios





construidos de piedra, madera y pizarra; piedra para la fachada, madera para los balcones y la carpintería, y pizarra para el tejado.

La planta de la casa aranesa es, incluso, más cuadrada que la casa típica de los Pirineos catalanes y destacan las vertientes de sus cubiertas, empinadas hasta rozar la verticalidad para evitar la acumulación de la nieve invernal.

En sus techumbres destaca, por una parte, la prominencia de las ventanas de cuerpo rectangular de las buhardillas, llamadas mansardas, y, por otra, su cubierta a dos aguas que recuerda al visitante el aspecto de los caseríos alpinos. Techumbres en las que las finas láminas de pizarra, sustituyen a la teja por su mayor resistencia al frío.

Cocina y cultura

La planta baja de la “çò” contenía la cocina y en ella el hogar (“llar”), adosado a la pared y cubierto de una gran campana, alrededor de su lumbre se reunía la familia, pieza fundamental para la transmisión del acervo cultural de padres a hijos. Todos sentados en un gran banco corrido de piedra o madera escuchaban recuerdos, leyendas y consejos.

El idioma aranés en el hogar

- **Bordeta:** establo, cuadra.
- **Cabanes:** cabaña
- **Casau:** huerto
- **Cava:** almacén de alimentos
- **Çò, còto, auviatge:** casa
- **Humaralet:** palomar
- **Humarau:** segundo piso
- **Llar:** hogar
- **Llenyer:** leñera
- **Pastador:** horno de pan

En esta altura se ubicaban los almacenes para los alimentos, como el “cava” en el que se acumulaba el vino, las patatas o el queso; además del horno para hacer el pan o “pastador”.

En la planta baja tenían lugar las reuniones familiares, donde se contaban recuerdos y leyendas alrededor de la lumbre

En la “recuina” se preparaba la comida de los animales, éstos ocupaban la “bordeta” o “cerèr”, un espacio independiente del resto de la construcción que se hallaba bajo la planta baja. Por su parte, el comedor sólo se utilizaba para ocasiones especiales, como alguna fiesta local o celebración familiar.

El servicio, en caso de que la familia fuese acomodada y pudiera disponer de él, te-



nía también sus habitaciones privadas en esta planta baja.

Unas escaleras de madera ascendían hasta el primer piso, en el que una sala central distribuía el espacio hacia los diferentes dormitorios. Y aún más arriba, justo bajo el tejado, se encontraban las buhardillas que se empleaban como almacén de grano, guardado en grandes arcas e, incluso, se aprovechaba su buena ventilación para secar la ropa familiar. En ocasiones, estas amplias estancias disponían también de palomar o “humaralet”.

Si el trabajo obligaba a alejarse de la casa durante un tiempo, en épocas de recolección o pastoreo, el hombre aranés construía las “cabanes” (cabañas), casetas de piedra con sus tejados de madera o paja. De esta manera, no dormían al raso y evitaban las inclemencias meteorológicas.

En la actualidad, la agricultura ha dejado paso al turismo de naturaleza y nieve: la “çò” aranesa se ha transformado por dentro gracias a las comodidades del siglo XXI, muchas de ellas acogen establecimientos de hostelería y agroturismo, pero conservan su espíritu inalterable de “cemento” integrador que tenía en tiempos pasados.

CASA EN LA PLETA DE NEU

Diversidad y detalle

Por Isabel Aranberria

Vivienda unifamiliar en la Pleta de Neu con un esmerado interiorismo y unas soluciones modernas para cada estancia. Esta meditada decoración ha dado lugar a un espacio singular y acogedor, con rincones únicos y personales en un entorno cálido, a la vez que actual. La cuidadosa selección de elementos decorativos y la variedad de materiales son las principales bazas de esta casa unifamiliar. Concentra un sinnúmero de recursos que han creado una imagen actual con elementos personales y componentes de gran calidad. El núcleo central en la planta baja se articula en torno a la gran mesa familiar, que genera un bello ambiente y permite que la luz que entra por el gran ventanal fluya sin barreras. Además, el espacio, al carecer de separaciones, engloba varias zonas y propicia el contacto visual de la familia.





El salón está compuesto por los sofás, la chimenea y la mesa baja; al lado opuesto se encuentra la cocina y está dotada de soluciones funcionales. Todo se organiza detrás del murete que, además, permite disponer de una amplia zona de trabajo.

La propietaria, en estrecha comunicación con el decorador Jorge Aguado, de Showroom Decoración, ha diseñado perfectamente las ubicaciones y las ha dotado de materiales de gran calidad.





En la planta de acceso se encuentran las habitaciones y los baños principales. Están decorados con suaves entonaciones que propician el descanso y la armonía, función primordial de esta vivienda de alta montaña

Las claves de esta vivienda estriba en la selección de objetos y materiales de calidad. Cada cuarto ha sido analizado y dotado de los elementos exactos y precisos para el confort de sus habitantes.





La mayoría de los elementos decorativos así como las tapicerías, los stores, las lámparas de bambú, la alacena, son de Showroon Decoración. La lámpara de hierro oxidado, la consola y el resto de muebles de hierro son de Niké Proyet. La mesa baja del salón es un diseño de Lorenzo Queipo de Llano. Todos los textiles de la casa y su confección son de Showroon Decoración.

Jorge Aguado Decorador
Showroon Decoración
Charca Verde nº 3
28002 Madrid



alojamientos con encanto

CASA IRENE

LA VIGENCIA DE UN CLÁSICO RENOVADO

Situado en el pueblo de Arties, Casa Irene es uno de esos lugares que ha sido testigo del nacimiento y consolidación de la estación de Baqueira como destino turístico de invierno y que ha sabido adaptar su oferta continuamente.

En la actualidad, Casa Irene está formado por un Hotel, que acaba de concluir una completa renovación de sus instalaciones y que ha incluido un centro de Spa.

Es Bordes dera Artiga, un restaurante especializado en banquetes y convenciones en medio de la naturaleza, y el restaurante Casa Irene, que mantiene la calidad de su oferta gastronómica de siempre.





Pedro María Sanz

La pequeña historia de Casa Irene comienza hace 35 años, cuando Irene, la mujer que da nombre al hotel, puso en marcha una pequeña casa de comidas para alimentar a los obreros y al incipiente turismo de verano que acudía al Valle. Poco después, decide ampliar sus conocimientos culinarios en Francia y tras su paso por el país vecino, en 1972, el restaurante inicia su profesionalización, con la construcción del restaurante y el comedor, que es punto que marca el inicio de su leyenda.

“Con 14 años me inscribí en la Escuela de Hostelería y hasta los 24 años pasé todos los veranos en Francia, trabajando en restaurantes de renombre con estrellas Michelin, como el Sant James de Jean Mari Amat en Burdeos, Daguin en Auch y los hermanos Troisgrons en Lyon. La verdad es que aprendí mucho de cocina, pero la experiencia fue dura e incluso debía pagar para poder trabajar”, según explica Andrés Vidal, hijo de Irene y actual gerente del negocio.

Con 24 años, y estamos ya en 1988, Andrés se pone al frente del Hotel; se inaugura el primero de agosto y, justo entonces, habrá temporadas con muy poca nieve. “Poco satisfechos con el resultado, pues era un hotel de montaña frío, más pensado por un arquitecto que por un hotelero, poco cómodo, los siguientes pasos irán encaminados a modelar el hotel a mi gusto, que es el del cliente”, remarca Andrés.

Y así, asistiremos a obras en 1997 y las más recientes, hace un año y medio, donde el número de habitaciones pasa de 27 a 22 “buscando la excelencia”. Y un paso más en esta carrera ha sido la inauguración, en junio de 2004, del SPA Casa Irene, que cuenta, entre otras instalaciones con cabina de masajes con ducha Vichy, sauna finlandesa, baño turco, jacuzzi y duchas de contrastes.

“Ahora está a mi gusto”, confiesa Andrés refiriéndose a este hotel de cuatro estrellas, que dispone de habitaciones tipo suite o dobles con salón donde el confort está garanti-



Desde 1.974

“Desde junio del pasado año contamos en nuestras instalaciones del hotel con un spa”





El restaurante Casa Irene es una referencia en la oferta gastronómica del Val d'Aran.

zado con TV vía satélite, aire acondicionado, conexión ADSL wifi, radio, etc... "Al final, nuestra intención es que el cliente se sienta como en su propia casa".

Sin embargo, no se puede obviar el restaurante, que fue el origen del negocio y que sigue siendo uno de sus puntos fuertes: "yo estoy en la cocina todos los días, al frente de un equipo de once personas en el que destaca Pedro Graupera, nuestro jefe de cocina durante los últimos 22 años." Su cocina ha sido cataloga-

da como "original e innovadora cocina catalana, envuelta en aura de sencillez y buen gusto con los más ricos productos que nos ofrece la tierra" y ofrece una carta de menús-degustación que hacen las delicias de los gourmets más exigentes.

Entre sus platos más afamados podemos encontrar civet de jabalí con puré de castañas, lomo de buey gascón con salsa de foie, pichón asado con salsa de trufas o foigras fresco salteado con huevos pochados y jugos de frutas.



Es Bordes dera Artiga

La tercera pata del negocio de Casa Irene es Es Bordes dera Artiga, una típica borda convertida en un restaurante especializado en banquetes y convenciones con una capacidad de hasta 220 personas.

Su localización, en la Rivera del Valarties, a los pies del Montarto, ofrece a los comensales una inolvidable vista de esta emblemática montaña del Valle y sus alrededores y lo convierte en un lugar privilegiado para celebraciones multitudinarias: "recientemente hemos tenido una

boda de unos finlandeses", señala Andrés como curiosidad.

Casado con María José desde hace 20 años, con tres hijos de 10, 7 y 5 años, Andrés Vidal, se confiesa "satisfecho de la empresa y del negocio", que da trabajo a 20 personas de media. Y esta satisfacción se transmite hablando con él, pero también durmiendo en el Hotel y comiendo en el restaurante, donde se rigen por la máxima de "intentar hacer feliz a la gente". Casi nada.

Más información:

Casa Irene
Carrer Major, 3
25599 Arties (Lleida)
Tel: 973 644364
Fax: 973 642174
info@hotelcasairene.com
www.hotelcasairene.com

Terrina de Jabalí

Ingredientes para ocho personas:

250 g de champiñones
1 kg de carne de jabalí deshuesada
200 g de cebollas blancas
1 manojo de perejil
250 g de tocino gordo
250 g de hígadillo de ave
50 g de mantequilla
1/2 cucharadita de sal y pimienta negra recién molida
1 cucharadita de romero seco
4 cucharadas de vino de Madeira

Terrina de Jabalí

Elaboración:

Primero, se deben preparar todos los ingredientes para su posterior elaboración. Por una parte, es preciso lavar los champiñones, cortar las cebollas en ocho trozos, el tocino en dados y picar el perejil. También se deben lavar y picar la carne y los hígadillos tras quitarles las membranas.

Posteriormente, por una parte se fríe el pollo en la mantequilla durante cinco minutos. Y por otra, se pasa dos veces la carne de jabalí, las cebollas y el tocino por el disco más fino de la picadora de carne.

Cuando el pollo esté listo, se corta en dados y se mezcla con su fondo de cocción: el perejil picado, las especias, el vino y la masa que obtengamos tras picar la carne.



Verter la mitad de la mezcla en una terrina refractaria y repartir sobre ella los champiñones y la segunda mitad de la masa. Una vez realizado esto, tapar la terrina con su tapa y colocarla en una bandeja honda llena de agua en el interior del horno, precalentado a 200 grados. Allí cocerá al baño maría una hora y media. Al cabo de este tiempo, se enfriará la terrina en el frigorífico y se adornará con perejil. Se aconseja servir este plato acompañado confitura de arándanos y de pan blanco fresco.

Crespèths con setas

Ingredientes para cuatro personas:

250 gramos de setas de cultivo
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
Aceite
Huevo batido
Sal

Para los crepes

1/2 litro de leche
4 huevos
175 gramos de harina
3 cucharadas de aceite
Sal
Un trozo de mantequilla para freír

Para la salsa

300 gramos de setas de cultivo
1/2 cebolla
1/4 de litro de caldo de ave
1/2 vaso de nata
Aceite



Crespèths con setas

Elaboración

Para elaborar los "crespèths" mezclamos en un cuenco los huevos, la harina y la sal y, poco a poco, vamos añadiendo la leche hasta obtener una crema bastante líquida.

Por otro lado, untamos una sartén con mantequilla y cuando esté caliente vertemos la pasta con un cucharón. Según la cantidad que vertamos el tamaño de cada "crespèth" variará.

Para hacer la salsa, salteamos la cebolla y agregamos las setas troceadas. Todo deberá estar bien rehogado y cubierto con caldo. Cuando la salsa reduzca, la debemos triturar y pasar por un chino. Es aconsejable añadirle un poco de nata para que quede más suave.

Aparte, salteamos con aceite las setas, el ajo picado y la cebolla. Cuando se poche, rellenamos los crepes y los enrollamos, cerrando sus extremos con huevo.

Finalmente, servimos los "crespèths" sobre la salsa.

guía de restaurantes y bares del Val d'Aran

restaurantes - ARRÓS	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	El Raconet Crestalhera, 3 Telf. 973 64 17 30	30	15/7 a 15/9 y 5/12 a 1/5 resto de fines de semana - cerrado noviembre	Ninguno
	Borda Juanon Camin deth Barradós, s/n Telf. 973 64 10 05 - 699 02 91 32	20	Julio - 15 de octubre 16 y 29 agosto	
restaurantes - ARTIES	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Biniaran Dera Hont, s/n Telf. 973 64 10 58	30	Temporada de invierno y verano Fines de semana de otoño	Martes
	Candelaria Major, 16 Telf. 973 64 20 24	50	Temporada de invierno noches	Ninguno
	Casa Irene Major, 4 Telf. 973 64 43 64	38	Todo el año - Cerrado noviembre	Lunes y martes mediodía
	ETH TARO Carretera, 1 Telf. 973 64 25 58	26	Cierre en mayo y 2ª quincena noviembre	Domingo noche y lunes mediodía
	Montarfo Ctra. De Baqueira s/n Telf. 973 64 09 02	26	Diciembre al 2 de mayo 1 de junio al 15 de octubre	Martes (excepto sábados)
	Parador de Turismo Ctra. De Baqueira, s/n Telf. 973 64 08 01	22	Todo el año	Ninguno
	Pizzeria Oca Erauca Ctra. De Baqueira, s/n Telf. 973 64 24 60	14	Diciembre a abril, agosto	Ninguno
	Sidreria Casa Pau Molino, 14 Telf. 973 64 52 31	22	Todo el año	Ninguno
	Urtau Placa Urtau, s/n Telf. 973 64 09 26	25	Diciembre a 30 de mayo 15 junio a 15 de octubre	Miércoles
bares - ARTIES	BAR	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Bar Consul Carretera, 2 Telf. 973 64 08 03		Todo el año	Lunes temporada invierno
	Pub de net Pl. Urtau, s/n.		Todo el año	Ninguno
restaurantes - ARRÓS	Pub Millennium Dera Hont, 1 Telf. 973 64 24 13		Todo el año	Ninguno
	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Borda de Lana Ribera de Bagergue s/n Telf. 639 72 49 83	22	Junio a septiembre	Ninguno
	Casa Peru Sant Antoni, 4 Telf. 973 64 54 37	21	Temporada de invierno y verano	Miercoles temporada invierno
restaurantes - ARRÓS	Casa Rosa dera Hont s/n Telf. 973 64 53 817	18	Todo el año	Ninguno

restaurantes - BAQUEIRA	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Borda Lobato Nuelweo 1500 Telf. 973 64 57 08 - 973 63 90 01	28	Diciembre a abril 20 de junio al 15 de septiembre	Ninguno
	Cap del Port Ctra. Comercial, 142 Puerto de la Bonaigua Telf. 973 25 00 82 - 699 941 141	30	Todo el año excepto: restaurante: mayo, junio y julio cafetería: mayo y junio	Restaurante: lunes y martes cafetería: invierno ninguno, resto lunes
	Esquirol Edificio Mauberme Telf. 973 64 54 30	30		
	Heidelberg Edificio Saumet Telf. 973 64 40 31	15	1 de noviembre a 30 abril 1 junio al 15 septiembre	Ninguno
	La Perdiz Blanca Hotel Montario Telf. 973 63 90 01	30	Diciembre a abril 20 de junio al 15 de septiembre	Ninguno
	Pizzeria Montgarri Edificio Campallasm Telf. 973 64 50 55	15	Diciembre a abril Julio a septiembre	Lunes
	Ticolet Edificio Besiberri Telf. 973 64 54 77	40	Diciembre a abril	Ninguno
	La Raclette Edificio Besiberri Telf. 973 64 54 77	21	Temporada de invierno	Ninguno
	La Pierrade Edificio Besiberri Telf. 973 64 54 77	22	Temporada de invierno	Ninguno
	Tuc Blanc Hotel Tuc Blanc Telf. 973 64 43 50	22	Diciembre a abril 1 de julio al 15 de Septiembre	Ninguno
bares - BAQUEIRA	Del Gel al Foc Ctra. Beret, s/n Telf. 973 64 55 50	25	1 diciembre - 31 abril 21 de junio al 30 de septiembre	Ninguno
	BAR	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Cafetería Tuc Blanc Nueli Baqueira 1500 Telf. 973 64 43 50	13	Diciembre a abril	Ninguno
	Tuc Nere Total Tuc Blanc Telf. 973 64 43 50		Temporada de invierno	Ninguno
BETREN	Discoteca Pacha Parking de Baqueira Telf. 973 64 52 22	22	Temporada de invierno	Ninguno
	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Tresens Parking del hotel Tuca Ctra. Baqueira s/n. Telf. 973 64 14 33	16	Todo el año	Domingo
BETREN	BAR	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Pub Txema Complejo Comercial Whurra Telf. 973 64 04 61	13	Todo el año	Martes excepto temporada

BOSSÒT restaurantes - BOSSÒT	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Aranes Paseo Duque de Denia, 15 Telf. 973 64 82 14	35	Todo el año cerrado del 18 diciembre al 2 febrero	Ninguno
	Batalla Urb. Sol del Valle, s/n Telf. 973 64 81 99	18	Todo el año	Ninguno
	Denia Paseo de Duque de Denia, 41 Telf. 973 64 82 40	15	Todo el año	Lunes
	El Portalet San Jaime, 32 Telf. 973 64 82 00	40	Todo el año cerrado 1/2 junio y 1/2 octubre	Domingo noche y lunes
	Era Cova Eduard Aunós, 24 Telf. 973 64 82 09	30	Todo el año	Lunes excepto temporada
	Garona Eduardo Aunós, 1 Telf. 973 64 82 46	17	Todo el año excepto noviembre	Ninguno
	Hosteleria Catalana Pietaf, 34 Telf. 973 64 82 02	27	20 diciembre al 31 de octubre	Ninguno en verano Lunes invierno
BOSSÒT	BAR	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Urtau Pl. dera Gléisa s/n Telf. 973 64 73 27		Todo el año	Lunes. Excepto verano
CASARILH				
	Era Torrada Mayor, 2 Telf. 973 64 11 50	20	20 de julio a 20 de junio	Miércoles
	Mesón Casa Benito Mayor, 6 Telf. 973 64 11 54	22		Todo el año excepto vacaciones
ESCUNHAU restaurantes - ESCUNHAU	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Campaneta San Pedro, 16 Telf. 973 64 15 20	25	1 de noviembre a 5 de mayo 10 junio a 19 octubre	Ningún lunes fuera de temporada
	Casa Estampa Sortaus, 9 Telf. 973 640048	20	Todo el año	Martes
	Casa Turnay Mayor s/n Telf. 973 640292	18	Diciembre a Abril 1 de julio a 15 de septiembre Otoño abierto fines de semana	Domingo noche excepto fiestas
	El Niu Del pont, 1 Telf. 973 64 14 06/05	21	Diciembre a mayo y 15 de julio a 10 de noviembre	Ninguno
	ES Pletietus Ctra Baqueira s/n Telf. 973 64 04 85	25	Todo el año	Martes excepto Temporada
ESCUNHAU	BAR	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Eth Petit Santa Ana, 1 Telf. 973 642918	Entre 15 y 25	Temporada de invierno y de verano	Ninguno

GARÓS restaurantes -	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	El Rostidor Complejo Vilagarás Carretera s/n Telf. 973 64 12 50	20	Diciembre a abril	Lunes
	Eth Restille Placa Carrera, 2 Telf. 973 64 15 39	30	1 de diciembre al 30 de abril 15 de julio a 15 de septiembre	Domingo
	Plaza Garós Dera Hont, 2 Telf. 973 64 17 74	20	Temporada de invierno . julio, agosto y fines de semana de septiembre	Ninguno
GESSA	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Casa Rufus San Jaime 8-10 Telf. 973 64 52 46 629 037 684	de 20 a 26	Diciembre a abril, julio a septiembre y fines de semana de octubre	Domingo noche en invierno
LES restaurantes -	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Ess Banhs Des Banhs, 37 Telf. 973 64 80 30	12	De abril a octubre	Ninguno
	Europa Aran, 8 Telf 973 64 80 16	12	Todo el año excepto enero	Ninguno
	Juan Canejan San Jaume, 27 Telf. 973 64 80 31	21	Todo el año excpeto de noviembre al 16 de diciembre	Ninguno
	Bar-Resturant Cauarca-Deportur Cami Paisas s/n Telf. 973 64 70 45	9	1 de junio a 30 de septiembre	Ninguno
	Talabart Des Bahns, 1 Telf. 973 64 80 11	15	1 de diciembre a 30 de octubre	Lunes
	Suley Lup s/n Telf. 973 64 83 63	12	Todo el año	Domingos noche y lunes
MONTGARRI	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Refugi Juli Arnalot Vehiculo de nieve "La Oruga" Telf. 608 99 84 36	30	Todo el año excepto noviembre	Ninguno
PONT D'ARRÓS	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Cal Manel Ctra de Francia, Km 174 Telf. 973 64 11 68	21	Todo el año excepto del 10 al 27 de mayo y del 9 al 27 de diciembre	Lunes excepto en fiestas
	Peña Ctra de Francia Telf. 973 64 08 86	18	Todo el año excepto noviembre	Lunes excepto en fiestas
SALARDÚ	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Prat Aloy Dera Mola s/n Telf. 973 644581	20	1 de diciembre a 1 de mayo 20 de junio a 15 de octubre	Lunes
	Banhs de Tredos Camino de Aiguarmoix s/n apdo 170 Telf. 973 25 30 03 - 973 64 43 15	de 35 a 40	Todo el año	Ninguno

restaurantes - SALARDÚ	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Borda Benjamin Placa de l'esglesia Telf. 973 64 51 13	21	Temporada de invierno y verano	Domingo invierno
	Cabilac Mayor 12 Telf. 973 64 42 82/72	30	Temporada de invierno y verano	Domingo
	Pizzeria Il Casone Ctra Baqueira s/n Telf. 973 64 29 51	18	Todo el año	
restaurantes - VIELHA	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Casa Serrano San Nicolau, 2 Telf. 973 64 01 50	22	26 de diciembre a 24 de diciembre	Ninguno
	Basteret Mayor 6 Telf. 973 64 07 14	15	Todo el año cerrado de 15 a 31 de octubre	Lunes excepto en fiestas
	Creperia Eth Hurat Paseo de la Libertad, 14 Telf. 973 64 02 10	30.05	Todo el año	Domingo excepto en fiestas Lunes excepto en fiestas
	Aran Avada Castiero Telf. 973 64 00 50	20	Todo el año	
	Can Miguel Castiero, 3 Telf. 973 64 28 45	15	Todo el año	Ninguno
	Costa X Costa Pas d'Arro, 54 Telf. 973 64 27 33	24	Todo el año excepto 1ª quincena de julio y 2ª quincena de octubre	Martes excepto temporada
	Deth Gorman Meldia, 8 Telf. 973 64 04 45	20	Todo el año excepto junio	Martes
	El Acebo Avda Garona, 27 Telf. 973 64 30 02	15	Temporada de invierno y verano	Ninguno
	Era Coquela Avda Garona, 27 Telf. 973 64 29 15	30	20 de noviembre a 15 de mayo y 1 de junio a 8 de octubre	Martes
	Era Lucana Avada Calbetó Barra, 10 Telf. 973 64 17 98 - 625 18 41 48	29	Todo el año	Lunes no festivos
	Era Mola Marroc, 14 Telf. 973 64 24 19	27.50	Diciembre a abril 12 de julio a 15 de septiembre	Ninguno
	Era Placa Placa de la Gleisa Telf. 973 64 02 49	9	Todo el año	Ninguno
	Eth Tidon Mayor, 10 Telf. 973 64 03 - 646 379 035	25	Todo el año	Domingo noche y lunes
	Fonda d'En Pep Pas d'Arro, 52 Telf. 973 64 26 54	25	Todo el año	Ninguno, Miércoles fuera de temporada
	Parador de Turismo Ctra del Túnel s/n Telf. 973 64 0100	23.41	Todo el año	Ninguno



VIELHA	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Pizzeria La Bóveda Avada Castièro 17 Telf. 973 64 04 91	15	1 de junio a 30 de septiembre y 15 de octubre a 15 de mayo	Domingo
	Sidreria Era Bruisha Marrec. 18 Telf. 973 64 29 76	21	Diciembre a abril 20 de junio a 15 de octubre	Lunes excepto en fiestas
	Basilea Arnals. 10 Telf. 973 64 07 21	9	Todo el año	Ninguno
bares - VIELHA	BAR	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Eth Paèr Major. 1 Telf. 973 64 19 34		Temporada de invierno y de verano	Ninguno
	Café Nuevo Plaza España. 3 Telf. 626 047 301		Todo el año	Domingo
	Bar Petit Basteret Major. 6 Telf. 973 64 07 14		Todo el año, cerrado del 15 al 31 de octubre	Lunes excepto festivos
	Bar musical Saxo Blue Marrec. 7 Telf. 973 64 09 71		Todo el año	Ninguno
	Bar musical Eth Clòt Placa Serraleis. 3 Telf. 973 64 16 31		Todo el año	Ninguno
VILAC	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Casa Juliana Del Mont s/n Telf. 973 64 04 08	25	Sólo noche en invierno excepto Semana Santa; todo el día en verano	Domingo en invierno y ninguno en verano
BOCA SUR DEL TÚNEL	RESTAURANTE	PRECIO MEDIO (€)	PERIODO DE APERTURA	DESCANSO SEMANAL
	Refugi San Nicolau Boca Sur del Túnel s/n Telf. 973 69 70 52 - 619 977 264	15	Todo el año	

RESTAURANTES y BARES

TUS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

PARA EL VERANO

vuestros profesores
e instructores

más que un camp...
un experience

el desarrollo
de las actividades

tu casa fuera
de casa

the valley of Aran experience
es una iniciativa de

ALPSARANESI



Colaboran con esta iniciativa



Ajuntament
deth Naut Aran

Filon dera Artiga
Galeria
Sacosta N°4
long. 120m.



Heaven

EN CONCERT

“Etnico ma non troppo”

organise:

www.ideasprojectes.com



Parking Baqueira 1500 - 6 d'agost - 11 nit

PATROCINE:



Ajuntament de Naut Aran

Conselh



Generau d'Aran

