

en  
verde  
blanco  
de arán

nº 4

2005

El nuevo  
balneario de  
Arties

Las novedades  
de la estación  
de Baqueira

Lo último en  
equipamiento,  
por Cuylás Sports

Personajes del Valle  
Los Moga  
Amaya Echazarra  
Tom de Arties

EX LIBRIS



AVENTIN  
BÒYA

esquí  
turismo  
gastronomía  
moda  
cultura  
entrevistas  
motor  
salud y belleza

[www.grupomazarredo.com](http://www.grupomazarredo.com)





**KRONOS**

*Since 1930*



# NANO



Fernando García  
Joyero - Relojero

Alameda de San Mamés nº 1 - Tel. 94 421 53 28



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, 35 2ª dcha.

48009 Bilbao

Tel: 94 423 21 39

Fax: 94 423 21 40

www.grupomazarredo.com

ediciones@grupomazarredo.com

DIRECTOR GERENTE

José Mª Echevarría

jmechevarria@grupomazarredo

DIRECTORES CREATIVOS

Hnos. Llantada

DIRECTORA COMERCIAL

Silvia Llantada

silviallantada@grupomazarredo.com

DIRECTORA DE ARTE

Ana Llantada

anallantada@grupomazarredo.com

REDACCIÓN

Redactor jefe: Pedro Mª Sanz

psanz@grupomazarredo.com

Iratxe Marcos

imarcos@grupomazarredo.com

Javier Gutiérrez

jgutierrez@grupomazarredo.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Jefa de departamento: Elena del Agua

elene@grupomazarredo.com

Gorka González

gorka@grupomazarredo.com

FOTOGRAFÍA

Ignacio Mares

nmares@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

Filmación e impresión:

Gráficas Díaz Tuduri, S.L.

D.L.: NA-1394-02

MAZARREDO  
ediciones  
Bilbao



Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos sin permiso previo de la empresa editorial.

# SUMARIO

## 06 novedades de baqueira beret

Mejora el acceso de los esquiadores a la estación

## 08 infraestructuras

08- El nuevo balneario de Arties, proyecto de Arata Isozaki

12- La nueva subestación eléctrica de Baqueira

13- Tramo de carretera calefactado en Salardú

## 14 gentes

El tercer encuentro BMWRIDERS reunió en Baqueira a más de 3.000 "moteros"

## 16 personajes del valle

16- La saga de los Moga





20- Tom Leja, el artesano de Arties

24- Amaya Echazarra, la pasión por vivir de una emprendedora

## 28 alojamientos con encanto

El restaurante Candelaria, el placer de sentirse como en casa

## 34 motor

34- Range Rover Supercharged, refinado y poderoso

38- "Giro a la derecha a 300 metros"

## 42 deportes

42- Pla de Beret, meta de la undécima etapa del Tour de Francia 2006

44- ALPSaranesi prepara al equipo español de esquí adaptado para la paraolimpiada 2006

48- Cuyllás. Equipamiento

58- Probando el material con Euro-Sport

60- La "petanca" sobre hielo

## 62 salud y belleza

62- La sal de la vida

66- Cosmética natural

68- Ejercicios para antes y después de esquiar

## 72 gastronomía

72- Vamos de "Carreret"

76- "Apelec deth bolet", una jornada de diversión y setas

78- Una manera diferente de utilizar las setas en la cocina

79- ¡Cocina a la moda!

80- Crabòt en horn, Cabrit al forn, Cabrito al horno

## 82 arte

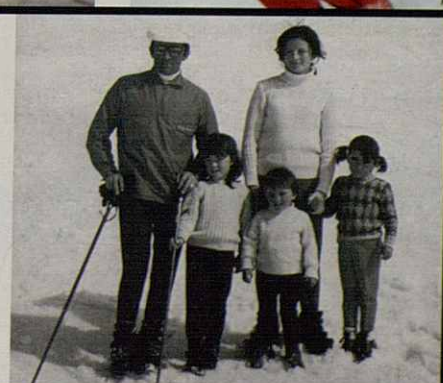
Atalayas con voces de bronce

## 86 tabaco

Los doce "clásicos" de los puros  
Habanos

## 90 viajes

Los Alpes Julianos, naturaleza en estado puro





novedades de baqueira beret

# MEJORA EL ACCESO

## DE LOS ESQUIADORES A LA ESTACIÓN

La telecabina Baqueira es la estrella de las inversiones de la estación para la temporada 2005/06

### *Redacción*

La estación de Baqueira no descuida cada año la renovación y ampliación de los equipamientos e instalaciones que le han permitido disponer de una de las mejores ofertas de nieve de todo el Pirineo, reclamo al que cada año acuden más esquiadores deseosos de disfrutar a través de sus más de 104 kilómetros de pistas balizadas.

Si en la pasada temporada las actuaciones más relevantes afectaron a la inauguración del telesilla desembagable Era Cabana en la cota 1.800 y la ampliación de la superficie esquiable en la zona de la Peüllla con la construcción de cuatro nuevas pistas, para esta temporada 2005/2006, la principal novedad es la instalación de la nueva telecabina Baqueira, que tiene su salida en el complejo residencial Val de Ruda, en el enclave Vaquería 1.500. Desde allí asciende hasta la cota 1.800 junto al telesilla



Bosque. No obstante, para esta temporada solamente estará operativo el segundo tramo, al que se podrá acceder desde lo que será la estación intermedia situada junto a las oficinas de Baqueira Beret, exactamente en la parada de la Gua-Gua. Desde este punto, el telecabina asciende hasta la zona 1.800 y finaliza junto al telesilla Bosque.

Esta nueva instalación dispone de 78 cabinas de nueve plazas y tiene una capacidad de 3.000 personas/hora. Los esquiadores entran con los esquís en la mano dentro de las cabinas, lo que mejora la velocidad del transporte.



De esta manera, ahora se podrá acceder a la nieve desde Baqueira 1.500 por dos remontes: el nuevo telecabina y el telesilla Bosque, con lo que se habrá duplicado el acceso a la estación, según fuentes de la misma.

## DEBUTANTES

Otra de las novedades de la estación se refiere a la zona de debutantes de la zona 1.800. Los telesquíes Pastores 1 y 2 han sido desmontados y se ha reubicado el telesquí Rabadá. Como describe el director general de Baqueira Beret, Aureli Bisbe, en la revista oficial de la estación "ya no veremos aquel amasijo de hierros antiguos que caracteriza nuestra zona de debutantes. Sólo quedará delante de la escuela de esquí, el telesquí Rabadá reubicado y una cinta transportadora que conforman el esquí de debutantes de primer día. La cinta permitirá, además, conectar la cafetería del Bosque con la plataforma del telesilla del

Bosque y del nuevo telecabina para facilitar el retorno a 1.500".

La producción de nieve es otro de los aspectos en los que se ha trabajado. Para esta temporada, se han instalado un total de 22 nuevos cañones repartidos por toda la estación, con lo que se asegura la presencia de nieve si las condiciones meteorológicas son las adecuadas para su fabricación. Beret también se ha beneficiado de las mejoras en la red de producción de nieve, acelerando el "diálogo del sistema de manera que permite mejorar la calidad de la producción", según fuentes de la estación.

Otras actuaciones realizadas durante la época estival han afectado al cuidado de los más pequeños, ya que se ha mejorado la guardería de Beret. También se ha remodelado el parking de Cap del Port, en la zona de la Bonaigua, para facilitar su acceso. Además, desde esta temporada, los telesi-

llas Pla de Baqueira y Mirador dispondrán de garaje donde guardar las sillas, lo que permitirá ponerlas en funcionamiento con mayor rapidez en caso de mal tiempo ya que al estar resguardadas se evita la acumulación de hielo en las pinzas.

En definitiva, que un año más la estación de Baqueira seguirá ofreciendo una de las mejores ofertas para divertirse esquiendo. Ahora sólo falta que la climatología ayude.



## Datos Técnicos Temporada 2005/2006

### Dominio Esquiable

Desnivel. 1.010 m  
(cota inferior 1.500, cota superior 2.510)  
Área esquiable: 1.922 ha  
Pistas balizadas: 104 km  
Pistas de esquí: 72  
(6 negras, 25 rojas, 38 azules, 3 verdes)  
Itinerarios: 4  
Snowpark: 1  
Esquí de fondo: 1 circuito de 7 km  
(ampliable a 25 km)  
Stadium de Slalom: 1  
Cañones de nieve: 537  
Área nieve artificial: 113 Ha (37 km)

### Equipamientos

Total Remontes: 30  
Telecabina: 1  
(1x9 plazas)  
Telesillas: 20  
(2 x 6 plazas, 6 x 4 plazas, 7 x 3 plazas, 5 x 2 plazas)  
Telesquíes: 5  
(3 x 1 plaza, 1 x 2 plazas y 1 telecorda)  
Cintas transportadoras: 4  
Capacidad transporte: 49.262 personas/hora  
Locales de alquiler y reparación de esquís: 4  
Máquinas para preparación pistas: 15





# EL NUEVO BALNEARIO DE ARTIES, PROYECTO DE ARATA ISOZAKI



El edificio colocará al Val d'Aran en el mapa de las grandes obras de los mejores arquitectos de este siglo

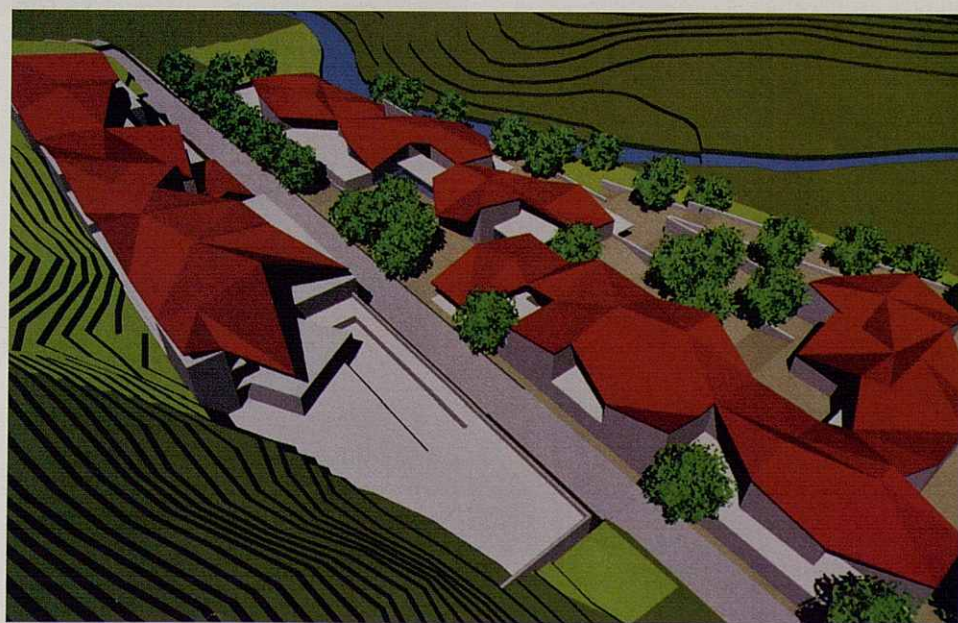
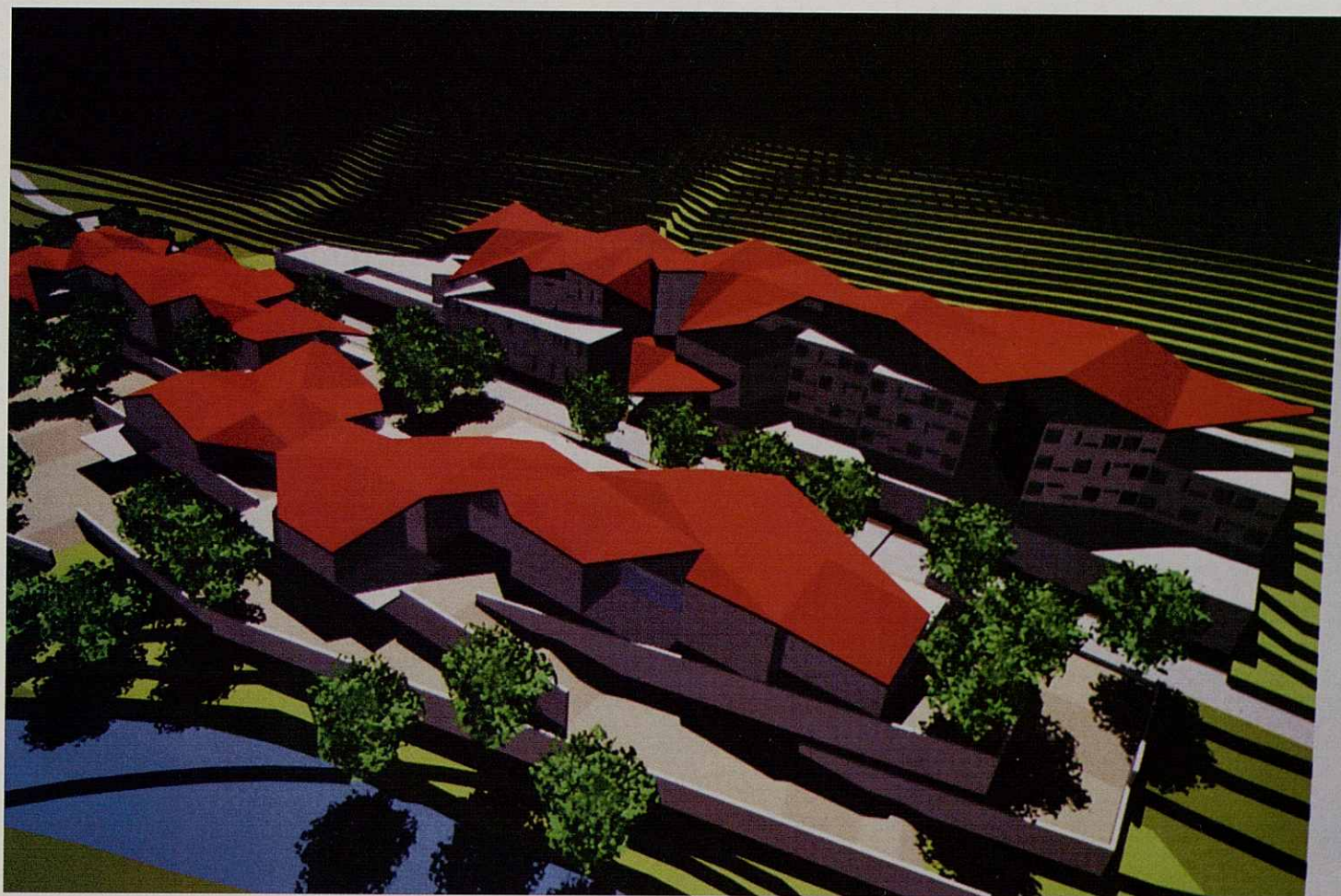
*José María Echevarría*

Siguiendo la estela de otras ciudades, que han recurrido a arquitectos "estrella" para la construcción de edificios que pretenden ser emblemáticos, el afamado arquitecto japonés Arata Isozaki se encargará de construir un complejo de salud en la localidad de Arties. El antiguo balneario, situado junto al antiguo Camino Real que va de Viella a esta población, se encuentra actualmente en estado ruina, después de sufrir los rigores de un incendio. Los

promotores de esta iniciativa pretenden que este centro se convierta una referencia dentro de los centros termale y, por ello, han recurrido al afamado arquitecto, que siempre se ha caracterizado por la simbiosis con el medio natural de sus edificios.

Para conocer de primera mano el estado de este proyecto, En Verde y Blanco de Arán ha tenido ocasión de hablar con José Solá, director e impulsor de esta iniciativa. "Lo más difícil del proyecto fue convencer





románico que inunda todo este maravilloso paisaje. La piedra, la pizarra, el lugar donde se ubica el balneario; todo le convenció. “El dato histórico de que Pompeyo, cuando la guerra de las Galias, se hubiese bañado ya en estos baños salutíferos, creo que fue ineludible. Asimismo, tuvieron mucho que ver la multitud de narcisos que crecen en mayo, cuando su representante estuvo aquí y también quedó fascinado. Pero también hay que decir que la butifarra de mi madre le dejó encantado”, destaca José Solá.

## SENSIBILIDAD AMBIENTAL

al arquitecto de que viniera al Valle, luego ha sido el paisaje, con su inmensa capacidad de enamorar, el que ha hecho todo el trabajo”. Solá tuvo que acudir a Japón a convencer al “maestro”. Una vez aquí, Isozaki quedó totalmente seducido por el

“Lo primero que transmitió Isozaki fue su mayor respeto por la arquitectura y la sensibilidad del Valle. Nosotros pensamos en él por esto. Isozaki adapta la arquitectura al entorno y cada una de sus obras es diferente, y él aceptó el proyecto, en primer



lugar, por el entorno. En segundo lugar, por la arquitectura románica y popular que nos rodea y, en tercer lugar, porque considero que los promotores no son especulativos, sino que quieren levantar un proyecto con proyección de futuro, una aportación a la obra del hombre, en un lugar paradisíaco", cuenta uno de los promotores del balneario.

El compromiso de Isozaki con este proyecto es de tal dimensión que ha reservado un espacio en el Balneario de Arties para construir su exposición permanente de maquetas. "La historia de sus proyectos y de su obra; maquetas hechas en su propio estudio, que le permiten controlar en todo momento el proceso creativo", destaca José Solá.

Este proyecto del Balneario de Arties se caracteriza por una cubierta que hereda la evolución de la pizarra a través de un techado de acero oxidado "corten", que verá evolucionar a lo largo del tiempo su color rojo y sus texturas, al igual que las pizarras van cambiando de color según son colonizadas por los líquenes. "La piedra y la madera, tradicionales en nuestra arquitectura, estarán presentes en toda la arquitectura del nuevo Balneario de Arties", explica Solá.

## ILUSIÓN

Este proyecto ha necesitado de mucha ilusión por parte de los promotores. Ilusión y tesón, una ilusión y una inversión que necesitará mucho tiempo para verse amortizada económicamente.

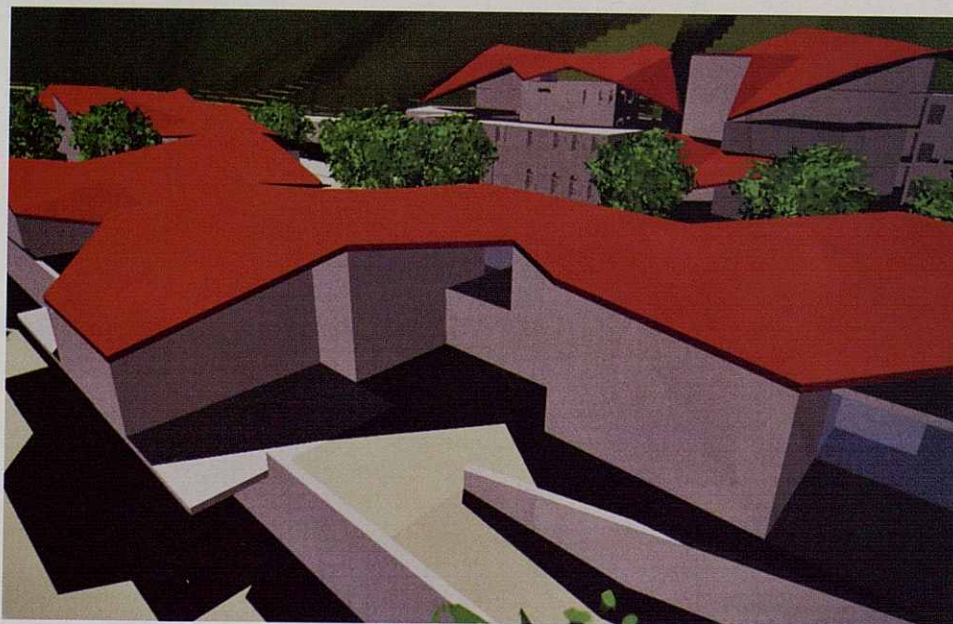
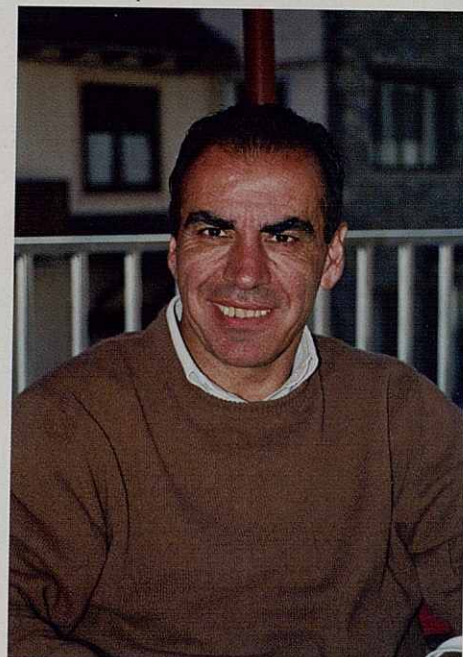
"Pero sabemos que se transformará en un icono del Valle, será con su efecto "Arties" lo que el Guggenheim ha sido para Bilbao. Las gentes de aquí están expectan-

tes, curiosas, podríamos decir que ilusionadas", confirma José Solá. La inversión económica con estos creadores es imprevisible, pero estará por encima de los 20 millones de euros. Contará en el edificio principal con 58 habitaciones, de las que la mitad serán suites. En un edificio separado habrá 28 suites y 30 habitaciones dobles. "Todo ello buscando la paz y el sosiego que los usuarios del balneario necesitan. Inspirado en un ambiente místico, espiritual, sensible muy coherente con el espíritu japonés de su creador. La piscina será de piedra. Todo ello va a colaborar a sensibilizar al Valle. Después de este balneario, ya nada va a ser lo mismo en el Valle de Arán, habrá un antes y un después", destaca ilusionado el promotor.

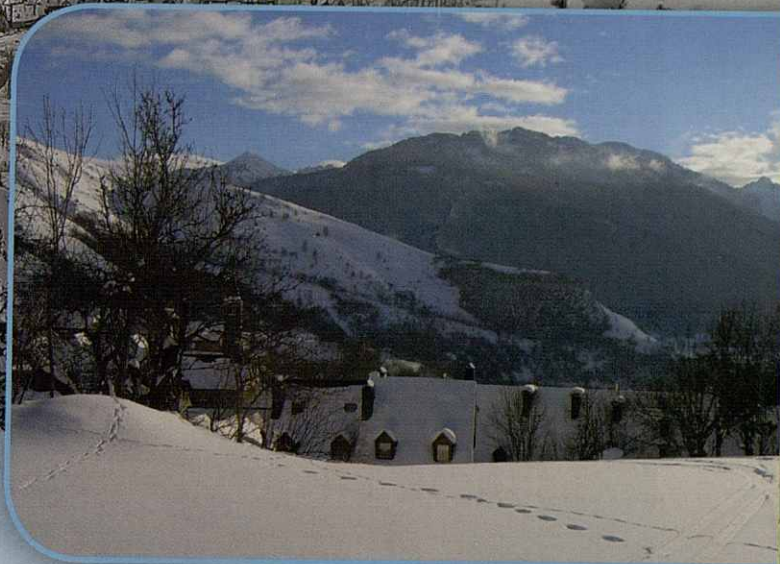
"Ahora sólo cabe esperar dos años para ver la obra terminada, sobre todo por el tiempo que lleva convencer a las autoridades y conseguir los permisos necesarios. Pero este es un lugar donde la defensa de nuestra arquitectura no está reñida con el progreso y la innovación, que es el motor del desarrollo que tanto bienestar y futuro ha traído a las actuales generaciones de araneses y prevé para las futuras. Esta es una obra que perdurará en el tiempo", concluye José Solá.

"El compromiso de Isozaki con este proyecto es de tal dimensión que ha reservado un espacio para su exposición de maquetas"

*José Solá, promotor del balneario.*

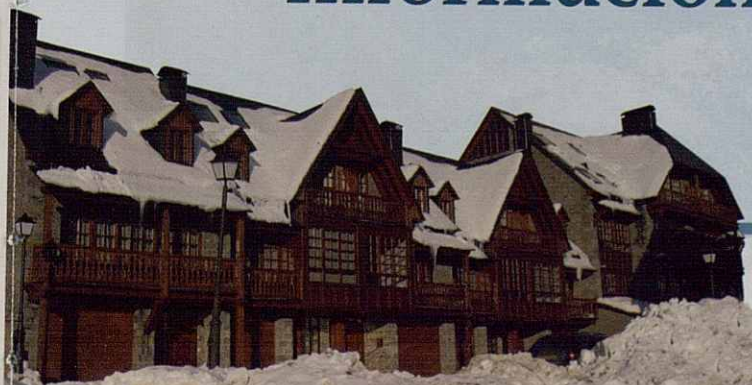






# Construcción de viviendas en Bagergue

- Información y venta: **Inmobinext**
- Tfno.: **944 232 139**
- Móvil: **609 413 282**



**Entrega: Diciembre 2006**



# LA NUEVA SUBESTACIÓN ELÉCTRICA DE BAQUEIRA 1.500, EN FUNCIONAMIENTO ESTE INVIERNO

**Pedro María Sanz**

Los problemas de suministro eléctrico sufridos en pasadas temporadas y el previsible crecimiento del consumo que la apertura del complejo Val de Ruda pueda suponer, han sido algunos de los motivos por los que Fecsa-Endesa ha construido una nueva subestación eléctrica de 80 megawattios de potencia en Baqueira 1.500.

La inversión total ha ascendido a seis millones de euros y ha sido sufragada en un 50% por Fecsa-Endesa y el resto entre la sociedad que gestiona la estación de esquí y un grupo de promotores locales. El Ayuntamiento del Naut Aran ha cedido los terrenos. Está previsto que la nueva instalación entre en funcionamiento a lo largo de la presente temporada.

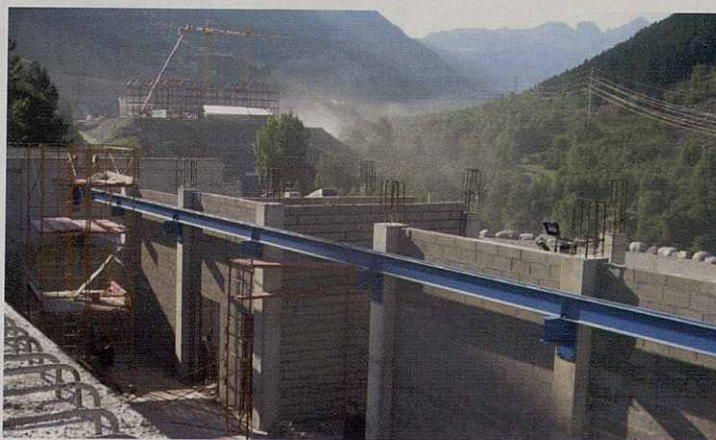
La nueva subestación eléctrica tendrá como uno de los principales clientes a la estación de esquí de Baqueira Beret, ya que sus remontes y

varias instalaciones se alimentarán de ella.

La nueva instalación está conectada con la subestación de Arties, "con lo que se garantiza el suministro en todo momento y se evitan apagones como los registrados el pasado año. Además, con la puesta en funcionamiento de la instalación cubrimos los futuros aumentos de demanda", aseguran fuentes de Fecsa.

Asimismo, esta compañía eléctrica también ha afrontado la ampliación de la subestación eléctrica de Viella, donde se ha instalado un nuevo transformador de 15 megawattios, con lo que se pasa de una potencia instalada de seis megawattios a los 21 actuales.

Tras estas inversiones, parece que el suministro eléctrico en los momentos de mayor demanda, como puede ser la época invernal, está completamente garantizado.



*Distintos momentos de la construcción de la subestación eléctrica.  
Fotos cortesía de Fecsa-Endesa*



# ASFALTO CON CALEFACCIÓN EN SALARDÚ PARA EVITAR ACCIDENTES

Con el objetivo de evitar los continuos accidentes por deslizamiento que se han registrado en la carretera de Viella a Baqueira a su paso por el municipio Saldardú, se ha instalado recientemente en un tramo de 300 metros un sistema de calefacción que impedirá la formación de hielo en el asfalto.



Aunque el costo de dicha instalación ha sido alto, se espera resolver un problema que de otra forma no tenía solución, por ser un tramo de gran desnivel. Esta solución extraordinaria e innovadora en el Valle, se

ha convertido en la única manera de dar respuesta a los múltiples problemas de tráfico que se ocasionaban en pleno casco

urbano, colapsando en ocasiones la circulación de Viella a la estación de esquí de Baqueira..

## AMPLIACIÓN DEL CASCO ANTIGUO DE VIELHA



### CONSTRUCCIÓN DE CASAS ARANESAS

Kemen Arquitectura y Construcción está desarrollando la ampliación del casco antiguo de Vielha, siguiendo la construcción típica aranesa.

La pleta está compuesta de 8 bloques de viviendas (52 apartamentos y dúplex) y un hotel compuesto de un edificio principal y 2 pequeñas bordas.

Una promoción construida con materiales de primera calidad, donde podrá encontrar viviendas de diferentes distribuciones de 1, 2, 3 ó 4 dormitorios.

Todas las viviendas tienen plaza de garaje y trastero.



#### INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Tel.: 94 491 26 81 / 94 491 23 53 / 617 86 02 42 • [www.casasaranesas.net](http://www.casasaranesas.net)



# EL TERCER ENCUENTRO BMW RIDERS REUNIÓ EN BAQUEIRA A MÁS DE 3.000 "MOTEROS"



## Redacción

Ni siquiera el frío y la amenaza de agua frenó a 1.400 personas que participaron en el Encuentro BMW Riders, que se celebró el pasado mes de septiembre en Baqueira 1.500. Los inscritos, el récord de las tres ediciones celebradas, más los 2.300 visitantes, fueron los responsables de un ambiente inigualable y eminentemente "motero" que se respiró durante todo el fin de semana en Baqueira y, por extensión, en todo el Val d'Aran.

A lo largo de los tres días que duró la concentración, los motoristas pudieron realizar actividades tan diferentes como participar en una pista de minimotos, saltar

desde la grúa de Bungee Jumping, asistir a un cursillo en la escuela BMW Enduro Park, probar las últimas novedades de la marca y de Mini, participar en una "Carretera de Caracoles" (se trataba de ver quién tardaba más tiempo en completar unos pocos metros en moto sin poner los pies en el suelo), o montar en quad, entre otras actividades. Y, tratándose de una concentración de motos, no podían faltar las rutas por los alrededores. En este caso se realizaron tres, de entre dos y tres horas de duración, con destinos a Sort, Valle del Bohi y SuperBagneres.

La marca bávara ofreció a los participantes la posibilidad de comprobar las maravillas del ABS, en una pista mojada

y resbaladiza en la que era posible hacer trompos..., hasta que se conectaba el ABS. También hubo la posibilidad de visitar las carpas de los mejores clubes, de importadores y de proveedores de servicios de la moto, además de contemplar la magnífica colección de motos clásicas de Natxo Barral.

En la noche del sábado, varios cientos de Riders se dieron cita en Pachá, donde tuvo lugar la entrega de premios, algunos de los cuales fueron entregados por Crivillé, Alzamora y Gallardo.

El domingo, tras un último paseo por el BMW Village, los participantes en el evento cargaron sus motos y se despidieron hasta el 15, 16 y 17 de septiembre de 2006, que se celebrará la cuarta reunión en el Valle de Arán.





# JanerOrtodoncia



lingual



Invisalign



cerámica

## ORTODONCIA PARA ADULTOS CON APARATOS ESTÉTICOS

- en poco más de un año
- aparatos cómodos que no interfieren en tus actividades diarias
- resultados estables después del tratamiento
- por un especialista en Ortodoncia, Universidad de Pensilvania

*Puedes consultar tus dudas y  
comprobar los beneficios de la Ortodoncia en:*

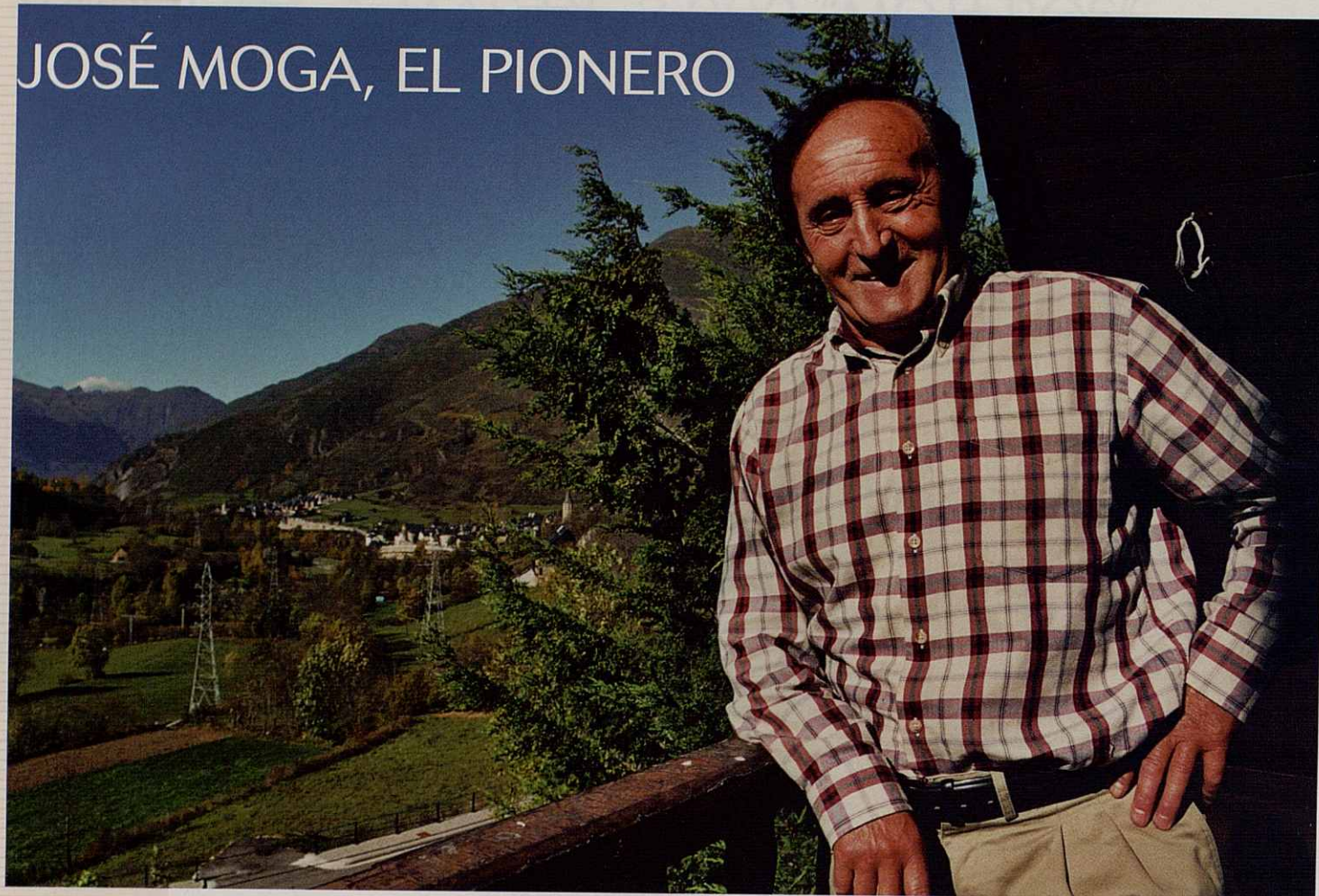
**[www.janerortodoncia.com](http://www.janerortodoncia.com)**



personajes del valle

# LA SAGA DE LOS MOGA

JOSÉ MOGA, EL PIONERO



*José María Echevarria*

Desde su casa se contempla toda la parte alta del Val d'Aran, varios pueblos, las torres de sus iglesias con sus hermosos campanarios, las grúas que continúan imparable un desarrollo que parece insostenible, las pistas de esquí, el ambiente más alpino. Desde el ventanal del salón, José Moga contempla su vida como si fuese la del mismo Valle, o, al menos, lo que ha sido el espectacular desarrollo del mismo, lo que ha puesto en el mapa el nombre de Baqueira-Beret y el Val d'Aran.

Dos vidas y dos mundos inseparables, que José Moga ya contempla, con el temor de que no se pare a tiempo, con lágrimas en los ojos, con el futuro que puede ofrecer a sus hijas y a su pequeña nieta, a la que ya ha puesto los esquís. Porque los Moga, José y sus seis hermanos, su propio padre, sus tres hijas, y ya su nieta, nacen con patucos de madera para recorrer las pistas y lo que no lo son, siempre que estén cubiertas de nieve. En el Val d'Aran, hoy y para el futuro, el progreso se mueve gracias a la nieve, oro verde y blanco. La pura naturaleza.



José nos recibe en el salón de su casa lleno de sol, en un otoño envidiable, y nos cuenta su vida que nos sitúa en una época en las que para poder vivir y estudiar había que echar una mano en casa, y salir a cazar, o a pescar, o a pasar a Francia con mercancías, eludiendo a los civiles. Nos habla de aquellos libros, como puertas, escritos por clérigos del pasado y sobre el pasado, que se quemaron todos en un incendio que destruyó la casa de sus padres. Nos habla con un brillo especial en los ojos, de las primeras experiencias con las tablas, ¡como llamarle esquís a aquellas tablas sacadas de algún tonel desvencijado!, de cómo llegó el Frente de Juventudes y los subieron a las pistas con unos señoritos de Madrid. Luego, ya comenzaron las competiciones, el equipo nacional de esquí, las medallas, y siempre saliendo a ganar, ganar una y otra vez, él o su hermano Felipe. Luego, aquel primer remonte que montaron ellos solos con 400.000 pesetas, entre los mozos del Valle. Más tarde vino el convencer a los de Madrid, que sí, que aquí se podía hacer una estación tan buena o mejor que esas que ellos habían visto cuando iban a competir. Y llegó la estación de Baqueira-Beret, y el trabajo como monitores y pisteros, los hoteles, los restaurantes, el trabajo y el esplendor del Valle, uno de los más ricos del Pirineo.

Participaron en el nacimiento y en el más importante empuje del proyecto, se hicieron monitores y, de pronto, el prestigio de la estación da un salto, la Familia Real elige estas pistas para practicar un deporte que les apasiona, y ahí José Moga comienza su colaboración como profesor, no sólo de los Reyes, sino de sus hijos y, más concretamente del Príncipe de Asturias, al que inicia en la competición con apoyo de sus padres, pero que se ve frustrado por la exigencia de seguridad que le rodea. Este es un deporte de riesgo, como bien lo sabe José, que estuvo más allá que acá y sobrevivió a un gravísimo accidente en el que







le asistieron los Reyes, y se preocuparon, y visitaron y celebraron por todo lo alto su restablecimiento. Los ojos de José, aquí, brillan de agradecimiento y de orgullo. Como cuando pasamos a hablar de sus hijas, Eva y Nuria, y no digamos nada cuando habla de su nieta Jana, un prodigio de fotogenia y, estamos seguros, de encanto.

José ya cuenta con los triunfos de esta pequeña, que es la máxima ilusión de un abuelo, orgulloso de su pasado, que se declara un hombre que lo ha tenido todo, que tanto ha vivido, tanto ha trabajado, tantos éxitos ha cosechado, y tan feliz se siente de lo que le ha tocado vivir y de lo que ahora disfruta. Pero cuando hemos dado cuenta a un fuet completo y a una exquisita botella de vino, la conversación y la mirada se dirige abajo, al Valle.

“Más tarde vino el convencer a los de Madrid, que sí, que aquí se podía hacer una estación tan buena o mejor que esas que ellos habían visto cuando iban a competir”

Hablamos del esplendor del Valle, de cómo ha cambiado y de la multitud de grúas que se levantan en cada pueblo. Aquí la voz de José se quiebra y los ojos se humedecen, tiembla pensando en el futuro que vamos a dejar a las generaciones que vienen, piensa en sus hijas y en su nieta, “...No quisiera que un día mi nieta nos eche en cara lo que estamos haciendo. Esto tiene un límite y estamos cerca de él”. Respeto este silencio que dice tanto del hombre que me ha hablado como si nos conociésemos desde siempre y con quién espero compartir paseos, que nos hemos prometido, por esos montes que él conoce como nadie. Espero aprender de toda esa vida de convivencia con la naturaleza, tratándola de tú a



tú, sintiéndose parte integral de la misma, agradecido porque sabe que esa naturaleza le ofreció no sólo todo lo que necesitó para vivir y dar una vida segura a los suyos, una naturaleza que le dio felicidad, una real y profunda felicidad. José Moga, a sus "sesenta y tantos" años se siente satisfecho de la vida

que le ha tocado vivir, sus trofeos no están sólo en las vitrinas, sino, sobre todo, en los recuerdos, nítidos, claros, en su casa junto a Tredós, orgulloso de sus hijas y su nieta, y de sus amigos, muchos, y entre ellos... La Familia Real, a quienes debe y agradece la vida y la amistad.

## EVA MOGA, la campeona de esquí

**José María Echevarría**

Retirada ya de la competición, de la cual no recuerda cuántos campeonatos de España o de Europa ha podido ganar, Eva Moga repasa con nosotros sus inicios y su trayectoria deportiva.

### ¿Cómo fueron sus inicios en el esquí?

*Para nosotras, las tres hermanas Moga, esquiar era como un juego más, como para otros niños resultaba el columpio; no era una obligación, esquiábamos cuando queríamos, era una diversión. Los niños pequeños no deben estar en los cursillos tantas horas, tienen que cogerle gusto a la nieve y, para ello, nada mejor que ponerse las tablas o hacer un muñeco de nieve. La nieve era nuestro lugar natural de juegos. Luego llegó la competición, en el CEVA, donde mi padre era monitor, primero entre nosotras, aquí en el Valle, en el club. Recuerdo que había mucha rivalidad entre nosotras, nos lo tomábamos muy en serio; era muy importante ganar, con nuestros cinco o seis años. La pasión nos la transmitió nuestro padre que es un amante total del esquí. Luego llegaron los grandes premios, y ahí las herma-*

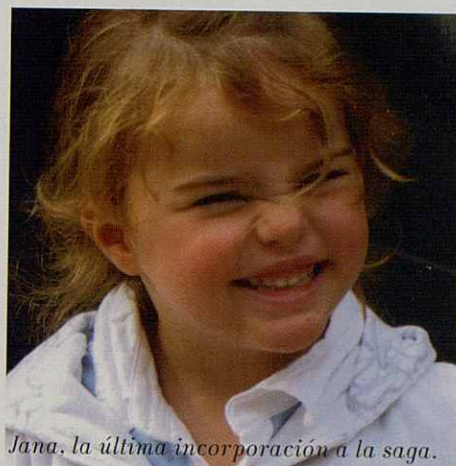
*nas también íbamos juntas, unas veces ganaba una y otras, otra.*

### ¿Qué recuerda de su época de competición?

*El mejor recuerdo que tengo es en Italia por la parafernalia de la entrega de premios. Todos tienen importancia en su momento, pero el mejor siempre está por llegar, es el afán de ganar el siguiente, lo que te mueve. La Olimpiada de Calgary fue quizá el mejor momento, con dieciocho años, y la mayor desilusión cuando me lesioné justo antes de la siguiente Olimpiada. Nadie sabe el esfuerzo que hace un deportista, todo el año es entrenamiento y competición, quince días de vacaciones al año. Para el que gana todavía tiene compensación, pero el cuarto o el sexto, que es tan bueno como el primero o casi, a ese le cuesta un montón encontrar la motivación.*

### ¿Cómo se siente al ponerse ahora las tablas, o cuando ve competir a los demás?

*Cuando lo dejas es muy duro, toda mi vida hasta hace diez años ha sido la competición. Es otro mundo, no es el mundo real. Cuando lo*



*Jana, la última incorporación a la saga.*

*dejas, bajas de la nube y te das un golpe muy fuerte. El último dorsal fue muy triste, había pasado una lesión y había decidido dejarlo, fue en Italia, muy triste. Tienes un vacío y miedo, tu vida va a cambiar y no sabes cómo. Tienes que buscar algo que te motive en la vida.*

*Ahora compites contigo mismo, buscas las pistas negras o fuera de pistas, es diferente, pero la afición sobrevive. Lo importante es que la competición te enseña a enfrentarte a la vida de otra manera, te hace fuerte, te enseña a saber lo que quieres. Cuando has competido a alto nivel, el deporte te hace diferente.*





# EL ARTESANO DE ARTIES

*Pedro María Sanz*

Vivimos en el tiempo de la dictadura del “más”: vehículos más rápidos, ordenadores más potentes, teléfonos con más prestaciones y, por último, más dinero para financiar todo esto. Intentamos hacer cuatro cosas a la vez y, sin embargo, al final del día, tenemos la sensación de que no hemos sacado nada adelante.

Quizás por eso, muchos envidiamos a aquellos que saben vivir y ser felices con lo sencillo, sin móviles y sin prisas, y manteniendo un contacto directo con la naturaleza. Este es el caso de Tom Leja, un habitante de la localidad de Arties, que en sus ratos libres ejerce de artesano de la fabricación de cestas de avellano. Con cerca ya de 60 años, soltero y sin compromiso, con la boina calada, las mejillas sonrosadas y una tímida y perenne sonrisa, Tom sigue la tradición familiar que heredó de su padre.

## PROCESO PRODUCTIVO

En estos tiempos de creciente especialización, Tom se ocupa de todo el “proceso productivo”, desde la selección de la materia prima, su tratamiento, la elaboración del producto hasta la distribución y venta.

20 años

# TOM LEJA







Así lo explica nuestro protagonista: “la época buena para coger la materia prima es el otoño, porque las varas de avellano no tienen savia; con ella se trabajan peor. Las selecciono por los bosques de los alrededores de Arties; una vez en casa, voy cortando tiras con un cuchillo, las mojo para facilitar el trenzado y voy haciendo los cestos.”

Sentado junto a la puerta de su casa en Arties, cuando reinan los calores,

o junto a la chimenea en la época invernal, “puedo tardar en hacer los cestos grandes alrededor de cinco horas, mientras que los pequeños me pueden ocupar como una hora y media”.

Tom distribuye su “producción” entre restaurantes, alguna tienda en Viella y directamente a particulares, sobre todo en ferias y exposiciones. Sus clientes las usarán para recoger setas en el bosque, para servir



el pan en restaurantes o para acarrear los productos de la huerta, entre otros usos.

No obstante, esta actividad es sólo un hobby: "yo trabajo en un taller de automóviles en Viella, con los neumáticos. Esto lo hago en mi tiempo libre; me gustaría hacer otras cosas con madera, como mace-teros de pino o collares de madera de fres-no para las vacas; pero lo dejo para otros artesanos", concluye Tom con una media sonrisa en los labios.

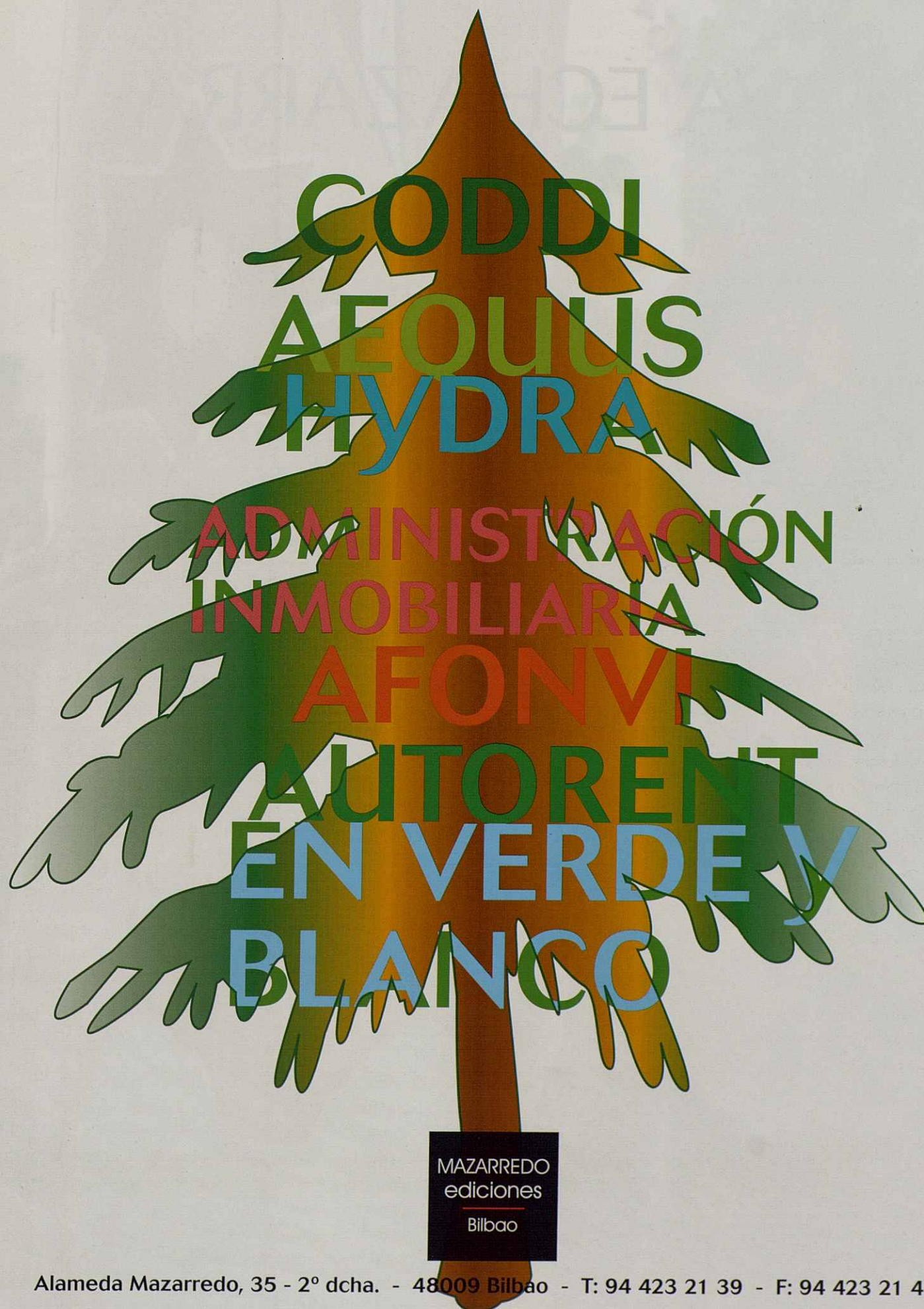
Como ocurre con otros trabajos ma-nuales y artesanales, "no hay aprendices, la juventud no muestra interés en continuar con esta tarea, y yo creo que se va a per-der", vaticina Tom.

Si para abastecerse de materia pri-ma, Tom camina por los montes, especial-mente en otoño, parece lógico que otra de sus aficiones sea el mundo de las setas, por otra parte algo muy común en esta comar-ca. "Casi siempre voy por los terrenos co-munales y cojo de todo; una de las que más me gustan son las colmenillas, que salen en primavera, cuando llueve mucho".

Así que, el viajero que pase por Ar-ties, una de los pueblos más bonitos del Val d'Aran, y quiera ver in situ cómo se fabri-ca una cesta de avellano, sólo tendrá que preguntar por Tom. Vive en una casa junto al río y cualquier vecino le podrá indicar el lugar exacto. Y una recomen-dación: vaya sin prisas.







MAZARREDO  
ediciones  
Bilbao

Alameda Mazarredo, 35 - 2º dcha. - 48009 Bilbao - T: 94 423 21 39 - F: 94 423 21 40



AMAYA ECHAZARRA





# LA PASIÓN POR VIVIR DE UNA EMPRENDEDORA

**Pedro María Sanz**

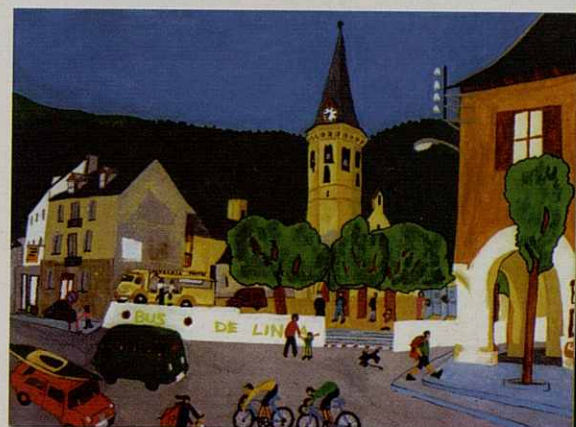
Relaciones públicas, fundadora de las guarderías de Baqueira, hostelera, artista, montañera, madre de dos hijos y, sobre todo, enamorada de la naturaleza. Estas son algunas de las claves que sirven para conocer un poco a Amaya Echazarra, una persona muy ligada a la historia reciente de Arán y la estación del Baqueira.

Nacida en Madrid, procedente de una familia del País Vasco, "he estado vinculada al esquí desde pequeña, sobre todo a la estación de Navacerrada. Allí conocí a Miguel Arias, director de la escuela de Baqueira, y en 1974 me ofrece trabajar como relaciones públicas de la estación durante la época invernal y más tarde en su torre de control".

Es una manera de estar en permanente contacto con la naturaleza y con los deportes de invierno, "uno de los motores de mi vida", y le permitirá, cuatro años más tarde, instalar su residencia en Arties, en el corazón del Val d'Aran.

Y una vez aquí, es cuando centra sus energías en la hostelería: "junto con amigos de San Sebastián y Barcelona arreglamos una vieja borda en Arties y, en el invierno de 1978, abrimos un bar de noche llamado Craff, aunque también lo conocieron como "el bar de Amaya". En aquel momento estaba todo por hacer, pero lo cierto es que fuimos pioneros en el Valle" recuerda Amaya de un lugar que, con el tiempo y tras pasar a llamarse "La Luna", se ha convertido en un "clásico" de la noche del Valle y que todavía se mantiene al pie del cañón.

*Algunas de las postales realizadas por Amaya Echazarra.*







El siguiente paso le llevará del mundo de la hostelería a las guarderías, es decir de vivir de noche a disfrutar de día: “Al llegar mi primer embarazo, decidí dejar el bar y monté las guarderías de Baqueira. Estamos hablando de hace 25 años; tras hacer un viaje a Francia para conocer de primera mano lo que hacían allí, decido montar una empresa que se ocupe de explotar las guarderías de la estación de Baqueira”.

Los inicios, como todos los negocios, no son sencillos pero sale adelante y hoy es un negocio que cuenta con cuatro guarderías: una en Beret, otra en Baqueira, la tercera en Bonaigua y la cuarta en el núcleo 1.500, donde se pueden dejar bebés a partir de tres meses. “Están abiertas de 9.30 a 16.45, donde les damos de comer (todos los días se compra la comida fresca), juegan, duermen y, por supuesto, a los más mayores, a partir de tres años, los iniciamos en el esquí. Para los más pequeños tenemos casitas para hacer trabajos manuales, una pequeña Disneylandia, todo pequeñito, los niños aprenden a hacer cosas, a estar con otros niños... Pero, sobre todo, aprenden a amar la nieve”, destaca Amaya, que, aunque ya no está en el día a día, se mantiene como socia del proyecto.

## VENA ARTÍSTICA

Además de su actividad de empresaria, Amaya siempre ha cultivado una faceta artística: “yo siempre he tenido una vena artística; en Madrid dibujaba y me preparaba para entrar en Bellas Artes pero lo dejé cuando me vine a vivir al Valle”. Pero, como no podía ser de otra manera, en el Val d’Aran “he seguido cultivando esta faceta”.

Fruto de ella son las postales que ilustran este reportaje, una colección de dibujos didácticos que se utilizó para el



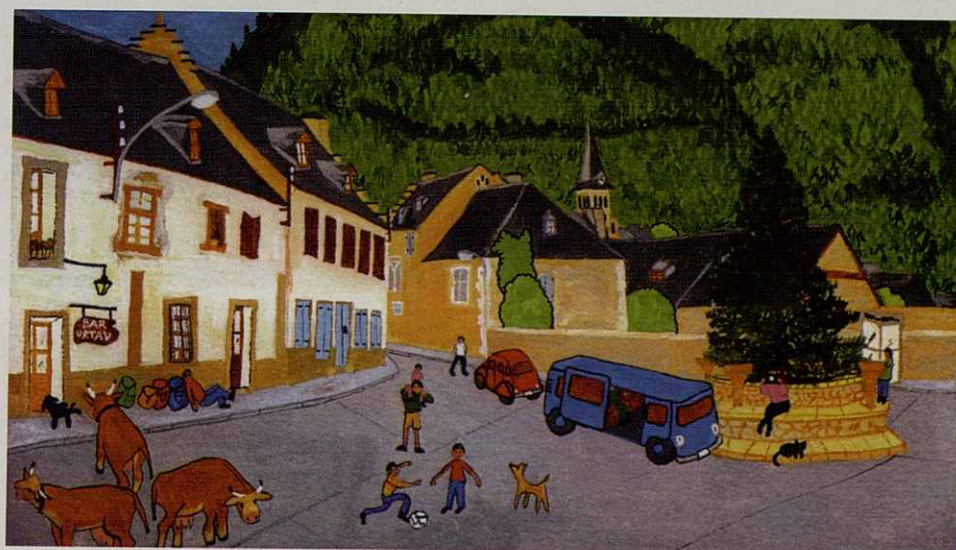
aprendizaje del aranés, logotipos para hoteles y empresas, decoración de fiestas o los mapas que durante mucho tiempo estuvieron en la entrada de todos los pueblos del Val d'Aran. "De lo último que he hecho se pueden destacar unos ingeniosos diseños como los libros de madera realizados con motivo del año Cervantes. Este trabajo lo he hecho en colaboración con mi amiga Inma", destaca Amaya.

## EL DISFRUTE

Pero tras este carrusel de actividad, llega un momento en que Amaya decide dejarlo: "a mi siempre me ha gustado montar las cosas, pero llegó un momento en el que pensé: no me puedo jubilar a los 65, porque no me da tiempo a hacer lo que quiero. He estado trabajando desde los 18 años, así que a los 50 me dije: aquí se acabó. Ahora tengo tiempo para mí, pinto, viajo, escalo montañas, esquío, me divierto... Hago lo que quiero, antes no tenía tiempo. Ahora me dedico a vivir".

Y la verdad es que escuchando a Amaya en el jardín de su casa de Arties una tarde de verano relatando algunos de sus últimos viajes, bajo la atenta mirada de su perro, uno no puede menos que sentir un poco de envidia: "practico esquí de fondo, travesía, esquí de montaña, tabla..., de todo. Y, en verano, playa, especialmente en la zona de Las Landas, senderismo, montañismo... Soy una enamorada de la naturaleza y ahora, por fin, he encontrado tiempo para ella. Entre las últimas actividades que he hecho ha sido el Tour del Mont Blanc o esquí en la cordillera de los Dolomitas. Indonesia, Brasil, La Patagonia o los Fiordos noruegos son algunos de los países que he visitado en los últimos tiempos. Canadá ha sido mi, por el momento, último viaje", concluye Amaya con una leve sonrisa de quién está feliz por llevar a cabo su pasión por vivir.

*Los pueblos del Val d'Aran han sido una constante inspiración del trabajo más creativo de Amaya.*





alojamientos con encanto

# RESTAURANTE CANDELARIA, EL PLACER DE SENTIRSE COMO EN CASA

En el restaurante Candelaria, la magia del ambiente y una decoración muy especial y acogedora serán sus compañeros de mesa mientras disfruta de su exclusiva cocina. En un lugar donde aún se respira el ambiente de las cosas hechas con cariño, déjense seducir por la encantadora atmósfera de este restaurante único.







*Iratxe Marcos*

Hace ya unos años, tras encontrar una casa del siglo XVIII que se ajustaba perfectamente a su idea y movida por los buenos recuerdos que le traía el Val d'Aran, donde ha pasado temporadas muy felices, Cristina Aglietto decidió abrir las puertas de su restaurante.

Actualmente, cuando ya hace seis inviernos de esto, Candelaria se ha convertido en uno de esos lugares que uno no puede dejar de visitar cuando pasa por el Valle. Su peculiar decoración hace de él un espacio único, en el que hasta el más mínimo detalle está cuidadosamente colocado y cada elemento tiene su razón de ser y su historia. Y es que, la mayoría de los muebles, adornos y demás elementos ornamentales que se pueden ver en Candelaria los tenía Cristina en su casa.







Ella quiso decorar el restaurante como su hogar y, de esta manera, construir uno a sus clientes.

Así, mientras degustan la creativa cocina del joven vasco Arkaitz Peral, los invitados de Cristina pueden observar objetos de lo más peculiares, que ella misma se ha encargado de recolectar a lo largo de su vida. Entre ellos, una antiquísima cocina de porcelana traída desde Francia o los llamativos azulejos azules de la barra, que los recogió en el derribo de un palacete en la Costa Brava.

Aunque, sin duda, si hay un elemento que caracteriza a Candelaria es la mazorca de maíz. Desde la fachada, donde se cuentan por cientos, este elemento tan típico de L'Empordà (Costa Brava) y que gusta tanto a Cristina está omnipresente











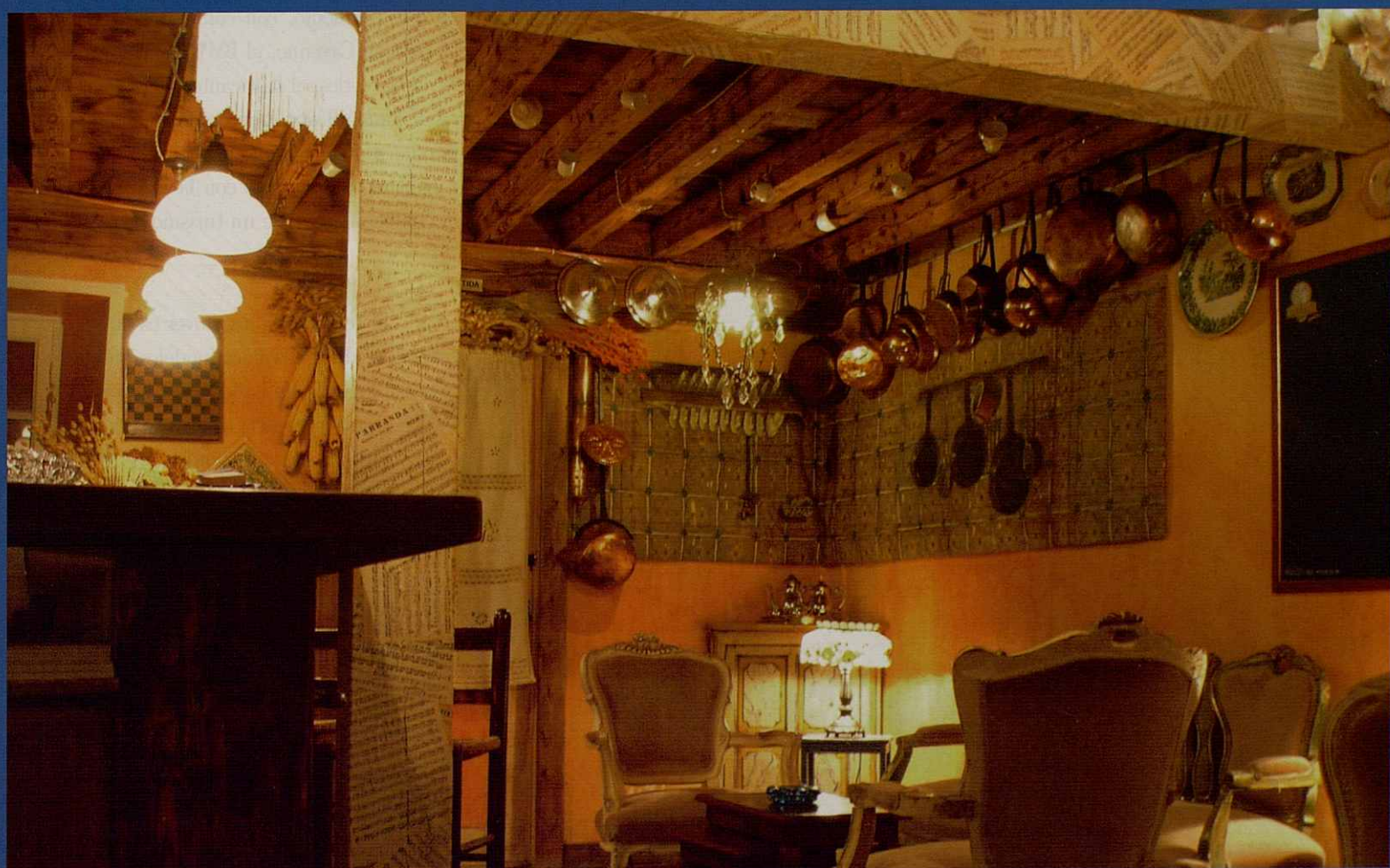
en toda la estancia. Y, junto al maíz, la flor seca también cobra especial protagonismo, trabajada por Jordi Vila. El resultado, un ambiente mágico, rústico

y elegante en donde Cristina y su hija Belén ponen todos sus esfuerzos para que todo el que les visite pase un rato agradable.





# Candelaria



Restaurant: C/ Major, 16 · 25599 ARTIES · Tel. 973 64 20 24



# RANGE ROVER SUPERCHARGED REFINADO y PODEROSO

*Pedro M<sup>a</sup> Sanz*

En los tiempos en los que casi todos los fabricantes de automóviles han incorporado un modelo todoterreno a su gama, conviene no perder de vista la oferta de Land Rover, uno de los precursores de los coches de campo, aunque siempre enfocados hacia la exclusividad y el lujo. Para hacer frente a la cada vez más potente oferta en este segmento, con competidores como el Porsche Cayenne, el BMW X5 o la Clase M de Mercedes, el fabricante británico ofrece el Range Rover, que en su acabado Supercharged aún unas prestaciones de un rapidísimo todoterreno con la delicadeza y el confort interior de un turismo de lujo.

El "clásico" Range Rover es quizás el más conocido de los cinco modelos que conforman la oferta de Land Rover y por ello, su sofisticada presencia es bien reconocida y respetada en todo el mundo.

En el apartado mecánico, la gama Range Rover para 2006 incorpora dos potentes motores de gasolina, de origen Jaguar, que ofrecen más potencia y mejor consumo que el motor V8 de gasolina anterior. Sin embargo, en lo alto de la gama, en la versión Supercharged, encontramos un 4.2 sobrealimentado de 396 CV, con un par máximo de 560 Nm, que pasa de 0 a 100 km/h en sólo ocho segundos, un tiempo si-











milar al que consiguen las mejores berlinas del mercado, aunque su peso rebasa las dos toneladas y media. Interior

## COMO UN BERLINA

Su comportamiento en carretera es óptimo, gracias a la suspensión neumática, que reduce al mínimo los balanceos de la carrocería y proporciona un confort de marcha casi igual que el de una berlina. Por si fuera poco, en terrenos agrestes es capaz de superar cualquier obstáculo sencillamente, gracias a la electrónica y los numerosos sistemas de ayuda a la conducción con que está equipado. De hecho, su altura libre al suelo puede llegar a los 26 centímetros cuando la suspensión neumática está fijada en su posición más elevada lo que se convierte en toda una garantía.

Calma, silencio y lujo son los sellos característicos del habitáculo. A lo que habría que añadir tecnología. La posición de conducción elevada del conductor sobre el tráfico le proporciona sensaciones de confianza y control sin igual. Para aumentar este control, hay que mencionar una cámara trasera para las maniobras de aparcamiento, un sistema de monitorización de la presión de los neumáticos y faros delanteros autodireccionales que giran con el volante, para mejorar la iluminación en curva.

Para los pasajeros de atrás la vida es mucho más agradable gracias a la disponibilidad de dos pantallas de 6,5 pulgadas integradas en los reposacabezas delanteros, un autocargador de 6 discos DVD, control remoto por infrarrojos, auriculares sin cables y entradas de audio para dispositi-

Calma, silencio y lujo son los sellos característicos del habitáculo. A lo que habría que añadir tecnología



vos auxiliares, como reproductores MP3 o consolas de juegos. Y, por si fuera poco, el nuevo sistema multimedia permite a los pasajeros de las plazas traseras disfrutar de un DVD o jugar con la Playstation con toda la comodidad de un sistema inalámbrico con auriculares. Seguro que los niños lo agradecen.

## PERSONALIZACIÓN

Muchas personas buscan diferenciarse con automóviles de esta categoría. Consciente de esta aspiración, el fabricante británico ofrece un completo programa de personalización que dispone, para el exterior, de una paleta de veinticinco colores y acabados adicionales, además de los doce de serie del Range Rover. Un completo kit de color puede aumentar aún más las posibilidades de elección, proporcionando paragolpes, espejos retrovisores exteriores, soporte para matrícula delantera, branquias y tomas de aire del capó en el color deseado. Y si, aún así, no encuentras lo que buscas, Land Rover se compromete a que sus técnicos encontrarán el color que el cliente busca.

Pro lo que respecta al interior del vehículo, Land Rover ofrece diez nuevas combinaciones de colores para los asientos de piel. Se incluye un pack de piel como parte del interior Autobiography, que incluye cubrealfombras, además de opciones en madera de raíz de arce y encina que resaltan aún más la elegancia interior.

Con todo lo dicho hasta ahora, está claro que éste no es un vehículo al alcance de cualquiera. La gama de precios de este "aristócrata del campo" se inicia con la versión Td6 SE que cuesta 62.000 euros y va hasta la versión más exclusiva, el 4.2 V Supercharged, cuyo precio de tarifa es de 110.000 euros.





# "GIRO A LA DERECHA A 300 METROS"

Los sistemas de navegación por GPS, integrados o portátiles, cada vez son más comunes en los automóviles



El mercado español del automóvil incorpora a paso "tranquilo" en sus vehículos sistemas de navegación que facilitan la labor del conductor para llegar a su destino, aunque algunas voces discrepan de su efectividad, pues consideran que dan lugar a distracciones que pueden afectar de forma negativa a la seguridad vial.

*Javier G. Terrón*

A pesar de las reticencias, las cifras de la Asociación Nacional de Fabricantes de Automóviles y Camiones (ANFAC), muestran una tendencia positiva, aunque lenta, en la instalación de estos equipamientos. Así, el 3,3% de los coches vendidos en España en 2004, (porcentaje que representa unas 50.000 unidades), llevaba incorporado un sistema de navegación, cuando, un año antes, esta cifra tan sólo alcanzó los 34.500 vehículos.

Si sumamos estos datos al parque de "vehículos inteligentes" que, según la revista "Tráfico", ascendía a 150.000 en 2003, podemos afirmar que a finales del año pasado, 200.000 coches disponían en sus salpicaderos de esta tecnología de forma integrada.

Un caso más concreto, el 7% de los coches vendidos por Ford-España el ejercicio pasado, salió del concesionario con un navegador instalado. Desde esta empresa indican que "a pesar de ser un porcentaje bajo, presenta una evolución positiva con relación a años anteriores y la tendencia continúa siendo optimista para los próximos ejercicios".

Por su parte, los navegadores portátiles y agendas electrónicas (PAD) presentan un mercado más dinámico. En datos de

"Tráfico", desde octubre de 2004 a enero de 2005 se vendieron en España un total de 19.000 unidades; esta misma publicación recoge la cifra de 2,75 millones de PDA's en "circulación" en el Estado, de las que el 40% incorpora un navegador.

## INFORMACIÓN

Los sistemas de navegación que equipan los vehículos permiten informar al conductor sobre la ruta hacia su destino. Estas tecnologías combinan la posibilidad de posicionar el vehículo (mediante GPS), con la información contenida en el CD/DVD de cartografía digital de manera que, seleccionado el destino, el dispositivo es capaz de orientar al conductor a través de sencillas instrucciones verbales.





En función del equipo, es posible incluso, integrar y presentar al usuario información sobre el estado del tráfico y utilizarla para el cálculo de la ruta óptima, es el sistema que se denomina "Navegación Dinámica".

Esa funcionalidad dinámica es la que permite al conductor estar al tanto, a través del navegador, de las incidencias de tráfico, obras, condiciones meteorológicas en su ruta, etc. En un futuro no muy lejano informarán sobre la situación de los radares, puntos negros y retenciones en los centros urbanos; será la era de la "interactividad".

El sistema europeo Galileo, que pondrá 30 satélites en órbita en los próximos años, busca precisamente esta interactividad, pues pretende que llegue al usuario

información en tiempo real que "gestione" el tráfico. No sólo avisará del accidente, atasco o retención, sino que ofrecerá una ruta alternativa y, en sus fases más desarrolladas, sus promotores (la UE), prevén que sea capaz de dirigir un volumen de vehículos por una vía u otra para equilibrar el tráfico y que realice, por tanto, una "gestión proactiva" del mismo.

## PROS Y CONTRAS

La empresa de cartografía digital, Tele-Atlas, aporta datos a favor del uso de los navegadores en un informe que, entre sus conclusiones, afirma que su empleo reduce en un 13% la duración de los viajes y en un 5% la distancia de los trayectos.

El empleo de los sistemas de navegación - prosigue el estudio - conlleva un



ahorro de combustible de hasta un 12,5%. La seguridad también es un argumento esgrimido por Tele-Atlas. En su opinión, el peligro de accidente disminuye en un 2,5% en los vehículos inteligentes.





En el polo opuesto, otras voces afirman que los sistemas de navegación presentan numerosas "lagunas", como la necesidad de una constante actualización de la cartografía digital, la existencia de "zonas de sombra" en la señal de los satélites y el encarecimiento del producto final.

Grupos políticos, como Convergencia y Unió abogan por su limitación por razones de seguridad vial.

## INTEGRADO O PORTÁTIL

El usuario que ha optado por utilizar un navegador en su vehículo puede elegir entre los sistemas GPS integrados o los receptores portátiles. La revista "Consumer" de Eroski analiza ambos.

En cuanto al sistema GPS integrado, incorporado habitualmente de serie en los modelos de gama alta, el informe valora que esta tecnología funcione nada más arrancar el coche y presente una dificultad mayor al trabajo de los "cacos", en comparación con los modelos portátiles.

### Como en la nave "Enterprise"

La amplia variedad de modelos y accesorios de navegación del mercado permite convertir el salpicadero de nuestro vehículo, en la nave "Enterprise" de la saga "Star Trek" y sentirnos como el capitán Kirk en el puente de mando.

La casa TomTom ha puesto a la venta recientemente su nueva línea de navegadores: "TomTom Go", compuesta por los modelos 300, 500 y 700, que incorporan prestaciones para las comunicaciones por voz que permiten su uso como kit de manos libres para teléfonos móviles habilitados para Bluetooth. Los precios de esta nueva línea varían entre los 499 euros del Go 300, hasta los 799 euros del Go 700, pasando por los 649 euros de la versión Go 500.

"Consumer", en el lado negativo, apunta a su elevado coste, unos 2.000 euros de media, en caso de no estar incorporado de fábrica, y, por otra parte, indica que el GPS sólo se puede utilizar en ese coche. Por su parte, los receptores GPS portátiles, que se adhieren al parabrisas con una ventosa o se insertan en el salpicadero gracias a un soporte, tienen la ventaja, según "Consumer", de que son ligeros y asequibles (a partir de 500 euros) y pueden cambiarse de un automóvil a otro. Por contra, son fáciles de sustraer, funcionan con baterías recargables y necesitan conectarse al encendedor en viajes largos.

## PDA

Las agendas electrónicas o PDA, que pueden adquirirse en el mercado por alrededor de 500 euros, representan un pequeño ordenador de bolsillo, pues pueden disponer de conexión a Internet e, incluso, incorporar GPS, con lo que se convierten en otro de los sistemas de navegación portátil. Sin embargo, a pesar de sus múltiples funciones, la pantalla es pequeña y, a veces, puede ser complicado manejar sus controles. Si nuestra PDA no tiene GPS, no hay problema, incluso los modelos más sencillos se convierten en un navegador añadiéndole



una antena receptora. Las versiones económicas presentan una conexión agenda-receptor mediante cable; si realizamos una inversión algo mayor eliminaremos el cable gracias al sistema Bluetooth.

Consumer indica que, en caso de disponer ya de la agenda, incorporarle el receptor no supone más allá de los 350 euros; en el lado negativo está el tiempo que se debe emplear antes de arrancar el vehículo, para conectar los cables, arrancar el programa de la agenda y establecer la comunicación con el receptor.

Por último, los más modernos teléfonos móviles pueden conectarse con un receptor GPS por medio del sistema Bluetooth. La ventaja es evidente: con el "celular" basta, no es necesario acarrear más dispositivos.

En el caso de la agenda electrónica N 35 GPS de ACER, equipada con cargador y soporte para automóvil, tiene en su ligereza una de sus principales ventajas pues pesa 165 gramos. Su precio con mapas es de 429 euros.

### PANTALLA TÁCTIL

El fabricante norteamericano Garmin dispone, entre otros productos, de los navegadores GPS de la serie "C" StreetPilot que incorporan una pantalla táctil, cálculo automático de rutas a cualquier destino e indicación mediante comandos de voz de los cambios de trayecto que debes realizar para llegar al lugar deseado. Su valor varía de unos modelos a otros, pero su media alcanza los 600 euros.

Navman, distribuido en España por Crambo, ofrece al cliente la gama iCN, cuyo

modelo "insignia" es el 650, que dispone de un "callejero" de 16 países de Europa Occidental en su disco duro de 2Gb, instrucciones de voz "giro a giro", pantalla panorámica de 3,8 pulgadas y mapas en color a 3D. La inversión rondará los 1.000 euros.





# PLA DE BERET, META DE LA UNDÉCIMA ETAPA DEL TOUR DE FRANCIA 2006



Por primera vez desde su inicio en 1903, una llegada en alto de la "Grand Boucle" no culmina en territorio galo



La etapa reina del Tour de Francia 2006 concluirá en el Val d'Aran, en concreto en Pla de Beret, un final inédito en la ronda gala que servirá, sin duda, para que un buen número de aficionados se acerquen a las rampas del gigante pirenaico de casi 2.000 metros de altura, para ver "in situ" el esfuerzo de los ciclistas.

El undécimo capítulo de la "Grand Boucle" rompe con la tradición y, por vez



primera, una meta en alto no concluye en tierras galas. Sin embargo, la estación aranesa ya ha presenciado finales de etapa de la Vuelta a España, en varias ocasiones.

El próximo trece de julio, la carrera partirá de la localidad francesa de Tarbes, entrará en el Valle por el col de Portillón y se dirigirá hacia Viella, para culminar 208 kilómetros de pedaleo en Pla de Beret, a 1.830 metros. En el recorrido, los ciclistas se encontrarán con otras dificultades míticas dentro de la dilatada historia del Tour (la primera edición se celebró en 1903), como el Tourmalet (2.115 metros), el col d'Aspin (1.489 metros) y el Peyresourde (1.596 metros).

## 32 AÑOS DESPUÉS

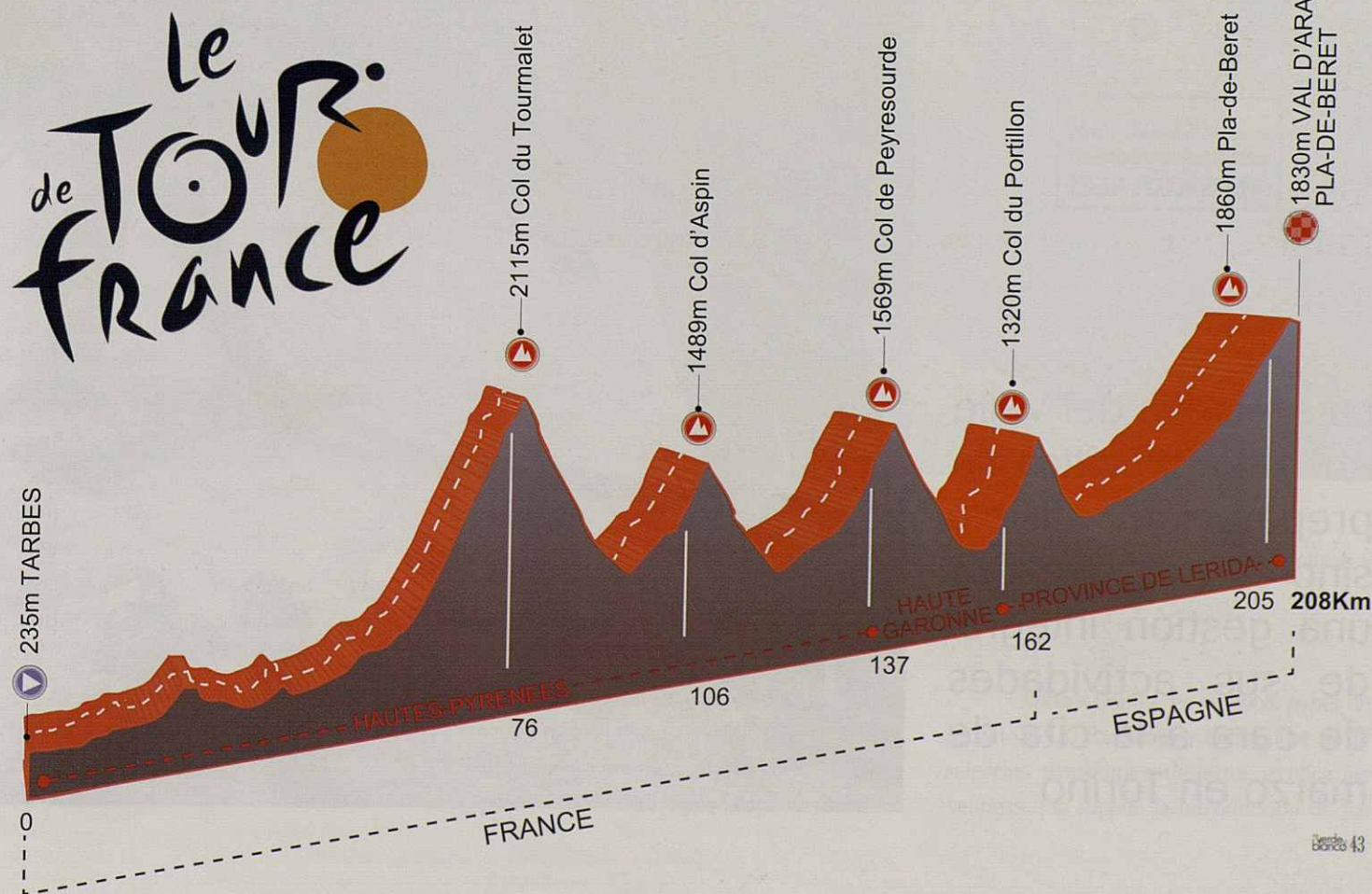
Otras localidades catalanas han tenido finales de etapa: Barcelona y la Seo d'Urgell, aunque nunca en alto. La meta

## El 13 de julio, los profesionales de la bicicleta cubrirán 208 kilómetros entre Tarbes y Pla de Beret

aranesa constituye el regreso de la prueba a Cataluña después de 32 años.

En este sentido, la última etapa que concluyó en España tuvo lugar en 1996; en aquella ocasión, la meta situada en Pamplona fue todo un motivo de homenaje para Miguel Indurain, ya que el campeón navarro se despedía de la ronda gala.

Los aficionados a la bicicleta, tanto del Val d'Aran como de fuera de sus límites, tienen una buena oportunidad de contemplar en directo la lucha del hombre contra la naturaleza, empujada naturaleza en esta ocasión.



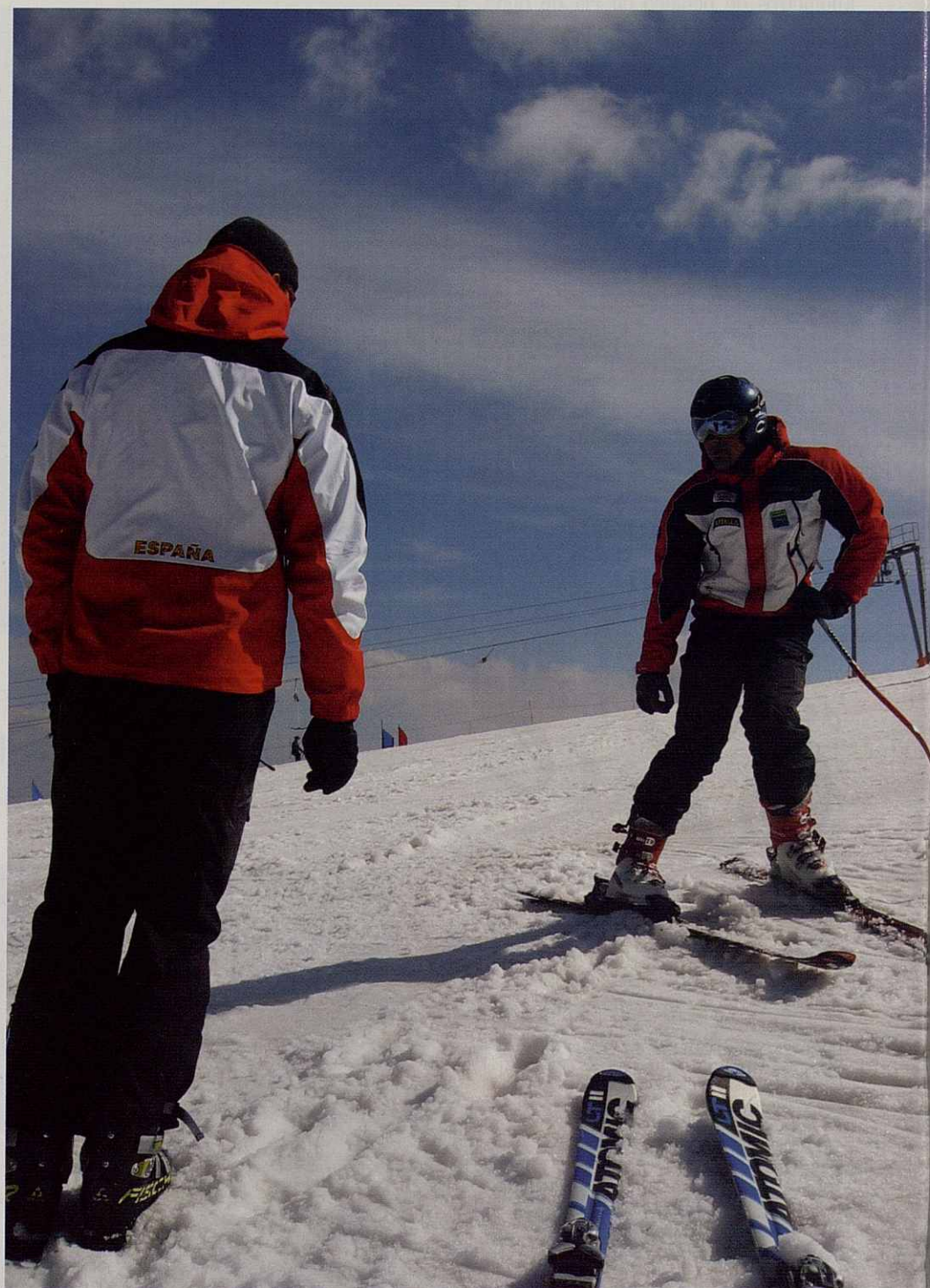


# ALPSARANESI

PREPARA AL EQUIPO ESPAÑOL DE ESQUÍ  
ADAPTADO PARA LA PARAOLIMPIADA 2006



La empresa del Valle no sólo planifica la preparación física, sino que realiza una gestión integral de sus actividades de cara a la cita de marzo en Torino





ALPSaranesi gestiona la preparación del Equipo Nacional de Esquí Adaptado que representará a España en las Paralimpiadas de Invierno, a celebrar en la ciudad italiana de Torino el próximo mes de marzo. El servicio es integral, desde la organización de las concentraciones, hasta la planificación, programación y desarrollo de los entrenamientos en sus aspectos técnico-tácticos, físicos y psicológicos.



#### *Redacción*

La figura del entrenador con un simple cronómetro en la mano ha dado paso a la implantación de las nuevas tecnologías que analizan con minuciosidad cada movimiento del esquiador. Ahora, estos deportistas descenden por las pistas rodeados

de cuadernos digitales, cámaras de fotos y agendas electrónicas.

Andrés Gómez, en su doble papel de gerente de ALPSaranesi y entrenador de la selección paralímpica de esquí, explica las ventajas que supone la introducción de los





Tablet PC en unos entrenamientos que se desarrollan en unas condiciones extremas, tanto por las bajas temperaturas, como por la intensa humedad. "El Tablet permite trabajar cuatro o cinco horas a veinte grados bajo cero, cuando las baterías de algunos aparatos no duraban ni quince minutos".

El descenso del esquiador se graba en una cámara de fotos que permite obtener, al mismo tiempo, imágenes de vídeo. Una vez conectadas a la tarjeta del Tablet, deportista y entrenador observan a pie de pista las evoluciones y así pueden realizar con celeridad las correcciones necesarias para mejorar los tiempos.

Estas nuevas tecnologías almacenan los datos de todos los entrenamientos de la temporada y, gracias a su fácil transporte,

la movilidad se convierte en otra de sus grandes ventajas. "Podemos enviar y recibir información desde cualquier sitio", afirma Gómez.

## DOS REPRESENTANTES

Desde hace tres años, los miembros de la selección nacional de esquí adaptado de la Federación Española de Deportes de Minusválidos Físicos viene desarrollando sus entrenamientos en el Val d'Aran. Para la cita "Torino 2006", los componentes de la representación estatal serán Eduardo Carrera y Ramón Homs.

Estos deportistas siguen un intenso plan de entrenamiento planificado por ALPSaranesi. Ramón, incluso, ha abando-

"Estas nuevas tecnologías almacenan los datos de todos los entrenamientos de la temporada"

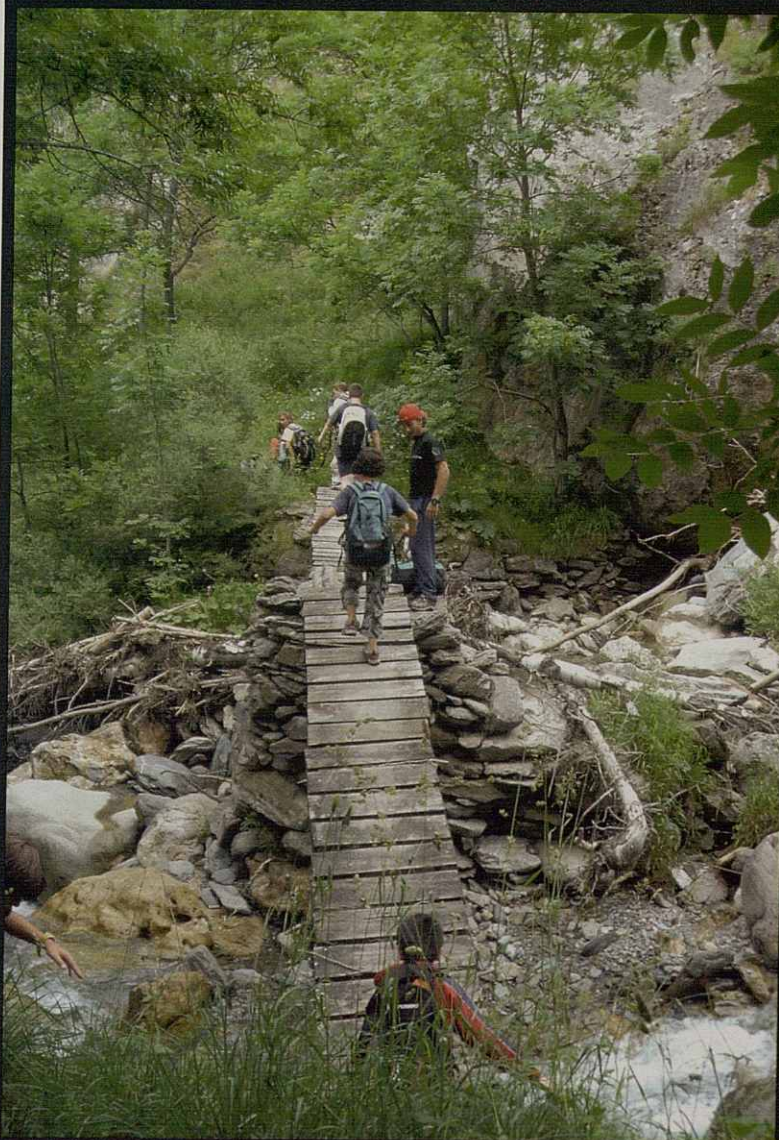


nado temporalmente su puesto de trabajo, administrador de una empresa, y ha trasladado su residencia al Valle para dedicarse por completo a preparar la Paralimpiada, así como para poder tomar parte en las pruebas de la Copa de Europa y Copa del Mundo de la presente temporada.

Ambos deportistas tienen una minusvalía en su brazo izquierdo, curiosamente producida de idéntica manera, por un accidente de tráfico, y a la misma edad, con 17 años.



## En invierno \_\_\_\_\_ y en verano



Allá por 1999, tres jóvenes emprendedores del Valle, licenciados en Educación Física, pusieron en marcha ALPSaranesi, una empresa especializada en la organización de productos de calidad para el mercado del deporte, tanto para las actividades propias del invierno donde la nieve es protagonista, como para el verano, época en la que el conocimiento del medio natural toma una especial relevancia.

Las actividades de nieve abarcan un amplio abanico de potenciales clientes, desde clases de iniciación para el principiante, hasta la planificación del trabajo del esquiador profesional. El servicio no pasa por alto ningún aspecto de este deporte: técnico-táctico, físico, conocimiento de los materiales más novedosos..., tampoco olvida ninguna de sus modalidades: snowboard, telemark, esquí de fondo, etc.

Un entorno privilegiado como el que ofrece el Val d'Aran permite, cuando la nieve no resulta un obstáculo, realizar un sinfín de actividades en contacto con la naturaleza. ALPSaranesi centró este verano su oferta en dos propuestas: la tradicional Era Trauèssa des Lops y la novedosa "Experience".

La primera combina los deportes de aventura (senderismo, 'rafting', barranquismo, etc.) con clases de identificación de la flora y fauna. "Experience", por su parte, une las actividades en la naturaleza con el aprendizaje del inglés.

Por último, ALPSaranesi ofrece un servicio de gestión de entidades o eventos deportivos. Entre sus clientes, además del ya mencionado combinado nacional de esquí adaptado, se encarga de las actividades de tiempo libre del IES Vielha y del Colegio Garona, también ubicado en la capital aranesa, y de la estructura de funcionamiento del Montanha Aran Club (MAC).





# Esquí

## Cuylás sports

# QU

### EXPERIENCIA Y PROFESIONALIDAD A TU SERVICIO

Desde que en 1972 abrió las puertas de su primera tienda en Baqueira, CUYLÁS Sports ha optado porque la calidad en los productos que vende y los servicios que ofrece sean su seña de identidad. Y, a día de hoy, más de tres décadas les avalan.

El conocimiento exhaustivo del producto que distribuyen, la atención personalizada y la disponibilidad de primeras marcas les ha permitido convertirse en una referencia para los que aman la sensación de deslizarse por una montaña nevada.

En CUYLÁS Sports, el amante de la nieve podrá encontrar no sólo la más amplia gama de productos relacionados con el mundo del esquí, sino también la moda sportwear más actual. El cliente podrá, asimismo, equiparse con lo mejor para la práctica de fitness, aeróbic, running, spinning, natación, trekking y outdoor.

Otro de los signos diferenciales de CUYLÁS Sports es su servicio de reparación de esquís y botas, para lo que cuenta con un experimentado equipo de técnicos, así como lo último en tecnología para la reparación y mantenimiento de esquís, como el robot Wintersliger.

Además, CUYLÁS Sports ofrece un servicio de personalización del equipo de nieve que incluye personalización de botas, inyección de bolines, deformaciones de carcasa, sujeción de tobillos y plantillas a medida. Todo para que el cliente pueda disfrutar de su deporte favorito de la forma más cómoda y segura.

BARCELONA  
Vía Augusta 37  
Tel. 93 217 21 90  
Pedralbes Centre  
Diagonal 615 local b-03  
Tel. 93 419 551 71  
Club deportivo Iradier  
Club femenino Arsenal

BAQUEIRA-BERET  
Edificio Biciberri  
Edificio Marimanha  
Hotel Tuc Blanc  
Vielha Outlet  
Tel. 973 64 50 34

[www.cuylas.com](http://www.cuylas.com)





La irrupción del snowboard y de estilos de esquí como el "freeride" hace que cada vez sea más habitual en la pistas ver a esquiadores equipados con cascos, algo que antes estaba reservado a los niños.

El casco debe amoldarse perfectamente a nuestra cabeza y no entorpecer la visión. Para ello, antes de salir a la nieve, debemos probarlo con las gafas de sol puestas para comprobar que se ajusta sin problemas. Los últimos modelos de cascos están hechos de materiales como la fibra de carbono o el PVC, muy ligeros y resistentes a la vez.

Como no podía ser de otra manera, CUYLÁS Sports ofrece una amplia variedad de cascos para protegernos de las posibles contusiones, así como dispositivos que nos permitirán hablar con el casco puesto.

## POC

Esta compañía sueca utiliza los más modernos materiales y técnicas de diseño, desarrollados en colaboración con grandes especialistas en seguridad. Además, todos sus productos han sido testados por los mejores esquiadores del mundo y el resultado es una línea fiable y ligera de peso que ofrece al esquiador la máxima protección contra cualquier siniestro gracias a su gran absorción de impactos y su resistencia a cualquier penetración. Prueba de su calidad es que POC ha sido recientemente seleccionado como proveedor oficial del US Ski Team.

## HEBOCALL

No se trata de un casco, sino un dispositivo para hablar por teléfono con el casco puesto, que CUYLÁS Sports distribuye. Desarrollado por la firma Hebo, especialista en equipamiento y elementos de seguridad para el motorista, se trata de un sistema "manos libres" de fácil instalación y compatible con todos los teléfonos móviles que dispongan de tecnología Bluetooth.

El sistema incorpora un laringófono que permite que la audición de la conversación sea buena y clara a cualquier velocidad, así como una pequeña batería recargable que posibilita un funcionamiento continuo de algo más de seis horas. El peso total del conjunto no pasa de los 200 gramos.





La oferta de tablas que se puede encontrar en cualquiera de las tiendas CUYLÁS Sports es amplia y abarca una gran variedad de marcas y modelos, desde los más populares hasta los más exclusivos. Entre estos últimos destacan las cuatro marcas siguientes:

## K2

El fabricante norteamericano K2 renueva su gama y entra en Cuylás con energías renovadas y tres líneas muy diferenciadas: la free-ride/free-style, que destaca por calidad y por sus innovadores diseños; la Apache, que llama la atención por su polivalencia y su adaptabilidad a cualquier terreno; y la amplia gama para mujer, que tiene como principales características la facilidad de conducción y unos fantásticos diseños.

## BOGNER

BOGNER repite temporada en Cuylás. Este esquí de fabricación limitada está construido artesanalmente y forrado de madera de mango. Tanto la versión de free-ride como la de slalom, tiene un comportamiento en pista espectacular e impresiona desde el mismo instante en que nos lo calzamos. Por algo será que existen muy pocos en todo el mundo.

## WALLY

El esquí WALLY, hecho de fibra de carbono en "autoclave", es un esquí muy seguro y polivalente y, además, es el más ligero del mercado.

## VIST

Los esquís VIST, elaborados artesanalmente en Italia y preparados en España, tienen núcleo de madera laminada y suela Uhmpe de la más alta calidad. Geometrías fáciles de llevar y comportamiento noble son dos de los principales objetivos a la hora de concebirlos. Diseñados para extraer el máximo rendimiento, permiten ir al límite o tranquilamente, según la voluntad de cada esquiador.

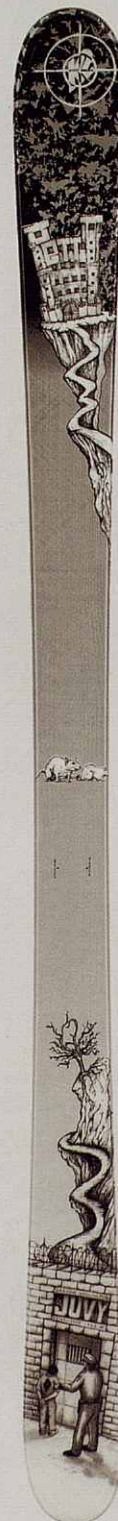
K2. Apache Crossfire. ibx 12.



K2. Fujative.



K2. Juví Eps 7.0.



K2. T nine Lotta Luv.



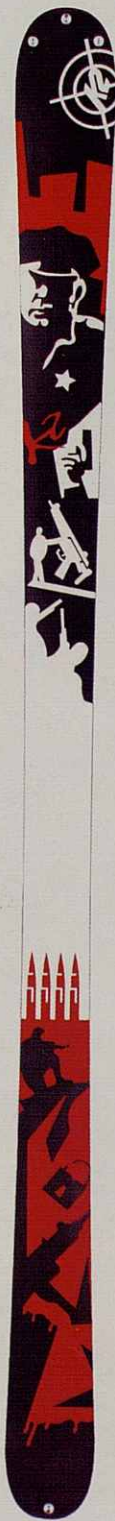
K2. Miss Demeanor.



K2. Miss Demeanor.



K2. Public Enemy.



VIST. Pro-vist 06-14.



VIST. Pro-D vist 03-11.



VIST. Team vist 04-12.



VIST. X-free. vist 04-12.



VIST. X-free. vist 04-12.



WALLY. Magic.





# PRADA

Si eres de los que piensan que deporte y moda no están reñidos, que no hay por qué no ir a la moda también en las estaciones de esquí, en CUYLÁS Sport podrás encontrar una amplia variedad de posibilidades para ser el más "fashion" de la pista.

La colección para este invierno de CUYLÁS Sport está compuesta por productos de marcas especializadas en equipamiento de invierno que también ofrece ropa con un cuidado diseño, como puede ser el caso de Descente, Napapijri, Arcteryx o Haglofs, y otras que tradicionalmente han hecho ropa "de calle" y que se han lanzado a producir ropa que puede ser utilizada para esquiar, como puede ser Prada, Jet Set, Hugo Boss, Orange o O'Neill.

No obstante, hay que destacar que los productos de algunas de estas marcas, como es el caso de Prada, ofrecen un nivel de calidad y prestaciones similares a las de los fabricantes especializados en ropa técnica de invierno. Es decir, que si queremos esquiar perfectamente equipados, pero también a la última, ya no tenemos excusa.

*jet set*

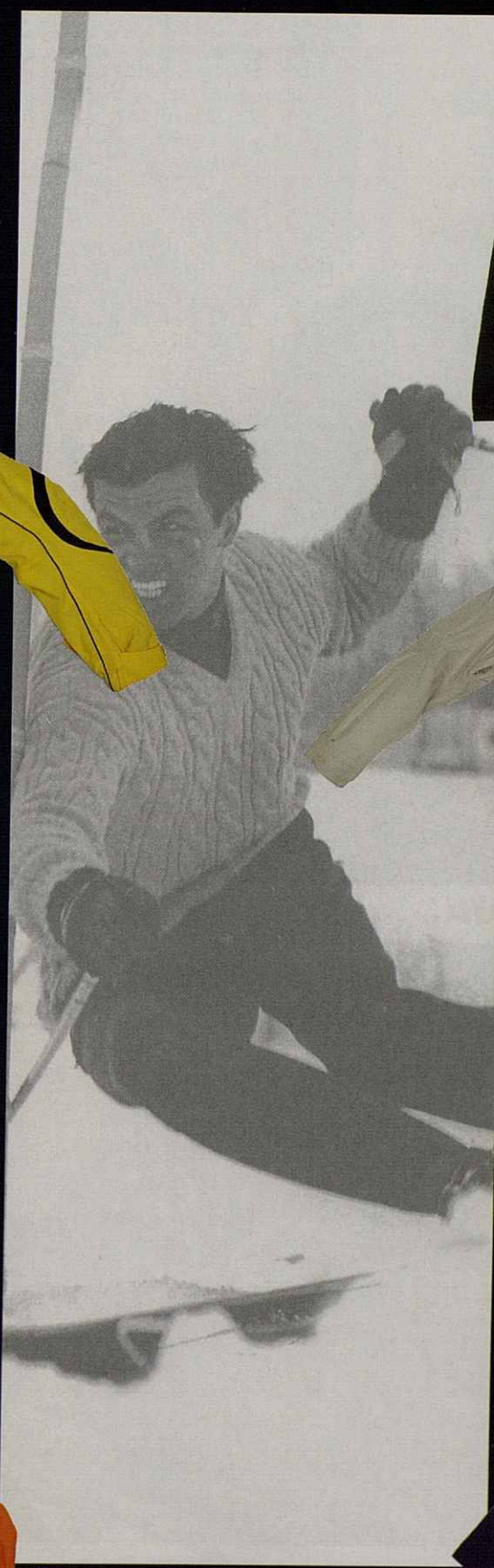




 DESCENTE



BOSS  
HUGO BOSS





ARC'TERYX

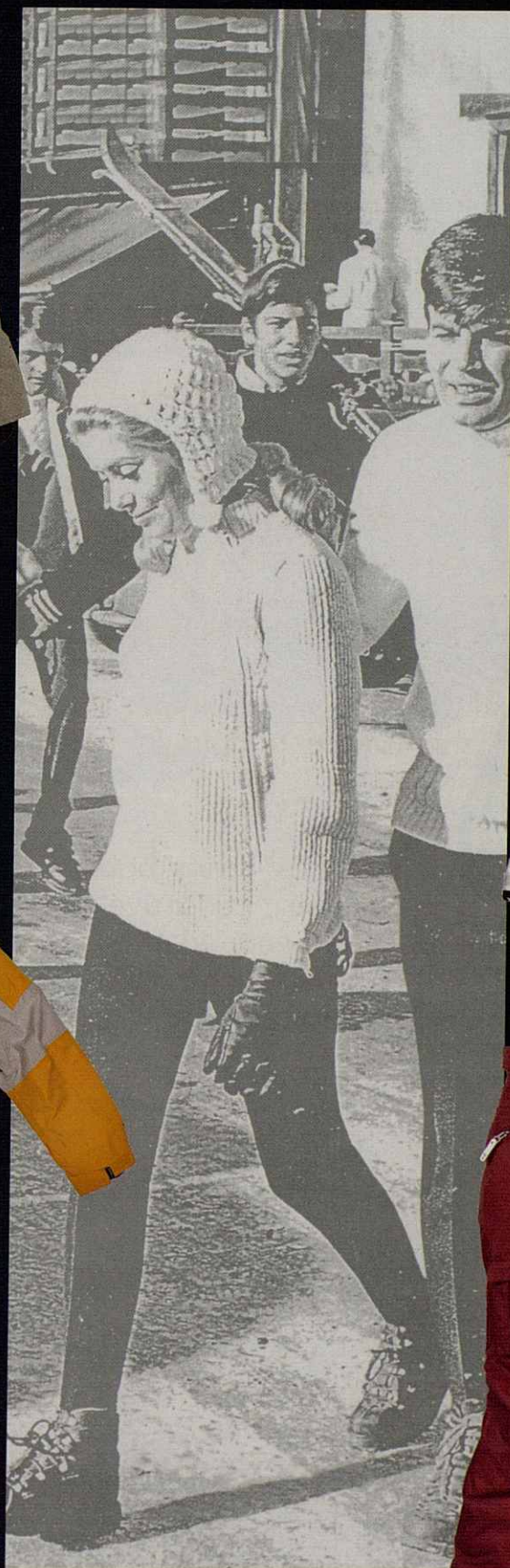


HAGLÖF





**O'NEILL**



**ORAGE**





**NAPAPIJRI**

## EL BOTÍN PERSONALIZADO

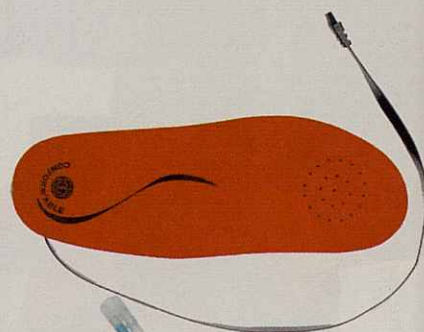
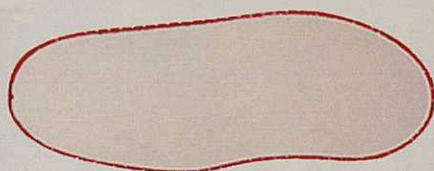
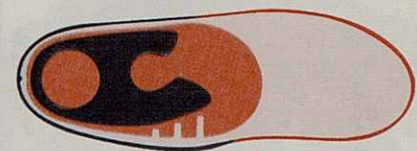
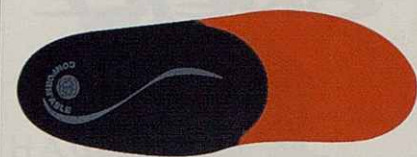
¿Quién no ha sentido alivio cuando se quita las botas de esquiar? Uno de los mayores quebraderos de cabeza de los esquiadores es calzarse unas botas cómodas y adaptadas a nuestra morfología.

La solución ideal sería encontrar un botín personalizado, hecho a nuestra medida. Bueno, pues esto también es posible hoy en las tiendas CUYLÁS Sport, que ofrece unos botines realizados a medida y que se adaptan a cualquier pie y a cualquier bota de la empresa de podología francesa "Conformable".

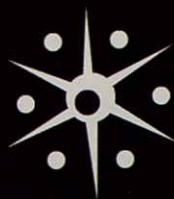
Para "fabricarnos" estos botines, lo primero que se "construye" es la plantilla, totalmente adaptada a las especificaciones de nuestros pies; luego se busca una carcasa (una bota) y, con nuestros pie dentro de un botín especial, se inyecta un líquido que, al secarse, se adaptará totalmente a nuestra morfología. Poco tiempo después ya estará listo "nuestro botín", nunca mejor dicho. Todo ello, en las instalaciones de CUYLÁS.

Con ello, conseguiremos un botín totalmente personalizado, más caliente y aislante, y que nos acompañará siempre, aunque cambiemos de bota.

**CONFORM'ABLE**







**ALPS**  
**Exclusivity & Service**

[www.alps.com.es](http://www.alps.com.es)

Santa Creu 12  
Salardú (Val d'Aran)

tel/fax: 973 644 186

[info@alps.com.es](mailto:info@alps.com.es)



### **TOP Esquí**

- + programa personalizado para esquiadores de nivel medio-avanzado.
- + desarrollo de la técnica de base, técnica específica, freeride, esquí de competición.
- + clinics: técnica, material, propiocepción, análisis de vídeo, electroestimulación, ...

## TOP ESQUI

descubre el mundo exclusivo de la nieve!



# PROBANDO EL MATERIAL CON EURO-SPORT



*Sofía Rodrigo, Gerard Sol y amigos en la estación de Baqueira.*

Una de las premisas básicas de un buen vendedor es conocer en profundidad el material que distribuye, más si se trata de productos como esquís o botas, donde las sensaciones son muy importantes. Por eso,

una parte del equipo de la cadena de tiendas de deportes Euro-Sport probó a finales de la pasada temporada el material que los principales fabricantes de equipamiento de esquí lanzan en esta temporada 2005/2006.

Además, como se puede apreciar en las fotos, pudieron disfrutar de un agradable día de esquí en familia.

*Fotos de: Jaume Altadill*

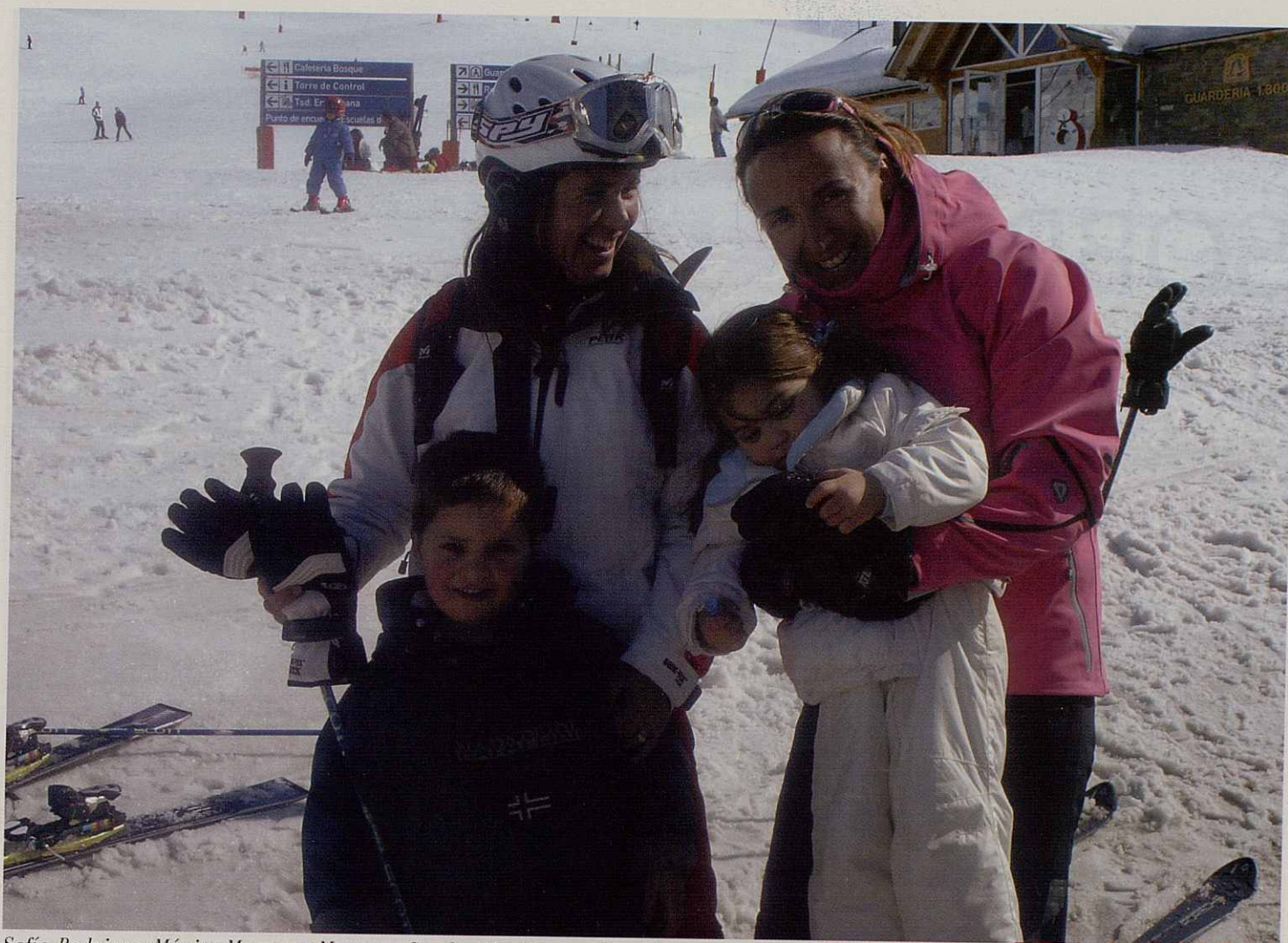


*Sofía Rodrigo, concentrada.*



*Ivan Besson y Sofía Rodrigo en plena acción.*





*Sofía Rodrigo y Mónica Moga con Marcos y Sandra Martínez en Baqueira.*

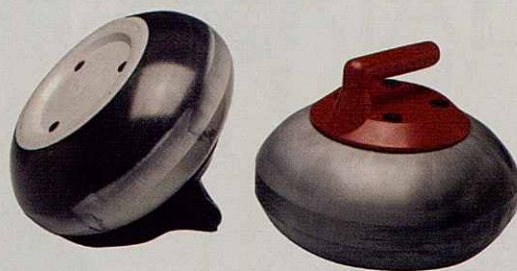
*Gerard Sol y Jesús Valladolid, deslizándose entre la nieve.*

*La pequeña Sandra Martínez ya empieza con el esquí.*





# LA "PETANCA" SOBRE HIELO



El "curling" combina el equilibrio de la gimnasia y la elegancia del ballet con la potencia de un velocista y la estrategia del jugador de ajedrez

*Javier Gutiérrez*



Los orígenes del "curling", según la opinión más generalizada, se encuentran en las heladas ciénagas escocesas en el siglo XVI; las piedras más antiguas datan de 1511. Sin embargo, también Holanda se halla entre las naciones pioneras de esta modalidad pues ya en 1560 dos cuadros de Pieter Bruegel recogen escenas invernales de "curling" en el país de los tulipanes.

Los emigrantes británicos introdujeron este deporte en los Estados Unidos durante los siglos XVIII y XIX, pero no es hasta bien entrado el XX cuando se regulariza y comienza a jugarse en recintos cubiertos.

El espaldarazo definitivo llega en 1998, cuando el Comité Olímpico Internacional introduce el "curling" como disciplina oficial en los Juegos de Nagano. Con anterioridad, como deporte de exhibición, estuvo presente en Chamonix (1924), Lake Placid (1932), Calgary (1988) y Albertville (1992).

En España es un deporte de reciente implantación ya que el primer club se fun-

Cada cuatro años, durante los Juegos Olímpicos de Invierno, aparecen en las pantallas de nuestras televisiones unos esforzados deportistas que se afanan en deslizar un canto rodado sobre el hielo mientras dos compañeros barren y barren para facilitar su camino. ¿Y esto qué es?, es el "curling", un juego que combina equilibrio, potencia y estrategia, donde la concentración es básica para lograr vencer. No en vano, afirman sus practicantes, que el 65% de su rendimiento descansa en su poder mental.





de un equipo. Si la siguiente piedra desde el centro pertenece al conjunto rival, ya no habrá más puntos para el equipo ganador.

La helada superficie de juego, la "hoja", mide 42 metros de longitud por 4,25 metros de ancho. Las piedras se lanzan desde el área de tiro situada a un lado de la "hoja" hacia los círculos concéntricos que contienen la diana. El jugador suelta la piedra con un giro o "rotación" de muñeca; "curl" en inglés, de ahí proviene el nombre de "curling".

## JUEGO LIMPIO

A pesar de que los países que dominan el panorama mundial del "curling" se encuentran en el Norte de Europa y de América, en especial Canadá, este deporte de precisión no ha olvidado sus orígenes británicos y, así, en los encuentros impera la caballerosidad más absoluta.

La presencia de los árbitros resulta casi testimonial pues en raras ocasiones es necesaria su intervención y, como muestra de deportividad, existe una norma por la que los miembros del equipo ganador deben invitar a una consumición a sus contrincantes. Ya lo decía el Barón de Coubertin, el impulsor de las Olimpiadas: "Lo importante es participar".



dó en Igualada en 1999, siendo Cataluña la región en la que existe un mayor número de practicantes. En los últimos campeonatos estatales el vencedor en categoría masculina fue un equipo madrileño, el Jagers Aguirre Newman, seguido del barcelonés Sporting L'Olla Lliça Damunt y del CEVA (Club d'Esqui Val d'Aran) de Viella; en categoría femenina Jagers repitió triunfo.

## ENTRE BOLOS Y PETANCA

Aunque el lanzamiento de la piedra, un óvalo de granito que pesa alrededor de 20 kilogramos (42 libras), se asemeja al lanzamiento de los bolos, las reglas del "curling" tienen mayores similitudes con la

petanca. En cada encuentro se enfrentan dos equipos de cuatro personas que deben alcanzar una diana central, al mismo tiempo que tratan de desplazar las piedras de sus rivales.

Tras el lanzamiento, dos jugadores "barren" el camino de la piedra con el fin de derretir las gotas de agua depositadas sobre el hielo y facilitar el deslizamiento. Estos cepillos suelen estar fabricados en material sintético.

Una vez finalizados todos los lanzamientos, cada equipo dispone de ocho, las piedras que se encuentren más cerca del centro de la diana puntuarán, pero sólo las



# LA SAL DE LA VIDA



La cada vez más amplia oferta de tipos de sales, renueva la consideración de este elemento entre gastrónomos y público en general



La sal es un elemento fundamental para el cuerpo humano, aunque su abuso es fuente de problemas para nuestra salud, como se encargan de recordarnos los galenos. No obstante, en su justa medida y sabiendo elegir entre la gran variedad que actualmente se comercializa, este alimento "prohibido" puede pasar a ser un aliado para cuidar nuestra salud y para disfrutar de la gastronomía.



#### Mar Cordón

La sal es fundamental para la salud del cuerpo humano ya que los elementos que la componen son imprescindibles para la vida. Una de sus misiones más importantes es mantener el equilibrio del agua en el organismo. Además, el cloruro que la forma también es elemental para el ácido del estómago que digiere los alimentos; y su sodio imprescindible para la transmisión de los impulsos nerviosos.

No obstante, hay que tener muy presente que, en cuestión de sales, más importante que la cantidad es la calidad. De hecho, nutricionistas y médicos recomiendan bajar su consumo, aunque siempre dentro de unos límites ya que si su ni-

vel no es el suficiente, el cuerpo se debilita, disminuyendo tanto nuestra condición física como de raciocinio y conocimiento.

Por otra parte, no todas las sales son iguales. Más allá de la bolsa de sal fina que se encuentra en los supermercados hay muchas más, de diferentes procedencias, que mantienen sus condiciones naturales y aportan variados minerales.

### LA SAL DEL PIRINEO

Sin ir más lejos, en el Pirineo es muy conocida la de Salies de Béarn. Situadas entre el País Vasco y las Landas francesas, estas salinas se explotan desde la Edad de Bronce por su alto contenido en magnesio, calcio, cobalto, cromo, cobre, hierro y litio, entre otros elementos.







Los cocineros más prestigiosos valoran, sobre todo, sus escamas de sal que, extraídas con los métodos más tradicionales de los cristales salados que se forman en la superficie del agua, dan un gusto mucho más sutil a las comidas, en especial a la carne, y aportan el doble de potasio, de magnesio y de manganeso que la sal fina.

## GRAN VARIEDAD

No obstante, la globalización también ha llegado al mundo de la gastronomía, y buena prueba de ellos es que hoy es relativamente sencillo encontrar en los establecimientos especializados el sabor de los lugares más exóticos. Actualmente algunas de las más consumidas son la sal rosa del Himalaya o la negra de la India, que pese a su fuerte sabor está causando verdadero furor. Los cristales rosa pálido de la primera, en cambio, poseen un delicado poder

gustativo y buena granulometría, aparte de riqueza en minerales y oligoelementos.

No obstante, dejando de lado las modas, las clásicas Maldon y Guerande siguen siendo las más valoradas por los entendidos. El color gris de la sal Guerande le permite conservar las partículas de arcilla, el aroma y el sabor tan característico a algas marinas. Es muy beneficiosa ya que, además de su alto aporte en minerales, se la considera la más “integral” de todas.

Por su parte, Maldon es una flor de sal exquisita que, como las grandes cosechas, no se obtiene todos los años ya que hace falta que se den unas condiciones climatológicas muy especiales para ello. Realizada de manera artesanal en el condado de Essex (Inglaterra), esta “joyita” se caracteriza por su pureza natural.

Otras muchas, como la siliciana Trapani, la galesa Halen Mon, la mallorquina De Ds Strenc o la portuguesa Algarbe también son muy valoradas entre los gastronomos más sibaritas.

La verdad es que, afortunadamente, la variedad de sales cada vez es más conocida, hasta el punto de que en los restaurantes más vanguardistas se están incorporando cartas con diferentes tipos de sal; de esta manera el afortunado comensal puede optar por una u otra según el menú elegido, haciendo posible llevar una dieta saludable y disfrutar de los diferentes sabores que la sal nos puede ofrecer.

## El salario, pagado en raciones de sal

La sal es tan antigua como las civilizaciones más remotas. Los chinos ya la usaban hace dos millones de años y, para los reinos del antiguo Egipto era una importante fuente de bienestar y comercio. Aunque actualmente esté infravalorada, por esta “sustancia divina”, como la calificaba Homero, el hombre ha cambiado de asentamiento, ha luchado en guerras y ha sobrevivido a épocas de penuria. De hecho, como ejemplo no hay más que reparar en el termino salario, procede del latín, salarium, que significa ración de sal.







# Como pez en el agua

**SOLECANGA**  
SKI RENT

ESCUELA DE SKI  
**CARVEON**

Edificio Port de la Bonaigua 25598 BAQUEIRA- BERET · Lleida Tel: 973 64 59 79  
[www.carveon.com](http://www.carveon.com)



# COSMÉTICA NATURAL

Tratamientos de última generación con los ingredientes de siempre

*Iratxe Marcos*

En el siglo XXI, cuando se vive el clímax de los avances técnicos y científicos, en una sociedad regida por lo sintético, la química y los aditivos, lo último en cosmética es aquello que primero se inventó: lo natural.

Así, el aloe vera, la manzanilla o la rosa mosqueta han desbancado a los productos abrasivos, convirtiéndose en auténticas líneas de cosméticos de culto. ¿Quién iba a decir a los dominicos de Santa María Novella, cuando abrieron su farmacia en 1221, que sus fórmulas magistrales iban a ser una revolución ocho siglos más tarde?.

Actualmente, publicitadas por las grandes firmas, se venden como creaciones del último diseñador de moda. Pero, lo cierto es que estos cosméticos siempre han estado en las alcobas de nuestras generaciones pasadas. Hoy día, siguen manteniendo las mismas propiedades que los hicieron famosos entonces. Sin embargo, su lugar

de venta ya no son las farmacias sino las tiendas "ultrachic" y sus asiduas no buscan en ellos remediar sus enfermedades, sino la juventud eterna.



En cuanto a los ingredientes más efectivos en este tipo de cosméticos, la firma japonesa Kanebo, una de las líderes en este ámbito, lleva casi un siglo dedicada a realizar sus productos con la seda natural, después de descubrir que su poder suavizante afectaba a las mujeres que trabajaban con ella. Otro de los más utilizados es el té verde, que regenera el colágeno de la piel y goza de un fuerte poder antioxidante o el aloe vera que penetra hasta la epidermis y elimina las bacterias que obstruyen los poros de la piel. Aunque también la soja tiene un gran poder nutritivo y la manzanilla es un buen calmante... En general, cuando hablamos de productos naturales es difícil que alguno sea dañino para nuestro cuerpo. Lo bueno es saber mezclarlos y tratarlos debidamente para que sus efectos se noten desde el primer día, pero de esto ya se ocupan las grandes casas de cosméticos naturales.





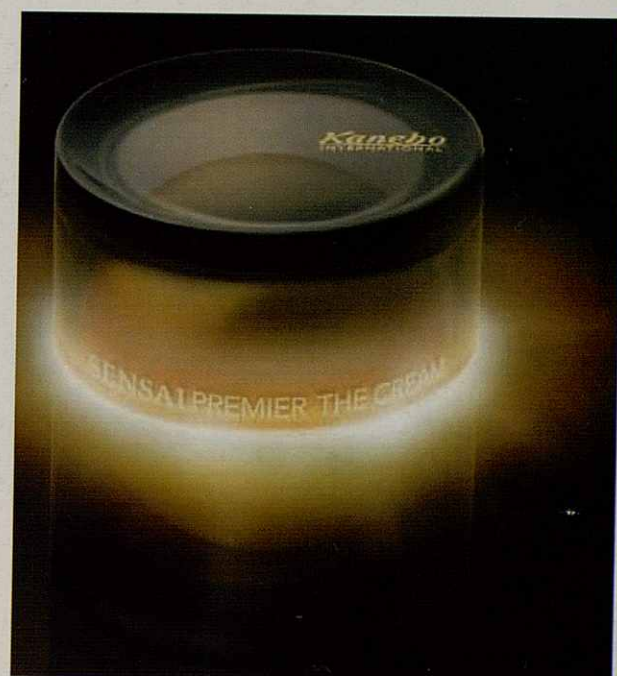
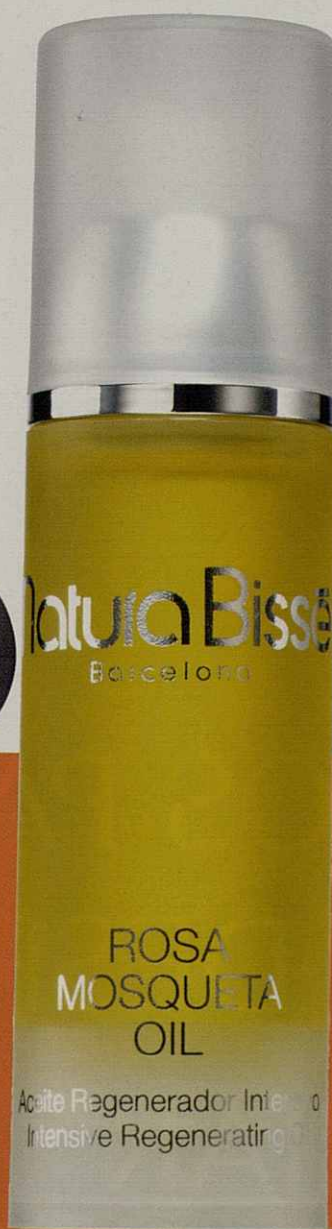
En su mayoría, los cosméticos Dr. Hauschka componen una amplia línea de productos de tratamientos faciales y corporales, cuyos componentes están basados esencialmente de plantas medicinales de cultivo biológico (fitoterapia), dinamizaciones y potenciaciones homeopáticas (homeopatía), extractos vegetales macerados en un proceso rítmico entre luz-oscuridad; calor-frío, valiosísimos aceites esenciales (aromaterapia), vitaminas y minerales. Su composición 100% natural estimula la piel de tal manera que activan el equilibrio de sus funciones y recobra su belleza natural.



La Mer ha sido, en los últimos años, el producto de más nivel, ahora desbancado por Kanebo y por Natura Bissé. Se la conoce como la crema milagro. Fue creada por Max Huber, un físico aerospacial que, tras sufrir serias lesiones en el rostro, decidió ayudarse a sí mismo. Investigó durante más de doce años, realizó más de seis mil experimentos y, finalmente, creó la Crème de la Mer. Su secreto está en las algas marinas, vitaminas y minerales, en el modo de destilar los ingredientes y en el periodo de fermentación. El precio de este pequeño milagro ronda los 110 euros los 30ml.

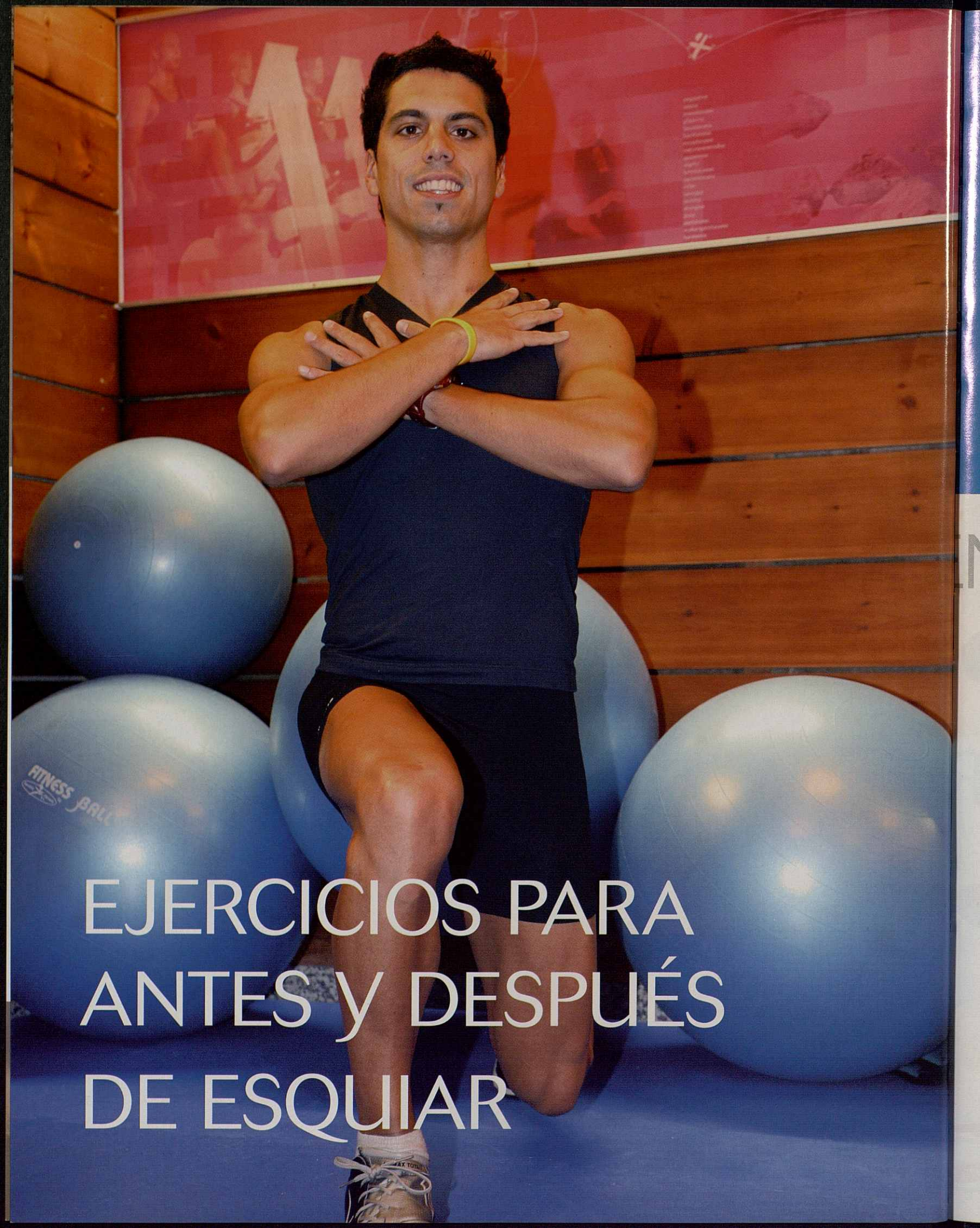


Natura Bissé, empresa familiar española, ha conseguido la proeza del pequeño David venciendo a los Goliath de las multinacionales, ya que ha sabido encontrar lo que necesita la mujer en cada momento. Uno de sus productos estrella es el aceite regenerador, antienvjecimiento y cicatrizante a base de rosa Mosqueta. Su gran poder regenerador la convierte en la solución ideal para las pieles secas, deshidratadas y desvitalizadas, así como para curar quemaduras.



La última línea presentada por la firma Kanebo es Sensai Premier, su ingrediente estrella, junto con la fibroína de seda natural, es un extracto botánico sorprendente, la carnitina; un "comegrasas" que normalmente se usa en las cremas corporales para perder peso. Aquí, produce la energía necesaria para mantener la juventud de las dos capas superiores de la epidermis. De esta manera, activa la recuperación del ADN dañado y regula e incrementa la síntesis de ácido hialurónico, consiguiendo resultados espectaculares. Esta es una de las panaceas más caras, su precio es de 660 euros los 30 ml, pero promete resultados visibles desde la primera aplicación.





# EJERCICIOS PARA ANTES Y DESPUÉS DE ESQUIAR



Lanzarse a las pistas sin una preparación física adecuada puede acarrear serias consecuencias como agujetas y lesiones. Para prevenirlas es fundamental que antes y después de cada jornada de esquí dediquemos 15 minutos a calentar y estirar nuestros músculos. Nuestro cuerpo nos lo agradecerá.



El estiramiento ayuda a disminuir la tensión de los músculos, así como a favorecer la flexibilidad y evitar los dolores que aparecen después de las sesiones deportivas. No obstante, es preciso realizar una correcta rutina, con movimientos lentos y suaves sin que las articulaciones reboten.

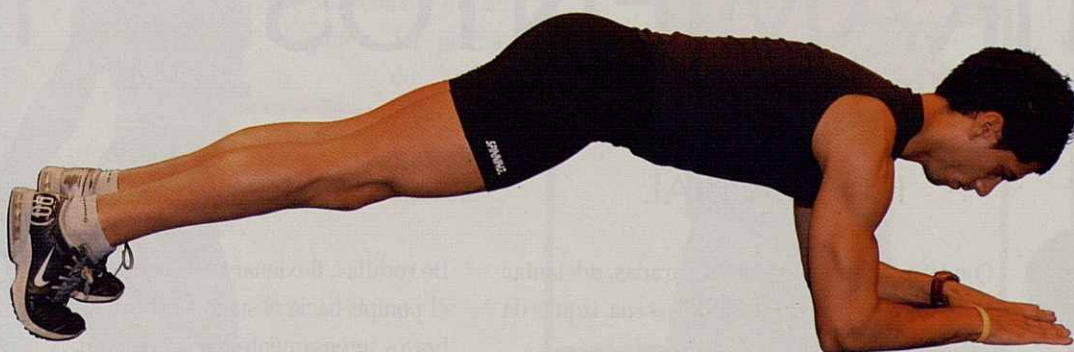
El modo más seguro de estirar es realizar el ejercicio poco a poco hasta lle-

gar al punto de tensión máxima posible, sin forzar los músculos y sin mantenerlo más de 30 segundos, de lo contrario se corre el riesgo de sufrir un desgarro.

Para mostrar gráficamente la manera correcta de realizar algunos de los ejercicios recomendados, hemos recurrido a Israel Pérez Moreno, monitor de los centros deportivos Hydra.

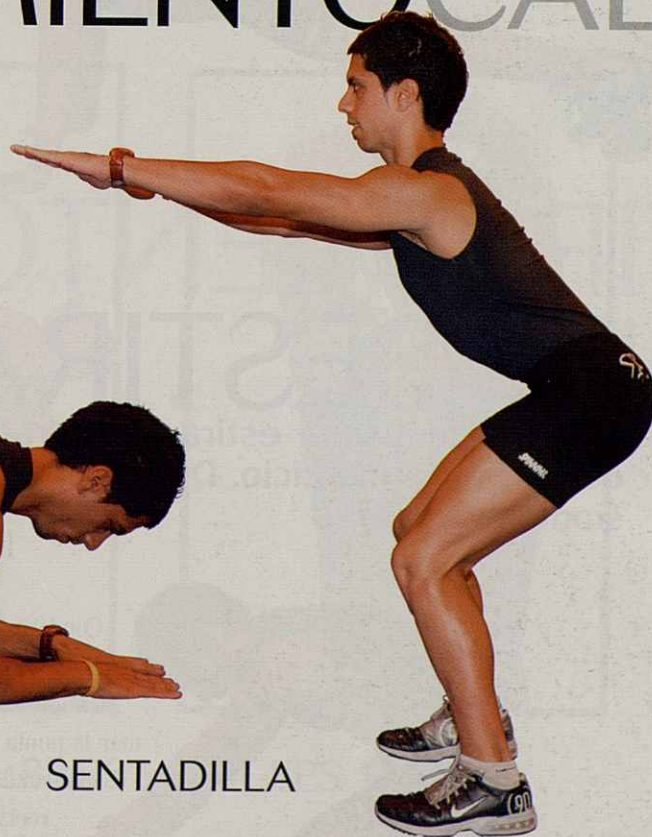
# INTOCALENTAMIENTOCALE

Tan solo con unos simples ejercicios calentaremos nuestros músculos, preparándolos adecuadamente para un intenso día de esquí.



ZONA ABDOMINAL

Colocarse boca abajo con las piernas abiertas a la altura de las caderas. Apoyar los codos en el suelo, formando un ángulo recto, y subir el cuerpo contrayendo la zona abdominal. Mantener la postura sin dejar de respirar.



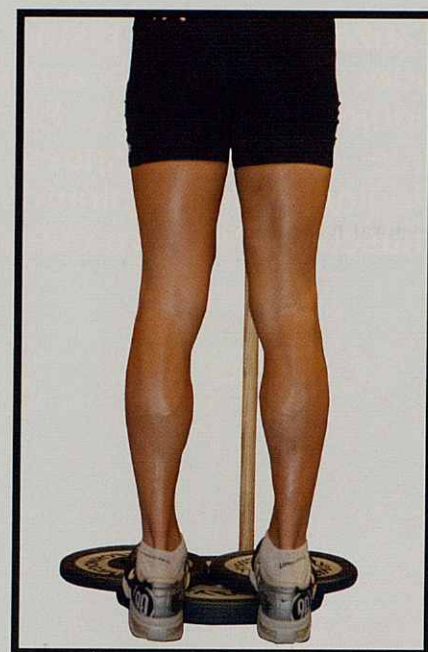
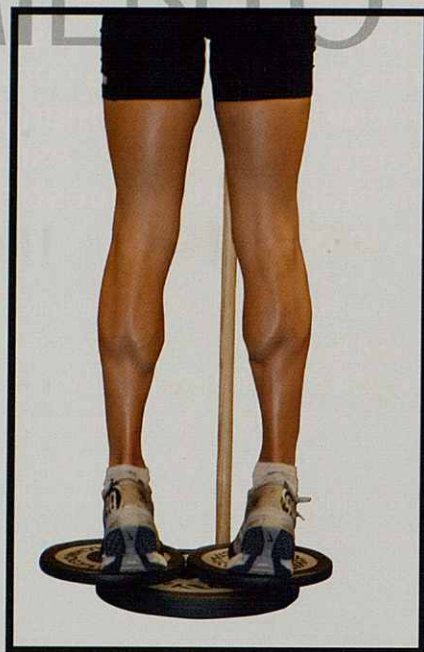
SENTADILLA

En posición erguida con las piernas abiertas a la altura de la cadera, estirar los brazos hacia adelante, y flexionar las rodillas manteniendo la espalda totalmente recta.



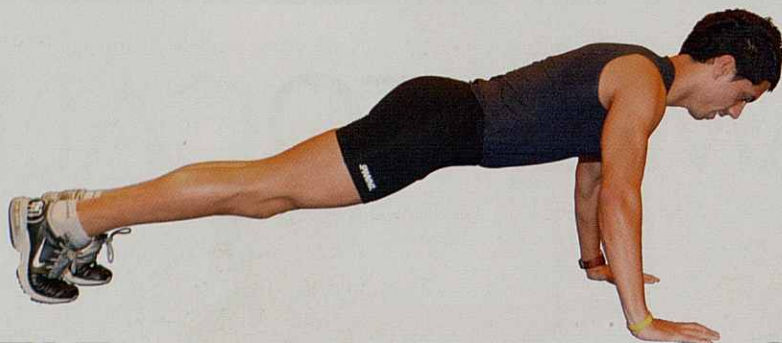
## GEMELOS

En posición erguida, con las puntas de los pies sobre una pequeña altura, ponerse de puntillas y seguido llevar los talones hacia el suelo. Repetir varias veces. Si es preciso ayudarse con un bastón para mantener el equilibrio.



## PECTORALES

Colarse boca abajo con las piernas abiertas a la altura de las caderas y las manos a la de los hombros. Levantar el cuerpo flexionando y estirando los codos, de forma que se pueda dibujar una línea recta de los talones a la cabeza. Para mantener el cuerpo recto será preciso contraer la zona abdominal.



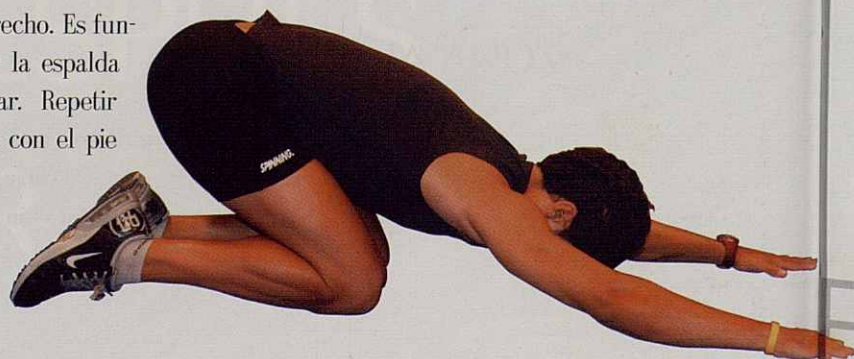
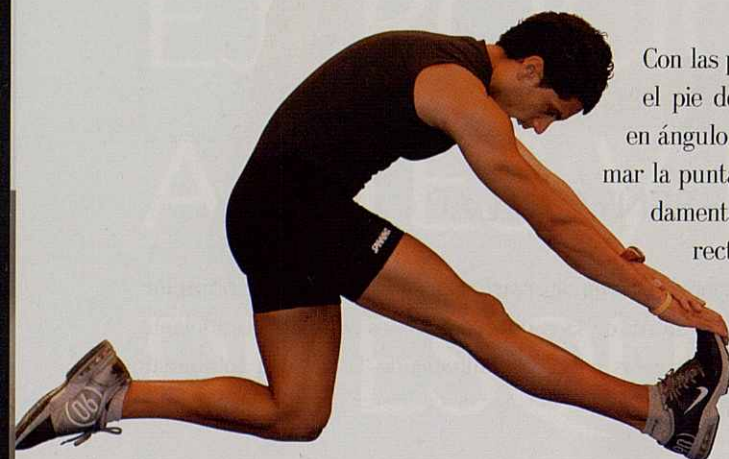
**Es importantísimo estirar nuestros músculos antes y después del ejercicio. De esta manera evitaremos lesiones y agujetas**

## ISQUIOTIBIAL

Con las piernas levemente separadas, adelantar el pie derecho y flexionar la pierna izquierda en ángulo recto. Bajar el tronco hasta tomar la punta del pie derecho. Es fundamental mantener la espalda recta y respirar. Repetir el ejercicio con el pie contrario.

## ESPALDA

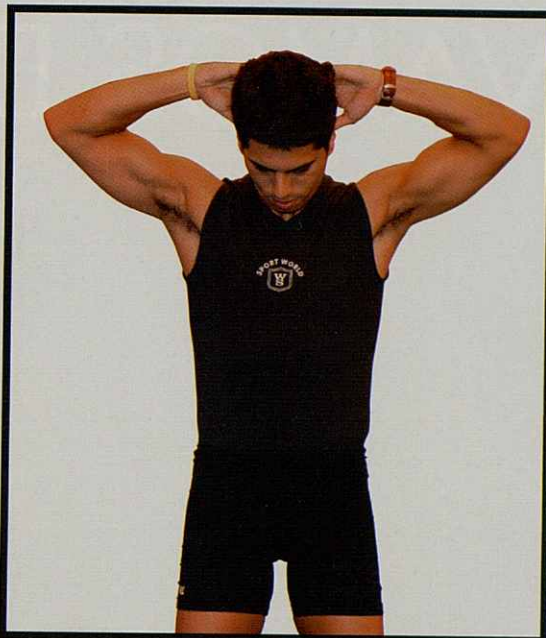
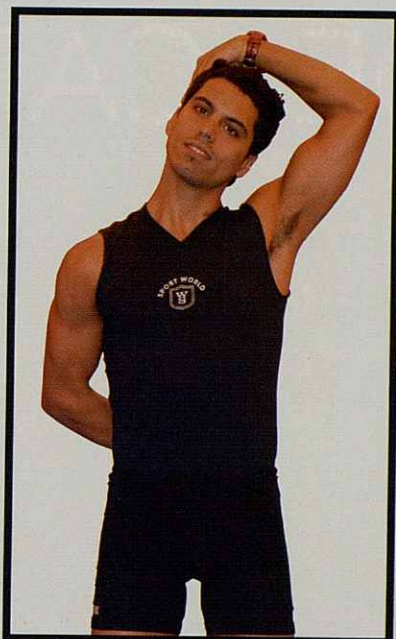
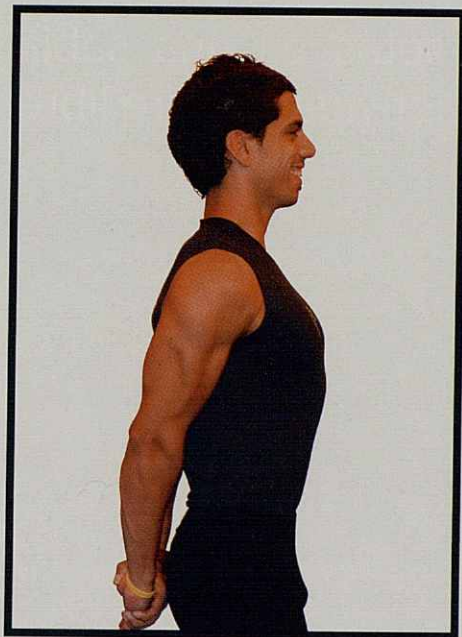
De rodillas, flexionar el tronco bajando el pompis hacia el suelo y estirando los brazos intensamente hacia adelante.





## PECTORAL

Colocar los brazos estirados hacia la parte posterior de la espalda. Con las manos enlazadas, hacer presión hacia atrás y con el pectoral hacia delante.

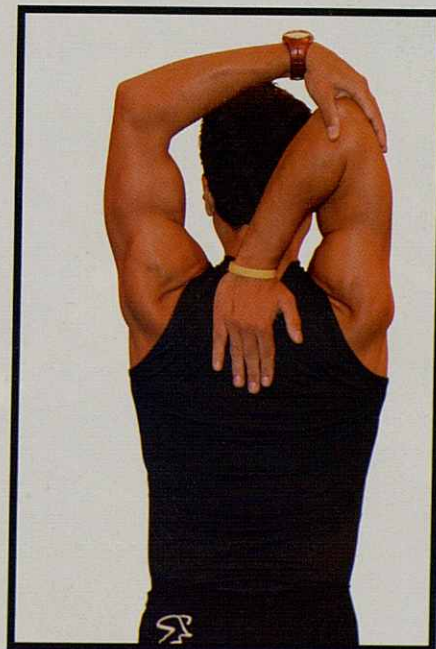
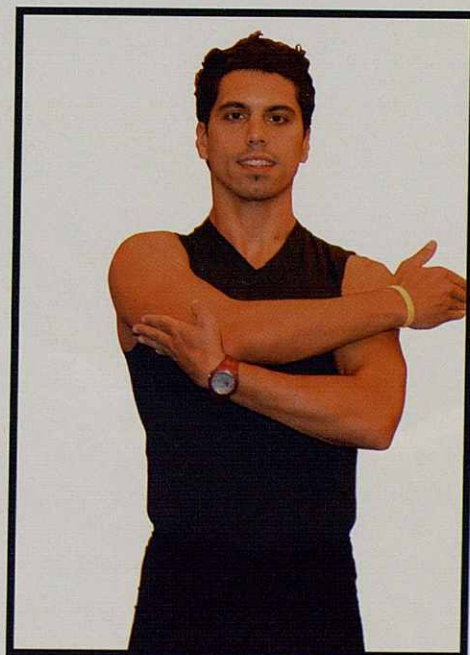


## CUELLO Y ZONA VERTICAL

Estando de pie, colocar las manos en la nuca y empujar los codos hacia atrás al mismo tiempo que se avanza la cabeza hacia abajo con las manos. Este ejercicio también se puede realizar lateralmente, inclinando la cabeza hacia los lados. Es importante mantener la espalda totalmente recta.

## CUÁDRICEPS

En posición erguida, sostener el empeine derecho con la mano derecha hacia atrás estirando el muslo y tirar suavemente hacia el glúteo. La pierna de apoyo debe permanecer levemente flexionada.



## HOMBROS Y TRÍCEPS

Cruzar un brazo horizontalmente sobre el pecho, agarrarlo con la mano o el antebrazo detrás de la articulación y empujar hacia el lado contrario sin mover el hombro. Permanecer de pie, con la espalda recta y colocar los antebrazos sobre la cabeza. Con el codo izquierdo en la mano derecha, tirar hacia atrás. Después cambiar de antebrazo.



gastronomía

# VAMOS DE "CARRERET"

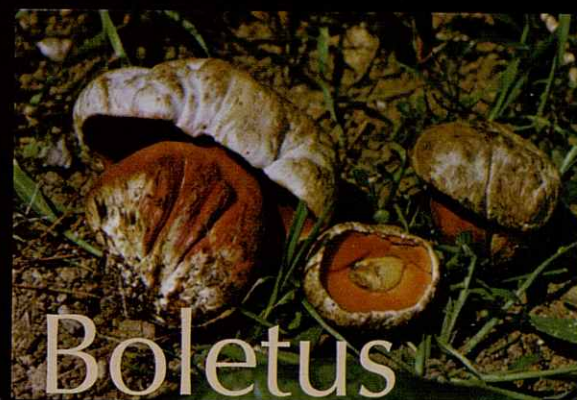
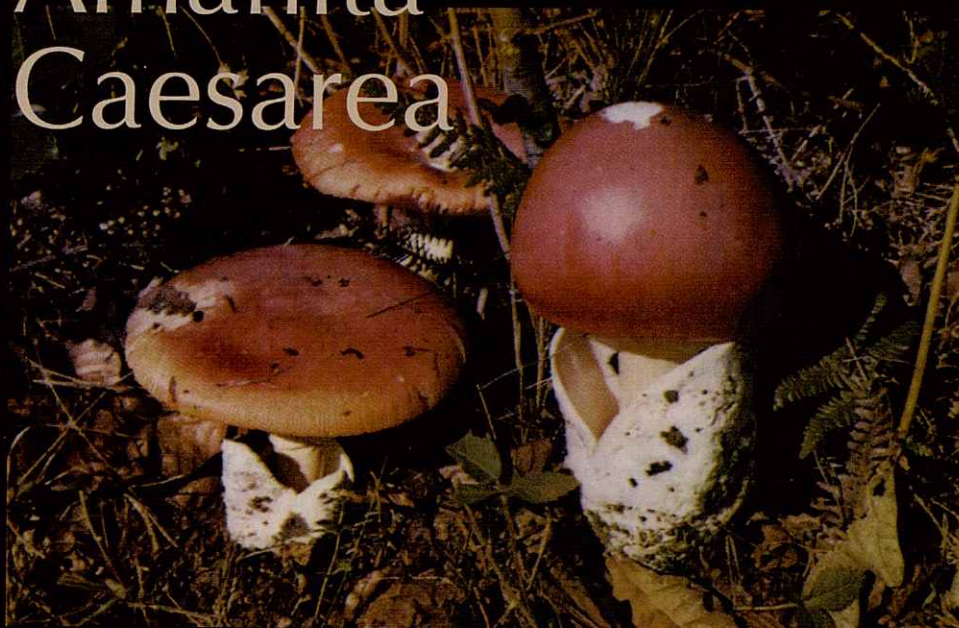
La recogida de setas es una sabia combinación de actividad al aire libre y gastronomía





El otoño es la estación de las setas; al llegar esta época del año, bosques y prados se llenan de aficionados "armados" con su cesta de mimbre bajo el brazo, bastón y navaja, en busca del delicioso manjar. Una actividad muy extendida por todo el Estado que combina aire libre, respeto por la naturaleza y gastronomía saludable, pero que tiene una raigambre especial en el País Vasco y Cataluña.

## Amanita Caesarea



## Boletus Satanás



## Lactarius Sanguifluus



*Javier G. Terrón*

Antes de ponernos en marcha debemos repasar nuestro equipo; un setero experimentado usará una cesta de mimbre para atesorar sus "capturas", nunca una bolsa de plástico donde se echarían a perder.

El cuchillo o la navaja resultan herramientas imprescindibles para "recolectar" la seta, siempre cortándola por la base del pie. Si arañamos la tierra con un rastillo podemos destruir el micelio (la parte invisible y vital del hongo), con lo que impediríamos la aparición de nuevos ejemplares en el lugar.

El bastón es un instrumento útil para rebuscar entre la vegetación, a salvo de pinchazos de plantas espinosas y las desagradables "caricias" de las ortigas. Y, al igual que un arqueólogo, llevaremos un pincel para limpiar la tierra adherida a la seta.

Por último, otoño, bosque y setas suelen ser sinónimos de humedad, por lo que nuestro equipo no estaría completo sin un chubasquero y unas botas impermeables. A todo lo dicho tampoco está de más añadirle el teléfono móvil (en el monte, ni el más veterano está libre de un percance), y una brújula, por si la niebla se nos echa encima.



## ¿Sabías que...

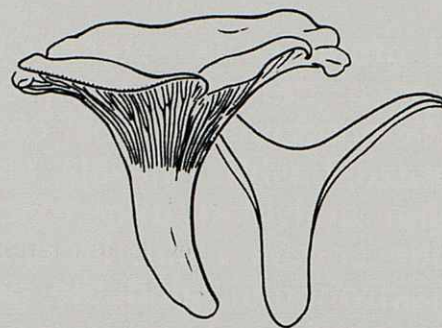
Agripina, esposa del emperador romano Claudio, envenenó a su marido mezclando un plato de deliciosa "amanita caesarea" con algunos ejemplares de la mortífera "amanita phalloides".

Libros, folletos, manuales y guías son una ayuda inestimable para distinguir unas especies de otras. Sin embargo, la mejor manera de "curarnos en salud" ante una seta desconocida es acudir al bosque en compañía de un experto y atender sus consejos. En caso contrario, las sociedades micológicas y algunos ayuntamientos tienen unos servicios de identificación a disposición de los aficionados.

### EL LUGAR

El lugar de recogida es importante, pues si está al borde de una carretera, próximo a una industria o a un vertedero, las setas pueden contener metales pesados y, aunque nos esforcemos en su limpieza, no eliminaremos su toxicidad.

El setero es, ante todo, un amante de la naturaleza y, como tal, respetará los ejemplares que por venenosos o faltos de interés culinario, no vaya a recolectar.



además de que tan solo tomará la cantidad que vaya a utilizar. La seta es un producto muy perecedero, si bien algunas se pueden congelar o desecar.

En un sentido práctico y ecológico a la vez, no debemos recoger setas viejas, que pierden sabor con el tiempo; ni jóvenes, pues estamos impidiendo que generen las esporas reproductoras de los hongos.

### VALOR NUTRICIONAL

La seta es un alimento ligero, compuesto de agua entre un 89 y 94% y un contenido de proteínas (3,5-5%) que se combina con vitaminas, en especial del grupo B, azúcares, grasas y sales minerales. Su contenido calórico es bajo, 20 calorías por cada cien gramos y, si bien algunas especies pueden consumirse crudas, la mayoría requieren algún proceso de cocción.

El buen degustador de setas aprecia las delicias de la oronja (amanita caesarea), llamada en catalán "reig" o "ou de reig" y en vasco "kuleto". Posee un sombrero anaranjado, y crece entre los castaños y las encinas secas. Salteada en la sartén es, como su propio nombre indica, un placer del César.

El rebozuelo (*cantharellus cibarius*), especie que en Cataluña llaman "rossinyol", de sombrero amarillo, carne de sabor dulce y olor a albaricoque, a juicio de los entendidos tiene sus ejemplares más sabrosos en

## Amanita Muscaria





los encinares mediterráneos. Los cocineros aprecian mucho sus bondades como guarnición de un plato de caza.

El níscolo es el rey de los pinares; sobre todo su clase más apreciada, el "Lactarius Sanguifluus" o níscolo de sangre virosa. De color anaranjado, los catalanes le conocen como "rovelló". Aunque admite cualquier tipo de preparación, es estupendo a la parrilla con un poco de ajo, perejil y aceite.

## TRADICIÓN

El País Vasco en particular posee una gran tradición setera pues combina "unas condiciones climatológicas adecuadas con el gusto por las actividades de ocio relacionadas con el monte", afirma Marcos Gutiérrez, profesor de Medio Ambiente de la ESNE de Derio.

Sin embargo, la afición creciente "no sólo se sitúa en la CAPV - añade este experto - sino que se da también en otras comunidades autónomas. Incluso, existen algunas regiones que, para evitar una sobreexplotación, estudian el establecimiento de un 'carné' de setero y acotar los lugares de recogida. Es el caso de Aragón, por ejemplo".

Los datos del Ministerio de Sanidad y Consumo indican que, si en el conjunto del Estado el consumo de champiñón y setas es de 1,36 gramos por persona y día, en la CAPV esta cifra llega a 1,97 gramos.

El interés por los hongos ha llegado a la Universidad pues, desde la Facultad de Biología de la UPV, en coordinación con diversas sociedades micológicas, se elabora un listado de especies en extinción, como se hizo en su día con animales y plantas.

## ¿Sabías que...

Las culturas precolombinas utilizaban la "Psilocybe Stropharia", una seta alucinógena, en sus ceremonias religiosas, aquellos que las comían tenían delirios y experimentaban fuertes palpitaciones en el corazón, así como visiones.

Las especies más apreciadas en los fogones vascos son las sisas o perretxikos, una seta típica de la estación primaveral, aunque también pueden encontrarse en otoños suaves; el "ontton beltza", nombre en euskara del "boletus edulis", y la "gibelurdin" o ruscua.

Por su parte, Cataluña también es una región pródiga en aficionados a esta actividad otoñal. La llegada de la estación marca el comienzo de diversas manifestaciones gastronómicas con la seta como "invitada". Entre ellas destacan las organizadas en el Val d'Aran, donde el pato y las setas protagonizan la Muestra Gastronómica Aranesa.

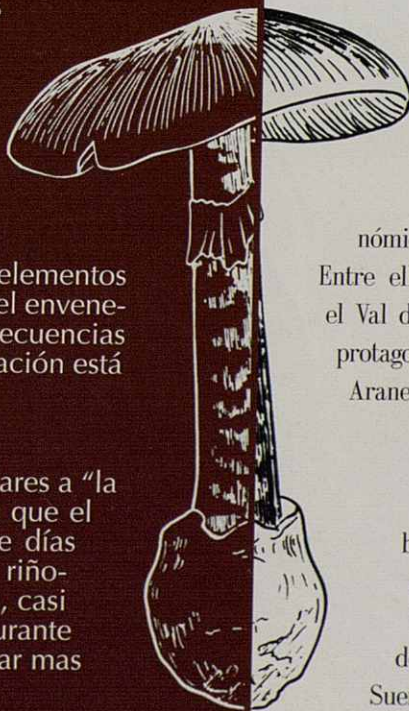
Fuera del Valle, pero también en la zona del Pirineo leridano, no está de más pasarse por la Fiesta del Cep (seta de Burdeos), que se realiza en El Pont de Suert, la Feria del Boletus de Isona y la Feria del Níscolo de Coll de Nargó.

## Las más venenosas

"Amanita phalloides": La especie más mortífera; no existe una posibilidad cierta de resolver favorablemente un envenenamiento. Destruyen las células del sistema nervioso central, de los riñones, hígado, músculos... Los primeros síntomas son dolores de estómago, vómitos, náuseas, diarreas, que aparecen a las diez o doce horas de haberlos comido, y la muerte a los dos o tres días.

"Amanita muscaria": La llamada "seta de los enanitos", identificable por su sombrero rojo cubierto de numerosas placas escamosas de color blanco, tiene elementos tóxicos de diversas especies. Sin embargo, el efecto del envenenamiento puede considerarse neurotóxico, con consecuencias bastantes graves. El período durante el cual la intoxicación está latente, es algo corto: poco más de dos horas.

"Cortinarius Orellanus": Provoca intoxicaciones similares a "la Amanita Phalloides". Es un hongo muy engañoso, ya que el veneno que contiene actúa al cabo de doce o trece días después de su ingestión, afectando al hígado y los riñones, a los que provoca formas muy graves de necrosis, casi siempre, con la muerte de la persona intoxicada. Durante los años 50 este hongo fue el responsable de ocasionar más de un centenar de muertos a Polonia





# "APELEC DETH BOLET"

## UNA JORNADA DE DIVERSIÓN Y SETAS

Los días 16, 17 y 18 de Septiembre y por cuarto año consecutivo se celebró en el Camping Era Yerla de Arties el "Apelec deth Bolet" con la asistencia de más de 2.000 personas provenientes de todo el Valle, o llegados desde Lérida, Bilbao, San Sebastián, Málaga, Zaragoza..., y hasta de Badajoz.



*Jose Canut y Javier Sanmartín,  
organizadores del evento.*



*José María Echevarría*

Aprovechando que el otoño es época de setas, y que este año no han faltado, este es buen motivo para reunirse con los amigos de todas partes, que han dado vida a varias peñas, entre las que destacan: *Mishar-non*, *Vermes*, *Rovelhons* o *Aigualits*, entre otras. Como para celebrar esta fiesta es necesario contar, como materia prima, de un montón de kilos de setas, todo comenzó con la invasión de los bosques por una multitud, que se hizo con una exquisita y variada cosecha, revelhons, trompeta de la muerte, rusula, camagnoc, que fueron las estrellas de la fiesta. Se compitió por la mejor elaboración y triunfó Javier Sanmartín del Restaurante Urtau, de la plaza de la vaca... Perdón de la plaza Urtau, de Arties.

Cada uno se lo guiso y se lo comió, aunque hubo quien se pasó el día picoteando de aquí para allá. Pero como toda fiesta que se precie, ésta acogió montones de actividades, divertidas y variadas. Para unos fueron la Petanca, otros prefirieron los "Quilhes", unos bolos rústicos típicos del Va-



lle, Soka Tira..., otros prefirieron “La Buifarra”, que al fin y al cabo se juega sentado. Para animar a todos estos animosos amigos a lo largo del día fueron y vinieron con su música y cachondeo los “minifalderos” de la charanga Mcens, unos músicos traídos del “extranjero de fuera”. Y por la noche bailongo del tradicional y del “modelno”.



Jesús Rodríguez, anterior Alcalde de Arties, M<sup>a</sup> Arán Nieto y Tonin Vidal.

En la parte superior derecha:  
Paco Barra, Concejal de Arties.

Los “escoceses” de la charanga Mcens.



Arriba:  
Peña d'els Vermes.

Derecha:  
Josema y Tito  
Fanlo, de la Peña  
Vermes.





# UNA MANERA DIFERENTE DE UTILIZAR LAS SETAS EN LA COCINA

Alex España, dueño y señor de las cocinas del restaurante Ticolet, donde podemos saborear las setas que él y su hermano Christopher recogen personalmente en los bosques de Arán, nos ofrece una forma sencilla e imaginativa de incorporar el rico y variado aroma de las setas a nuestros platos.

*Secar las setas, molerlas muy finamente y utilizarlo para espolvorear el estofado o las ensaladas.*

En cualquier caso la receta más auténtica, más sabrosa, allí donde podemos saborear el más auténtico sabor, los más variados matices de las diferentes setas que podemos encontrar en nuestros bosques, es tan sencilla que se resume en un salteado con un excelente aceite virgen de oliva, y un picadillo muy fino de ajito, perejil y sal gruesa.

Para los que quieran recoger las setas en el campo, unos cuantos consejos:

El primero y más importante: hay que estar seguros de que lo que recogemos es verdaderamente comestible

Acompañar a los expertos que nos enseñarán muchas cosas sobre las setas y el campo.

Llevar una navaja apropiada para cortar a ras de la raíz.

Utilizar un cesto, no una bolsa que cuece y estropea la cosecha.

No cortar ni patear las que no reconocemos o las que pensamos que sean venenosas, en la naturaleza todos los seres cumplen su cometido.



## ¿En aranés?, “misharnon”

La lengua aranesa recoge la tradición setera del Valle y muestra una rica variedad de términos para identificar las distintas especies de hongos, una riqueza que se traslada a los fogones. De este modo, ya sea como guarnición de otros platos, en forma de salsas o por sí solas, estas deliciosas “frutas del bosque” constituyen todo un patrimonio “cultural” para los paladares más exigentes.

El vocablo general “seta” engloba en aranés a las distintas clases de “misharnons”; un plato típico que precisa este manjar para su preparación es el “hojaldre con setas” o “pasta huelhetada damb misharnons”. También resulta corriente encontrar en el menú la salsa de setas, “saussa de misharnons”, como acompañamiento de los platos de caza.

En cuestión de salsas, la elaborada con la “senderuela” (la seta de los senderos, pequeña en tamaño y grande en sabor), en aranés “carreret”, resulta una de las más apreciadas.

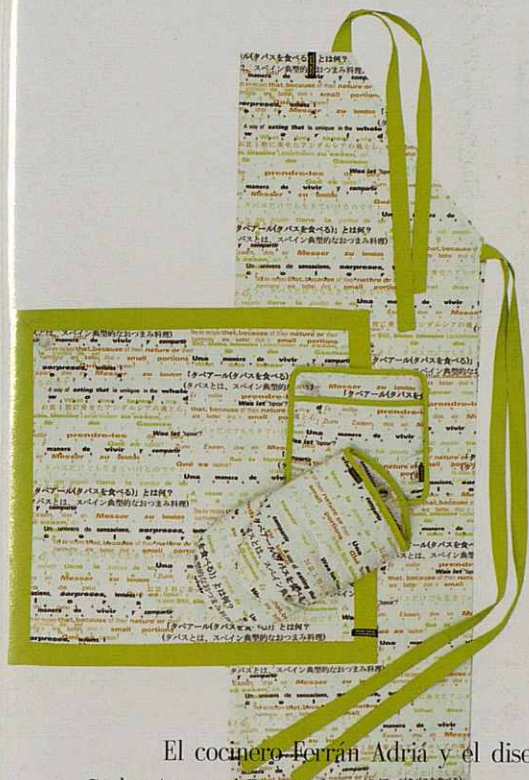
## PÉS DE VACA

Si bien el “misharnon” en compañía es un placer, el diccionario gastronómico-micológico aranés también ofrece la posibilidad de degustar sus variedades en solitario. Si nos acercamos a uno de sus restaurantes encontraremos “pés de vaca”, en castellano “setas de cardo” y las exquisitas “merigòles” o “colmenillas”, entre otras especies.

Esta muestra no estaría completa sin aludir a la trufa, una reina de las cocinas denominada “trufe nere” en el idioma del Valle, que llega a alcanzar unos precios más que elevados, tanto por su escasez, como por las dificultades que presenta su localización (bajo tierra) y su recogida.



# GASTRONOMÍA A LA MODA!



El cocinero Ferrán Adrià y el diseñador Armand Basi se han unido para crear su primera colección de ropa para el hogar bajo la marca "Ferrán Adrià & Armand Basi".

Se trata de una línea con varias colecciones en las que conviven el mundo de la moda y la gastronomía: manteles, servilletas, caminos de mesa, manoplas, trapos

de cocina y toda una línea de básicos para cocineros donde se incluyen pantalones, chaquetas y delantales.

Su objetivo, según Adrià, era "lanzar al mercado algo nuevo, fresco, práctico y divertido". El resultado ha sido sorprendente, con un diseño de vanguardia, especialmente pensado para todo tipo de ocasiones.



## HOTEL PEIRA BLANCA

Hotel rural familiar con encanto  
Próxima apertura: temporada invierno 2005-2006  
14 habitaciones con TV, Canal + e Internet  
Desayunos con buffet tradicional y dietético con productos bio  
Salón con chimenea · Guarda esquis · Transporte a pistas

C/ del Sol, 1 - 25539 GARÓS (Lérida)  
Tels. 609 14 00 12 - 639 36 40 51 - peirablanca@hotmail.com

VALLE DE ARÁN



# CRABÒT EN HORN, CABRIT AL FORN, CABRITO AL HORNO

El "Vocabulari de Restaurants", una guía práctica para saber lo que comemos en tres idiomas: aranés, catalán y castellano

Camarero, y esto ¿qué es?; esta pregunta resulta habitual cuando nos encontramos en la carta de un restaurante el nombre de un plato escrito en un idioma que desconocemos. El Conselh Generau d'Aran, a través de su oficina de fomento de la lengua, ha editado una guía que ofrece más de 700 entradas culinarias en aranés, junto a su equivalencia en catalán y castellano.





Javier G. Terrón

El éxito que obtuvo la campaña de traducción de las cartas de los establecimientos hosteleros al idioma local en el verano de 1998, animó a la Oficina de Foment e Ensenhament der Aranés a publicar un amplio documento que recoge un total de 737 acepciones gastronómicas en las tres lenguas.

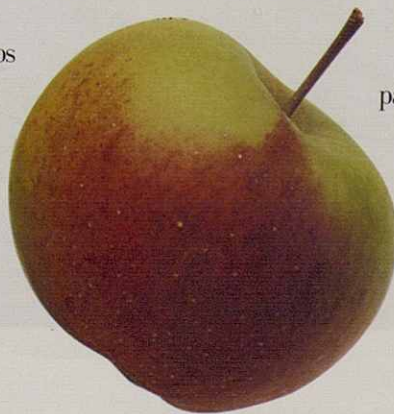
A pesar de su profundidad, el "Vocabulari de Restaurants" no pretende abarcar la totalidad de los platos, sino facilitar a estos establecimientos un "material básico de consulta" para elaborar sus cartas en aranés. En el fondo del proyecto se encuentra la demostración de que el fomento de la lengua y del turismo son actividades perfectamente compatibles.

La guía está dividida en tres bloques: el primero contiene un listado de platos en las tres lenguas, ordenados alfabéticamente en su columna de aranés y marcados, cada uno de ellos, con un número a modo de referencia.

El segundo gran apartado ofrece las entradas en orden alfabético en catalán, con su referencia numérica correspondiente y, por último, el tercer capítulo está diseñado de forma similar al anterior, pero en castellano.

## DOS EJEMPLOS

Entremos, al menos con la imaginación, en uno de los numerosos restaurantes del Valle. Empezaremos el "homenaje" en aranés con una "anciam de còrs de leituga damb saumon", seguida de "ba-



En caso de que apriete el frío no hay nada

como empezar nuestro paseo gastronómico con una "sopa de pagés (alh, pan, ueu e ceba)", seguida de unas "trueites ara aranesa" y "cueisha de capón farcida damb merigòles", para beber el "vin dera casa". El pos-

callhà damb doç de coja" y un plato de carne, por ejemplo, "civet de sanglièr damb puré de castanhes". Todos estos manjares regados con un buen "vin nere".

Llegados al postre, podemos optar por una deliciosa "tarta d'auerassi dera Val" o en su defecto, "hormatge fresc damb escares e mèu".

¿Qué hemos comido? De primero una ensalada de cogollos con salmón, tras la cual hemos dado buena cuenta de un bacalao con dulce de calabaza y como plato fuerte un civet de jabalí con puré de castañas. El vino tinto ha sido nuestra elección para llenar las copas.

En cuanto al toque final que llega con los postres hemos disfrutado de una tarta de avellanas del Valle, y de queso fresco con nueces y miel.



tre, "compòta de poma" y "arròs y lèit" bien caliente.

En esta ocasión nuestro menú está compuesto por una sopa de payés (con ajo, pan huevo y cebolla), a la que se suman unas truchas a la aranesa y un muslo de capón relleno de colmenillas, (una deliciosa especie de setas).

El vino de la casa riega estos manjares. La comida concluye con una compota de manzana y un buen plato de arroz con leche.



**LA OCA 1**

ABIERTO TODO EL AÑO

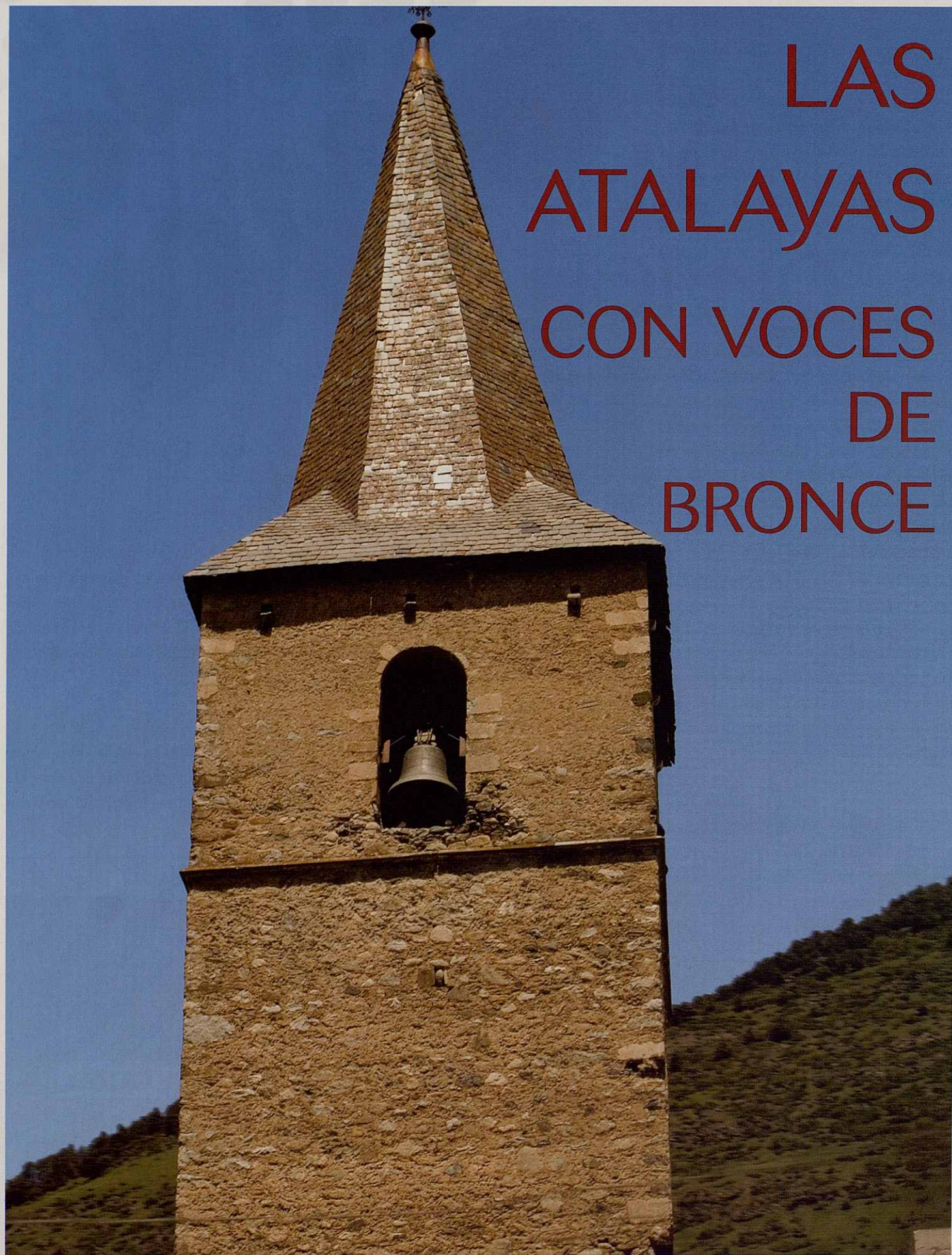
**973 64 24 60**

Y PIZZAS PARA LLEVAR

c/ Mayor, s/n **ARTIES**



# LAS ATALAYAS CON VOCES DE BRONCE





## Los campanarios que coronan los templos del Val d'Aran constituyen un símbolo que marca el ritmo del paso del tiempo

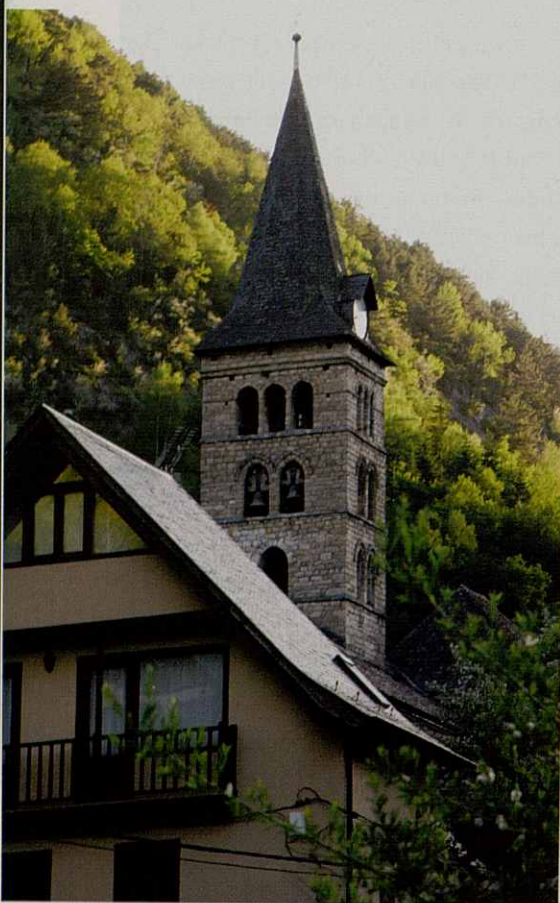
En aquellas épocas sin radio ni televisión, sin prensa ni "red de redes", los campanarios del Val d'Aran marcaban ya hace más de 500 años, el paso de las horas y transmitían los sucesos con el ritmo de sus tañidos, ahora a gloria, mañana a ánimas, mientras la nieve recluía en sus casas a señores y criados. Estas esbeltas torres de influencia gascona y, generalmente, terminadas en aguzado pico, fueron edificadas con posterioridad a los templos románicos originales, añadidas en los tiempos del gótico, en los siglos XV y XVI: Sant Miquel de Vielha, Mare de Déu de la Purificació de Bossóst, Santa María d'Arties...

J.G.

Gigantes de seis pisos y planta cuadrada dominan el Valle; es el caso, entre otros, de los campanarios de Santa Eulalia d'Erill la Vall y el de Sant Climent de Taüll. Ambos presentan una ventana simple en el primer nivel y geminadas (partidas) en el resto, con una decoración exterior de fajas verticales y estrechas, llamadas *lesenas*, y frisos en dientes de sierra que marcan la separación de las diferentes alturas. Estas torres comparten planta cuadrada con Santa María d'Arties, construida con cinco niveles iluminados por dos ventanas de arco apuntado, que son tres en el piso superior, y la iglesia dedicada a la advocación de la Mare de Déu de la Purificació de Bossóst, con sus arcos de medio punto.







## La variedad de las formas alcanza a las cúspides en espadaña

La homogeneidad del cuadrado de estos pétreos vigías se rompe con campanarios de planta octogonal, como el de Sant Miquel de Vielha, de un airoso gótico que contrasta con el resto del templo, de estilo románico, y con la torre de Sant Andreu de Salardú, un espacio de dos alturas, que, tras su acondicionamiento, acoge hoy toda suerte de actividades culturales. La variedad de las formas alcanza también a las culminaciones en espadaña, (una sola pared, en la que están abiertos los huecos para colocar las campanas), destaca aquí el templo de Santa María de Cardet, cuya fachada de poniente está coronada por un campanario que nos mira con sus dos ojos, con un segundo piso con una sola abertura.







Estrauza 1  
 Licenciado Poza 43  
 944 422380 - 944 413333  
 BILBAO  
[dep.eurosport@detallsport.es](mailto:dep.eurosport@detallsport.es)

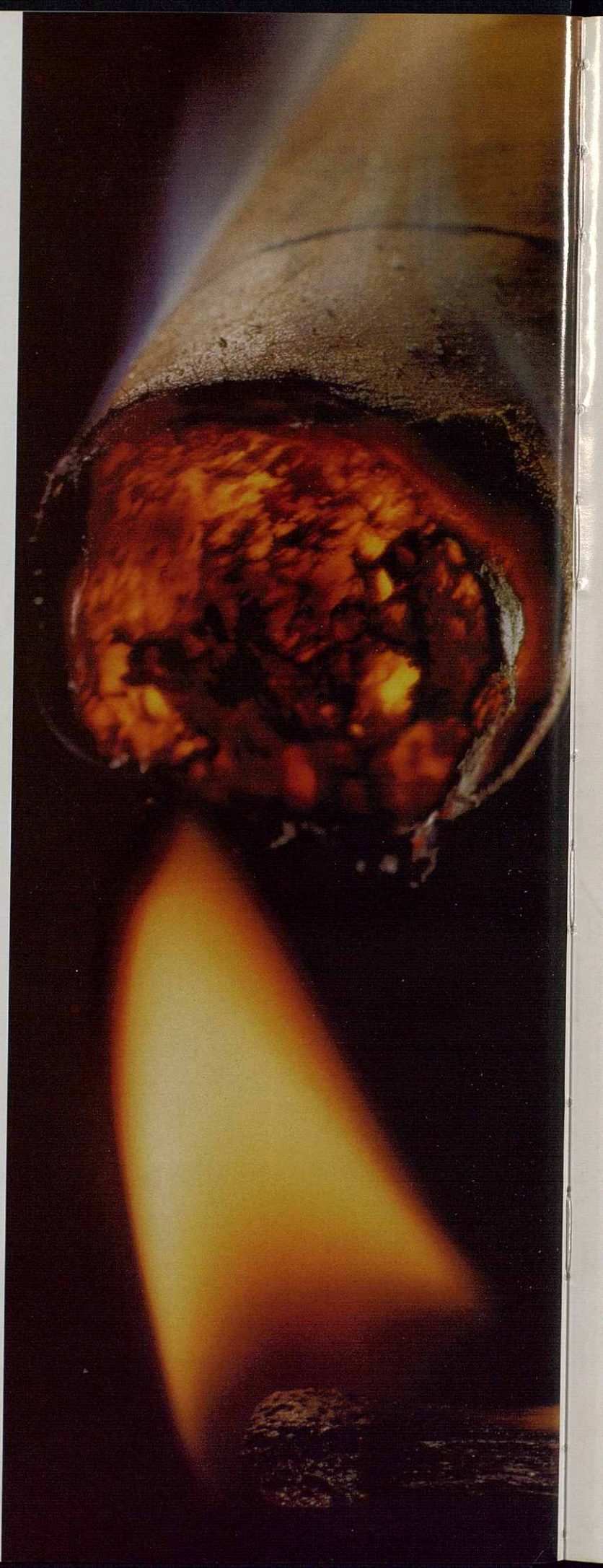
**b: Euro-Sport**  
[www.euro-sport.net](http://www.euro-sport.net)

Bilbao



# LOS DOCE "CLÁSICOS" DE LOS PUROS HABANOS

No es tarea fácil describir con palabras algo tan subjetivo como el sabor de un clásico Habano. Para los amantes de estas creaciones cubanas, cada uno de los doce que suman la sección de clásicos posee un estilo y una personalidad propia, rodeada de historia y de tradición. A algunos el Cohiba les parece indiscutiblemente el mejor; otros, en cambio, piensan que es el Bolívar... Todos, tan iguales y distintos a la vez, forman una combinación excepcional de tabacos de diferentes cosechas.





## COHIBA

### LA LÍNEA CLÁSICA

Sabor: de mediano a fuerte

Cohiba fue creada en 1966 como la mejor marca de Habanos, reservada para uso diplomático solamente. A partir de 1982 fue ofrecida al público en tres vitolas: Lanceros, Coronas Especiales y Panetelas. Otras tres vitolas - Espléndidos, Robustos y Exquisitos- se le sumaron en 1989 para completar la Línea Clásica. En 1992 se lanzaron las cinco vitolas de la Línea 1492: Siglo I, II, III, IV, V.



## PARTAGÁS

Sabor: fuerte

En 1845 Don Jaime Partagás abrió por primera vez las puertas de esta famosa fabrica en Industria 520, La Habana. Sus cigarros no han dejado nunca de elaborarse allí, excepto durante 1987 y 1990, cuando la fabrica fue cerrada por restauración. Esta respetada marca de Habanos conserva su poderosa mezcla de tabacos selectos.



## ROMEO Y JULIETA

Sabor: mediano

Fundada por Álvarez y García en 1875, Romeo y Julieta se desarrolla a partir de 1903 cuando es adquirida por "Pepín" Fernández Rodríguez. El fue un viajero incansable, hizo competir su caballo "Julieta" por toda Europa y produjo la más variada selección de anillas personalizadas para las celebridades de su época.

HABANOS



## H. UPMANN

Sabor: suave

H. Upmann fue un banquero que se emocionó tanto con los cigarros que recibía desde Cuba, que en 1844 decide trasladarse a la Habana para establecerse, no sólo como banco, sino como fabricante de tabacos. De hecho, cuando tuvo que cerrar su banco, sus cajetillas de tabaco seguían teniendo un gran éxito. Actualmente, estas cajas, que actualmente llevan su firma, permanecen como un ejemplo vivo de suave y distintivo sabor.

## BOLÍVAR

Sabor: fuerte

Simón Bolívar, una de las figuras más románticas del siglo XIX, liberó a Suramérica del dominio español. En 1901, setenta y un años después de su muerte, la compañía Rocha en La Habana le rinde homenaje al utilizar su nombre para sus cigarros. No es sorprendente entonces que los Habanos Bolivar estén realizados con tabacos cuyo carácter simbolice su fuerte personalidad.



## FLOR DE CANO

Sabor: mediano

Los hermanos Tomás y José Cano fundaron la firma J. Cano en 1884. A finales del siglo pasado, ellos resistieron la tentación de unirse a las grandes corporaciones que tipificaron la época y decidieron mantenerse como una pequeña firma independiente. Esta tradición se mantiene en la interesante, aunque limitada, selección de sus cigarros hechos a mano.

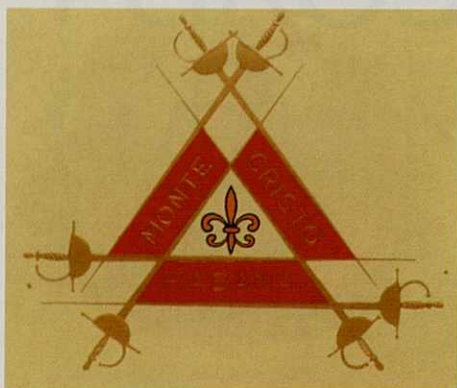




## MONTECRISTO

Sabor: de mediano a fuerte

Introducida en 1935 por la fábrica H.Upmann, Montecristo en un principio consistió en sólo cinco vitolas descritas con números en vez de nombres. Las otras vitolas como el "A" y los Especiales se añadieron a principios de los años 70. El sabor distintivo de los Montecristo ha deleitado tanto a los fumadores, que ha reinado por más de dos décadas como el más popular de los Habanos.



## PUNCH

Sabor: mediano

Don Manuel López fundó Punch en 1840 con el mercado británico en mente ya que allí una revista humorística de mismo nombre se encontraba de moda. El simpático Mr. Punch, cigarro en mano, continúa siendo la figura más destacada en la decoración de las cajas de estos apreciados Habanos, de mediano sabor.



## HOYO DE MONTERREY

Sabor: mediano

En el pueblo de San Juan y Martínez, en la región de Vuelta Abajo, hay una verja con la inscripción "Hoyo de Monterrey, José Gener, 1860", que indica que el Sr. Gener fue veguero antes de que fundara su marca en 1865. La serie Le Hoyo se introdujo en los años 70, para responder a la demanda de cigarros con sabor más acentuado presentados en mazos con cajón de corredera.



## RAFAEL GONZÁLEZ

Sabor: suave

Se dice que la inscripción que se lee en cada una de las cajas de tabaco de Rafael González: "los cigarros deben fumarse dentro del mes en que fueron elaborados o deberán ser añejos por, aproximadamente, un año", fue escrita por la mano de un importador británico en los años 30. Ciertamente la delicadeza del sabor de estos cigarros es considerada ideal para el paladar inglés.

## QUINTERO

Sabor: suave

A mediados de los años 20, Agustín Quintero abre una pequeña fábrica en Cienfuegos, cerca de la región de Remedios. La reputación de sus cigarros le permitió fundar en 1940 la compañía Quintero y Hno., en La Habana, ya que contaba con la colaboración de su hermano mayor. La delicadeza de su liga de tabacos de Vuelta Abajo, la hace la marca ideal para aquellos que desean entrar al mundo del Habano.



## EL REY DEL MUNDO

Sabor: de suave a mediano

En 1882, la fábrica de Antonio Allos lanza una nueva marca de primerísima calidad y altos precios. Con gran confianza en el futuro y poca modestia la llamó "El Rey del Mundo". El éxito no se hizo esperar y rápidamente la fábrica fue nombrada "El Rey del Mundo Cigar Co.". Una mezcla delicada de tabacos de rico aroma continúa siendo la característica sobresaliente de la misma.









viajes

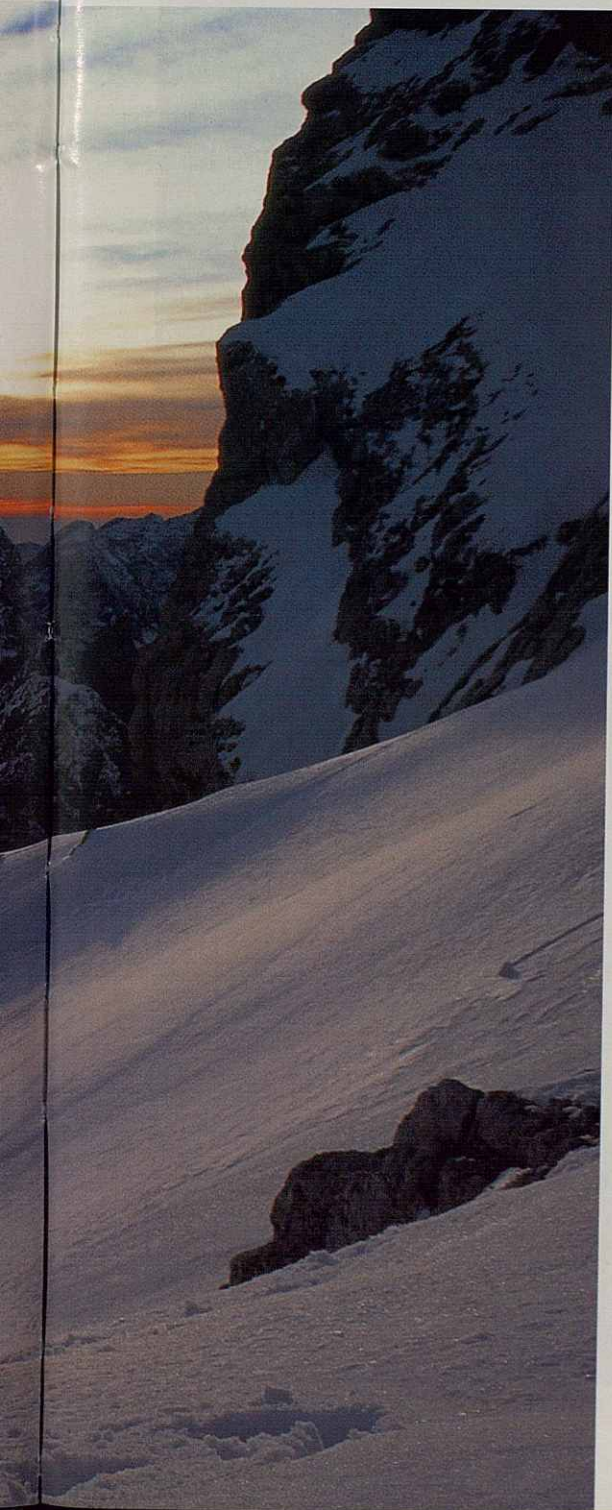
# LOS ALPES JULIANOS, NATURALEZA EN ESTADO PURO

El placer de practicar el esquí en un paraje único





El Noroeste de Eslovenia alberga uno de los lugares más atractivos y menos conocidos de Europa: los Alpes Julianos. En invierno, sus maravillosos paisajes permiten a los deportistas practicar el esquí y otros deportes relacionados con el hielo y sus pueblos, envueltos en un ambiente mágico, ofertan a los más perezosos un gran abanico de alternativas de ocio. Todas las posibilidades que ofrecen lugares como Bled, Bohinj o Kranjska Gora convierten estas tierras en un destino ideal para disfrutar de unas agradables vacaciones invernales.



*Iratxe Marcos*

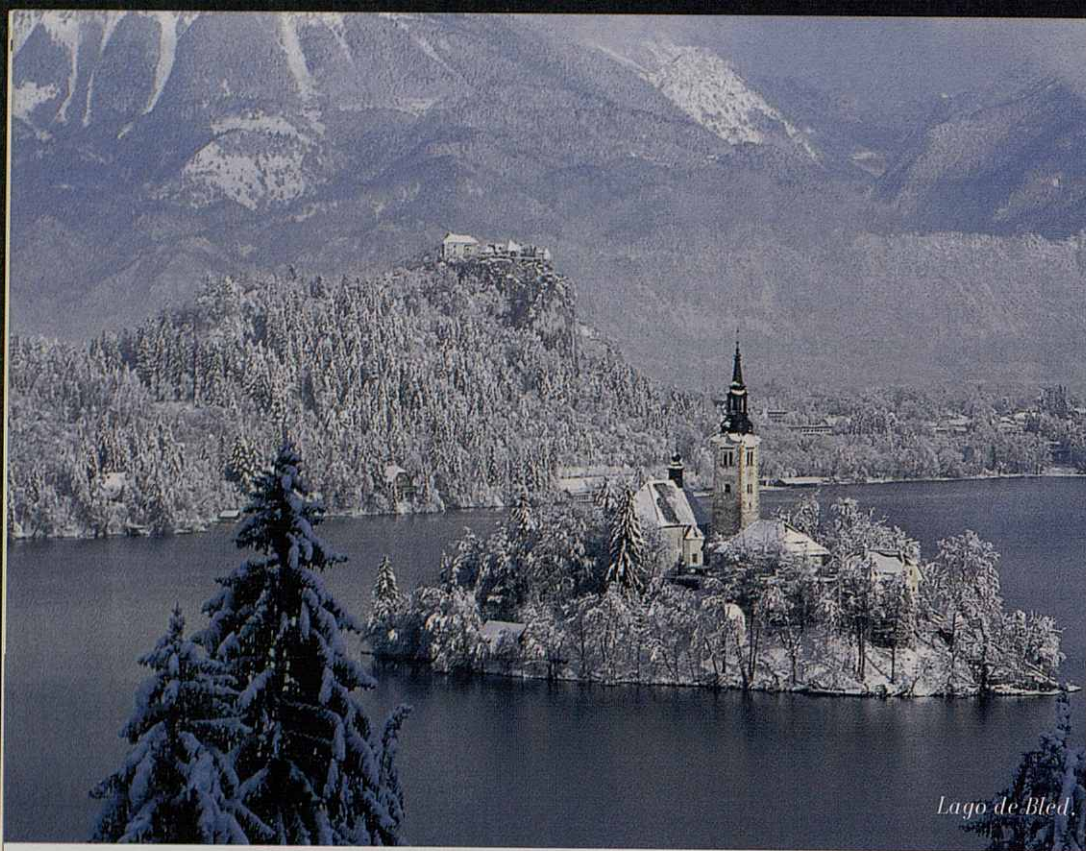
Eslovenia es considerado uno de los países más hermosos de Europa por su belleza natural, pura e intacta. No en vano se la denomina "el tesoro verde de Europa". Una de las razones de su espectacularidad son los Alpes Julianos, en donde las montañas de Karavanke, los Alpes Kamniško-Savinjske y muchos otros picos solitarios conforman un paisaje sorprendente.

Aunque, sin duda, el principal protagonista es el Monte Triglav, que con sus 2.864 metros de altura se ha convertido en el símbolo del país. De hecho, da nombre al Parque Natural de Triglav, situado al pie de las montañas. Las 84.805 hectáreas que

completan este entorno natural no tienen desperdicio para los amantes de la naturaleza: las tierras casi inexploradas de los frondosos bosques, los caprichos naturales de los ríos Sava y Soca y los espectaculares valles se convierten en atractivos retos para esquiadores, escaladores y demás deportistas.

No es de extrañar, por lo tanto, que cada vez sean más los que acuden hasta estas primitivas tierras en busca de auténticas sensaciones. Ahora, en invierno, los aficionados al esquí buscan en los Alpes Julianos emociones en las pistas, la tranquilidad de un paisaje de ensueño y el agradable trato de los lugareños. Los destinos más frecuentes son los lagos de Bled y Bohinj, y





*Lago de Bled.*

los entornos de Kranjska Gora, convertido, en los últimos años, en uno de los mayores centros de deportes eslovenos.

## BLED

La localidad de Bled está considerada una de las mayores maravillas de la naturaleza de Eslovenia. Su paisaje lo forma un lago rodeado por un fabuloso marco de montes. En el centro de éste descansa una isla con una hermosa ermita de profundo significado religioso para sus habitantes. Y, vigilando el lago, en lo alto de un risco, se alza el castillo más antiguo de toda Eslovenia.

En invierno, el lago congelado se convierte en uno de los principales puntos de ocio de la ciudad. En él se organizan campeonatos de hockey y se practica el patinaje y el bowling. Aunque para los que prefieran el esquí, la estación más próxima es la de Stranica, a pocos minutos de Bled caminando. Sus instalaciones, idóneas tanto para los aficionados al esquí como al snowboard, poseen todo lo necesario para que los visitantes puedan esquiar de noche, uno de sus principales reclamos.

Sin embargo, si la intención es practicar el esquí de fondo, lo mejor es visitar la meseta de Pokljuka, a menos de 10 kilóme-

## La Campana de los Deseos

Cuenta la leyenda que antiguamente en el castillo de Bled vivía una viuda que, llena de tristeza por la muerte de su marido, acudía diariamente a la isla y rezaba en la capilla. Un día, ella juntó todo el oro que tenía y mandó cubrir con él una campana que sería colocada en la capilla. Sin embargo al ser transportada, una tormenta hizo que el bote en el que iba se hundiera con ella dentro. Hoy en día en las noches brillantes aún se puede oír el tintineo de la campana desde las profundidades del lago.

Después de este trágico accidente, la viuda vendió sus propiedades y mandó construir la iglesia que actualmente está en la isla. Y, cuando ésta murió la campana de la iglesia fue bendecida, por esta razón, todavía en la actualidad, concede los deseos de quien la toque.

tros del lago de Bled. Situada a una altitud de 1.330 metros, sus pistas atraviesan un extenso bosque de coníferas que cautivarán a cualquier esquiador.

El precio del "fortfait" de Pokljuka incluye el autobús de Bled al Valle de Bohinj, que siendo otra de las zonas emblemáticas de los Alpes Julianos, también posee una amplia oferta en cuanto a deportes de invierno.



*Pesca en el Lago de Bohinj.*



## BOHINJ

Este valle glacial es otro de los enclaves paradisíacos de Eslovenia. La leyenda dice que cuando Dios había repartido casi todo el mundo entre los diferentes pueblos, se percató de que un grupo de gente permanecía tranquila a un lado de la muchedumbre que demandaba a gritos más posesiones. Dada la paciencia y la modestia que mostraban se apiadó de ellos y decidió darles la parte mas bella de su propio mundo. Hoy este paraje se llama Bohinj. Para los habitantes del lugar, "Boh" significa Dios.

Su lago es el más grande del país y, al igual que el de Bled, ofrece una variada carta de actividades deportivas. Por lo que respecta a los centros de esquí, la cuenca de este valle cuenta con dos: el de Kobla, situado en el pueblo de Bohinjska Bystrica, y el de Vogel, una de las más altas estaciones de esquí alpinas de Eslovenia, a una altitud de 1.800 metros.

Como ocurre en la mayoría de las zonas de esquí, los entornos ofrecen una



gran variedad de ofertas de ocio. Numerosos restaurantes, tiendas y hoteles se encargan de que los visitantes gocen de todas las comodidades. También hay balnearios para que, después de una dura jornada de deporte, el cuerpo obtenga su merecida recompensa. Y, para aquellos a los que les guste el juego, estas tierras serán su paraíso ya que los casinos abundan en casi todos estos destinos.

## KRANJSKA GORA

Y, un poco más alejada, muy cerca de la frontera austriaca, está Kranjska Gora, la estación de esquí más conocida de

Eslovenia por el carácter internacional que le ha dado el ser, desde hace años, la sede habitual de la Copa del Mundo de salto de esquí.

El pueblo en el que está situada la estación, denominado de la misma manera, es un lugar muy romántico, tranquilo y acogedor que resulta idóneo para viajar en familia porque las actividades destinadas a los más pequeños son numerosas. Por ejemplo, es algo habitual que los niños paseen por las montañas en trineos tirados por rebecos. Aunque la cantidad de instalaciones destinadas al ocio hacen que este lugar sea muy divertido para toda la familia.

## El Monte Triglav

Una antigua leyenda eslava señalaba el Triglav como un dios de tres cabezas que cuidaba de la tierra, del cielo y del mundo subterráneo. No en vano esta montaña de 2.864 metros se alza como uno de los símbolos principales de Eslovenia, junto a los ríos Soca, que nace en los Alpes Julianos y desemboca en el mar Adriático, el Sava Bohinjka y el Sava Dolinka.



Más información en:  
[www.slovenia-tourism.si](http://www.slovenia-tourism.si)  
[www.bled.si](http://www.bled.si)  
[www.bohinj.si](http://www.bohinj.si)  
[www.kranjska-gora.si](http://www.kranjska-gora.si)



# ¿QUIÉN DIJO MIEDO?

J.G.

Los temores humanos no tienen límite; más allá de los "clásicos" a las alturas o a montar solo en el ascensor, los psicólogos afirman que la lista de nuestros miedos es tan amplia como un diccionario enciclopédico. Cada fenómeno meteorológico, cada animal, cada situación (comprometida o no), tiene su particular denominación en el mundo de las fobias, incluso las sufridas suegras entran en el lote. Si usted no aguanta a su "mamá política" no es que sea una mala persona, sino que padece "pentherafobia" (del griego 'penthera', que quiere decir, 'suegra') y debe ponerse en manos de un especialista.

Algunas de nuestras aversiones tiene nombres muy curiosos, he aquí solamente algunos ejemplos.

**Acrofobia o hipsifobia:** Miedo a las alturas.

**Aeronausifobia o coprastasofobia:** Miedo a los resfriados.

**Anquilofobia:** Miedo a ser escayolado.

**Astrapofobia o tonitrofobia:** Miedo a las tormentas.

**Cremnofobia:** Miedo a los precipicios.

**Criofobia o pagofobia:** Miedo al frío extremo, hielo o escarcha.

**Dendrofobia:** Miedo a los árboles.

**Equinofobia:** Miedo a los caballos.

**Escolequifobia:** Miedo a los gusanos.

**Homoclofobia:** Miedo a la niebla.

**Hilofobia:** Miedo a los bosques.

**Hipsifobia:** Miedo a las alturas.

**Ilingofobia:** Miedo al vértigo.

**Leucofobia:** Miedo al color blanco.

**Lilapsosofobia:** Miedo a los tornados y huracanes.

**Limnofobia:** Miedo a los lagos.

**Melisofobia:** Miedo a las abejas.

**Micofobia:** Miedo o aversión hacia las setas y hongos.

**Mirmecofobia:** Miedo a las hormigas.

**Nictohilofobia:** Miedo a estar en el campo a oscuras, o en un bosque por la noche.

**Potamofobia:** Miedo a los ríos o al agua corriente.

**Surifobia:** Miedo a los ratones.

**Toxifobia o toxofobia:** Miedo al veneno o a ser envenenado accidentalmente.

**Uranofobia:** Miedo al firmamento.

Alquiler  
Casas Aranesas

♦ ♦ ♦  
Javier Antes

Garós (A 8 Km de pistas)  
Tel: 973 64 19 02 - 609 30 08 21  
e-mail: casaranesa@aranweb.com



Ediciones en Verde y Blanco de Arán

Departamento Comercial

Teléfono: 94 423 21 39

Fax: 94 423 21 40

[dearan@grupomazarredo.com](mailto:dearan@grupomazarredo.com)

[www.grupomazarredo.com/aran.htm](http://www.grupomazarredo.com/aran.htm)





deporte • salud • belleza

THE ACTIVE CENTER

**SALA FITNESS**

**PISCINA-SPA**

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS**

**ÁREA DE SALUD**

**(MÉDICO-ESTÉTICA)**

**ESCUELA DE NATACIÓN**

**PILATES-ENTRENADOR**

**PERSONAL**

HYDRA ARTEA  
944 913 212  
C.C. Artea  
Getxo

HYDRA MOYUA  
944 432 900  
Alda. Recalde, 35 A bajo  
Bilbao

HYDRA Ma CRISTINA  
943 422 237  
Oquendo, 1  
Donostia-San Sebastian

HYDRA ONDARRETA  
943 313 174  
Peine de los Vientos, 1  
Donostia-San Sebastian

HYDRA BOULEVARD  
945 280 741  
Zaramaga s/n  
Vitoria

HYDRA LOGROÑO  
941 205 837  
C/ Labradores 14  
Logroño

HYDRA PAMPLONA  
948 234 502  
C/ Media Luna 34  
Pamplona





Mercedes-Benz es una marca registrada de DaimlerChrysler AG.

[www.mercedes-benz.es](http://www.mercedes-benz.es)

## 104 coches en un Viano.

Viano de Mercedes-Benz. Ahora disponible con consola multimedia.

► Pito, pito... el Viano está disponible en tres longitudes de carrocería, desde la versión más compacta (4,75 metros), pasando por la larga (4,99 metros), hasta la extralarga, de 5,22 metros. Gorgorito... ¿Con cuál te quedas, con el Viano Trend, el Ambiente o el Fun? ¿Dónde vas tú tan

bonito?... a donde quieras, con sus motores CDI de 150 cv y gasolina de hasta 231 cv. A la era, verdadera... Tienes hasta 104 posibilidades de combinación entre pinturas y acabados para elegir en el Viano, el monovolumen más versátil del mercado. Pin, pon, fuera. Decídete por una de ellas

en tu concesionario más cercano. Viano. Por un lado, versátil. Por el otro, único.



Mercedes-Benz

Consola multimedia opcional incluye: DVD, pantalla plana, mando a distancia, dos cascos inalámbricos y conexiones para videoconsola. Consumo combinado: 8,6-12,5 (L/100 Km). Emisiones de CO<sub>2</sub>: 227-413 (G/Km).