

era revista dera Val d'Aran

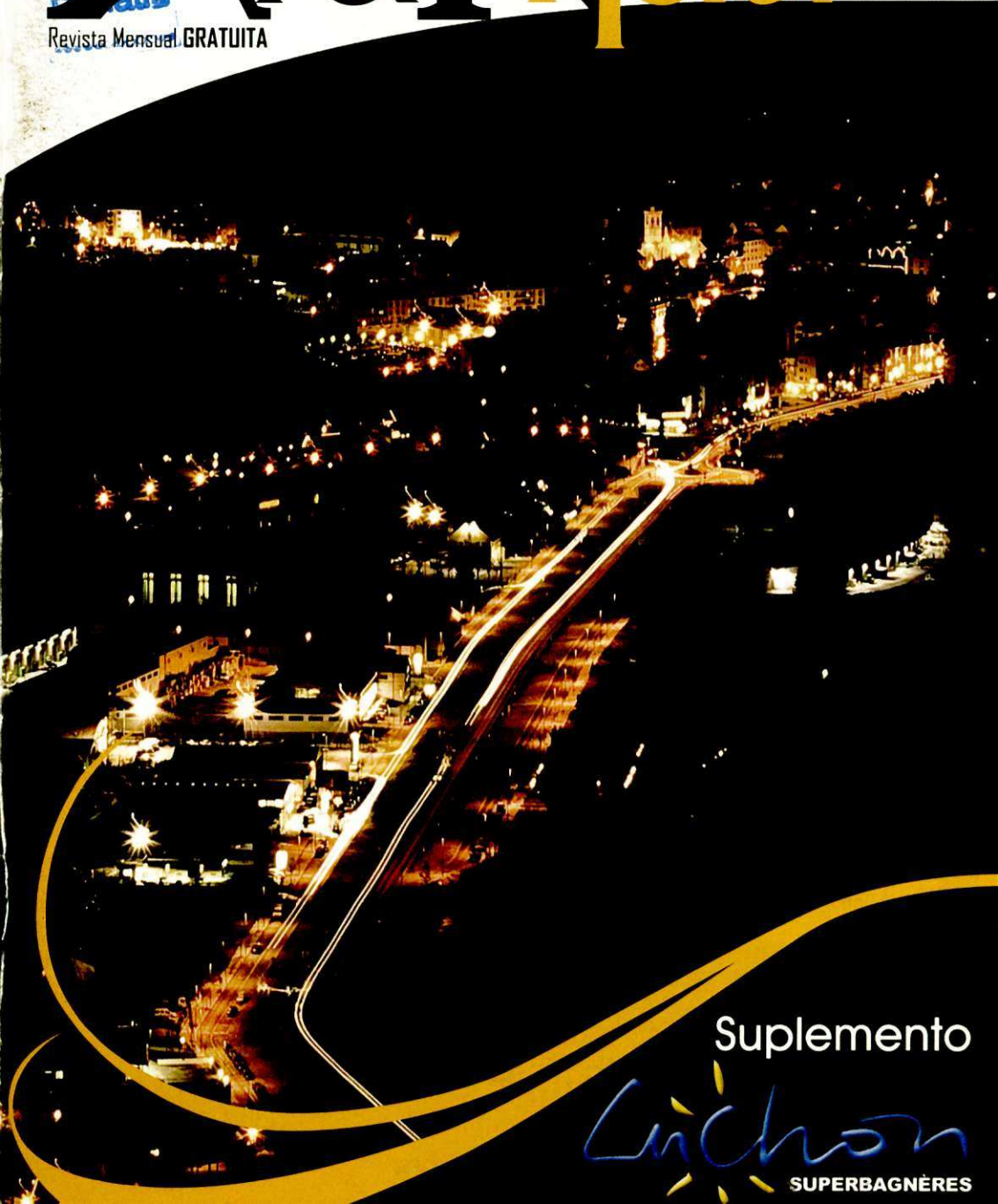
R. 9498



Revista Mensual GRATUITA

AraNau

NOVEME
2009



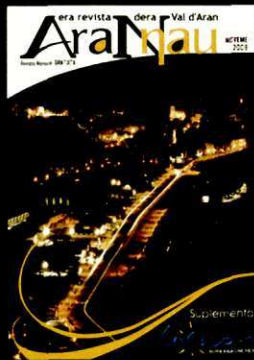
Suplemento

Luchon

SUPERBAGNÈRES

AraNau

era revista dera Val d'Aran



Vielha

Foto: Gorka Martínez

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Anigraf S.A.

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Directora Comercial:

M^a Rosa Puig.

Director de redacción:

Jorge López Pallarés.

Tirada:

5.000 ejemplares

Depósito legal:

1-1145-08

Distribución:

Gratuita

Nau Aran, S.C.P.

no se responsabiliza del contenido de los artículos facilitados por terceras personas en esta revista.

SUMARIO

- 6 Sonque Aran
- 10 Actividades de montaña
- 12 Trucos varios
- 14 Medicina y Estética
- 16 Recetario
- 24 Una casa en el Valle
- 26 Era Val de d'auti tempsi
- 27 Anuncios económicos
- 28 Horarios Autobuses
- 32 Pasa ratos
- 33 Además de esquí
- 34 Còmic
- 35 Teléfonos de interés
- 36 Humor
- 37 Horoscopo
- 38 Eco-Gestos
- 39 Pueblos de Aran
- 40 El ingles es fácil
- 40 IES ARAN
- 41 Frutos del bosque
- 42 Mi pequeña historia natural
- 43 Pour nos amis
- 44 Gent d'Aran
- 45 Mascotas
- 46 Temas de asesoría
- 55 Índice de Anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha

Tel.: 973 64 04 87

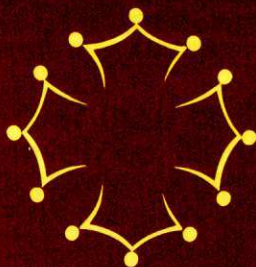
nauaran@nauaran.com

Suscripciones a ARAN NAU

Llamar al teléfono 973 64 04 87 y

por sólo 30€* anuales (55€ para Francia), les enviaremos puntualmente la revista a su casa

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca



617 578 854

**Consulte nuestras
interesantes ofertas en:**

www.sebasaran.com



**VIELHA
COMPUTER**

UN MUNDO A TUS PIES

Servicios Informáticos

Mantenimiento - Reparación

Servicio Online - Páginas Web's

Ciber Café - Formación

Servicios a Empresas y Particulares

Venta de Equipos y Accesorios

Consumibles

Distribuidores Software



Av. Castiero Nº 15, local 13. 25530 Vielha

Tel.: 973.64.10.53

Fax: 973.64.29.69

www.vielhacomputer.com

webmaster@vielhacomputer.com

Servicios en:
Todo el Valle de Aran
Pont de Suert

CORTINES I TAPISSERIES SANT JORDI

**PRESUPUESTOS A DOMICILIO
DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS**

c/ Penedés, 87 - 25005 - LLEIDA (Balafia)

Tel: 973 24 9950 Fax: 973 24 9954

T&A
TOLO
ASSOCIATS
ASSESSORIA INTEGRAL
GARANTIA DE QUALITAT



Atención telefónica permanente

Proximidad

Servicios garantizados

YOLANDA AMIELL SANGÜESA

Abogada

Teléfono 973 64 17 22 · yolanda@aranweb.com

NO DUDES EN CONTACTARNOS. ENCONTRAMOS SOLUCIONES

Av. Castiero, 17 Entlo 1 · 25530 VIELHA (España)

Tel. 973 64 21 58 · jose@toloassociats.com · www.toloassociats.com

Nadal anónce era licitacion deth tram Salardú - Vaquèira a compdar de noveme

Eth conselhèr de Politica Territorial e Òbres Publiques, Joaquim Nadal, a anonciat en Parlament era pròplèu licitacion des òbres de mielhora deth tram de Salardú a Vaquèira (C - 28) per 4,5 milions d'èuros, prevista a compdar deth pròplèu mes de noveme. D'aguesta forma, eth Govern dera Generalitat concrète eth sòn compromís entà auançar ena reforma dera via en aguest tram fòrça deteriorat, dempús d'auer segregat deth projècte globau era mielhora especifica der accés ara estacion d'esqui dera Val d'Aran.



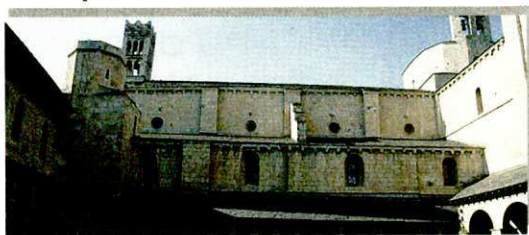
Eth Conselh Generau e er Ajuntament de Bossòst formalizen era sua colaboracion entath Parc deth Portilhon



Eth sindic d'Aran, Francès Boya, e er alcalde der Ajuntament de Bossòst, Francisco Rodríguez Miranda, an signat eth convèni de colaboracion entre eth Conselh Generau e er Ajuntament entath bastiment e gestion deth Parc de Montanha deth Portilhon. Damb aguesta signatura, se constituís era comission de seguiment deth Parc, formada per tres representants deth Conselh (eth Sindic, que n'ei eth president; eth conselhèr de Torisme, Comèrc e Transpòrt; e eth conselhèr de Mieï Ambient e Pagesia) e tres representants der Ajuntament (er alcalde, eth còsso de Torisme e eth còsso de Mieï Ambient).

Eth Conselh Generau d'Aran exprèsse es condolences pera mòrt der arquebisbe Joan Martí Alanis

En nòm deth Conselh Generau d'Aran, eth sindic Francès Boya a expressat es condolences damb motiu dera mòrt der arquebisbe - bisbe emerit d'Urgell e excoprincèp d'Andòrra, Joan Marín Alanis. Eth Sindic a destacat era sua senzilha e proximitat atau coma era sua contribucion espirituau e institucionau dauant des cambis viscudi en ensem dera diocèsi e, en especiau, dera Val d'Aran enes darrèri trenta ans.



Eth Conselh Generau mielhore eth losat dera glèisa de Canejan

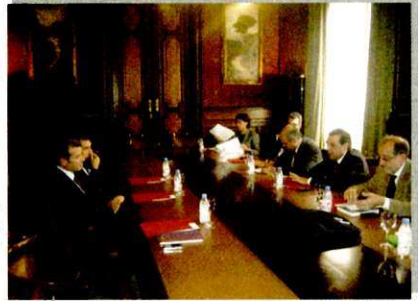


Eth Conselh Generau d'Aran a auançat enes òbres de reforma deth losat dera glèisa de Sant Sernilh de Canejan, que se tròben ena fasa finau, dempús des trabalhs realizadi pendent aguest ostiu, segontes a informat eth conselhèr generau José Antonio Bruna. Es trabalhs de reparacion e contencion des umitats s'amien a tèrme damb ua inversion de 110.000 èuros. Era cubèrta presentaue deficiències estructurauas generades peth pas deth temps e es umitats acumulades.

Eth Govern aranés artenh eth compromís entà començar en 2010 es òbres deth tram tunèl - Vielha dera N-230

Eth sindic d'Aran, Francés Boya, e eth vicesindic 1èr e conselher d'Administracion Publica e Finances, Rufino Martinez, s'an amassat damb eth delegat deth Govern Centrau en Catalonha, Joan Rangel, ena sedença dera Delegacion en Barcelona. En aguesta amassada, s'a constatat qu'eth Ministèri de Foment redacte, en aguesti moments, un nau projècte adaptat de mielhora deth tram dera carretèra N-230 entre eth tunèl de Vielha e eth caplòc aranés, qu'a de perméter de poder començar es òbres a compdar der an 2010.

Eth Sindic a metut de relèu "eth besonh d'amiar a tèrme aguesta actuacion de forma urgenta entà garantir era seguretat des usatgèrs dera via", en especiau referencia ad aguest tram de sies quilomètres de longada. Eth projècte contemple era bastissa de parets de contencion, era ampliacion dera via e un lhet de frenada tàs veiculs pesants.



Eth Conselh Generau apòste per crear ua universitat pròpria entath Pirenèu



Eth projècte impulse un modèl d'estudis superiors en territòri, a miei camin entre era universitat presenciau e era virtuuu

Eth Conselh Generau d'Aran trabalhe un projècte entà crear un modèl pròpri d'universitat territorialiu enes zònes de montanha, a miei camin entre era universitat presenciau e era virtuuu. Atau ac a manifestat eth sindic Francés Boya, que s'a amassat en Barcelona damb era rectora dera Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Imma Tubella, entà pr'amor de cercar supòrts ad aguest projècte. Er objectiu dera propòsta ei garantir er accés as estudis superiors en territòri que hèsque compatible era formacion damb era vida en Pirenèu e, en especiau, enes zònes més aluenhades des ciutats damb centres universitaris, coma era Val d'Aran.

Rècord d'alumnes enes còrsi d'aranés damb mès de 200 inscrits

Un totau de 220 alumnes s'an matriculat enguan entàs còrsi d'aranés qu'auferete eth Departament de Cultura e Politica Lingüística deth Conselh Generau d'Aran. "Damb aguesta chifra, s'a batut un rècord d'inscrits", segontes a informat aué era cap de Cultura e Politica Lingüística, Maria Vergés. Ath delà, per prumèr còp, eth Conselh Generau organize còrsi d'aranés enes ciutats de Lhèida e Tarragona, damb 17 e 22 alumnes, respectivament.

Ena Val d'Aran s'an matriculat un totau de 109 alumnes enes nivèus A, A1, B e C, en tot èster mès nombrosi es prumèri còrsi. En Barcelona, s'impertissen es nivèus A, A1 e B. Damb es nivèus A, es alumnes de Lhèida començaràn a aprèner er aranés en ua aula dera Deputacion de Lhèida, e es de Tarragona ac haràn ena Escòla d'Administracion Publica de Catalonha. 9 d'octobre de 2009

Còrsi d'Aranés
2009/2010



de la Égloga 1ª

Garcilaso de la Vega

*Corrientes aguas puras, cristalinas,
árboles que os estáis mirando en ellas,
verde prado de fresca sombra lleno,
aves que aquí sembráis vuestras querellas,
hiedra que por los árboles caminas,
torciendo el paso por su verde seno;
yo me vi tan ajeno
del grave mal que siento,
que de puro contento
con vuestra soledad me recreaba,
donde con dulce sueño reposaba
con el pensamiento discurría
por donde no hallaba
sino memorias llenas de alegría.*
Garcilaso de la Vega. Egloga 1ª(vs 239-252). 1534(¿)

Súbitamente, en un recodo del camino que recorre el fondo de la Val de Ruda, "me paro a contemplar mistado, / y veo los pasos por do m'han traído", y apeándome del coche, llevo los míos por las laderas herbosas, sembradas de rocas glaciares, me interno en los abetales, entre roquedos, trisco por donde, saltarina, el agua discurre con estrépito continuo y con fulgores blancos, de roca en roca, cimbreando su agilidad entre resecos troncos abatidos, remansándose sobre arenales, luciendo brillantes espejuelos con retazos del azul intenso del cielo limpio, alto, puro, frío.

"De puro contento / con vuestra soledad me recreaba", dice el poeta, también yo, y mirando mansamente el agua que corre, que discurre peña abajo, que se arrastra sobre la turba embebida, una hora pasa. El rebaño de vacas brunas muge, cencerrea y no lejos, dentro del abetal, la luz se asoma con tonos y matices, mientras, vaqueros pastorean a lomos de jeeps blancos. Podría estar aquí mirando este paisaje; podría no estar aquí, podría no saber que existe; y sin embargo seguirá danzando el agua, cada día, cada hora, esté o no esté yo aquí, admirado, embelesado, absorto en este bosque pirenaico; Estar lejos del mundanal, y a la vez disuelto, quizás fundido en él.

Siento que si alargo el disfrute acabaré mugiendo.
"Del grave mal que siento" queda poco. Bucólica evasión, que termina mañana. De las montañas colosales me quedarán las ganas de volver a este valle fuera de temporada, a volver otro año, cuando el otoño esté más mediado, para solazarme en sus colores, descubrir la blanca nieve que, dicen, abunda en invierno. Volveré a pasear por las calles desiertas. Volveré a disfrutar del ruido del bosque denso y por laderas pinas andaré, subiré collados, coronaré cimas, me bañaré en los lagos y seguiré mirando el agua que se escurre.

Signa, Pedro Lluch.



FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

Carpintería y Ebanistería
en general
Muebles y Cocinas a medida
con cualquier madera
Especialistas en escaleras
compensadas
Cualquier detalle para
bodas en madera
Presupuestos personalizados
sin compromiso

LLÁMENOS O VISÍTENOS EN:

Pol. Ind. Aiguaprima, nau 6
25530 - VIELHA (Val d'Aran)

Tel/Fax 973 640 539
claperspique@claperspique.com



V⁵⁰ Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108
Fax 973 108 118



Funerària Val d'Aran

Servicio permanente 24 h. Oficinas: c/ Pomarola, 3 VIELHA

Delegados:

Sergi Torres Gascón Tel. 699 575 390 - 973 648 440
Francisco Egea López Tel. 661 047 404 - 973 641 631

Arres de Jos, Arres de Sus, Arròs, Arties, Aubert,
Bagergue, Baqueira, Betlà, Betrèn, Casarilh,
Casau, Escunhau, Garòs, Gausac, Gessa, Mont,
Montcorbau, Montgarri, Salardú, Tredòs, Unha,
Vielha, Vila, Vilac, Vilamòs

25 años dando
servicio al
Valle de Aran

Oficina Central:

Tel. 973 258 023 - 973 258 261

- Traslados provinciales, nacionales e internacionales.
- Servicios de todas las Compañías de Seguros. Incineraciones
- Depósito de cajas en Vielha.
- Disponibilidad del Tanatorio.

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado:

Juanito Ferrera Velardo
619 099 274 / 973 647 161

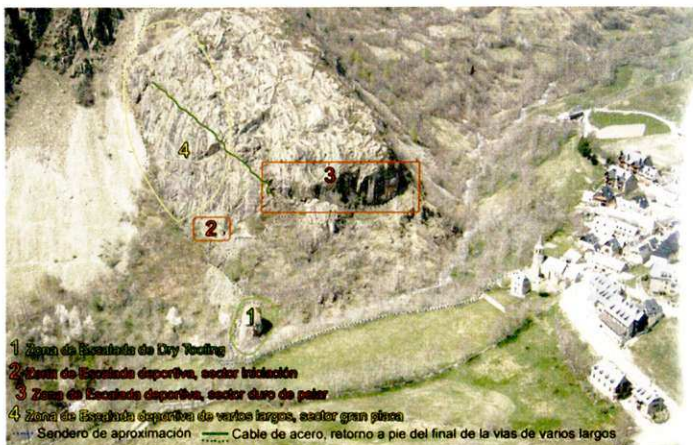
Arró, Bausen, Begòs, Benòs, Bossòst, Canejan,
Era Bordeta, Es Bòrdes, Les, Pontaut

ESCALADA en BAGERGUE

Nos encontramos en una de las mejores zonas de escalada de todo el Valle de Aran. Tiene cuatro sectores de escalada, que iré explicando en diferentes ediciones, que son, 1 - "Zona Dry Tooling", para el uso de piolets y crampones, y los otros tres, de escalada deportiva, 2 - "Sector Iniciación", 3 - "Sector Duro de Pelar" y 4 - "Sector Gran Placa", de varios largos.

Cada uno de ellos cuenta con varias vías de escalada, con diferentes grados de dificultad.

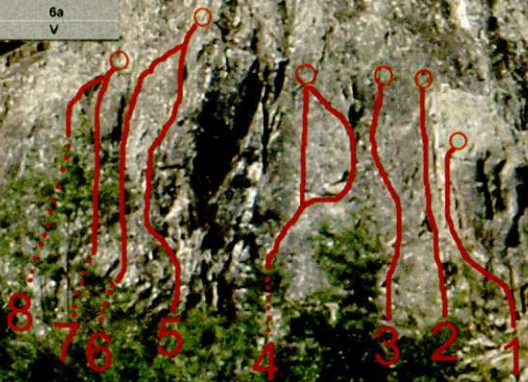
Algunas de las vías fueron creadas por los militares del Cuartel de Vielha y re-equipadas, por el buen trabajo de David López, el U.I.M. de los Mossos d'Esquadra y el GREIM de la Guardia Civil, que además han creado de nuevas, como todo el sector Dry Tooling y Duro de Pelar, y a la aportación económica del Ayuntamiento del Naut Aran, para la compra de material, y del Ayuntamiento de Bagergue, que colocó un puente para cruzar el río. Recomendamos ir con un guía especializado si no se tiene la suficiente experiencia.



Se puede encontrar más información y reseñas de la zona en el Hotel Seixes de Bagergue (preguntar por David López).

Nº	Nombres	Metros	Dificultat
1	Bavaresa	8	V+ / 6a ?
2	El diedro	12	V
3	La Placa	12	6a
4	UEM		
	Por el centro:	12	6c / 6c+ ?
	Por la derecha:	12	6b
5	La de la Berta	14	IV
6	La d'en Joel	14	IV+
7	Vestidos de verde	10	6a
8	La d'en Bernat	10	V

Sector Iniciación



Vías deportivas, equipadas con parabolés de 10 mm i reuniones para descender.

RUTA: Desde la plaza de la Iglesia de Bagergue (1.419m), por su parte derecha, sale un pequeño sendero, en descenso, hacia el río de Unhola. Unos 200m más abajo, encontramos un camino que desciende, en zig-zag, hacia el río. Cruzamos el puente y continuamos, en ascenso, hacia la zona de escalada. Este mes os presentamos la zona del "Sector de Iniciación". En el recuadro de la foto de la zona se puede ver la vía, con su nombre, metros y grado de dificultad.

SITUACIÓN: Naut Aran
DIFICULTAD: Fácil - Media.
PUNTO DE PARTIDA: Bagergue
ÉPOCA RECOMENDADA: Todo el año, excepto épocas de nieve.
INFORMACIÓN:
 - Podremos coger agua en Bagergue.
 - Hay bares-restaurantes en Bagergue.
 - Llevar reseñas, material de escalada y teléfono móvil.

*Información y fotos facilitada por David López.
 Artículo escrito por Jorge López Pallarés*

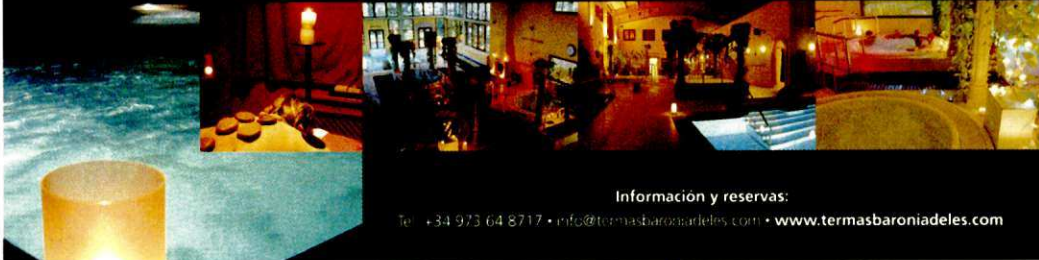


nitchilltermas



Sumergete en las aguas sulfúreas de
TERMAS BARONIA DE LES

Ven a conocer nuestras fantásticas
nitchilltermas, el primer jueves de
cada mes. Podrás disfrutar del
c circuito termal, música en vivo, copa
de cava y degustación de frutas.
¡No te lo puedes perder!



Información y reservas:

Tel. +34 973 64 8717 • info@termasbaroniadeles.com • www.termasbaroniadeles.com



CONSTRUCCIONES
PEON CAMINO
2005 S.L.U.

REFORMAS
MANTENIMIENTO
LIMPIEZA
VENTA DE LEÑA
a domicilio



973 64 13 33 - 649 94 96 21

VIELHA



**CARMEN
CAUBET**

DECORACION

Passeg dera Libertat, 18 / 25530 Vielha
Tel. 973 640 157 / Fax 973 641 758
carmencaubet@carmencaubet.com

**CARMEN
CAUBET**

MODA

Anglada, 5 / 25530 Vielha
Tel. 973 640 585 / Fax 973 641 758
www.carmencaubet.com

Trucos facilitados por Tintorería y
Lavandería Jonerick de Betren (Vielha)

BACALAO DURADERO: Si compras mucho bacalao, podrás conservarlo varios días si lo introduces en una bolsa de plástico con unas rodajas de limón y las cierras bien. Te aseguramos que no se reseca.

CONSERVAR ARROZ COCIDO: Cuando quieras conservar el arroz ya cocido en la nevera sin que coja olores de otros alimentos o se endurezca, colócalo en un bol de porcelana o barro y tápalo con una servilleta húmeda. Cuando lo recuperes estará tierno y de delicioso como cuando lo cociste.

QUE NO SE PEGUE LA SARTÉN: Si ya no sabes qué hacer con tu sartén en la que se pega todo aquello que cocinas, prueba con este excelente truco: ponla sobre el quemador a fuego muy lento. Espolvorea un buen puñado de sal sobre ella. Ve removiendo con una cuchara de madera y cuando veas que la sal ennegrece, retírala de la sartén. Deja enfriar el recipiente y pasa sobre

él un trocito de papel de cocina. Estará ya lista para cocinar lo que quieras, ¡sin que se pegue nada!

RAYAS PERFECTAS: Para que la raya de tu pantalón quede perfecta al plancharlo y no se deshaga durante el día, frota a lo largo de la raya y por el revés con una pastilla de jabón antes de proceder al planchado. Te quedará impecable.

CEBOLLAS FRESCAS: Para que las cebollas duren más tiempo y no se arruguen ni germinen, envuélvelas individualmente en papel de aluminio. ¡Es un truco fantástico!

LLAMAR AL GATO: Si tu gato pasa de ti porque es demasiado independiente y cuando lo llamas no acude, prueba con este singular truco: haz ruido con un trozo de celofán o con papel de periódico. ¡En seguida le tendrás a tus pies!



Era Tiurna

BAR RESTAURANTE

Especialidad en
•BROCHETAS (40 CM)
•Tapas
•Carnes
y pescados a la brasa



c/ Es Banhs, 29 LES
Tel. 973 64 84 66



Escòla Musicau Val d'Aran
(Vinculada con el Liceo de Barcelona)

Lenguaje musical clásico y moderno - piano
flauta travesera - violín - guitarra clásica, flamenca,
moderna y eléctrica - clarinete - saxofon
percusión (batería...) - trompeta - acordeón y
acordeón diatónico

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL

MATRÍCULA ABIERTA
CURSO 2009 - 2010

Pon música en tú vida!! Apúntate Yall!

Tel. 973 64 32 61 - 636 03 06 22 - c/ Pomarola, 3 (Edificio Copirineo) - VIELHA
escuelamusicau@hotmail.com



CUBIERTAS Y PIZARRAS
ARAN S.L.

VENTA Y MONTAJE DE CASAS DE MADERA
CONSTRUCCIÓN DE TEJADOS DE PIZARRA
ALQUILER DE GRÚAS TELESCÓPICAS Y ELEVADORES TIJERA
VENTA DE PIZARRA DE 1ª CALIDAD, GARANTIZADA

CENIRO COMERCIAL FLURRA
Edif. Eguzki - Local 4


Tel. 973 64 32 37 - Fax 973 64 32 38
www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es

ESTUDI DE DISENY GRAFIC



Alexia Grustau
Publi & Graf

JAUME II, 14 · BAIXOS 2 · TEL. 973 64 29 27 · 25530 VIELHA
alexiapubligraf@telefonica.net



anunciar-se? por qué no!

Arañau
973 64 04 87

IDEAS ERRÓNEAS SOBRE MICROESCLEROSIS DE VARICES



Hace casi un año expuse el qué, cuando y cómo de la eliminación de varices sin cirugía. Entonces pretendí que quedara claro que casi todas las varices pueden eliminarse con microesclerosis y otros procedimientos médicos modernos, tanto las que son muy finas como las medianas, incluso nódulos varicosos.

En esta ocasión, y de acuerdo con esta serie de artículos sobre errores, mitos y falacias en

medicina estética, me referiré a los errores más frecuentes con los que me encuentro en la consulta sobre este procedimiento y sobre sus cuidados en domicilio.

1. Una queja repetida frecuentemente por los pacientes: "tras varios meses o años de realizarme un tratamiento para eliminar las varices me han vuelto a salir. ¿es normal?" Tras varios años de la eliminación de las varices pueden aparecer otras por el mismo territorio. El estado de la circulación y los factores que hacen que aparezcan las varices siguen existiendo por lo que cada año es necesario realizar una nueva evaluación del problema. En general es suficiente con realizar tratamientos cada 1-3 años para mantener las piernas sin varices.
2. Únicamente se esclerosan las varices muy pequeñas.

Excepto los 2 grandes troncos venosos que son muy evidentes y se engrosan mucho, todo lo demás puede ser tratado médicamente. Pero en primer lugar hay que realizar una exploración vascular de las piernas.

3. Un error muy común: no realizar un correcto tratamiento en domicilio pensando que con la eliminación de las varices en la consulta médica es suficiente. Para conseguir unos resultados duraderos y más eficaces es tan importante el tratamiento médico como el mantenimiento en domicilio. Éste está basado fundamentalmente en llevar medias de compresión adecuada, medidas posturales con tratamiento local para la circulación, la toma de complementos dietéticos o de plantas medicinales que mejoran la circulación y el ejercicio físico adecuado.

4. Una duda frecuente planteada en la consulta: si se elimina la variz, ¿por donde pasa entonces la sangre? La sangre pasa por donde pasaba antes de formarse la variz. De este modo volvemos a una situación donde no había alteración circulatoria. La sangre debe pasar por las venas profundas. Las venas superficiales deben permanecer cerradas y no verse, ya que de otro modo aparece esta dilatación que forma la variz.

5. El tratamiento Láser moderno es como un goma de borrar las varices. En mi consulta he utilizado todos los procedimientos médicos para eliminar las varices (láser, microesclerosis, crioesclerosis, microespuma, electroesclerosis...). Ninguno de ellos se parece a una goma de borrar que elimina el problema. Cada caso particular requiere una solución diferente. Por eso es fundamental la primera consulta donde se procede a exploración vascular y plantear el tratamiento más idóneo en cada caso.

Dra. María José Cutando Longas
Médico colegiada nº 12.011

**MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA**

Dra. M^ª. José Cutando Longas

Post-Grado en Medicina Estética
Dietética, Nutrición y Dietoterapia
Médica colegiada nº 12.011

Plaça Pas d'Arrò, 5 1^ª 3^ª
25530 VIELHA (Val d'Aran)

Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

Centre mèdic autoritzat i inscrit en el "Registre Oficial de Centres,
Serveis i Establiments Sanitaris" amb el codi E25768095

- * Tratamiento médico de la obesidad y la celulitis
- * Dietoterapia y mesoterapia con láser
- * Test de intolerancia alimentaria (a-217)
- * Manchas faciales: peeling médico
- * Rellenos de arrugas, labios y pómulos: Ac. Hialurónico
- * Bótox para corrección de arrugas faciales (VISTABEL)
- * Mesoterapia facial
- * Varices, varículas y puntos rubí
- * Verrugas, acné, caída de cabello: Laserterapia
- * Acupuntura, homeopatía y fitoterapia

INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA



Todos los Santos

Flors e Floretes

VENTA DE LEÑA

Centre Caprabo
Ctra. de França, s/n
VIELHA (Lleida)
Tel. 973 64 23 45
Fax 973 64 10 10



E-25551466

centre d'informàtica
i telefonia per a
comunicacions

c/Anglada, 6 baixos
Tel. 973 64 06 96
Fax 973 64 33 68
25530 - VIELHA (Lleida)
mail: info@cintelcom.es

S.P.F. SAURA



FUNERARIA
SAURA

VALLE
DE ARAN

Jorge Belmonte 609 571 098

Alberto Castet 619 842 915

Jaime Delseny 686 246 090

Jairo José Piñero Hurtado

Servicios de
mantenimiento y jardinería

Creación de jardines
Mantenimiento de áreas verdes
Tala de árboles
Limpiezas industriales
Limpieza de nieve y salado de hielo
Mantenimiento de comunidades
Creación de parking y grandes superficies
Creación y reparación de vallados
Pintura de interiores
Pintura de madera y metales de exteriores
Mudanzas dentro del Valle de Arán



C/ Frederic Mistral 2 · 2 B) Dcha. · 25530 VIELHA (Lleida) · Tél. 638 810 555 · 690 069 196
hermanosjairo@hotmail.com · www.hermanosjairo.vpweb.es

MRW

30 años generando confianza

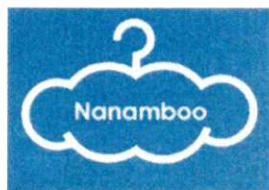
TRANSPORTE URGENTE

Nuevas tarifas más
económicas

Avda. Maladeta, 19 Local 1
(La Solana) 25530 - VIELHA
Tel. 973 64 12 52

Servicio exclusivo:

**WESTERN
UNION**



www.nanamboo.com

BORDADOS
SERIGRAFIA

Venta de todo tipo
de prendas y
complementos para
PERSONALIZAR

Alex Navarro
Tel. 655 95 62 95

Era jancana

Herbodietètica

Productes biològics
i naturals

Alimentació per:

- Vegetarians.
- Celliacs.
- Diabètics.



Avda. Garona, s/n · VIELHA
Telf. 973 64 16 04

EQUIPAMENTS PER A:
COMERÇOS
INDÚSTRIES
I OFICINES

CR

Comercial Ramos
INSTAL·LACIONS COMERCIALS



Sant Ruf, 43
tel./fax 973 240 388
Lleida

Belén Ramos
606 53 51 63

decoramos@hotmail.com

Recetas facilitadas por Escola d'Ostalària Les- Val d'Aran

Ingredientes para 2 personas:

12 alcachofas
12 almejas
1 loncha gruesa de jamón serrano
1 diente de ajo
1 cucharadita de harina
½ vaso de vino blanco
agua
vinagre de manzana
aceite de oliva
sal
ramas de perejil
perejil picado

Elaboración:

Limpia las alcachofas, retíralas las hojas externas y ponlas a remojar en un bol con agua y un chorrito de vinagre.



ALCACHOFAS CON ALMEJAS

Pon abundante agua con una pizca de sal en una cazuela. Introduce unas ramas de perejil. Escurre las alcachofas e incorpóralas a la cazuela. Cocínalas durante 12-15 minutos. Escurre, pártelas por la mitad y resérvalas. Cuela el caldo y resérvalo.

Pica finamente el ajo y dóralo en una cazuela amplia y baja con un poco de aceite. Añade el jamón picado y las almejas. Agrega una cucharadita de harina, remueve bien y vierte el vino blanco. Espolvorea con perejil picado.

Incorpora las alcachofas. Riega con un chorrito de vinagre y un poco del caldo de las alcachofas. Tapa y cocina a fuego fuerte durante 1-2 minutos.

Sirve las alcachofas con almejas en un plato hondo y decora con perejil picado.

ALBÓNDIGAS DE SALMÓN

Ingredientes para 4 personas:

400 g de salmón limpio
1 cabeza de salmón para el caldo
1 huevo
2 rebanadas de pan de molde
2 cebolletas
1 cucharada de alcaparras
2 cucharadas de queso rallado
2 cucharadas de harina
45 g de mantequilla
1 cucharada de zumo de limón
6 cucharadas de nata líquida
aceite de oliva
sal
pimienta negra
1 hoja de laurel
nuez moscada

Elaboración

Para hacer el caldo, pon en una cazuela la cabeza del salmón,



una cebolleta troceada, una hoja de laurel, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Cocina durante 15 minutos.

Cuela el caldo y resérvalo.

Retira la corteza de las rebanadas de pan y ponlas a remojar en la nata.

Retira la piel del salmón, córtalo en taquitos y ponlos en un bol. Añade el pan, la otra cebolleta picada, las alcaparras, el huevo, el zumo de limón, una pizca de nuez moscada, 1 cucharada de harina, sal y pimienta. Mezcla bien y pícalo todo con ayuda de la picadora. Unta tus manos con un poco de aceite, da forma a las albóndigas y cocínalas en el caldo. Sabrás que están hechas cuando suban a la superficie. Retíralas a un plato y resérvalas. Para la velouté, derrite la mantequilla en una cazuela, añade la otra cucharada de harina y tuéstala un poco. Vierte el caldo poco a poco.

Salpimienta y cocina sin parar de remover hasta que empiece a espesar. Introduce el queso y sigue removiendo. Cuando espese, introduce las albóndigas y espolvorea con perejil picado. Cocina durante 3 minutos y sirve.

Ingredientes para 6 unidades:

6 albaricoques
6 láminas de pasta philo
1 yema de huevo
50 g de almendra en polvo
50 g de azúcar glas
50 g de mermelada de albaricoque
2 nueces de mantequilla
1 yogur natural
canela en polvo
menta

Elaboración

Mezcla en un bol las almendras, el azúcar glas, la yema de huevo y una nuez de mantequilla a punto de pomada.



BOLSITAS DE ALBARICOQUE

Parte los albaricoques por la mitad y retira el hueso. Rellena 6 mitades con la pasta anterior y pégalos con sus respectivas mitades.

Funde la otra nuez de mantequilla en el microondas durante 25 segundos a máxima potencia y pinta las láminas de pasta philo con ayuda de un pincel. Dobla las esquinas de cada lámina hacia el centro y pon en el centro de cada una un albaricoque. Baña cada albaricoque con un poco de mermelada y une todas las puntas de cada lámina haciendo una especie de bolsita. Coloca las bolsitas de albaricoque en una fuente apta para el horno y hornéalas a 180°C, durante 15 minutos.

Pon un poco de yogur en cada plato y coloca encima las bolsitas de albaricoque. Espolvorea con una pizca de canela y decora con menta.

MEU DERA VAL D'ARAN



Quate Lòcs d'Aran

AUTÈNTICA MEU PURA E NATURAU DE MONTANHA



Elaborada e envasada per
Josep Cau (Apicultor)

Tel. 699 225 727 · miel@mielvalledearan.com
www.mielvalledearan.es

MOBLES
Comenje




PROJECTES DECORACIÓ



Av. Pas d'Arró, 9 Tel. 973 64 19 76
25530 - VIELHA (Val d'Aran)

Bosset

Era 2^{au} anditada
Dimenge 29 de noveme

11 òres Sauterets de Bosset ● **Pregon dera "Anditada"**
Begustacion der Andito (gratuita) ● **Neira de productes artesanaus**
Plat damb andito e beguda ● **Punt de venda d'anditos**
2au Setmana der andito deth 29/11 enquiath 8/12
Ena plaça dera Mont. en Sant Estèbe Eduard Anoc



Vielha ha acollit durant tres dies el Bus de les Professions

Vielha.- Vielha ha acollit el Bus de les Professions, una iniciativa del Departament d'Educació de la Generalitat que forma part del pla de formació i orientació als joves

Durant dos dies, els alumnes d'ESO, i Cicles Formatius han tingut l'oportunitat de poder visualitzar i informar-se in situ de l'oferta formativa que existeix a Catalunya. El Pla Bolonya, la seva afectació així com les sortides professionals de cadascuna de les famílies educatives han centrat la informació que s'ha facilitat als joves de l'Aran. En declaracions del Tinent d'alcalde de l'ajuntament de Vielha e Mijaran, Àlex Moga, el Bus de les Professions, ha estat una ocasió, que durant anys ha estat al servei de l'estudiant per ajudar-lo a decidir i/o informar-se sobre la seva decisió més important que té de forma immediata.



L'ajuntament de Vielha e Mijaran redueix les quotes dels abonats del Palai de Gèu com mesura anticrisi

L'ajuntament de Vielha e Mijaran a través de l'empresa VIGESA, gestora del Palai de Gèu, ha decidit mantenir i reduir les quotes dels abonats a la instal·lació per la nova temporada. La decisió d'aplicar aquestes mesures s'entén com una ajuda als abonats en un moment de forta crisi econòmica. Segons el segon tinent alcalde de Vielha e Mijaran i regidor d'esports, Alex Moga, la gestió de l'ajuntament en els últims dos anys va encaminada a aplicar mesures d'estalvi pels ciutadans, com per exemple, la congelació des del 2007 de les quotes de l'escola bressol i la reducció en altres conceptes econòmics. En aquest sentit, els abonats al Palai gaudiran d'una reducció entre un 5% i 3,5% en les quotes anuals en funció si el soci està empadronat. Com a novetat també desapareix la quota mensual juntament amb la matrícula pels adults individuals. Es manté el preu de la quota trimestral i es redueix en 10 euros la quota semestral. Finalment, als socis infantils i juvenils (de 4 a 17 anys) s'aplica una única quota.



Nota de premsa facilitada por Pilar Palacin de Coquette moi?



El pasado 17 de octubre tuvo lugar un encuentro que dió cita a tres comercios del valle de Aran, Velvet, Coquette...moi? y Morel.li Essenza. Su único objetivo era claro: presentar sus apuestas en moda mujer y hombre para el invierno 2009-10 creando un espectáculo inolvidable para su público asistente. De la mano de Montse, Pilar y Fiorella, y con la inestimable contribución y apoyo de Joaquín Puente Secretario Gral. Del PP d'Aran, esta iniciativa independiente del comercio aranés recibió la aprobación y el aplauso de todos aquellos que se acercaron al Hotel Eth Refugi d'Aran, donde tuvo lugar el evento. La calidez de los salones del Hotel Eth Refugi d'Aran permitieron que las modelos brillaran con luz propia ante más de 170 personas, las que también tuvieron la oportunidad de descubrir su acogedor restaurante El Acebo, y sus maravillosas termas. Queremos agradecer todo el apoyo de colaboradores y asistentes. Tras el éxito del evento, estos tres comercios no dudan en el acierto de esta apuesta por el comercio del Valle de Arán. ¡Gracias, y hasta la próxima!



PINTURAS NASARRE

*Pintura en general
Barnizados y lacados
Multiservicios del hogar
Decapados abrasivos con chorro de arena*



c/ Sant Serat, 18 25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 83 67 - 607 18 21 43
Fax 973 64 74 00

CARPINTERÍA INDUSTRIAL

CABAU RAMÍREZ



**TRABAJOS DE
CARPINTERÍA**

CAMIN REIAU S/N
25551 - ERA BORDETA

TEL./FAX: 973 64 81 54
629 48 02 70 - 669 70 17 33



CONSTRUCCIONES

**José
Rodríguez**

c/ Sacuma, 2 2º
25598 - GAUSAC

Tel./Fax 973 64 09 59
Móvil 619 073 863

TALLERES GARONA

CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL

INSTALACIÓN
DE LÁMINAS DE
CONTROL SOLAR,
HOMOLOGADAS



VENTA DE
CADENAS TEXTILES

SUSTITUCIÓN
DE LUNAS

Pólig. Mijaran · Nave 3 Tel. 973 64 02 09 - Móvil 619 03 55 71
25530 - VIELHA Fax 973 64 19 37



ARAN VETERINARIS

VISITAS CONCERTADAS
Tel. 973 64 23 61

URGENCIAS
Tel. 626 70 15 47

Avda. Garona, 25 - bajos
25530 - VIELHA



ROSTISSERIA

SAL I PEBRE

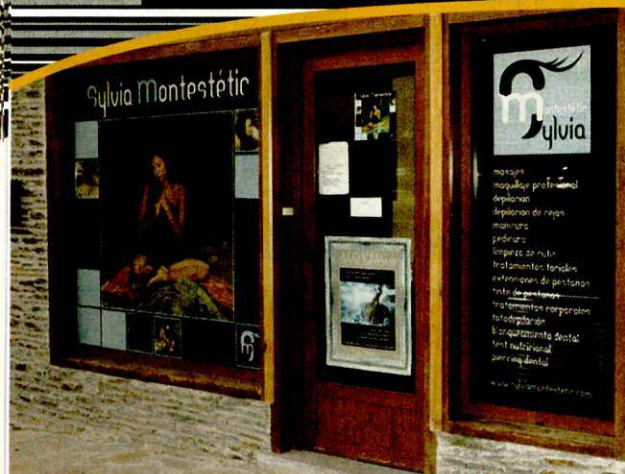
MENU I TAPES
MENJAR PER EMPORTAR
POLLASTRES I CONILLS AL AST

Tel. 973 64 71 60

C/SAN JAIME, 23 - BOSSOST (VAL D'ARAN)

Montestetica Silvia

Un buen regalo para nuestro cuerpo



¿Has pensado en un regalo original para Navidades, cumpleaños, aniversarios etc... Silvia Montes, una profesional de la estética nos ofrece sus tratamientos faciales y corporales, para mejorar nuestra imagen salud y bienestar. Masajes corporales, reafirmantes, anticelulíticos, peelings corporales con envoltura de fango.

"MASAJE ESTRELLA"

Ritual de tratamiento: El largo abrazo de un masaje

Un tratamiento unisex, envolvente, multisensorial, emocional. La alquimia de un nuevo placer. Ritual de la vela. Encender el placer de la llama de las velas, donde se liberan cuatro esencias preciosas, una para cada elemento que domina los signos del zodiaco. La mente y el cuerpo necesitan diferentes estímulos (agua, fuego, aire y tierra).

"PINDAS-WEDA". Masaje aromático, una fusión entre la energía y la purificación. Aplicación terapéutica del calor con sudoración, utilizando delicados envoltorios de lino rellenos de principios activos.

TRATAMIENTO CON MIEL

Gotas doradas de miel sobre el cuerpo y manos sabias que las transforman en un precioso tratamiento natural, de extraordinaria dulzura e intensidad, que renueva y nutre profundamente la piel, dejándola lisa, compacta y espectacularmente sedosa.

TRATAMIENTO CON CHOCOLATE

El cacao un dulce placer al servicio de la cosmética. Este producto aplicado en los masajes, te abre un mundo de sensaciones y te aporta una gran dosis de relajación. Ayuda a evitar la sequedad y el envejecimiento prematuro de la piel.

Todos los tratamientos tanto de chocolate, miel, velas, se trabajan desde la aromaterapia, las sensaciones táctiles, olfativas, relajantes y además terapéuticos.

Para más información de nuestros servicios, consulta la página WEB : www.sylviamontestetica.com

"Ven, cierra los ojos y déjate envolver por un exquisito trato personal, los aromas relajantes, la música cautivadora y olvidate de todo. Encuentra un momento de desconexión y saboréalo. Silvia Montes



masajes
maquillaje profesional
depilación
depilación de cejas
manicura
pedicura
limpieza de cutis
tratamientos faciales



**Montestetic
Sylvia**

tratamientos corporales
extensiones de pestañas
tinte de pestañas
fotodepilación
blanqueamiento dental
test nutricional
piercing dental

ULTRATONE
ZONA SERVICIOS OPTICOS

www.sylvia
montestetic
.com

Avda. Garona 17 / Local 6 (frente guardería municipal) // 25530 Vielha, Lleida // telf. 973643282

Fontanería



BUSQUET S.L.

Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

Colaborador

REPSOLGAS

C/Carrera, 9 25540 - LES Tel. 973 648 430 Móvil 609 318 804

**electrónica
M. PERAILES S.L.**

DIGITAL +

ELECTRODOMÉSTICOS

Av. Pas d'Arrò, 50

25530 - VIELHA

Tel. 973 641 560

Fax 973 641 955

cperailles@telefonica.net



(Camión porta-escombros)

**ALQUILER
DE
MAQUINARIA**

JOAQUÍN CALVO

VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARRETILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTRÓGENOS
DUMPERS
HORMIGONERAS ETC....

Carret. de Francia s/n
25530 - VIELHA
Tel./Fax 973 64 25 44

Carret. Nacional 230, km.124,2
25520-EL PONT DE SUERT
Tel./Fax 973 69 10 27

peluquería

Carmen Sicart

c/. Casteth, 3 - Bloque B
25530 VIELHA (Val d'Aran)
Teléfono 973 64 07 40

ARAN COLOR

**LABORATORIO
FOTOGRAFICO DIGITAL**

**REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL
MEJOR PRECIO**

**TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN,
RETOQUE FOTOGRAFICO**

MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD

VENTA DE FOTOS DEL VALLE

Telf.: 973 640 490 · Av. Pas d'Arro 52 · VIELHA · arancolor@hotmail.com

Este otoño la Val d'Aran se promociona en el mercado internacional, a través de apariciones en prensa en los siguientes medios.

MERCADO FRANCÉS

GRANDS REPORTAGES

Revista de publicación mensual y de ámbito internacional, especializada en el mundo de los viajes, con una tirada mensual de 84.000 ejemplares y una audiencia de más de 800.000 lectores. Publireportaje de 2 páginas, que se publicará en noviembre.

RESPYR

Revista de publicación bimestral, especializada en deportes de montaña, como el senderismo, el alpinismo, la escalada o la bicicleta de montaña, entre otros, centrandó toda su publicación en informaciones sobre los Pirineos.

Reportaje de 16 páginas para el mes de noviembre.

CAP CATALOGNE

Dedicada al ocio y escapadas en Catalunya. Contratación de una página para la edición del mes de diciembre, donde aparecerá un reportaje de la Val d'Aran de 16 páginas.

PYRÉNÉES MAGAZINE

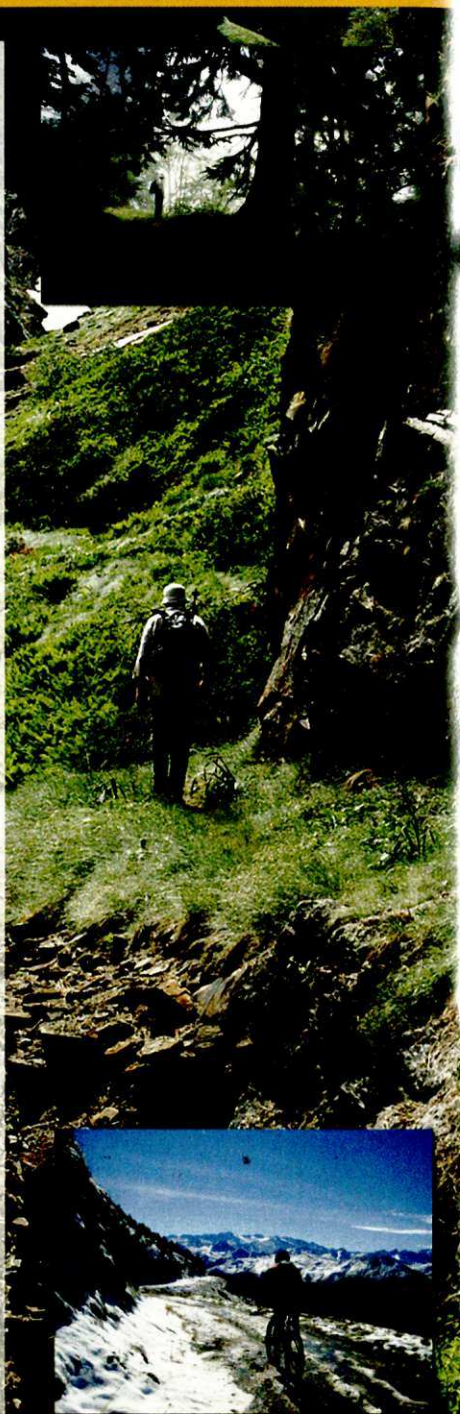
Publicación bimestral de 84 páginas, especializada en deportes de montaña en los Pirineos, con una tirada de 15.000 ejemplares.

Reportaje que aparecerá a finales de octubre.

ALEMANIA

WANDERMAGAZINE

Revista alemana especializada en senderismo. Contratación para la edición de otoño, octubre/noviembre, con la aparición de 8 páginas dedicadas a la Val d'Aran.



Flòc de Nheu

Local Pas d'Arrò, 11 local 5 · 25530 Vielha (Lleida) *Torres de Janus, 30 · 25006 Lleida*
Tel. 973 64 00 40 *www.flocenheu.com* / *info@flocenheu.com* *Tel. 973 22 49 67*

ARANCASA.COM
INMOBILIARIA VIRTUAL

luxaran

VIDAS UNICAS

Av. Pas d'Arrò, nº 22 local 1 · 25530 Vielha
 Tel. 973 64 27 13 · 609 73 99 84

Todas nuestras ofertas las encontrará en nuestra página web:
WWW.ARANCASA.COM

Talleres Philippe

Reparaciones de Chapa y Pintura del Automovil

Camino de Marras s/n (junto Cuartel Guardia Civil) · 25550 BOSSOST (Val d'Aran)
 Tel. 973 64 81 89 · Fax 973 64 72 08 · talleressphilippe@hotmail.com

PRADEL HORTICULTURA

Plantas y Flores
Plantel para huertos
Tierra - Abonos
Venta al detalle

15. AVENUE DE TOULOUSE 31110 - LUCHON (FRANCIA)
 TEL 0033 561 79 80 90 FAX 0033 561 79 01 34

una casa en el Valle

100 años



Alfonso XIII durmió en nuestro chalet de Productora de Les, el 6 de julio de 1.924. Ese año nací yo. Seis años después, aquel Rey bajó de su coche para sacarme de las patas de sus caballos, parados en la subida del Asilo de Ciegas de Tibidabo, cerca de la torre de mi abuelo, de cuya mano yo me había escapado, diciéndole riendo “¡A ver si vigilas mejor a tu nieto!”

“Damb eth cor aranes”, si llego a cumplir los 90 años en el año 2014, me gustaría que el Infante, biznieto de Alfonso XIII, viniese al Chalet a ver los muebles y el cuarto de baño que utilizó. El salón está hoy presidido por un retrato de Don Juan Carlos y Doña Sofía. Sería el mejor regalo que me podrían hacer mis amigos araneses antes de verme obligado a dejar este pícaro mundo. Me han explicado muchas anécdotas de la visita del Rey en 1924. Alfonso XIII era exquisito en sus aseos, y para su visita al Valle, preguntó cómo estaba ese tema, recibiendo contestación de que un Diputado aranes ponía a disposición de su Majestad la única taza de retrete disponible en la comunidad, cosa que al Rey le hizo

buscar alternativas. Riu, el presidente de Productora, se enteró y a través de su cuñado, el Ministro Osorio y Gallardo ofreció al Rey el Chalet de Les, con un modernísimo cuarto de baño francés: con agua caliente continua, bañera con ducha de cadenas colgantes de seguridad, tres lavabos distintos para cada uso y taza de retrete con tapadera artísticamente decorada. El rey no lo dudó, pero para no ofender a Vielha, se dijo que estando más cerca de la frontera el Rey se podría acercar a Pont de Rey, para saludar a las autoridades francesas más cercanas, departiendo pausadamente en el trayecto con los pueblos araneses, lo que impedía poder cenar y dormir en Vielha, por lo que “con su Majestad muy decepcionado”, debía dormir en el Chalet de Les. Cuando el Rey llegó a Pont de Rey y vio al cabo de los Gendarmes de Fos y sus cuatro gendarmes esperándole, tuvo que esforzarse para mantener su seriedad. El uniforme “de gala” del Cabo era de un Oficial de la Grand Armée de Napoleón, conservado como reliquia en Saint Beat por un descendiente suyo.

La vida es curiosa. El 3 de julio de 1.924 se firmó el Real Decreto por el que el Rey nombraba a mi abuelo Ángel (Abogado del Estado, madrileño destinado a Barcelona). Secretario de la Delegación Regia para la Represión del Contrabando y Defraudación de la región Nordeste, pero no he podido encontrar si incluía el Valle de Aran.

Desde luego hubiese sido curioso el antecedente familiar si mi abuelo hubiera visitado el Valle durante el ejercicio de su cargo, aunque reprimir el contrabando en aquella época en el Valle de Aran, no era tarea fácil.

(Continuará en la próxima edición)

Artículo escrito por
D. Melquiades Calzado

Assessorament



LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

c/Dr. Manuel Vidal, 1 1ª
25530 Vielha (Lleida)

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)

CONSTRUCCIONES



ANPEMA 2001 S.L.
PERFECTO BREA



C/ dera Closa, 18 Tel. 973 64 73 21
25550 - BOSSÒST Mòbil 679 43 96 55

www.construccionesanpema.es
anpema2001@aranweb.com



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

c/ Doctor Vidal, 1
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 23 86

**LIMPIEZA
DE
CHIMENEAS**

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel. 973 621 065 - 661 606 260

michellarrue@hotmail.com

Servicio Interflora a domicilio

Floristeria

Florstil

Todos los Santos



Av.Pas d'Arro, 23-C
25530 VIELHA - Val d'Aran (Lleida)
Tel. i fax 973 640 188 Mòbil 699 771 944
florstil@interflora.es



**si vols
fer
gimnàstica
rítmica**



Tel. 625 14 25 05

Alèxia Grustan
Entrenadora Nacional de Gimnàstica Rítmica

19h Dimarts de 17'20 a 18'20 h.
18h i 19h Dilluns de 17'20 a 18'20 h.
17h, 18h i 19h Dijous de 17'20 a 18'20 h.

Lloc:
Sala Palai d'Espòrts de Vielha e Mijaran

era Val de d' auti tempsi

Era mainada, e er arriu Garona

Ara ja non ei ua mainada, ja ei ua hemna grana. E tu era Garona as hêt tostemp part dera sua vida. ena sua infantesa ja t' estimaua, ja l' agradaue guardar es tuas aigües, era tua naturalesa era tua fauna era tua flòra. Eres ent ada era encantament a on pasarie ores a contemplar embaudidar aqueres aigües que se hèn pas ath miei de ròques e calhaus.

Dera union de dus barrancs de origen glacièr son es arraiçs der arriu Garona.

Eth Garona de Ruda, e eth Garona de Joèu. eth Garona de Ruda es sues aigües son eth frut des lacs deth circ de Saboredò.

Ei en Plan de Beret en aqueth endret a on ei eth uelh dera Garona, era tua infantesa la passes ena Val D' Aran en aqueth lòc as es tuas arraiçs. arriu enjós seguisses eth tòn camin, es tuas aigües traussen es pòbles dera Val D' aran. en cada pòble ès eth rebrembe d' un cantier de gent que t' estime, e hès part dera vida de cada un d' eri.

En cada pòble com se siguessen es tòns hilhs un arriu se ven a junhe a tu, entà qu' es tuas aigües siguen mès abundoses, entà qu' eth tòn lheth se hèsque mès ample.

Pera riba dreta baishan des Pirinèus resebes er arriu Malo, e es aigües deth Barradòs, e pera riba esquerra un cantier d' afluents d' Aiguestòrtas. Toti es arrius dera Val d' Aran se volèn junhe a tu, entà que quan arribes en França eth caudal sigue abondós. Passat Salardu er arriu Unhòla que baishè desde l' Estanh Long de Liat, e en Arties eth Valarties, entre Garòs e Casarilh eth barranc de Bargadèra, en Vielha er arriu Nere, en Vilac eth Salient, passes per Aubert e mès enlà en Pònt d' Arros, eth Varradòs.

E quan arribes en Es Bòrdes er afluents mès gran, eth Garona de Joèu que pòrte es sues aigües der Aneto. Entre ròques e calhaus arribes en pòble de Bossòst.

Eth nòm de toti aguesti afluents, aquera mainada que tan aimaua era Garona se'n rebrembe pramor qu' era sua mair-grana le diguie qu' ère ua causa que non auie de perdesse en un desbrembar. Era nòsta mama Pilar ua hemna acostumada ara montanha, es sues tres arrèhilhas ara encara parlen des passegades que hègen tamb era sua mair-grana,

a on le diguie que tu era Garona as èstat pendent sègles en armonia tamb er òme, a on i tròbe tostemp era sua plaça, ena natura tamb era tua fauna e era tua flòra.

Ena tardor quan es vaques auien baishat dera montanha, ère alavetz quan Joana dera man dera sua mair-grana anauen hè tier-compde es vaques que peihien enes prats, enes ierles de Camon ath costat deth Garona. totes dues se sietauen ena parret der arriu.

En aqueth lòc er arriu ei mès ample es aigües son mès pausades de cada costat deth rivatge era natura i a hêt a crèishe especias vegetales sauvatges.

Èra mair-grana volie aprèner ara sua mainada çò qu' ada era es sòns aumpassatsjà l' aien comdat, qu' era naturalesa mos auie dat aqueth ben preciós qu' ei aqueth beròi paisatge que gaudim ena Val D' Aran, tamb es sues montanhes es sòns lacs es sòns arrius, e toti aqueri animaus sauvatges que viuen en sòn lòc naturau, e que mos qu' au protegir. Pendent qu' es dues hemnes parlauen, era pastoreta, aqueth audeth tamb eth sòn plumatge gris e blanc hège era sua passegada sús es aigües der arriu Garona, e semblaue qu' es sues ales tocauen er aigua mès era i ère acostumada es sues ales non passauen eth niveu der aigua, e quan ère cançada s' anaua a posar dessús d' ua branca d' un saure ròi.

Era mainada non se cansaua d' escotar era sua mair-grana, un Pic hormiguer tamb era sua testa vermèlha venguie soent hè companhia as dues hemnes, es agulhes de Paris laugères tamb es sues ales transparentes se passegauen dessús des aigües der arriu, quauqui còps un Halh coa de peish, eth tanben pausat sús ua branca de om, volie escotar era conversa ua Torda d' aigua oc arrasariu cançada de arrasar es aigües deth Garona venguie a posar-se sús eth parredón, toti volien hè part d' aguesta conversa. Quan es vaques auien acavat de peisher ère eth moment de tornassen entà casa, a Joana l' agradaue lauarse es mans tamb un shinhau d' aigua e quauques flors d' erba sabonera.

Juanita Santafusta Baqueria
de Bossòst



Alquilo apartamentos todo el año y temporada de esquí.
Tel. 617.578.854

Se alquila habitación en Vielha. Preferiblemente mujer. Ambiente familiar. Apartamento impecable y nuevo. Tel. 655.555.494

Se traspasa comercio en Vielha a pleno rendimiento. Cartera de clientes. Céntrico. Por traslado del propietario.
Tel. 629.580.498

Se traspasa tienda de decoración en Vielha con cartera de clientes.
Tel. 626.347.760

Yoga. Tratamiento anti-estrés y relajación. Amplia experiencia. Referencias.
Tel. 654.601.946

Se vende Restaurante en Arties. 240m². Equipado.
Tel. 699.907.790

Venta casa aranesa en Es Bordes. Directo del constructor.
Tel. 669.701.733



Oportunidad - Urge Vender. Particular vende casa en Cierp-Gaud (Francia). Terreno de 1.200m². Casa 100m² + Garaje adosado. Nueva construcción.
Tel. 639.728.981



Se vende apartamento en Gausac. Seminuevo. Con vistas espectaculares. Gran terraza. 210.000€.
Tel. 617.578.854

Rottweiler, camada nacida el 28.06.09. Vacunación completa, listos para entregar. Hijos del campeónj Cuno V.D. Tonberger Häne. Información, fotos y video en www.rottwelersvombalcus.com

OFERTA: Se vende. Nissan Almera. Año 2001. Gasolina. Impecable. Muy bien cuidado. Solo 2.950€.
Tel. 619.158.477

Val d'Aran
Betrèn - Vielha

Zonerik

Joana & Erika

LAVANDERÍA - TINTORERÍA

ENTREGA RÁPIDA

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Abierto de 8 h. a 20 H.


COMPLEJO **ELURRA**
(AL FINAL DE LA RAMPA)

973 64 09 54 - 609 83 91 99
Fax 973 64 14 81

Nueva Promoción Vila



Pisos y Duplex de 2 y 3 Habitaciones
A partir de 250.000 euros




Dúplex 3 hab. en Gausac. Balcón y Vistas
Oferta interesante



Sth Puntet Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras y Servicios
Compra, venta de inmuebles
Obra Nueva y Segunda Mano
Alquileres Temporada de Ski



Duplex 95 m² En la Solana de Vielha
3 Habitaciones, Balcón.
Excelente estado.



Alquiler Temporada de Ski en Vielha
3 Dormitorios



Casa 5 Habitaciones en Vielha. Jardín de 500 m²
Oportunidad Única

www.puntet.com
info@puntet.com

973 64 25 31 Avd. Garona 29
605 87 98 36 Vielha



El Acebo
Deguste nuestra cocina en el restaurante

ÉTH REFUGI D'ARAN APARTHOTEL

LAS TERMAS DEL REFUGI
Relájese en las termas

Disfrute de su estancia

**Avda. Garona, 27 (Junto al Palacio de Hielo)
25530 - VIELHA (Ueida - Val d'Aran)
Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56
www.elrefugiodearan.com**





WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA

c/ Sant Jaume, 9
25540 -LES (Val d'Aran)

e.mail: info@finques-saplan.com

Tel. 973 64 84 69 - 609 20 88 03

DISPONEMOS DE PRESUPUESTOS OBRA ACABADA



Precioso COTO. Compuesto por: Casa urbana, con permisos para rehabilitar, borda y terreno de 2.500m2. Acceso con vehículo, agua y luz. A 300 m de la carretera nacional.



Bossòst, piso de 3 hab., cocina cerrada con despensa, comedor con chimenea trastero de 40 m2, ideal para un estudio. 160.000 €



Preciosa casa con 2 dormitorios y 2 suites, comedor con pequeño jardín. 270.000 €



Piso nuevo, amueblado, 2 dorm. 2 baños. Comedor, cocina office. Plaza parking. 180.000 €.



PRECIOSO PISO DE 3 HAB. TERRAZA DE 40 M2. SOL Y VISTAS. ULTIMO PRECIO HASTA DICIEMBRE Precio: 160.000 €



Triplex de 140 m2. 5 Hab., cocina cerrada con despensa, 2 baños completos, salón-comedor con chimenea. 300.000 €



Obra nueva, dúplex de 3 hab. Dobles, una con vestidor. Cocina cerrada. Comedor con gran ventanal. 220.000 €



Piso de 3 hab., todo exterior, 2 baños, cocina cerrada, plaza parking, Excelentes acabados. Terraza de 50 m2. 225.000 €

Venta de parcela + proyecto para 6 viviendas. Preparado para construir. Consultar y pasar ofertas



PISO DE 3 DORM. 2 BAÑOS. COCINA DE 15M2. OBRA NUEVA. PARKING. 210.000.-€



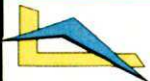
Les. Triplex de 4 hab. 120 m2. Nuevo. 225.000 €



Planta Baja

OBRA NUEVA EN LES. PARA ENTRAR A VIVIR, 2 Y 3 DORMITORIOS, PARKING Y TRASTERO. PRECIOS 200.000€

ALQUILERES DE OBRA NUEVA DESDE 480 €/MES. 5 HAB



LUTZ - ARAN

Tel.: 609 20 88 03

SERVICIOS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PISOS - COMUNIDADES - HOTELES - RESTAURANTES - PISOS EN OBRAS - CRISTALES



horario de autobuses

HORARIO DE TRANSPORTE INTERNO DEL VALLE DE ARAN - DE LUNES A VIERNES

BERET TANAU	7.45	11.00		15.50			17.00		SOLO TEMPORADA DE ESQUI							
		8.30	9.30	12.32	13.50	14.30	16.00	17.25	19.30	20.30	21.30	0.30	4.20			
BAQUEIRA	7.47	8.30	9.30	11.30	12.32	13.50	14.30	16.00	17.30	18.30	19.30	20.30	21.30	0.30	4.20	
TREDÒS	7.48	8.33	9.33	11.33	12.33	13.55	14.33	16.03	17.33	18.33	19.33	20.33	21.33	0.33	4.23	
SALARDÚ	7.51	8.36	9.36	11.36	12.36	13.56	14.36	16.06	17.36	18.36	19.36	20.36	21.36	0.36	4.26	
GESSA	7.52	8.37	9.37	11.37	12.37	13.57	14.37	16.07	17.37	18.37	19.37	20.37	21.37	0.37	4.27	
ARTIES	7.55	8.40	9.40	11.40	12.40	14.00	14.40	16.10	17.40	18.40	19.40	20.40	21.40	0.40	4.30	
GARÒS	7.59	8.44	9.44	11.44	12.44	14.04	14.44	16.14	17.44	18.44	19.44	20.44	21.44	0.44	4.34	
CASARILH	8.00	8.45	9.45	11.45	12.45	14.05	14.45	16.15	17.45	18.45	19.45	20.45	21.45	0.45	4.35	
ESCUNHAU	8.02	8.47	9.47	11.47	12.47	14.07	14.47	16.17	17.47	18.47	19.47	20.47	21.47	0.47	4.37	
BETREN	8.04	8.49	9.49	11.49	12.49	14.09	14.49	16.19	17.49	18.49	19.49	20.49	21.49	0.49	4.39	
VIELHA	8.05	8.50	9.50	11.50	12.50	14.10	14.50	16.20	17.50	18.50	19.50	20.50	21.50	0.50	4.42	
VIELHA	8.05	09.00	10.00	11.55	11:55	13.00	14.15	15.15	17.00	18.00	19.00	19:55	21.00	22.00	00:55	4.45
VILAC	8.07	9.02	10.02	11:57	11:57	13.02	14.17	15.17	17.02	18.02	19.02	19:57	21.02	22.02	0.57	
BETLAN	8.08	9.03	10.03	11:58	11:58	13.03	14.18	15.18	17.03	18.03	19.03	19:58	21.03	22.03	0.58	
AUBÈRT	8.10	9.05	10.05	11:59	11:59	13.05	14.20	15.20	17.05	18.05	19.05	19:59	21.05	22.05	1.00	
PONT D'ARRÒS	8.13	9.08	10.08	12:01	12:01	13.08	14.23	15.23	17.08	18.08	19.08	20:01	21.08	22.08	1.03	
BENÒS	8.14	9.09	10.09	12:02	12:02	13.09	14.24	15.24	17.09	18.09	19.09	20:02	21.09	22.09	1.04	
ES BÒRDES	8.17	9.12	10.12	12:03	12:03	13.12	14.27	15.27	17.12	18.12	19.12	20:03	21.12	22.12	1.07	
ARRÒ	8.18	9.13	10.13	12:04	12:04	13.13	14.28	15.28	17.13	18.13	19.13	20:04	21.13	22.13	1.08	
ERA BORDETA	8.20	9.15	10.15	12:06	12:06	13.15	14.30	15.30	17.15	18.15	19.15	20:06	21.15	22.15	1.10	
BOSSÒST	8.23	9.18	10.18	12:13	12:13	13.18	14.33	15.33	17.18	18.18	19.18	20:13	21.18	22.18	1.13	
LES	8.25	9.20	10.20	12:18	12:18	13.20	14.35	15.35	17.20	18.20	19.20	20:18	21.20	22.20	1.15	
PONTAUT	8.35					14.40			17.25							

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET TANAU	7.45	10.40		15.10			17.00		SOLO TEMPORADA DE ESQUI							
		8.30	10.55	15.20	17.25	19.30	20.30	21.30	21.20							
BAQUEIRA	8.05	9.30	11.05	12.30	14.05	15.30	17.30	19.05	21.30	0.30						
TREDÒS	8.08	9.33	11.08	12.33	14.08	15.33	17.33	19.08	21.33	0.33						
SALARDÚ	8.11	9.36	11.11	12.36	14.11	15.36	17.36	19.11	21.36	0.36						
GESSA	8.12	9.37	11.12	12.37	14.12	15.37	17.37	19.12	21.37	0.37						
ARTIES	8.15	9.40	11.15	12.40	14.15	15.40	17.40	19.15	21.40	0.40						
GARÒS	8.19	9.44	11.19	12.44	14.19	15.44	17.44	19.19	21.44	0.44						
CASARILH	8.20	9.45	11.20	12.45	14.20	15.45	17.45	19.20	21.45	0.45						
ESCUNHAU	8.22	9.47	11.22	12.47	14.22	15.47	17.47	19.22	21.47	0.47						
BETREN	8.24	9.49	11.24	12.49	14.24	15.49	17.49	19.24	21.49	0.49						
VIELHA	8.25	9.50	11:25	12.50	14.25	15.50	17.50	19.25	21.50	0.50						
VIELHA	08.30	10.00		11:55	13.00	14.30	16.00	18.00	19.30	19:55	22.00	00.55				
VILAC	8.32	10.02		11:57	13.02	14.32	16.02	18.02	19.32	19:57	22.02	0.57				
BETLAN	8.33	10.03		11:58	13.03	14.33	16.03	18.03	19.33	19:58	22.03	0.58				
AUBÈRT	8.35	10.05		11:59	13.05	14.35	16.05	18.05	19.35	19:59	22.05	1.00				
PONT D'ARRÒS	8.38	10.08		12:01	13.08	14.38	16.08	18.08	19.38	20:01	22.08	1.03				
BENÒS	8.39	10.09		12:02	13.09	14.39	16.09	18.09	19.39	20:02	22.09	1.04				
ES BÒRDES	8.42	10.12		12:03	13.12	14.42	16.12	18.12	19.42	20:03	22.12	1.07				
ARRÒ	8.43	10.13		12:04	13.13	14.43	16.13	18.13	19.43	20:04	22.13	1.08				
ERA BORDETA	8.45	10.15		12:06	13.15	14.45	16.15	18.15	19.45	20:06	22.15	1.10				
BOSSÒST	8.48	10.18		12:13	13.18	14.48	16.18	18.18	19.48	20:13	22.18	1.13				
LES	8.50	10.20		12:18	13.20	14.50	16.20	18.20	19.50	20:18	22.20	1.15				
PONTAUT																

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET TANAU	7.45	10.15		15.10			SOLO TEMPORADA DE ESQUI									
		9.50	12.00	14.55	17.50	19.50	22.20	0.20								
BAQUEIRA	7.40	8.50	9.50	10.20	11.50	13.50	14.55	17.50	19.50	22.20	0.20					
TREDÒS	7.35	8.47	9.47	10.17	11.47	13.47	14.47	17.47	19.47	22.17	0.17					
SALARDÚ	7.32	8.44	9.44	10.14	11.44	13.44	14.44	17.44	19.44	22.14	0.14					
GESSA	7.31	8.43	9.43	10.13	11.43	13.43	14.43	17.43	19.43	22.13	0.13					
ARTIES	7.29	8.40	9.40	10.10	11.40	13.40	14.40	17.40	19.40	22.10	0.10					
GARÒS	7.27	8.36	9.36	10.06	11.36	13.36	14.36	17.36	19.36	22.06	0.06					
CASARILH	7.26	8.35	9.35	10.05	11.35	13.35	14.35	17.35	19.35	22.05	0.05					
ESCUNHAU	7.25	8.33	9.33	10.03	11.33	13.33	14.33	17.33	19.33	22.03	0.03					
BETREN	7.23	8.31	9.31	10.01	11.31	13.31	14.31	17.31	19.31	22.01	0.01					
VIELHA	7.22	8.30	9.30	10.00	11.30	13.30	14.30	17.30	19.30	22.00	0.00					
VIELHA	07.21	08.25	09.25	09.52	11.25	12.55	13:27	14.25	17.25	19.25	21.52	23.52	5.00	5:27		
VILAC	7.20	8.20	9.20	9.50	11.20	12.50	13:25	14.20	17.20	19.20	21.50	23.50	4.59	5:25		
BETLAN	7.19	8.19	9.19	9.49	11.19	12.49	13:24	14.19	17.19	19.19	21.49	23.49	4:58	5:24		
AUBÈRT	7.17	8.17	9.17	9.47	11.17	12.47	13:22	14.17	17.17	19.17	21.47	23.47	4:57	5:22		
PONT D'ARRÒS	7.14	8.14	9.14	9.44	11.14	12.44	13:19	14.14	17.14	19.14	21.44	23.44	4:54	5:19		
BENÒS	7.13	8.13	9.13	9.43	11.13	12.43	13:18	14.13	17.13	19.13	21.43	23.43	4:53	5:18		
ES BÒRDES	7.10	8.10	9.10	9.40	11.10	12.40	13:15	14.10	17.10	19.10	21.40	23.40	4:50	5:15		
ARRÒ	7.09	8.09	9.09	9.39	11.09	12.39	13:14	14.09	17.09	19.09	21.39	23.39	4:49	5:14		
ERA BORDETA	7.07	8.07	9.07	9.37	11.07	12.37	13:12	14.07	17.07	19.07	21.37	23.37	4:47	5:12		
BOSSÒST	7.04	8.04	9.05	9.34	11.04	12.34	13:09	14.04	17.04	19.04	21.34	23.34	4:44	5:09		
LES	7.00	8.00	9.00	9.30	11.00	12.30	13:05	14.00	17.00	19.00	21.30	23.30	4:40	5:05		
PONTAUT																

horario de autobuses

HORARIO DE TRANSPORTE INTERNO DEL VALLE DE ARAN - DE LUNES A VIERNES

	10-45				17-00				SOLO TEMPORADA DE ESQUI								
	7.45	10.30	12.20	13.50	15.50	16.45	17.25										
BERET																	
TANAU	7.40	8.30	9.20	10.20	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	19.20	20.20	22.20	0.20			
BAQUEIRA	7.35	8.27	9.17	10.17	12.17	13.47	14.32	15.37	16.37	17.17	19.17	20.17	22.17	0.17			
TREDÓS	7.32	8.24	9.14	10.14	12.14	13.44	14.29	15.34	16.34	17.14	19.14	20.14	22.14	0.14			
SALARDÚ	7.31	8.23	9.13	10.13	12.13	13.43	14.28	15.33	16.33	17.13	19.13	20.13	22.13	0.13			
GESSA	7.29	8.20	9.10	10.10	12.10	13.40	14.25	15.30	16.30	17.10	19.10	20.10	22.10	0.10			
ARTIES	7.27	8.16	9.06	10.06	12.06	13.36	14.21	15.26	16.26	17.06	19.06	20.06	22.06	0.06			
GARÓS	7.26	8.15	9.05	10.05	12.05	13.35	14.20	15.25	16.25	17.05	19.05	20.05	22.05	0.05			
CASARILH	7.25	8.13	9.03	10.03	12.03	13.33	14.18	15.23	16.23	17.03	19.03	20.03	22.03	0.03			
ESCUNHAU	7.23	8.06	9.01	10.01	12.01	13.31	14.16	15.21	16.21	17.01	19.01	20.01	22.01	0.01			
BETREN	7.22	8.05	9.00	10.00	12.00	13.30	14.15	15.20	16.20	17.00	19.00	20.00	22.00	0.00			
VIELHA	07.21	07.02	08.52	09.52	11.52	13.27		15.15	16.15	16.52	18.52	19.52	21.52	23.52	5.00	5.27	
VILAC	7.20	8.00	8.50	9.50	11.50	13.25		15.10	16.10	16.50	18.50	19.50	21.50	23.50	4.59	5.25	
BETLAN	7.19	7.59	8.49	9.49	11.49	13.24		15.09	16.09	16.49	18.49	19.49	21.49	23.49	4.58	5.24	
AUBERT	7.17	7.57	8.47	9.47	11.47	13.22		15.07	16.07	16.47	18.47	19.47	21.47	23.47	4.57	5.22	
PONT D'ARRÓS	7.14	7.54	8.44	9.44	11.44	13.19		15.04	16.04	16.44	18.44	19.44	21.44	23.44	4.54	5.19	
BENÓS	7.13	7.53	8.43	9.43	11.43	13.18		15.03	16.03	16.43	18.43	19.43	21.43	23.43	4.53	5.18	
ES BORDES	7.10	7.50	8.40	9.40	11.40	13.15		15.00	16.00	16.40	18.40	19.40	21.40	23.40	4.50	5.15	
ARRÓ	7.09	7.49	8.39	9.39	11.39	13.14		14.59	15.59	16.39	18.39	19.39	21.39	23.39	4.49	5.14	
ERA BORDETA	7.07	7.47	8.37	9.37	11.37	13.12		14.57	15.57	16.37	18.37	19.37	21.37	23.37	4.47	5.12	
BOSSÒST	7.04	7.44	8.34	9.34	11.34	13.09		14.54	15.54	16.34	18.34	19.34	21.34	23.34	4.44	5.09	
LES	7.00	7.42	8.32	9.30	11.30	13.05		14.50	15.50	16.30	18.30	19.30	21.30	23.30	4.40	5.05	
PONTAUT		7.40	8.30														

OTROS SERVICIOS	04.40	05.07	13.07	LES	12.08	20.08	21.05
	05.00	05.30	13.30	VIELHA	11.45	19.45	20.45
Información:	-	08.30	16.30	LLEIDA	09.00	17.00	-
	902 422 242	-	09.00	17.00	LLEIDA (*)	08.45	16.45
	09.45	11.15	19.15	BARCELONA	06.30	14.30	16.00

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

03.35	Pontaut	23.30
03.33	Les	23.34
03.30	Bossòst	23.37
03.28	Era Bordeta	23.39
03.27	Arró	23.40
03.24	Es Bordes	23.43
03.23	Benós	23.44
03.20	Pont d'Arrós	23.47
03.18	Aubert	23.49
03.17	Betlan	23.50
01.15	Vilac	23.52
01.10	Vielha	00.00
01.09	Betrén	00.01
01.07	Escunhau	00.03
01.05	Casarilh	00.05
01.04	Garós	00.06
01.00	Arties	00.10
00.37	Gessa	00.13
00.36	Salardú	00.14
00.33	Tredós	00.17
00.30	Baqueira	00.20
	Tanau	02.50
	Beret	


LINEA REGULAR DIARIA DE LUNES A VIERNES HORARIO TRANSPORTE CASAU

8:40	14:30	Casau	14:25	17:20
8:45	14:40	Parador	14:20	17:15
8:50	14:45	Vielha Rotonda	14:15	17:10
8:55	14:55	Vielha	14:10	17:00

OBSERVACIONES: Circulará todos los días del año, excepto el día de Navidad.

(*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.

Los enlaces de los domingos con Lérida, rogamos sean consultados.




Eth BUREU

Fiscal
Laboral
Contable

Administración
de Fincas

Pl. Pas d'Arrò, 2 - 1º 2ª
25530 VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 973 64 25 47
Fax. 973 64 04 06



**novetats
Codina**

Confeccions
Moda
home - dona
Llenceria

C/ Duc de Dènia, 31
BOSSÒST
973 64 82 44

Eliminogramas

Se debe encontrar, mediante un sistema lógico de eliminación, una palabra de seis letras, teniendo en cuenta que cada palabra de las diez reseñadas tiene tantas letras de la palabra que se busca como indica el número colocado a su derecha.

①	C U E N T A = 4	②	P U E B L O = 3
	T I M B R E = 2		D O V E L A = 2
	R E B A Ñ O = 3		G E M I D O = 4
	H I E R B A = 2		O C U P A R = 3
	C E N T R O = 2		N I E B L A = 2
	C U M B R E = 4		G A L O P E = 3
	C I E R T A = 3		G R A N D E = 2
	T R U C H A = 3		P E L U C A = 2
	A C E N T O = 3		E U R O P A = 4
	B R O C H E = 2		A B U E L O = 2

sudokus

5			4	6				
			8		2	3		
9	2			3	1			
8	3					7	6	
	5	9				1	4	
	4	1					5	3
			9	1			3	4
		4	6		3			
				4	8			7

						5		
7							8	4
	2	4				1	9	
9	3		7	1				
8								2
					2	5		3
		3	1			4	6	
1	6							7
		8						

SOLUCIONES

→ SUDOKUS:

3	8	6	4	7	9	5	2	1
7	9	1	6	5	2	3	8	4
5	2	4	8	3	1	9	7	6
5	8	3	4	6	7	2	9	1
4	1	6	8	9	2	3	7	5
8	3	2	1	5	4	7	6	9
7	5	9	3	8	6	1	4	2
6	4	1	7	2	8	5	3	9
3	8	6	5	2	4	8	9	1

Eliminogramas

C U E N T A = 4	P U E B L O = 3
T I M B R E = 2	D O V E L A = 2
R E B A Ñ O = 3	G E M I D O = 4
H I E R B A = 2	O C U P A R = 3
C E N T R O = 2	N I E B L A = 2
C U M B R E = 4	G A L O P E = 3
C I E R T A = 3	G R A N D E = 2
T R U C H A = 3	P E L U C A = 2
A C E N T O = 3	E U R O P A = 4
B R O C H E = 2	A B U E L O = 2
M U Ñ E C A	P R E M I O



PITCH & PUTT

Trofeo "VII Pablos Cup": Un año más, el GOLF P&P SALARDÚ se vistió de gala para celebrar la VII PABLOS CUP, el torneo más prestigioso de la instalación aranesa.

Este torneo se disputa por parejas durante 2 días, realizándose 18 hoyos el sábado por la mañana en modalidad FourBalls, 18 Hoyos el sábado por la tarde en modalidad Greensome y 18 Hoyos más el domingo en modalidad Foursome.

Este torneo no solo es golf, sino que tiene una historia propia que empezó en el 2003 con 3 parejas, esta edición fueron 18 siendo la ocupación máxima. También es amistad y diversión, esta parte estuvo más presente en todos los aperitivos y desayunos del torneo, pero sobretodo en la comida final, donde los jugadores y acompañantes mostraron su cara más divertida y desenfadada.



El torneo empezó a disputarse con toda normalidad, eso sí, con lluvia, nubes bajas y frío. Al finalizar los primeros 18 Hoyos, la pareja líder era la formada por Xavi Ubeira y Xavier Ribalta, pero por la tarde bajaron el nivel y descendieron hasta la 6ª posición. Al final del primer día la pareja líder era la formada por Pinin Ubeira y Paco Filloy empatados con Olga Herrera y Pancho Salgado. El domingo se realizó la modalidad más complicada, donde los Xavi's (Ubeira y Ribalta) jugaron a un nivel altísimo y se adjudicaron la VII PABLOS CUP. La clasificación final estuvo encabezada por Xavi Ubeira / Xavi Ribalta, seguidos por Pinin Ubeira / Paco Filloy y Olga Herrera / Pancho Salgado, segundos y terceros respectivamente.

Para octubre los torneos a disputar son los siguientes:

DÍA	COMPETICIÓN	MODALIDAD
Domingo 01	Trofeo Clausura Rte. Eth Bot	Stableford

Información facilitada por Juli Sala.

BTT

Pedals de Foc i Pedals d'Occitània continuen a un ritme impecable i amb molt d'èxit. Ara que termina la temporada ja han preparat les principals novetats pel 2010:

- **Modificació parcial del recorregut de Pedals de Foc**, treure'm asfalt, posarem més corriols i nous controls. Nova trialera fàcil de 7 kms, dels quals, 4 en descens. Nous allotjaments.

- **Introducció de variants a Pedals d'Occitània i nou camí al Portilhon.**

- **Pedales de Lava, Lanzarote**: creació de "Estrella de Lava" dirigit als acompanyants i als qui desitgin realitzar una activitat de baixa intensitat en bicicleta, coneixent els llocs més característics de l'illa.

- **www.bookingbike.com** un nou portal específic per a tots aquells que desitgin reservar les seves sortides o vacances amb bicicleta, disponible a partir de Gener.

- **Pedales del Mundo**: posada en funcionament de Pedales de León, Pico de Europa (Muntanya Oriental Lleonesa) i Pedals d'en Serrallonga (Les Guilleries)

- **Projectes 2010/2011**: Menorca, Comunitat Valenciana, França i Catalunya.

Informació facilitada per Pep Vega

BALONCESTO

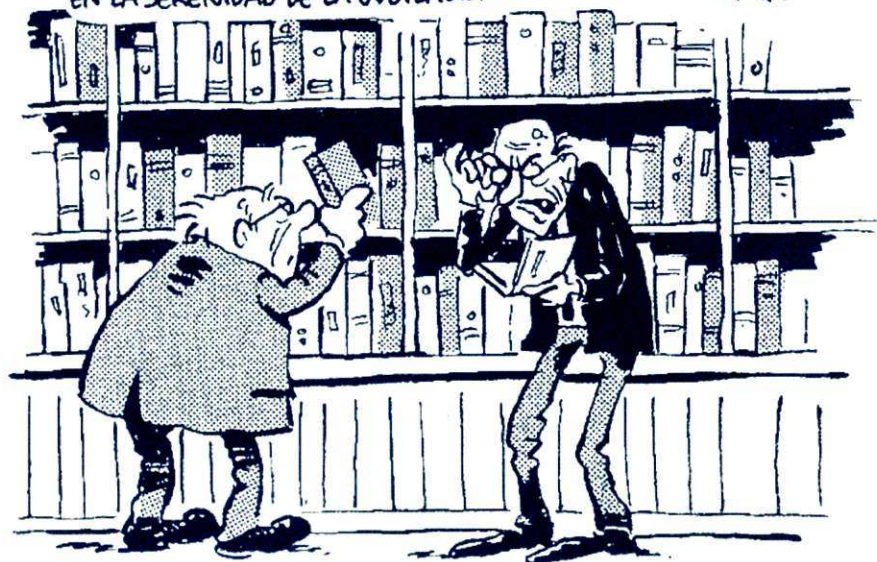


La Asociación Deportiva del IES Aran, ya ha comenzado una nueva etapa de baloncesto. Este año hay un total de ocho jugadores inscritos, hasta la fecha, que tienen ante sí una gran proyección en este deporte.

Se recuerda a todos los interesados que las inscripciones continúan abiertas, y que las clases se realizan los miércoles y viernes de 16.00h a 17.00h.

ME HE PASADO LA VIDA POSPONIENDO
LA LECTURA DE LAS MEJORES OBRAS
UNIVERSALES PARA DISFRUTARLAS
EN LA SERENIDAD DE LA JUBILACIÓN...

...Y AHORA
NO VEO NI
TORTA.



¡CÓMO CAMBIAN LAS COSAS!
EN MI ÉPOCA, COMERSE UNA ROSCA
CON UNA CHICA DECENTE ERA IMPOSIBLE...
¡POR ESO LA CIUDAD ESTABA LLENA
DE BARES DE "MALA FAMA"!

TIENE RAZÓN: HAY QUE
VER CÓMO HAN CAMBIADO...
¡AHORA ES MUCHO MÁS DIFÍCIL
ENCONTRAR UN BAR DE ÉSOS!



FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225

ESPITAU VAL D'ARAN	973 640 006
DISPENSARI ARTIES	973 642 847
DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
DISPENSARI LES	973 648 229
DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030

GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	062
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	973 640 005

POLICIA NACIONAL (URG)	091
POLICIA NACIONAL COM. LES	973 648 014

MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285

ALSA. OFICINA EN VIELHA 902 422 242

SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÁ 618 613320

CORREUS - OFICINA VIELHA 973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN 973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES 973 647 242

ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA 900 647 242

PARROQUIA DE VIELHA 973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST 973 648 253
PARROQUIA DE LES 973 648 105
PARROQUIA DE SALARDÚ 629 791 095

FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN) 973 258 023
699 575 390
FUNERARIA SAURA (VIELHA) 608 398 222
609 571 098

BOMBEROS (URGÈNCIES) 085
POMPIERS D'ARAN 973 640 080
POMPIERS BOSSÒST 973 648 380
EMERGENCIES Y RESCAT DE MONTANYA 973 640 080

CONSELH GENERAU D'ARAN 973 641 801

AJUNTAMENT VIELHA E MIJARAN 973 640 018
AJUNTAMENT ARTIES 973 641 612
AJUNTAMENT ES BORDES 973 640 939
AJUNTAMENT BOSSÒST 973 648 157
AJUNTAMENT LES 973 648 007
AJUNTAMENT NAUT ARAN 973 644 030

INF. TURISME VIELHA 973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST 973 647 279
INF. TURISME SALARDÚ 973 645 197
INF. TURISME LES 973 647 303
TORISME VAL D'ARAN 973 640 688
MUSEUS DERA VAL D'ARAN 973 641 815

www.galasturhunde.es



eslauets@yahoo.es

Nuestra base es la calidad



Alimento 100% Natural Bio Vital Complex

Vollmer's

www.vollmers.es



Bio Vital Complex plus

www.vollmers.es

humor

El dentista

El que fa més por a la vida no són les pel·lícules de por, sinó les coses quotidianes. Sobretot, fa por anar al dentista. No conec a ningú que s'alegri d'anar al dentista. La gent diu: "Haig d'anar al dentista perquè no puc més, perquè quan em foto els *Nolotils* el queixal ja se'n riu: "Ha, ha, ha!". Aleshores has d'anar al dentista, i allà està el tio esperant-te: "*Bienvenido a la fiestaaaa!*". Un amic meu que tenia els dents grises - jo crec que de naixement, perquè ja va néixer marrano - per no anar al dentista, se les pintava amb *Tippex*. La seva mare no el va portar al dentista, el va portar al psiquiatre, perquè el paio anava tot el dia somrient ostentósament. No volia tancar la boca perquè se li corria el *Tippex*.

Jo, si fos dentista, posaria figurants riallers a la sala d'espera. És que només que hi arribes, hi ha un mal rotllo... hi veus unes cares... Un que té el flemó a mig explotar, l'altre que llegeix el *Lecturas* darrere una pantalla de sarro... Una vegada en vaig veure un a la sala d'espera que feia tanta cara de dolor que li vaig preguntar: "Què? Mal de queixal, no?". I ell: "No, no, militant del PSOE". Feia poc de la majoria absoluta del PP.

Tothom es queixa quan ha d'anar al dentista, però no cal patir perquè són tots uns grans professionals. Ara, com en totes les professions, n'hi ha de rars. En concret, un de cada deu dentistes és raro. És el que recomana els xiclets de sucre. Saps que sempre diuen: "*9 de cada 10 dentistas recomiendan chicles sin azúcar*". Doncs jo sempre he pensat: i el que fa deu que recomana? Xiclets amb sucre? Aquest tio és un cabronet! "*Hola buenas, que somos los de Trident, ¿Usted que recomienda?*". "*¡Los de azúcar, los de azúcar, que no hacen nada!*". Ell ja ho sap que *hace*. El que no recomana *Trident* és un dentista que va amb un barret de Napoleó.

Jo conec un altre dentista raro que cada nit li raspalla els dents al seu gos. No sé si l'obliga a glopejar amb *Licor del Polo*, també. És un tio que vol que també hi hagi higiene bucal en el món caní. No cal, senyor, no cal! Ja no en té prou amb les víctimes humanes. Ara, tu veus el gos i és guapíssim. Té el somriure de la *Julia Roberts*. Clar, com que el tio sap que té les dents netes... És l'enveja canina del barri. Jo m'he replantejat moltes coses, des que el conec. Penseu que com que sóc solter, i ell també... Perdona, no m'ho invento: l'empresa *Dog Chow* li va al darrere. I *Purina*, i *Pro-plan*... Li han ofert un contracte milionari. Però al gos li han pujat els fums, i demana una morterada. I com que negocia "*a cara de perro*", doncs no s'acaben de posar d'acord.

Del dentista m'agrada molt aquell tub de goma que et pengen del llavi per aspirar la salivera. "Fssshhh". "Tranquil, relaxi's home, relaxi's!". Però com t'has

de relaxar? I després, quan tens l'anestèsia: "Begui i glopegui!". "Sí, sí...". Et sents un gilipolles! Jo tinc por que algun dia el tubet inverteixi la seva funció, i comenci a rajar saliva d'altres pacients dins la meua boca. Jo ho he somiat, això! Què vols que et digui! Quan entro, sempre miro el pacient que surt. Com a mínim, que sigui una tia que estigui bé. És que les persones, digui'ns llepafils, som d'una manerota que només ens agrada tenir a la boca la nostra pròpia saliva. Ara, veient alguns petons ningú no ho diria. Tothom es queixa quan ha d'anar al dentista, però ningú pensa en els dentistes. Hi ha boques que semblen clavagueres, o una estació de metro a les nou del matí. A mi em va dir un dentista: "Aquí hi ve gent que quan obren la boca els tiraria un bon *chorro de Pato WC*. En comptes de raspall de dents, sembla que utilitzin l'escombreta del vàter. Sí, és desagradable, però algú ho ha de dir.

Hi ha el típic paio que té un flemó i vinga a beure *lingotassos* de whisky, amb l'excusa que és un remei de la iaia, del *Txumari*. I quan va al dentista: "Quin queixal li feia mal?", i ell diu: "No me'n recordo!". El tio va pet! Que quan obre la boca sembla un pou de petroli de Kuwait, d'aquells que treuen foc sempre. El *Boris Ieltsin*, per exemple, no ha tingut mai flemons. Té unes dents d'anunci. Però una vegada va deixar un dentista en coma, de la bafarada. El dentista tenia el cabell com el de l'*Starsky*, morè i arriçat, i li va quedar com el del *Hutch*, ros i estirat.

El problema és que després s'ho cobren. Que et fas un empastet de res i et claven cent cinquanta euros! I dius: "Que puc anar al lavabo?". Vas al lavabo i et mires. On són els cent cinquanta euros? Però si només m'hi ha posat un filferro grapat, com m'ho hauria pogut fer jo a casa!. Et vénen ganes de dir-li: "De quants quirats és aquest empastet?". La meua boca sembla el tresor d'*Ali Babá y los cuarenta empastes*. Jo ja els ho he dit a la meua família: quan em mori, el meus fills que fonguin els empastes i serà l'herència! És convenient raspallar-se les dents, sobretot si has menjat algun embotit, o pollastre, que queda el típic filament entre dent i dent. Allò fa molta nosa. Sembla que tinguis tot el gall dindi allà aferrat, resistint-se a ser empastat. I després resulta que és un filet de res. Estic parlant d'això i ja veig gent del públic que es va passant la llengua per les dents. Vostè, senyora: aquí, aquí.

En qualsevol cas, no patiu per les dents. Tard o d'hora acabes anant a la solució definitiva: la dentadura postissa.

Article del llibre *Hem de parlar* de l'Andreu Buena Fuente

ARIES

La fortuna te sonríe, pero no es gratuita: sois los Aries quienes estáis consiguiendo que empiecen a funcionar las cosas a vuestro alrededor. Estáis predispuestos para enamoraros, el primer paso para conseguir enamorar a alguien. Cuidad vuestra imagen para poder sentirlos más hermosos.



TAURO

Por fin has conseguido lo que tanto anhelabas. Sentirás que no te hace falta nada más para ser feliz, pero deberás tener cuidado en no descuidar las otras facetas de tu vida. Podrías tener problemas más adelante a raíz de este desinterés.



GEMINIS

Disfrutarás de un tiempo de descanso, que te permitirá hacer algunas cosas a las que no estás acostumbrado. Estarás muy animado y emocionalmente exaltado. Contagiarás tu energía y tus ganas de hacer cosas a tu pareja, si es que la tienes, y en el amor todo irá sobre ruedas.



CANCER

Este mes echarás especialmente de menos a tus seres queridos. Sucederá algo en un ámbito no muy lejano a ti, que te afectará más de lo que podías imaginar, y empezará a verlo todo muy negro. Sin embargo, podrás contar con tu pareja, si es que la tienes, y con tus amigos en todo momento, pues no te dejarán solo.



LEO

La relación con tu pareja estará en su máximo climax. La energía sexual los rodeará, buscando nuevas formas de brindarle placer a tu pareja, obviamente, todo esto hay que hacerlo con sumo cuidado.



VIRGO

Es un mal mes. Negativo, de muchas penas, de encuentros y desencuentros, de traiciones. Eminentemente, es un mes donde la mujer realza su situación femenina, ella gana; para el hombre es más complicado.



LIBRA

Mes de alzamiento de situaciones de vida, de mirada contemplativa, de claridad, comprensión y un llamado a entender y armonizar. Inicio en la parte romántica, invitaciones y satisfactorio en el plano afectivo, espiritual y laboral.



ESCORPIO

Las cosas no pueden ir mejor. A pesar de que el frío y la oscuridad propios del invierno nunca han sido nada propicias para ti, este año está siendo diferente y las mejores cosas te ocurrirán a finales de año. Mantente expectante a todo lo que ocurra.



SAGITARIO

Todo depende de ti, si aprendes a trabajar concentrado durante tus horas de trabajo, podrás mejorar bastante en el ámbito laboral. Quizás exista la tentación de hacer un gasto importante de dinero, medítelo bastante antes de hacerlo. En el amor encontrará un equilibrio, tendrá que dejar de lado sus temores y avanzar en el plano sentimental.



CAPRICORNIO

Los Capricornio tenéis que cerrar en noviembre un ciclo muy importante en varios aspectos. Puede que sintáis nostalgia por lo que dejáis atrás, pero pronto os daréis cuenta de que en realidad os habéis quitado un peso importante de encima. Aguantad el tirón, que la vida va a ser lo que queda del año algo más relajada.



ACUARIO

Intenta darte lujos como un buen masaje, duchas o baños frecuentes y curas de sueño. Este mes es perfecto para concluir todos esos asuntos profesionales que requieren tu atención, así que haz un esfuerzo extraordinario porque será recompensado.



PISCIS

Quieres dedicarte a ti mismo, pero el entorno te pide más atención de lo habitual. Organízate bien, porque noviembre puede ser un mes bonito o catastrófico en función de cómo repartas tu tiempo. Es inevitable que tengas que cuidar a un ser querido, pero recuerda que tú tienes que estar bien para servir de ayuda.



Una de las alteraciones del medio natural que más rápidamente está creciendo es la alteración de los niveles de luz ambiente en el medio nocturno provocada por la luz artificial. La vida se rige por una alternancia entre el día y la noche, y los organismos han evolucionado según las condiciones del entorno donde preferentemente han desarrollado su actividad. El ser humano está adaptado a la vida diurna, pero con el desarrollo de la sociedad se han ideado mecanismos para iluminar la noche, llegando al punto de que el alumbrado nocturno, cuyo impacto inicial era mínimo, se ha transformado en un serio problema debido a la irrefrenable expansión del hábitat urbano y a la irracional iluminación artificial.

La contaminación lumínica puede definirse como la emisión de flujo luminoso en intensidades, direcciones, horarios o rangos espectrales innecesarios para la realización de las actividades de la zona donde estén instaladas las luces. Un ineficiente y mal diseñado alumbrado exterior, la utilización de proyectores y cañones láser, el no uso de bombillas de bajo consumo libres de metales pesados, la inexistente regulación del horario de apagado de iluminaciones publicitarias, monumentales u ornamentales... generan este problema cada vez más extendido. Su manifestación más evidente es el aumento del brillo del cielo nocturno, alterando su calidad y condiciones naturales hasta hacer desaparecer de la vista las estrellas y demás objetos celestes.

Es indudable que el alumbrado exterior es un logro que hace posible desarrollar múltiples actividades en la noche, pero es imprescindible iluminar de forma adecuada: evitando la emisión de luz directa al cielo y empleando la cantidad de luz estrictamente necesaria allí donde necesitamos ver: hacia el suelo.

Sobre este grave problema, hasta el momento, existe escasa conciencia social, pese a que toda luz enviada lateralmente, hacia arriba o hacia los espacios en donde no es necesaria, genera numerosas y perjudiciales consecuencias como son el despilfarro energético y económico, la intrusión lumínica, la inseguridad vial, el dificultar el tráfico aéreo y marítimo, alteraciones de la salud, el daño a los nocturnos y la degradación del cielo nocturno, patrimonio natural y cultural, con la consiguiente pérdida de percepción del Universo.

La contaminación lumínica es un problema que nos afecta a todos, todos somos responsables y en nuestras manos está el poder cambiar las cosas.

pueblos de Aran

Es Bòrdes / Era Bordeta

Es Bòrdes

El pueblo de Es Bòrdes se encuentra a 852m de altitud, en el margen izquierdo del Río Garona y antes del cruce del mismo con el Río Joeu. Está dominado por un peñón rocoso, donde se encontraba el Castèth León. Actualmente pertenece a la demarcación de Lairissa, pero anteriormente perteneció a la población de Benòs y mucho antes a la de Bossost.

Es un municipio moderno, siglo XVIII, creado a partir de unas antiguas bordas de Benòs cercanas a las ruinas de Castèth Leon. Tiene calles estrechas y empinadas centradas por una plaza. Todo el pueblo es cruzado por el antiguo Camin Reiau.

La Iglesia parroquial de la Madre de Dios del Roser fue creada en 1.806 sobre una más pequeña, y pertenecía a la del pueblo de Benòs hasta 1.810. Tiene una sola nave, vuelta de arista y presbiterio formado por tres arcos de medio punto, sostenidos por pilares circulares. El campanario es de torre cuadrada. En la puerta de mediodía hay encastrada una losa de piedra proveniente de un sarcófago del Siglo XV de Castèth Leon con la figura yacente, muy esquemática, de un caballero con cota y espada y en posición orante con una leyenda en latín con su nombre.

La fortaleza de Castèth Leon fue una de las más importantes de este sector de los Pirineos. El plano más antiguo conservado es del siglo XVI y se encuentra en el Archivo de Simancas. Se conocen otros más modernos, como el realizado por un ingeniero del Duque de Noailles, del año 1.691.

El conjunto formaba un polígono irregular de seis lados. La puerta principal, a Levante, estaba defendida por la torre "d'Era Campana", que junto a las de "Santa Bàrbara", de "San Jaime" y otras dos más, defendían las murallas. La torre maestra se encontraba en medio de las otras cinco torres, frente a la plaza de armas.



Construido en el 1.283 por los franceses que ocuparon Aran, fue su residencia hasta 1.298. Más tarde pasó a ser la residencia de los terratenientes del Rey de Mallorca hasta 1.313 y de los gobernadores reales de la Corona Catalana-Aragonesa hasta el siglo XVII. Tuvo audiencias del gobernador, de la Mesa de Justicia y como servicio de prisión para criminales del Valle.

Jaime II lo hizo fortificar en el 1.318 y en 1.589 se volvió a fortificar para soportar las nuevas técnicas de artillería. Durante la "Guerra dels Segadors" (1.641) fue ocupado por las tropas castellanas hasta la llegada de las tropas de la Generalitat en el 1.643. En la "Guerra de Sucesión" fue ocupado por los franceses, hasta el 1.706 que lo recuperaron los austriacistas. En la "Guerra de la Cuádruple Alianza", el Valle fue invadido por las tropas de Felipe V, que quemaron y destruyeron la fortaleza el 12 de junio de 1.719. En el año 1.755 se realizaron gestiones para reedificarlo pero nunca se llevaron a cabo, perdiéndose del todo.

El Santuario de la Artiga de Lin, al cual se llega saliendo desde Es Bòrdes por la pista paralela al Río Joeu por el magnífico Valle de la Artiga de Lin. A 1.290m de altitud se encuentran las ruinas del antiguo santuario y del refugio (actualmente restaurado). El lugar es muy visitado por los turistas, ya que más arriba se encuentra el "Uelhs deth Joeu"; salida del río entre las piedras tras pasar por debajo del glaciar del Aneto.

Entre los servicios que dispone la población están el ayuntamiento, una escuela pública, sala de actos, estanco, restaurantes y casas rurales para dormir.

Fecha

8 septiembre

16 Septiembre

Nombre

Fiesta Mayor de la Mare de Deu de la Pietat

Romería de Es Bòrdes a la Artiga de Lin

De la demarcación de Lairissa, se encuentra a una altura de 795m y pertenece al municipio de Vilamòs. Es un pequeño conjunto de casas situado a orillas de río Garona, en el lado



Era Bordeta

izquierdo del mismo y al pie de la carretera N-230. Es un lugar pintoresco con prados y bosque. Actualmente posee tres camping, un restaurante, un albergue y una gasolinera.

Artículo escrito por Jorge López Pallarés para ARAN-NAU.

el inglés es fácil!

happy halloween



Q: Who was the most famous witch detective?
A: Warlock Holmes

Q: What do they teach in witching school?
A: Spelling.

Q: Why does a witch ride a broom?
A: Vacuum cleaners get stuck at the end of the cord.

Q: What do you call a witch's garage?
A: A broom closet.

Q: What did the witch do when her broomstick broke?
A: She witch-hiked!

Q: What do witches eat at Halloween?
A: Spooketti, halloweenies, devils food cake and boobery pie!

Q: What story do little witches like to hear at bedtime?
A: Ghoul deluxe and the three scares!

Q: How does a witch tell the time?
A: With a witch watch!

Q: Why did the witch put her broom in the washing machine?
A: She wanted a clean sweep!

Q: What do you call two witches that share a room?
A: Broom mates!

Q: What noise does a witch's breakfast cereal make?
A: Snap, cackle and pop!

*Facilitado
por Keith Kirwen de
The English Planet*

IES Aran

Les activitats extraescolars de l'IES d'Aran

Ens complau presentar-vos l'oferta d'activitats de caire extraescolar que l'IES ARAN posa a la vostra disposició, en col·laboració amb l'Ajuntament de Vielha.

Estem molt il·lusionats per l'èxit que han tingut les activitats organitzades des de l'Associació Esportiva de l'IES d'Aran. Estem convençuts que el seu caràcter voluntari, juntament amb el fort component motivacional, fa que aquestes activitats tinguin una capacitat educativa considerable. El curs passat van ser 104 nois i noies els que van participar activament en totes les activitats oferides.

Estem treballant i aconseguint una associació esportiva dinàmica, emprenedora i amb capacitat de generar il·lusió. Per això, esperem que aquestes noves propostes us agradin, i que pugueu treure el màxim profit possible:

ACTIVITATS ESPORTIVES			
ACTIVITATS	LLOC	HORA	DIA
YOGA	A concretar	15'15h-16'15h	Dimecres Divendres
FUTBOL FEMENI	Palai d'Espòrts	17:00-18:30h	Dimarts
BASQUET mixte	Palai d'Espòrts	16:00h-17:00h	Dimecres Divendres
VOLEIBOL mixte	Palai d'Espòrts	16:00h-17:00h	Dimecres Divendres
CROSS I ROLLER (1r. trimestre)	Medi natural	16:00h-17:00h	Dimecres Divendres
ESQUI DE FONDS (2n. trimestre)	Pla de Beret	A concretar	Dimecres Divendres
BTT (3r. trimestre)	Medi natural	A concretar	A concretar
BATUKA i AERÒBIC	Palai d'Espòrts	17:00h-18:00h	Dilluns Dimecres
LLIGA DE FUTBOL SALA DE L'IES (per equips)	A concretar	17:00h-19:00h	Dijous
ACTIVITATS CULTURALS:			
ACTIVITATS	LLOC	HORA	DIA
TEATRE	IES ARAN	17:00h-19:00h	Dimecres
TEMPS DE DEURES	IES ARAN	15:00h-17:00h	Dimecres
CORAL	IES ARAN	13:30h-14:30h	Dimarts

Les activitats començaran la setmana del 5 d'octubre. Podeu fer la inscripció i trobar més informació a la web de l'IES d'Aran: www.iesaran.com

*Esther Perisé
Coordinadora de l'AEe de l'IES d'Aran*

Mayuelo

DATOS

Nombre Científico: Crataegus monogyna

Familia: Rosaceae

Nombre Vulgar: Espino albar, Majuelo, Arc blanc (Catalán), Borruguér (Aranés)

Hábitat: Suele vivir en zonas bajas, pero también aparece en zonas de hasta 1.800m. Crece en bordes de bosques con cierta humedad. Pocos requerimientos en cuanto a suelos. **Origen:** Presente en Europa, Asia y el norte de África.

Características: Es un árbol caducifolio, con ramas espinosas, que puede llegar a los 10m de altura, con una corona densa. La corteza es gruesa y parda con grietas verticales naranjas. Los tallos más jóvenes tienen espinas romas, de 1 a 1,5cm de largo. Puede llegar a durar 500 años.

Las hojas, de 2 a 4 cm de largo, obovados y profundamente lobulados, a veces casi hasta el centro, con los lóbulos abiertos en un amplio ángulo. El haz es verde negruzco y pálido en el envés. En otoño pasan a ser de color anaranjado o pardo y en invierno las pierde. Las flores, de pequeño tamaño, se reúnen en apretados ramilletes y las emite a finales de primavera en corimbos de 5-25 juntos. Cada flor, de cerca de 1cm de diámetro, con cinco pétalos blancos, numerosos estambres rojos, y un singular estilo; son moderadamente fragantes. Tienen un agradable aroma.

oscuro, de 1cm de longitud, tipo cereza, per estructuralmente un pomo contenido en una semilla. Los frutos son importantes para la vida silvestre en invierno, particularmente aves que las comen y las dispersan en sus deposiciones.

Otros datos de interés: "Crataegus" proviene del griego "kratos" y significa duro, refiriéndose a su madera. "Monogyna", de "mono" = uno y "gynos" = pistilo. Hay un dicho inglés que hace mención a esta planta, recordándonos que debemos mantener la ropa de abrigo hasta avanzada la primavera, momento en que florece (*ne'er cast a clout 'til may is out*). Hay varios ejemplares famosos, el espino de Glastonbury, que florecía dos veces al año y el "Viejo Espino Hettel", plantado en el Siglo XIII.

Componentes:

- Flavonoides (flores y frutos).
- Taninos (flores y frutos).



- Triterpenos (flores).
- Pigmentos y vitaminas (frutos).

PROPIEDADES MEDICINALES

Uso interno:

- Insuficiencia cardiaca.
- Insuficiencia coronaria.
- Bradicardia.
- Sedante.

Otros usos: La madera es dura y densa, lo que da una buena combustión y genera buen carbón. También se utiliza para fabricar mangos de herramientas.

Otro uso de la planta, debido a su espesura, dureza y las espinas, es el de crear cercados para los animales. Las hojas jóvenes son buenas en ensaladas ya que tienen un ligero sabor a nuez. Con el fruto se prepara vino, mermelada y para agregar sabor al brandy.



RECETARIO

- Para regular la tensión arterial, tanto si se tiene alta como baja, prepararemos un té con una cucharadita de flores por taza de agua hirviendo. Dejar reposar 15 minutos y endulzar con miel para que realce los efectos.

- Para eliminar la ansiedad y sus derivados, insomnio, angustia, taquicardia, etc., tomaremos un puñado de frutos directamente, dos o tres veces al día. (Aunque su sabor sea harinoso y no tenga pulpa, son comestibles).

- Para preparar una mermelada debemos introducir las bayas en una cacerola y por cada taza añadimos media de agua. Hervimos a fuego lento 30 minutos. Machacamos las bayas y las ponemos sobre un paño para que gotee el zumo en una cacerola. Al jugo resultante añadimos por cada taza de zumo una de azúcar y volvemos a hervir, añadiendo un zumo de limón. Remover hasta que se solidifique.

- Para sustituir el té normal, podemos utilizar las hojas del majuelo y para sustituir al café, podemos utilizar las semillas tostadas de la planta. Nos favorecerá al latido de nuestro corazón.

- Las flores y las hojas, en ensaladas, es mejor utilizarlas frescas.



Artículo escrito por Jorge López Pallarés para ARAN NAU

mi pequeña historia

ecología y alimentación

Un acto tan cotidiano como sentarse a la mesa, coger el cuchillo y el tenedor y llevarse a la boca un pedazo de filete puede tener unas consecuencias inimaginables para el globo terráqueo. Desde que nuestros antepasados abandonaran su estilo de vida de cazadores-recolectores y comenzaran a labrar la tierra para sembrar granos y plantar árboles han pasado unos 12.000 años. El número de habitantes del planeta se ha incrementado con cada avance en la producción de alimentos. Así nos lo dicen los antropólogos que han podido asociar a eventos como la domesticación de animales, la agricultura de regadío o el cultivo de arroz en parcelas inundadas notables y significativos aumentos en el número de habitantes de un área concreta.

Ya antiguos escritores árabes y chinos indicaron la relación entre la disponibilidad de alimentos y el tamaño de la población. Sin embargo fue a finales del siglo XVIII cuando un científico inglés propuso una teoría para justificar este fenómeno. Thomas Robert Malthus indicó que la población crece en la especie humana de forma geométrica, duplicándose cada 25 años si no hay causas externas que rebajen dicha

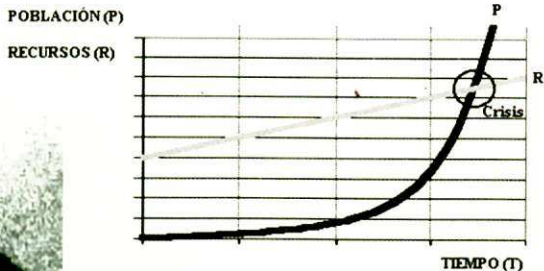
tasa. Por el contrario la producción de alimentos crece de forma aritmética, mucho más lentamente. Esta es una trampa biológica a la que la humanidad no ha encontrado una vía de escape en la actualidad.

La teoría de Malthus ha sido frecuentemente ridiculizada cada vez que se han superado barreras de población en el mundo, parecía que este buen señor estaba completamente equivocado, ¿o no? Algunos datos nos deberían hacer reflexionar. Se estima que hoy en día dos tercios de toda el agua dulce que se consume en el mundo se dedica a la producción de alimentos (En España llega casi al 80%). Nos queda un tercio para uso doméstico e industrial, producción de energía eléctrica incluida.

Un segundo fenómeno atiende a los hábitos alimentarios y el incremento constante de la ingesta de proteína animal, de carne (pollo, cerdo, cordero, vacuno, Etc.) para ser más directos. Comer carne es una forma extremadamente ineficiente de alimentarse. Para conseguir las mismas calorías que obtenemos con 1 kilo de cereales (pan, pasta, arroz) son necesarios 5 kilos si las obtenemos transformadas en carne de cerdo y más de 10 si son en forma de vacuno, el filete del que hablábamos al inicio de este comentario.

Con el desarrollo económico de países emergentes (China, India, Brasil) se incrementa la demanda de cereales (y soja) para alimentación animal. Brasil ha aumentado la superficie cultivada de soja a un ritmo del 10% anual entre 1990 y 2005 en terrenos ganados a la selva tropical, es decir, en plena Amazonia.

Y todo esto a cuento de pensar un poco antes de sentarnos a la mesa y decidir que alimentos ponemos en ella. Quizás hoy en día los vegetarianos sean los mejores defensores del medio ambiente que podamos encontrar...



Artículo Escrito por el
Sr. Ximo Nieto

pour nos amis

J'ai sauvé une taupe (2^{ème}. Partie)

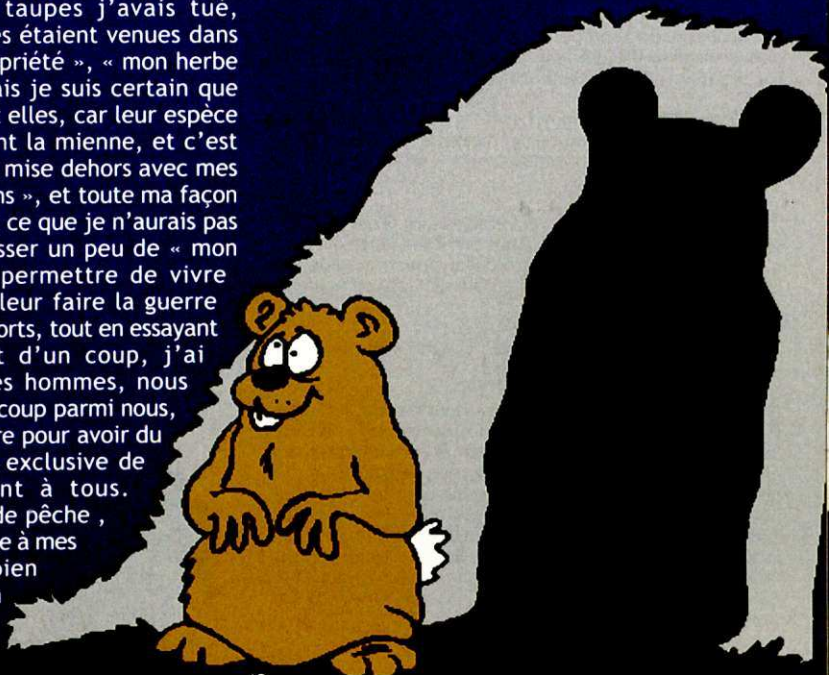
Une fois l'avoir sortie de l'eau, je la regardais fixement, et je cherchais à la voir faire un geste de retour à la vie, mais elle ne bougeait pas, et je me posais la question suivante : quoi faire ? Luis presser le ventre ? Lui faire remuer les pattes ? Enfin pas grand-chose n'était possible vu la taille de la bestiole. Je me disais que je me compliquais la vie pour rien, car en somme, ce n'était qu'une indésirable taupe, de celles qui viennent dans mon jardin, pour me faire un tas de galeries avec des trous partout et je me demandais pourquoi je venais de la sauver, moi qui remplissais « mon jardin » de pièges et de poison, je crois que l'effet de la voir nager désespérément ramenait dans ma mémoire et conscience, à tous ces pauvres gens de couleur qu'ils nous font voir à la télé, mourir dans une mer déchainée, et laisser leur vie dans l'espoir de toucher une terre accueillante. Tout d'un coup ma « Taupe », s'est mise à bouger, et vite a essayé de repartir, mais de nouveau dans une mauvaise direction, lors que je l'ai prise et amené au milieu d'un grand champ. Et là de nouveau s'est déclenché mon système de conscience, et s'est mis à me rappeler combien de taupes j'avais tué, seulement parce qu'elles étaient venues dans « mon jardin » « ma propriété », « mon herbe », « mes légumes », mais je suis certain que c'est moi qui ai été chez elles, car leur espèce était sur terre bien avant la mienne, et c'est moi qui les a envahit, et mise dehors avec mes « dallages », « mes bassins », et toute ma façon de vivre, et je pense, est ce que je n'aurais pas eu le devoir de leur laisser un peu de « mon territoire » pour leur permettre de vivre décemment au lieu de leur faire la guerre avec mille systèmes de morts, tout en essayant de les faire partir, et d'un coup, j'ai réfléchissais à nous, les hommes, nous sommes égoïstes et beaucoup parmi nous, sommes prêts à tout faire pour avoir du pouvoir et la propriété exclusive de tout ce qui appartient à tous. Au retour de ma partie de pêche, j'ai raconté mon sauvetage à mes copains, lesquels ont bien rigolé à mes dépens en me traitant de héros, et

m'on même suggéré de demander une médaille de sauvetage de taupes à la Mairie. Leur rigolade ne m'a rien fait, car dans mon intérieur, j'étais fier de moi, le « tueur de taupes », d'avoir porté secours à un être en détresse.

Et ce fait très court, il m'a donné la décision que dorénavant, je leur laisserai un bout de terrain chez nous, toujours bien arrosé, de façon qu'elles puissent vivre comme c'est leur droit, sans risquer leur vie.

J'ai compris qu'il n'est jamais trop tard pour arriver à comprendre que nous ne sommes pas seuls sur la terre, et que si nous continuons à être égoïstes et sans tolérance, notre existence sera très difficile à vivre.

*Ecrit par M. Jo Tarin de Cornebarrieu
(France)*



Nacida en Calatayud en 1.959, vive en la Val d'Aran desde el año 2004. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza. Postgrado en Dietética, Nutrición y Dietoterapia por la Universidad de Navarra. También es Diplomada en Medicina Estética, Acupuntura y Homeopatía, y la avalan 20 años de experiencia en todos estos campos.

¿Cómo fue que una aragonesa que vivía y trabajaba en Zaragoza decidió trasladarse a la Val d'Aran?

Mi esposo que también es Médico, tuvo una oferta de trabajo en el Espitau Val d'Aran. Decidimos dejar nuestra consulta de Zaragoza y nos trasladamos al Valle.

En los tiempos actuales en que la imagen es tan importante ¿tiene muchos pacientes?

Afortunadamente sí. Desde que me establecí, en 2004, he tenido la suerte de tener muchos pacientes, ya que la mía es una especialidad muy demandada en la sociedad actual porque como dices, cada vez se tiende a cuidar más la imagen.

Además de las señoras ¿Hay también muchos hombres que se cuidan?

Sí, el porcentaje mayor es de mujeres, pero cada vez hay más hombres que se preocupan por su estética. Sobre todo la caída de cabello con tratamientos Láser, la obesidad, las arrugas faciales, son tratamientos muy demandados por los hombres. El hombre actual sabe que tiene a su disposición tratamientos que pueden ayudarle.

¿Cuáles son los tratamientos más demandados en Medicina Estética?

La obesidad y sobrepeso tratados con una alimentación personalizada y mesoterapia con Láser para zonas de grasa localizada (abdomen, piernas, brazos, caderas...).

Otro tratamiento muy habitual es la corrección de arrugas faciales y aumento o definición de labios por medio de infiltraciones de Botox (Vistabel) y rellenos de ácido hialurónico.

Las manchas de la piel o envejecimiento facial tratadas con peeling médico e infiltraciones de vitaminas en el rostro son muy frecuentes. El deporte del ski y el efecto del sol favorecen la aparición de este problema tanto en hombres como en mujeres.

En los jóvenes y adolescentes el acné y el sobrepeso son tratamientos muy frecuentes.

En sus últimos artículos en nuestra revista trata del Bótox y del Acido Hialurónico. ¿Cuál de los dos es más efectivo?

Cada uno tiene su función, según el caso concreto. En primer lugar se inspecciona al paciente y se establece una pauta de tratamiento según sus necesidades. Para las arrugas del entrecejo, el tratamiento de elección es el Botox (Vistabel) como tratamiento único o combinado con infiltraciones de ácido hialurónico. En el resto de arrugas faciales (surcos, relleno de labios o pómulos) el tratamiento fundamental es el relleno. El Botox no está autorizado por Sanidad en estas últimas zonas.

Ambos tratamientos suponen una alternativa a la cirugía plástica con unos resultados inmediatos, suaves y equilibrados, dando un aspecto natural sin cambios drásticos ni exagerados.

¿El hecho de vivir en el Valle, le supone emplear mucho tiempo y coste para estar al día de las nuevas técnicas?

Por supuesto, ya que necesito más tiempo y esfuerzo en desplazamientos y estancias, que si viviera en una gran ciudad, pero esto no me impide que esté constantemente preocupada por estar al día de todos los avances en Medicina estética, asistiendo al máximo a cursos de formación, congresos, etc. En especial al Congreso anual de Medicina Estética que se celebra en Sitges.

La Acupuntura es otra de sus especialidades. ¿Qué utilidad tiene en Medicina Estética?

Estudié durante tres años, ya que sentía mucha curiosidad por aprender esta compleja y ancestral técnica china. En mi trabajo diario me es de mucha utilidad en los pacientes con trastornos de ansiedad que cursan con mucho apetito. En la consulta también se trata con acupuntura, homeopatía y fitoterapia (plantas medicinales) otras dolencias de carácter general.

¿Cuál es su mayor satisfacción profesional?

La mayor satisfacción es un trabajo bien hecho y que el paciente sepa comprender que un buen resultado se consigue no solo con el tratamiento médico en consulta sino llevando a cabo los consejos establecidos con disciplina y constancia.

Entrevista realizada por M^a Rosa Puig Cordero



mascotas

els vòmits

Gran part de les visites que es fan a la clínica veterinària són degudes a la presència de vòmits, tant en gats com en gossos. Freqüentment els vòmits es deuen a problemes digestius poc importants i es solucionen amb relativa facilitat, però en alguns casos són símptoma d'altres problemes més greus.

Un únic vòmit pot ser poc important però si aquest es repeteix amb relativa freqüència cal consultar amb un veterinari per tal de que es descobreixi la causa d'aquest desequilibri.

Hi ha moltes causes que fan que els gossos i els gats puguin vomitar per això és important no iniciar cap tractament sense saber exactament la causa del problema, ja que en algun cas fins i tot podria ser perjudicial.

Els problemes del tracte digestiu són la principal causa de vòmit. Entre aquests podem trobar les indigestions, els paràsits intestinals, la ingestió d'objectes o substàncies estranyes, etc. Però, el vòmit, pot deure's també a alteracions més greus o en altres òrgans.

Si la vostra mascota vomita, és important que pugueu aportar la màxima informació al veterinari per tal de que aquest pugui identificar millor la causa. És important fixar-se en la naturalesa del vòmit (color, presència de sang, presència de restes de menjar, objectes o paràsits...), també cal veure la freqüència i el moment en que l'animal vomita (just després de menjar, al cap d'unes hores, sense relació amb la ingesta, etc).

Sovint, els vòmits, no són l'únic símptoma que pateix l'animal. Freqüentment s'acompanya de diarrees, anorèxia, apatia... inclòs altres símptomes que podem pensar que no estan relacionats com podria ser beure molta quantitat d'aigua, fer molt pipi, pèrdua de pes...

En el cas dels cadells, on els vòmits són força freqüents, cal actuar amb major rapidesa doncs tenen més risc de patir conseqüències, com deshidratació o hipoglucèmia. A més en cadells són habituals les causes infeccioses com virus, bacteris o paràsits, que faran necessari, en molts casos, l'ingrés de l'animal.

En animals geriàtrics es pot pensar més en problemes no relacionats amb el tracte digestiu com problemes renals, diabetis, tumors, etc.

En mascotes ja diagnosticat d'alguna alteració, l'aparició de vòmits ets pot estar indicant l'agreujament o descontrol de la malaltia o bé la presència d'algun tipus de complicació.

En alguns casos, els vòmits apareixen com a conseqüència de l'administració de medicaments per a altres problemes diagnosticats a l'animal. En aquestes situacions cal consultar amb el vostre veterinari si us pot canviar de producte o us pot afegir algun tipus de protector del tracte digestiu. Sempre s'aconsella administrar les medicacions amb una mica d'aliment a l'estómac per tal d'intentar evitar aquests problemes (si l'administració d'un medicament esta contraindicada junt a l'administració de menjar el vostre veterinari us informarà).

En qualsevol cas, si la freqüència del vòmits és molt alta o els vòmits es perllonguen més allà de 24h és necessària la visita al veterinari, així com també en cas de presència de sang al vòmit. Recordeu que cal actuar amb molta més celeritat en els cadells o animals ja malats prèviament.

*Angela Trócoli
Veterinària col. 3810*



LA IMPORTANCIA DE LA FISCALIDAD EN LAS DECISIONES ECONÓMICAS

No me canso de repetir a mis clientes que, ante cualquier decisión importante de carácter económico hay implícita una fiscalidad, sea en forma de gravamen o de deducción, que genera una diferencia en las condiciones económicas finales de la operación.

Entre los casos mas frecuentes que provocan consecuencias importantes por no haber estudiado su fiscalidad, destacan:

- . Compra o construcción de vivienda habitual sin la optimización de las deducciones posibles en I. R. P. F. que podrían alcanzar hasta más de 60.000 euros.

- . Cambio de vivienda habitual mediante su venta y compra de una nueva sin haber estudiado las opciones de exención por reinversión o renuncia a la misma para aplicar al máximo la deducción por la compra de la nueva.

- . Cumplimiento del concepto de vivienda habitual a los efectos del I. R. P. F.

- . Cobro de salarios en líquido o parte en especie.

- . Planificación temporal de ingresos del trabajo, así como rentas y patrimonio en la transmisión a los sucesores.

- . Elección de productos financieros o de inversión.

- . Diferimiento de la tributación, (que no exención), en los planes de pensiones o sistemas alternativos.

- . Bonificación del 50 % o del 100 % de los alquileres de viviendas percibidos.

- . Adelanto o diferimiento de ingresos o gastos en las actividades empresariales, profesionales o inmobiliarias.

- . Compensación de plusvalías con minusvalías.

- . Sucesión en las actividades empresariales.

- . Residencia fiscal, personal y económica.

En todos estos casos, y en muchos más, existen opciones, totalmente legales, de adaptar las consecuencias fiscales a nuestros intereses o lo más próximo a los mismos.

El Proyecto de Ley de Presupuestos para 2.010, en su estado actual, parece que reduce la progresividad de los impuestos a que obliga la normativa vigente, (el que tiene ingresos más altos debe pagar un porcentaje más alto), pasando al I. V. A. una parte importante del incremento necesario en la recaudación, y nos podemos preguntar porqué.

La globalización permite que los capitales, rentas, patrimonios, bienes, servicios y personas puedan cambiar fácilmente de un estado a otro, entrando estos en una feroz competencia fiscal, y no solamente en los llamados "paraísos fiscales", sino también en el resto.

Quién dispone de más medios económicos tiene una libertad total de elección, mientras que los que dependen de un sueldo o una pequeña actividad empresarial o profesional están obligados a conservarlos para no perder su estabilidad, y eso limita su elección de país de residencia, haciéndoles más accesibles al Fisco.

Más información en nuestra página "web"
Artículo facilitado por JOSEP TOLO I PALLAS
J. TOLO I ASSOCIATS, S. L.
www.toloassociats.com, Tel. 973 642158
Av. Castiero, 17-B, Ent. 1, 25530-Vielha



Luchon
SUPERBAGNÈRES

Suplemento Mensual GRATUITO

NOVIEMBRE
2009

AraNau
era revista dera Val d'Aran

Luchon

SUPERBAGNÈRES



J.M. EMPORTES

Foto: Office de Tourisme

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Anfigraf S.A.

Maquetación y Diseño:
Alexia Grustan.

Directora Comercial:

M^a Rosa Puig.

Director de redacción:

Jorge López Pallarés.

Tirada:

7.000 ejemplares

Depósito legal:

1-1145-08

Distribución:

Gratuita

Nau Aran, S.C.P.

no se responsabiliza del contenido de los artículos facilitados por terceras personas en esta revista.

SUMARIO	Luchon	2
	Venir a Luchon	4
	Luchon Forme et Bien-Être	6
	Sourcèa	7
	Índice anunciantes	55

Luchon

Situada en el corazón de los Pirineos, LUCHON está rodeada de bosques y montañas, tiene un clima apropiado para el reposo y la práctica de la actividad física.

Lejos de la contaminación y el ruido, LUCHON les ofrece la tranquilidad necesaria para unas verdaderas vacaciones. Con aproximadamente 3.000 habitantes, es una pequeña ciudad llena de vida todo el año, con mucha agua y luz. La Reina de los Pirineos, les invita al bienestar. Su ambiente único se adapta al estilo de vida de cada persona, y su variedad de actividades, permite escoger según los deseos de cada uno.

Luchon se conjuga con Salud, Deportes, Ocios, Animaciones y Cultura.

Salud: La Estación Termal de los Pirineos es una de las primeras de Francia, especializada en los tratamientos de Otorrinolaringología, Vías Respiratorias y Reumatología. El Centro «Luchon Forme et Bien-être» permite a gran cantidad de personas, cada año descubrir los beneficios del turismo de salud en el entorno termal, en particular “el vaporarium” (una cueva dentro de la montaña), hamam natural único en Europa.

Los deportes de invierno: con dos estaciones, Superbagnères y Peyragudes. Superbagnères está enlazada por un telecabina con el centro de la ciudad, que permite un acceso directo a las pistas en tan solo 8 minutos.

Los deportes de verano y otras opciones: con multitud de actividades: un río de aguas vivas, piscina, tenis, golf, parapente, bicicleta de montaña, senderismo con mas de 25kms de senderos señalizados, vuelo a vela, vuelo con motor, vuelo montaña.

Las animaciones: con unas 600 fiestas organizadas durante todo el año y sus grandes eventos, como la famosa “Fiesta de las Flores”, el último domingo del mes de agosto y el “Festival Internacional de Películas para Televisión”, que tiene lugar en el mes de Febrero. Sin olvidar los cines, discotecas y el Casino, situado en un edificio del siglo XIX.

La cultura: con el Museo de Artes y de las Tradiciones Populares del País de Luchon, la Biblioteca, las visitas del casco antiguo de Luchon y las Iglesias Románicas de su Valle.

Parfumerie



Passion

Esthétique

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

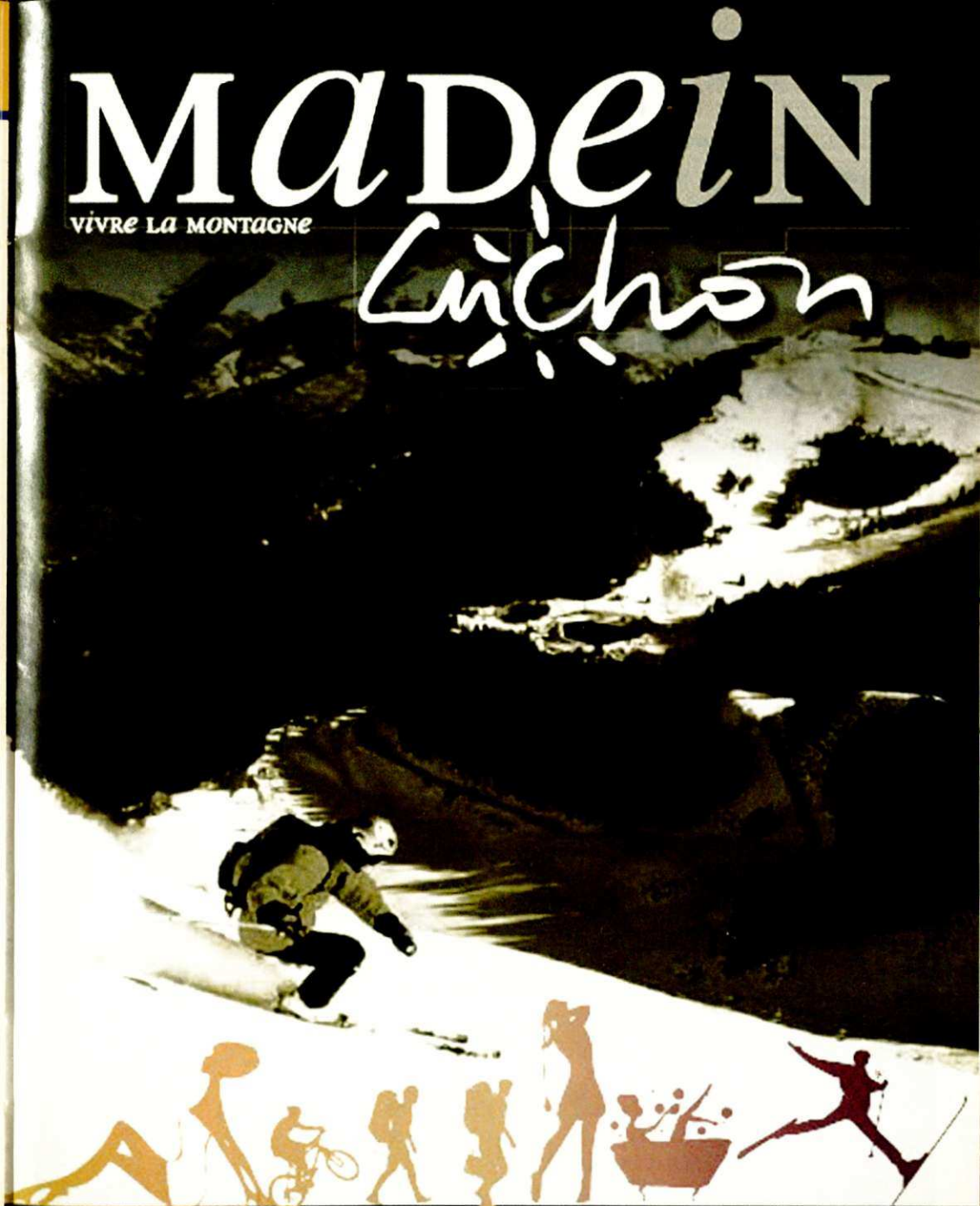
24 allés d'éigny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68

MADeIN

VIVRE LA MONTAGNE

Luchon



Luchon Superbagnères:

su estación de esquí en el corazón
de los Pirineos Centrales Franceses

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona
(via, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(via Lleida, Vielha) 590 Km.

Desde San Sebastian

(via Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia

(via Lleida, Vielha) 541 Km

En tren:

Informaciones SNCF
Tel.00 33 561 79 0336

En Avión:

Aeropuerto de Toulouse/ Blagnac
140 Km

Telefónods de interés

Oficina de Turismo de Luchon
0033 561792121
Central De Reservas
0033 561795959



Fin de semana FAMILIA

2 adultos + 2 niños (-18 años)
apartamento 4 personas
+ 2 días de esquí a partir de **263€**

ESTANCIA 1 Semana

2 adultos + 2 niños (-18 años)
apartamento 4 personas
+ 6 días de esquí a partir de **182€**
por persona



Sourcéa

A partir del 19 de Octubre VITALINE está en obras por reformas.

El nuevo Vaporarium con sus nuevas instalaciones le esperan a partir del 1º de enero.

Es el momento para descubrir Sourcéa y sus cuidados personalizados abierto hasta el 11 de noviembre.

A partir del 5 de diciembre abriremos de nuevo. Venga a SOURCÉA a relajarse

¡Le esperamos!

era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

Artículos de viaje



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

30, Allées d'Etigny
31110 LUCHON
Tel. 00 33 561 945 945
www.lacremaillere.fr



Supermercado

SUPERMERCADO ASUN

parc eduard aubé, 12
25550 BOSSÒST
tel. +34 973 64 73 53

Luchon Forme et Bien-Être

DOS ESPACIOS DE PUESTA EN FORMA Y DE BIENESTAR A DOS PASOS DE LA VAL D'ARAN

Amigos de la Val d'Aran, de España y de Cataluña :

- Vengan a relajarse
- Disfruten de nuestras aguas termales, nuestros cuidados personalizados y de un hammam natural descubierto por los romanos en la antigüedad llamado el "Vaporarium".



En un lugar único se encuentran :

- Historia,
- Arquitectura,
- Bienestar,
- Puesta en forma ...



Vitaline

Permanecerá cerrado hasta el 1º de enero, por reformas.

Mientras tanto puede seguir disfrutando de Sourcea.

Luchon
FORME & BIEN-ÊTRE

Deux espaces pour votre plaisir

Vitaline
Sourcea

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

Tél : + 33 5 61 79 22 97 / Fax : + 33 5 61 79 72 41

info@thermes-luchon.fr www.thermes-luchon.fr



Las citas Bienestar Sourcéa

Necesario reservar

La cita « Sourcéa Douceur »:

Hammam, piscina de chorros, Aerobaño con aceites esenciales, aplicacion cervical de barro,

Tratamiento « manos suaves »

La cita « Sourcéa Energie »:

Hammam, piscina de chorros, Baño hidromasaje, aplicacion cervical de barro, ducha de chorros manual.

La cita « Sourcéa Anti-stress » :

Cursillo de relajacion, hammam, piscina de chorros, gran baño hidro relajante o la aplicacion de barro sobre la nuca y los hombros.

Los tratamientos

*El hammam para relajarse y eliminar toxinas (10 mn)

*La piscina de chorros con agua mineral del monte (15mn)

*El aerobaño burbujante con aceites esenciales relajantes (15mn)

*El baño hidro-masaje tonico con chorros que siguen las lineas de los musculos (15mn)

*El gran baño (20mn)

*La aplicacion cervical de barro calmante y relajante con barro caliente (15mn)

*La ducha de chorros manuales con efecto tonico activa la circulacion sanguinea. Eficaz contra la celulitis (5mn)

*El tratamiento manos suaves hidratante y suave. Baños de manos en vapor sulfurado seguido de un aplicacion de crema (15mn)

*El cursillo de estiramientos y relajacion basado en tecnicas anti-estrés , mejora la relacion cuerpo-espitu.

Suplementos : Masajes manuales realizados por masajistas profesionales y tratamientos de belleza tambien hechos por esteticistas diplomadas con productos naturales a base de plantas y oligoelementos





Luchon

SUPERBAGNÈRES

4 estaciones
de felicidad



www.luchon.com

Índice anunciantes

ALIMENTACION Y DIETETICA

Meu Quate Locs (Bausen) 17
Era Jançana (Vielha) 15

ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha) 21

ABOGADOS

Yolanda Amieíl Sangüesa 5

ASESORIAS - GESTORIAS

Cadion (Vielha) 25

J. Toló i Associats 5
Eth Bureu (Vielha) 31

BALNEARIOS - TERMAS

Termas Baronia de Les (Les) 11
Las Termas del Refugi (Vielha) 28

BARES - PUBS

La Rotonde (Luchon) 3

BORDADOS Y SERIGRAFIA

Alex Navarro (Vielha) 15

CARPINTERIAS - MADERAS

Cabau, Ramirez (Era Bordeta) 19
Fusteria Clapers Piqué (Vielha) 9

CARPINTERIA ALUMINIO- PVC -CRISTALES

Vidres Viola (LLeida) 9

CONSTRUCCIONES

Anpema 2001 (Bossòst) 25
Cubiertas y Pizarras de Arán (Vielha) 13
Const. José Rodríguez (Gausac) 19
Const. Peón Camino (Vielha) 11

DISEÑO GRAFICO

Publigraf (Vielha) 13

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi (Lérida) 5

DECORACION y MUEBLES

Carmen Caubet (Vielha) 11
Mobles Comenje 17
Floc de Nheu (Vielha) 23

ELECTRODOMESTICOS

Electrónica M. Perailes 21

ESCUELAS

Escola Musicau Val d'Aran (Vileha) 13

FLORISTERIAS y JARDINERIA

Flors e Floretes (Vielha) 15
Pradel Horticulture I (Luchon) 23
Jairo José Piñero (Vielha) 15
Florstil (Vielha) 25

FONTANERIA- ELECTRICIDAD

Fontaneria Busquet (Les) 21

FOTOGRAFIA

Aran Color (Vielha) 21

HOTELES

Eth Refugi d'Aran (Vielha) 31

INFORMATICA

Cintelcom (Vieha) 11
Vielha Computer (Vielha) 28

INTERIORISMO

Comercial Ramos (LLeida) 3

INMOBILIARIAS -PROMOTORES

Eth Puntet (Vielha) 28
Fincas Saplan (Les) 29
Aran Casa (Vielha) 23
Alti Inmo (Luchon) 3

LAVANDERIAS- TINTORERIAS

Jonerick 27

SERVICIOS -MANTENIMIENTO- LIMPIEZA

Jairo José Piñero (Vielha) 15

LIMPIEZA DE CHIMÉNEAS

Limpiezas de Chimeneas (Sort) 25

MEDICINA. ESTETICA

Dra. M^a José Cutando (Vielha) 14
Montestetic Silvia (Vielha) 21

MODA - LENCERIA

Novetats Codina (Bossòst) 31
Carmen Caubet (Vielha) 11

PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst) 19
Jairo José Piñero (Vielha) 15

PELUQUERIAS

Carmen Sicart (Vielha) 21

POMPAS FUNEBRES

Funeraria Borrás (Vielha) 9
Funeraria Saura (Vielha) 15

REGALOS -COMPLEMENTOS

Carmen Caubet (Vielha) 11

RESTAURANTES

El Acebo (Vielha) 28
Sal i Pebre (Bossòst) 19
Era Tiurna (Les) 12

ROPA INFANTIL

Diablillos (Vielha) 25

TALLERES AUTOMOVILES y BICICLETAS

Talleres Garona (Vielha) 19
Talleres Philippe (Bossòst) 23

TRANSPORTES

M R W (Vielha) 15

TELEFONIA

Cintelcom (Vielha) 15
Electrónica Perailes (Vielha) 21

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha) 19

PIENSOS PARA PERROS

Vollmer's (David Rubio) 35
(Les)

Índice anunciantes suplemento LUCHON

BOLSOS-COMPLEMENTOS- REGALOS

Era Primavera (Bossòst) 5

PERFUMERIAS Y ESTETICA

Danielle Perfumerie (Luchon) 2

RESTAURANTES

La Cremaillère (Luchon) 5

SUPERMERCADOS VINOS

Supermercado Asun (Bossòst) 5

TERMAS

Vitaline- Surcea (Luchon) 6

toti e cadun de nosati

hèm aran
som i fem aran
somos y hacemos
aran



Conselh  Generau d'Aran