

era revista dera Val d'Aran R.9498

R.9498

Ara Nau

DESEME
2009

Revista Mensual GRATUITA



Suplemento

Enchaon
SUPERBAGNÈRES



Regalar Gotta es regalar Navidad!



Recorta esta hoja la necesitarás durante estas Fiestas de Navidad

Promoción válida del 1 de diciembre 2009 al 5 de enero 2010

VALE descuento 3€		Por la compra de una fragancia Calvin Klein de 100 vap o superior. Calvin Klein PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 1 DE DICIEMBRE 2009 AL 05 DE ENERO 2010 <small>Sólo se aceptará un vale por marca en el mismo ticket.</small>		8000002492300 -1
VALE descuento 3€		Por la compra de una fragancia Hugo Boss de 100 vap o superior. HUGO BOSS PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 1 DE DICIEMBRE 2009 AL 05 DE ENERO 2010 <small>Sólo se aceptará un vale por marca en el mismo ticket.</small>		8000002492317 -1
VALE descuento 3€		Por la compra de una fragancia Lacoste de 100 vap o superior. LACOSTE PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 1 DE DICIEMBRE 2009 AL 05 DE ENERO 2010 <small>Sólo se aceptará un vale por marca en el mismo ticket.</small>		8000002492324 -1
VALE descuento 3€		Por la compra de una fragancia Rochas de 100 vap o superior. ROCHAS PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 1 DE DICIEMBRE 2009 AL 05 DE ENERO 2010 <small>Sólo se aceptará un vale por marca en el mismo ticket.</small>		8000002492348 -1
VALE descuento 3€		Por la compra de una fragancia Armani de 100 vap o superior. GIORGIO ARMANI PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 1 DE DICIEMBRE 2009 AL 05 DE ENERO 2010 <small>Sólo se aceptará un vale por marca en el mismo ticket.</small>		8000002492355 -1
VALE descuento 3€		Por la compra de una fragancia Cacharel de 100 vap o superior. cacharel PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 1 DE DICIEMBRE 2009 AL 05 DE ENERO 2010 <small>Sólo se aceptará un vale por marca en el mismo ticket.</small>		8000002492362 -1
VALE descuento 3€		Por la compra de una fragancia Dolce&Gabbana de 100 vap o superior. DOLCE & GABBANA PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 1 DE DICIEMBRE 2009 AL 05 DE ENERO 2010 <small>Sólo se aceptará un vale por marca en el mismo ticket.</small>		8000002492379 -1

Encontrarás vales descuentos de otras marcas en nuestra web www.gotta.es
Imprímelos y disfruta de los descuentos.

NIPY
Nouvelle Initiative des Pyrénées

BIENVENIDO A LA ESTACION DEL FUTURO

DDB Travel & Tourism - © pixtaur.com

Forfait adultos : 32 €
Forfait niños : 27 €
(de 6 a menos de 12 años).
Forfait familiar : 108 €
(2 adultos y 2 niños de 6 a 18 años).

PEYRAGUDES
AU CŒUR DES PYRÉNÉES

www.peyragudes.com

AraNau

era revista dera Val d'Aran



Foto: Javi Montes

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:
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

- 6 Sonque Aran
- 10 Actividades de montaña
- 12 Además de esquí
- 14 Pasa ratos
- 16 Recetario
- 20 Teléfonos de interés
- 22 Trucos varios
- 24 Frutos del bosque
- 26 Era Val de d'auti tempsi
- 28 Una casa en el Valle
- 30 Horarios Autobuses
- 32 Cómic
- 34 Humor
- 36 Pueblos de Aran
- 42 Horoscopo
- 46 Anuncios económicos
- 48 Mi pequeña historia natural
- 50 Eco-Gestos
- 52 Medicina y Estética
- 53 IES ARAN
- 54 Mascotas
- 55 Pour nos amis
- 56 Temas de asesoría
- 57 Gent d'Aran
- 73 Índice de Anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN
c/ Jaime II, 14 Baixos
25530 Vielha
Tel.: 973 64 04 87

rosa@arnnau.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

Agudes
HOTEL ****
ESTACIÓN DE PEYRAGUDES

A pie de pistas
24 habitaciones todo confort
Restaurant (especialidades de montaña y chimenea)

www.hotel-peyragudes.com
HAGA SU RESERVA AL 00 33 561 79 07 13

Servicios Informáticos

Páginas Web's

Reparación

Mantenimiento



**VIELHA
COMPUTER**

Software

Consumibles

Audio-Visuales

Venta de equipos

Tel.: 973 64 10 53

info@vielhacomputer.com

Av. Castiero Nº 15, local 13

25530 Vielha - LLeida

www.vielhacomputer.com

V⁵⁰ Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108

Fax 973 108 118

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

Eth Conselh senhalize es accèssi restringidi pendent er iuèrn

Eth Conselh Generau d'Aran, per miei dera empresa Servicis Ambientaus dera Val d'Aran S.L. (SAVA), a plaçat pannèus indicatius en toti es accèssi as camins forestaus, pavimentadi o non, qu'alèrten sus era responsabilitat der usatger entà circular pera via en sason d'iuèrn. Tanben s'an plaçat es senhaus que proibissen eth pas as veïculs non autorizadi der 1 de deseme ar 1 de mai enes airaus de Montgarri, Beret, Ruda, Bagergue, Aiguamòg e Valarties, atau coma establís era normativa. Ath delà, SAVA a senhalizat es vies dera Artiga de Lin e era Ribèra de Varradòs damb pannèus de despreniments e ua barana metallica.



Eth Conselh Generau organize un cors d'adreçament de cans



Eth Departament de Mieï Ambient e PAGESIA deth Conselh Generau d'Aran a organizat pendent eth mes de noveme un cors d'adreçament de cans de pastor adreçat entàs ramadèrs dera Val d'Aran, eneth quau i an participat sèt persones. Se tracte d'un cors d'iniciacion ath pastoreg, qu'ensenhe as ramadèrs coma tractar ath can e ensenhe tanben ath can entà suenhar es ramats. Eth cors s'a basat ena imparticion de classes teoriques, realizades ena sedença deth Govern aranés, e classes practiques, qu'an agut lòc en Escunhau e Bagergue.

Gospèl e musica classica, en iuèrn culturau d'Aran

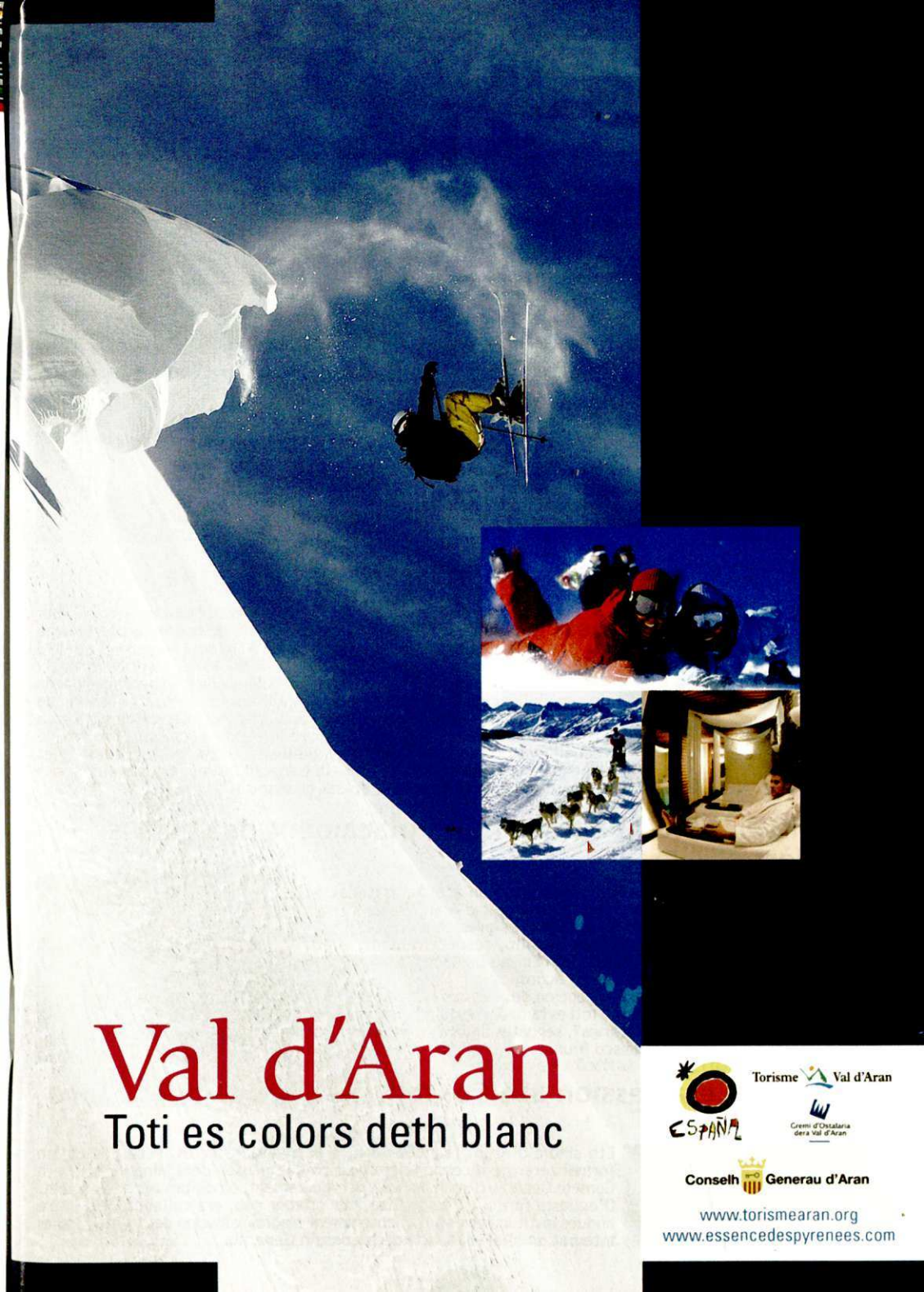
Eth gospèl e era musica classica auràn especiau protagonisme en cicle d'iuèrn dera programacion culturau deth Conselh Generau d'Aran *damb Art*. Era artista Bridget A. Bazile, reconeishuda vocalista en món deth gospèl, aufrirà era sua actuacion eth 7 de deseme, ena glèisa d'Arties, entàs 21.00 ores. Era musica classica vierà dera man dera Orquèstra Sinfonica de Bucarest, damb era direccion musicau de Cristian Florea e era violinista Maria Florea. Era Sinfonica actuarà eth pròpleu dia 29 de deseme, entàs 21.30 ores, ena glèisa de Mijaran. Es entrades se pòden aquerir enes oficines de Torisme o ena adreça web www.aranvacances.cat, damb un prètz anticipat de 20 èuros e de 5 èuros entàs jubilats e menors de 18 ans.



Eth Conselh amie a tèrme un projècte pilòt de recuperacion dera biomassa



Eth Departament de Mieï Ambient e PAGESIA deth Conselh Generau d'Aran a amiat a tèrme un projècte pilòt de recuperacion dera biomassa entre es mesi d'octobre e noveme. "Per primèr viatge en Aran, s'an profitat es trabalhs silvicolos der ostiu entà extrèir estèra deth bòsc damb era finalitat de mantier suenhadí es bòsqui e profitat era matèria inutilizabla entà hèr combustible", atau coma a explicat eth conselher de Mieï Ambient e PAGESIA, **Francès Bruna**. Era actuacion, desenvolopada per miei d'un plan ocupacionau, a suposat ua inversion de 35.000 èuros.



Val d'Aran

Toti es colors deth blanc



Torisme Val d'Aran



Conselh Generau d'Aran

www.torismearan.org
www.essencedespyrenees.com

ERA LENGUA D'ÒC UA LENGUA VIUA

Aran se hig ara manifestacion pera lengua occitana en Carcassona Més de 20.000 personas se dèren cita eth dia 24 d'octobre en Carcassona entà reivindicar era lengua occitana jos eth lèma

Anem Òc! Pera lengua Occitana !,

A comptat, un an més, damb ua representacion aranesa, per miei dera iniciativa deth collectiu Lengua Viua damb eth supòrt deth Conselh Generau d'Aran.

Vengudi de diuersi lòcs des tèrres occitanes atau coma des païsi catalans -valencians, es manifestants an recorrut eth centre de Carcassona enquiara vila fortificada, a on s'an liejut es manifesti reivindicatius per part des organizadors.

Eth sindic d'Aran, Francès Boya, qu'è a assistit, a volut significar era solidaritat d'Aran respecte dera Occitània grana en tot demanar as autoritats franceses eth reconeishement explicit der occitan coma lengua pròpia de més d'un milion de ciutadans, e a defenut eth model dera Val d'Aran coma model d'integracion e diversitat en ua autonomia que reconeish eth valor dera lengua coma era expression més prigona d'un territòri e coma forma d'enriquiment collectiu.



973 64 14 09, eth numero d'atencion entara gripa A



Eth Departament de Sanitat e Servicis Sociaus deth Conselh Generau, per miei der Espitau Val d'Aran, a abilitat un numero de telefon especific entà atier es consultes en cas de sospita de gripa A. Aguest numero ei eth 973 64 14 09 e ei en foncionament des deth 15 d'octobre passat. Er Airau Basic d'Atencion Primària desvolupe d'ençà de seteme ua campanha de sensibilizacion entà qu'era populacion hèsque un usatge avient d' servicis assistenciaus aranesi. Er Espitau a adequat sales de demora entà mantier isolats as pacients que demoren atencion e s'an plaçat punts de recuelhuda de mocadors de papèr tant en centre sanitari coma en dependències publiques deth Conselh Generau d'Aran. Er Espitau disposa de mascaretas entà despartir, en cas de sospita.

Invertissen 60.000 èuros entath plaçament de corraus ramadèrs

Eth Conselh Generau a acuelhut era signatura d'un acòrd d'installacion de corraus ramadèrs ena Val d'Aran entre eth sindic d'Aran, Francès Boya; er alcalde de Bossòst, Francisco R. Miranda; es presidents des EMDs de Vilac e Aubèrt, José Rella e Leopoldo Bonillo, respectivament; e eth president dera Associacion de Criadors deth Shiyau de Raça Cavall Pirinenc Català, José Antonio Boya. Damb aguest acòrd, "s'a volut formalizar era entrega e recepcion des corraus e s'establís qu'es beneficiaris des infraestructures seràn toti es ramadèrs e qu'eth manteniment serà a cargue des entitats propietàries", segontes a explicat eth conselher de Miei Ambient e PAGESIA, Francisco Bruna.



Formalizen era cession ath Conselh dera gestion dera Mina Victòria



Eth sindic d'Aran, Francès Boya, e er alcalde d'Arres, Pere Castet, an formalizèren, era cession dera gestion deth Musèu dera Mina Victòria ath Conselh Generau d'Aran per part der Ajuntament, propietari der equipament. D'aguesta forma, se normalize, per prumèr còp, era colaboracion entre andues institucions entath manteniment e administracion deth Musèu, qu'ei integrat en hilat museistic deth Conselh Generau.

ALTI IMMO

Eduardo y Manuel Lázaro
Promotores - Constructores

Promoción de apartamentos y casas nuevas en Luchon

Próximas a las pistas de esquí, complejos deportivos, golf, equitación, parapente, vaporarium.

Apartamentos T2 y T3, con 2 plazas de parking, trastero, balcón y terraza.
Precio a Consultar.

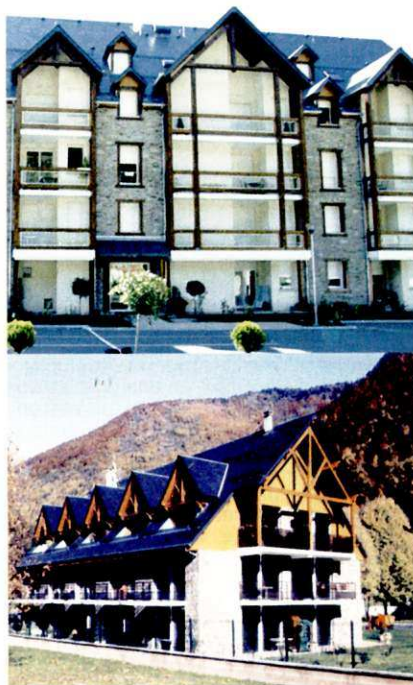
SOCIÉTÉ
ALTI
Immo

ALTI IMMO 29, Allés d'Entigny 31110 LUCHON

www.alti-immobilier.com

Tel: 00 33 561 79 77 77

Fax: 00 33 561 79 76 05



Ventas de pisos, Apartamentos y Casas



La Rotonde
Bar - Jazz

Viernes y Sábados,
aperitivo y concierto
a partir de las 19 horas.

Para fechas conciertos consultar WEB

Después del Jazz discoteca
a partir medianoche

Tel / Reservas: 00 33 561 88 47 06
contact@alti-immobilier.com
www.larotonde.org

TUC DE MOLIÈRES CON ESQUÍ DE TRAVESÍA

El Tuc de Molières (3.010m) se encuentra en la frontera entre el Valle de Aran y la Alta Ribagorça. En esta excursión llegaremos, en una difícil travesía, hasta la cima de dicho pico, que es un balcón con vistas impresionantes de la larga cresta que va del pico Russell al Aneto y las Maladetas.

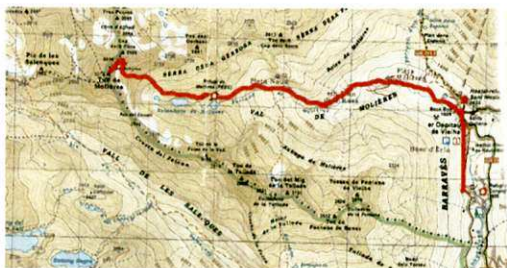
Como en todas las excursiones recomendamos ir acompañados de un guía si no se tiene experiencia en el esquí de travesía y de informarse del estado de la nieve. Es recomendable visitar la página web www.lauegi.conselharan.org al planificar la excursión.

RUTA: Tendremos que madrugar y coger el coche para cruzar el túnel de Vielha, hasta llegar a la boca sur del túnel. Justo en el aparcamiento que encontramos a nuestra izquierda, frente al refugio de Conangles dejamos el coche.

Nos dirigimos al llano situado al inicio del valle, la "Pleta de Molières" (1.626m), que atravesamos completamente hacia poniente, para adentrarnos en un bosque poco frondoso. Al poco rato, el valle se hace más estrecho y con mayor pendiente (vigilar la calidad de la nieve), y gira a la izquierda. Lo remontamos por el lado derecho sin gran dificultad. Al terminarse los pinos nos encontramos con el "Llano de Aiguamoll" (1.740m). Lo cruzamos y con comodidad remontamos por el fondo del valle de Molières, encajonado entre grandes paredes que se alzan a ambos lados. Frente a nosotros la montaña nos hace creer que no hay subida, pero si la hay por su lado izquierdo, en la cual tendremos que realizar varios zig-zag para ir tomando altura. A mitad de la pala nos desplazamos hacia la derecha situándonos encima del escalón que forma el valle. En este punto se suaviza la subida y pasamos por la derecha de los lagos de Molières. Tras una pequeña subida nos encontramos con el refugio de Molières (2.360m), del cual posiblemente sólo encontremos la sonda metálica que sobresale para su localización. Es de estructura metálica y con capacidad para 12 personas. No está vigilado y simplemente es de vivac. En el podemos hacer un pequeño descanso.

Desde el refugio continuamos subiendo hacia el noroeste hasta unas lomas más suaves que vemos a media altura. Desde aquí comienza un largo flanqueo por la vertiente sur que nos aproxima a la pala que hay debajo de un

collado visible. A la izquierda ya vemos el pico Realizamos unos cuantos zig-zag, con mayor pendiente cada vez, y llegamos a la vertical del collado, donde tendremos que cargar con los esquís en la mochila y superar los últimos metros hasta el "collado de Molières" (2.928m). Nos volvemos a colocar los esquís y flanqueamos por la derecha una fuerte rampa que se eleva hacia el sur y que es la cuerda que conduce a la cima. Una vez ganada altura nos vamos hacia la izquierda para encarar la última pala que nos deja en la cima y punto más alto de la excursión, el "Tuc de Molières" (3.010m), donde encontramos unas increíbles vistas de los valles de Molières y Salenques. Para descender seguiremos las huellas que habíamos realizado para subir, aunque si la nieve es buena, se pueden aprovechar varias palas para bajar adrenalina.



SITUACIÓN: Boca Sur del Túnel de Vielha

DIFICULTAD: Alta.

PUNTO DE PARTIDA: Parking de la boca sur del túnel de Vielha

DESNIVEL: 1.375m. **HORARIO TOTAL:** 6h 30'

ALTITUD MÁXIMA: 3.010m

ÉPOCA RECOMENDADA: De diciembre a abril.

INFORMACIÓN:

- Hay bares-restaurantes en: Refugio de Conangles y Vielha.

- Llevar mapa de la zona, ropa de invierno, material de seguridad (arva, sonda y pala), equipo de esquí de travesía (esquís, pioletes y cuchillas) y teléfono móvil.

Artículo facilitado por Jorge López Pallarés



La naturaleza
en la estación de esquí

temporada baja
tarifa única **15€**

mourtis

TARIFA	TEMPORADA ALTA	MEDIO DÍA	DÍA COMPLETO
Niños (de 6 años - 12 años y debutantes)	13€	15€	15€
Jóvenes (de 13 años - 25 años)	15€	18€	18€
Adultos	18€	21€	21€

▶ Los niños menores de 6 años
y los adultos mayores
de 70 años tienen el

**FORFAIT
GRATIS**

▶ **mourtis
duo**
2 adultos

38€

▶ **mourtis family**
2 adultos + 2 jóvenes
o 2 niños

66€

Para más información :

Estación Le Mourtis & Oficina de Turismo

31440 BOUTX LE MOURTIS

Tel. + 33 (0)561794479 - 33 (0) 561 794598

www.mourtis.fr



además de esquí



PITCH & PUTT

Trofeo Clausura "Rte. Eth Bot": El pasado 1 de noviembre se celebró el último torneo de la temporada 2009 del Golf Salardú. El día era espectacular para la práctica del golf y el torneo comenzó con el

desayuno de rigor, en el Rte. deth Golf. La mañana transcurrió con plena normalidad y al finalizar el recorrido de 18 hoyos los jugadores realizaron el concurso de putt y de approach, en la zona de prácticas. Para la entrega de trofeos, todos se trasladaron al Rte. Eth Bot de Salardú, donde François y Sandra, ofrecieron un espectacular pica-pica con diferentes pinchos, especialidad de la casa. Todos los asistentes fueron obsequiados con numerosos premios, gentileza de Rte. Eth Bot y Varma.

Los ganadores fueron:

1er. Clasificado	2o. Clasificado	3er. Clasificado
Eduardo Puente	Chatet España	Jorge López Pallarés
Mejor approach: Xavier Ubeira		
Mejor putter: Antonio García		

ARAN P&P GOLF CLUB, Una realidad: El pasado 9 de Noviembre se hizo realidad el APPGC. Este club nace con la intención de promocionar estos deportes en territorio aranes y poder ofrecer a todos los jugadores de pitch & putt y golf un club por el que poder competir a nivel individual y por equipos. El ARAN P&P GOLF CLUB y el Golf P&P Salardú han firmado un acuerdo de colaboración para que este sea la sede del club y ofrecer sus instalaciones para la promoción y realización de las actividades del club. El APPGC ha surgido de un grupo de apasionados por el Pitch & Putt y el Golf, quienes reclamaban una entidad deportiva por la cual poder competir y hacer actividades diversas.

La finalidad principal es la promoción y divulgación

de estos deportes y sus principales actuaciones irán dirigidas a niños y mayores de 50 años. El golf y el pitch & putt son deportes en auge y que tienen una filosofía y reglas de juego que hacen respetar a los jugadores y campo, lejos de los tópicos clasistas que se les atribuyen.

El APPGC tiene su sede en el Golf P&P Salardú pueden contactar en el 973644196 y el email info.appgc@gmail.com

Todos los socios del APPGC disfrutaran de numerosas ventajas en el Golf P&P Salardú y acuerdos comerciale con numerosos establecimientos del Valle de Aran asi como descuentos en numerosos campos de golf pitch & putt.

Información facilitada por Juli Sala



ESQUÍ DE FONDO
ERA ESCOLA AMPLIA SU OFERTA E INAUGURA PÁGINA WEB: Era Escola, que se caracteriza por su dilatada experiencia en las distintas modalidades del deporte blanco, esta temporada 2009/2010 ha ampliado su oferta en la disciplina del esquí nórdico también llamado esquí de fondo. En este sentido y por primera vez, Era Escola pone

a disposición de los clientes durante el Puente de la Constitución, Puente de San José y Semana Santa horarios de clases que se realizarán de forma colectiva dando más facilidades en unas fechas de máxima afluencia de visitantes. También se impartirá un curso de fondo, "nórdico aran", todos los domingos de 12 a 14 horas del mediodía. Como novedad, SKI CAMP ofrece un nuevo horario para adultos de 10 a 13 h, y se oferta SNOWCAMP. Para más información entrar en la sección de fondo y skicamp de la página web de "era escola", totalmente renovada. www.eraescola.com

Información facilitada por "era escola".

BASQUET

El pasado sábado 21 de noviembre se celebraron en el Pabellón de Deportes de Vielha, diferentes partidos de básquet y balonmano. Entre los equipos participantes en básquet estaba el formado por la Asociación de Actividades Extra Escolares, que tuvo una gran participación.

Esperamos poder repetir la experiencia y los resultados, ya que en general fue una experiencia positiva. Nuestra enhorabuena a: Manu, Eduard, Alex, Brian, Guillermo, Aitor, Gerard y Alex.

GIMNASIA RÍTMICA

Vielha ya tiene profesora de Gimnasia Rítmica para los más pequeños. Las clases se dan en el Pabellón de Deportes de Vielha. El teléfono de inscripción es: 625.142.505

CURSOS	DÍA	HORA
P3	Martes	17'20 - 18'20
P4 y P5	Lunes	17'20 - 18'20
1º, 2º y 3º	Miércoles	17'20 - 18'20



ETH AUET

*bassols
nicoleta
reig martí
carlos luna
doymon*



**ROPA LABORAL
ESPECIALIDAD EN HOSTELERIA
PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR**

*c/ Casteth, 10 - 25530 - VIELHA
Tel.: 973 640 734 Mòbil: 620 860 241*

CARMEN CAUBET

DECORACION

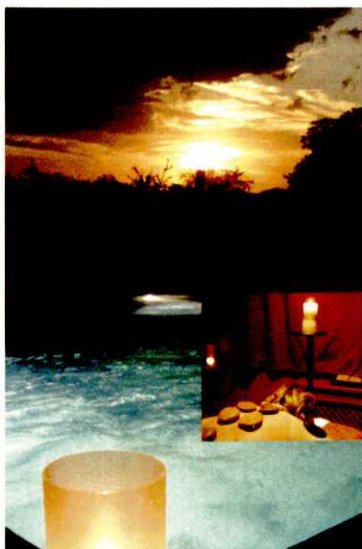
Passeg dera Libertat, 18 / 25530 Vielha
Tel. 973 640 157 / Fax 973 641 758
carmencaubet@carmencaubet.com



CARMEN CAUBET

MODA

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



nitchilltermas



Sumergete en las aguas sulfurosas de
TERMAS BARONIA DE LES

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



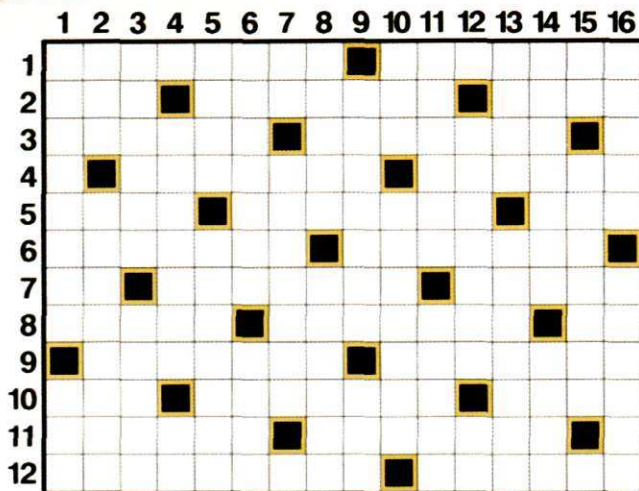
Información y reservas:

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

pasa ratos

CRUCIGRAMA

Coloque las palabras que se ajusten a las definiciones, siempre de izquierda a derecha o de arriba abajo. En los crucigramas Pléyades no se utilizan palabras al revés.



HORIZONTALES.- 1: Cáscara de huevo. Planta aromática muy usada como condimento. 2: Ornamento arquitectónico en forma de huevo. Región y ciudad de la antigua Palestina, país de los samaritanos. Tiempo vivo. 3: Vertebrado que camina rozando la tierra con el vientre. 4: La que tensa. Símbolo del ázoe. 5: Una de las partes del mundo. La que tiene figura de copa de árbol. 6: Desmenuzada con el rallador. País de los antiguos elamitas. 7: Abreviatura de Orden Ministerial. Mentiroso, embustero. 8: Capa interna de la concha de los moluscos. Airar, encolerizar. 9: Partidario de reformas extremas. Aquí. 10: Percibir los sonidos. Barandilla. 11: Ángulo en el que los arcos trazados desde el vértice tiene igual longitud que los respectivos radios. Especie de gorro papal formado por tres coronas superpuestas. 12: Enmarañar. Abreviatura de ibidem. 13: Gen. Mal que se presenta con síntomas que ocultan su verdadera naturaleza. 14: Recibir como hijo al que no lo es naturalmente. Ave rapaz diurna. 15: Símbolo del sodio. Lenta en hacer algo. 16: Teatro destinado en Grecia para los espectáculos musicales. Pañuelo que en el Imperio romano se usaba para limpiarse el sudor de la frente.

VERTICALES.- 1: Relativo a la corteza. Sauce, árbol. 2: Vertebrado con el cuerpo cubierto de plumas. Cosa de poco valor. 3: El que acusa en secreto. Maquinar y disponer cautelosamente. 4: La que tensa. Símbolo del ázoe. 5: Una de las partes del mundo. La que tiene figura de copa de árbol. 6: Desmenuzada con el rallador. País de los antiguos elamitas. 7: Abreviatura de Orden Ministerial. Mentiroso, embustero. 8: Capa interna de la concha de los moluscos. Airar, encolerizar. 9: Partidario de reformas extremas. Aquí. 10: Percibir los sonidos. Barandilla. 11: Ángulo en el que los arcos trazados desde el vértice tiene igual longitud que los respectivos radios. Especie de gorro papal formado por tres coronas superpuestas. 12: Enmarañar. Abreviatura de ibidem. 13: Gen. Mal que se presenta con síntomas que ocultan su verdadera naturaleza. 14: Recibir como hijo al que no lo es naturalmente. Ave rapaz diurna. 15: Símbolo del sodio. Lenta en hacer algo. 16: Teatro destinado en Grecia para los espectáculos musicales. Pañuelo que en el Imperio romano se usaba para limpiarse el sudor de la frente.

sudokus

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

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



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

*Adornos y Arboles
de Navidad*
**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



Era jancana

Herbodietètica

Productes biològics
i naturals

Alimentació per:

- Vegetarians.
- Celíacs.
- Diabètics.



Avda. Garona, s/n
(al costat del Palai de Gèu)
VIELHA · Telf. 973 64 16 04



www.namamboo.com

BORDADOS
SERIGRAFIA
Venta de todo tipo
de prendas y
complementos para
PERSONALIZAR

Alex Navarro
Tel. 655 95 62 95

ESTUDI DE DISENY GRAFIC

*Alexia
Grustan*

Publi & Graf

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

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

SALTEADO DE BACALAO CON PURÉ DE ALUBIAS

Ingredientes para 4 personas:

Bacalao desalado
Una taza de puré de alubias blancas
Ajo
Tomates secos
Alegrijas riojanas
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Hacer un sofrito con el ajo picado y el tomate seco en tiras. Añadir el bacalao



partido en láminas y la alegría riojana en tiras, dejar 2 minutos y retirar.

Hacer un puré espeso con alubias blancas cocidas, escurridas y un chorrito de aceite de oliva.

Presentar el salteado de bacalao con el puré de alubias y, sobre éste, una tira de alegría riojana.

La alegría riojana es una variedad de guindilla de la Rioja, roja, muy picante y algo menor que un pimiento del piquillo resulta deliciosa en este tipo de platos.

SOLOMILLO DE CERDO CON HINOJO Y ENEBRO

Ingredientes para 4 personas:

2 solomillos de cerdo
1 hinojo
1 cebolla grande
Unas bayas de enebro
1 vasito de vino blanco
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

Partir la cebolla y el hinojo en juliana.



En una sartén o cazuela baja con 2 o 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, marcar los solomillos por todos los lados. Retirar y reservar.

En la misma cazuela, hacer el hinojo y la cebolla. Cuando esté dorado, añadir la carne y el enebro y salpimentar.

Regar con el vino blanco y dejar cocer 10 minutos, aproximadamente a fuego muy suave para que no reduzca demasiado y no tener que añadir caldo pues se endurecería la carne. Hacer con la cazuela tapada.

Partir la carne y servir con la verdura.

AROMA ANÍS: MANZANA GRAN SMITH, CAMAGROCS, LIMA KÉFIR, SPEKULATOS E HINOJO

Ingredientes para 4 personas:

Sorbete Gran Smith:

1 l de licuado fresco de manzana Gran Smith
250 gr de azúcar
3 gr de Xantana
50 cl de gin wine

Crema de lima:

15 gr ralladura de lima kéfir
2 ud de huevo
50 gr de zumo de lima kéfir
100 gr de azúcar
80 gr de mantequilla

Almibar de hinojo y camagroc:

300 gr de azúcar
1 l agua
15 gr de maria Brizar

Spekulatos:

250gr mantequilla

250 gr de azúcar moreno

75 gr de azúcar

1 huevo

3 gr de canela en polvo

3 gr de anís en polvo

3 gr de alcarabea

3 gr de tomillo

4 gr de flor de sal

200 gr de leche

500 gr harina

5 gr de bicarbonato

Elaboración

Sorbete Gran Smith:

Mezclar todo y por la heladera

Crema de lima:

Poner todos los ingredientes excepto la en un bol al baño maria e ir mezclando continuamente para que no se pegue ni se queme. Dejamos que suba hasta los 82°C. Apartamos

y añadimos la mantequilla y reservar en la nevera.

Almibar de hinojo y camagroc:

Confitar en bolsas al vacío el hinojo y en otra bolsa los camagroc. en roner unos 10 minutos a 75°

Spekulatos:

Emulsionar el azúcar y las yemas hasta que haya blanqueado la mezcla.

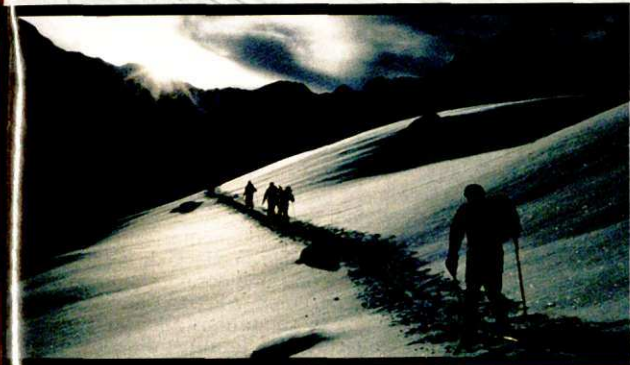
Añadir todo los elementos solidos y al final la leche de forma envolvente. Cocer al horno a

175°, 20 minutos.



CEVA

Un amplio abánico de posibilidades para disfrutar de la nieve



El club de Esquí Val d' Aran (CEVA) desde sus inicios ha querido acercar y facilitar a la gente de Aran los deportes de la nieve. Aunque su principal actividad ha sido la del esquí alpino con una gran oferta y teniendo en cuenta todos los niveles, desde hace varios años hemos incorporado el esquí de montaña con una gran aceptación y creando un grupo consolidado que cada vez afronta mayores retos. Desde esta temporada tenemos la opción de iniciarse en el esquí de fondo con un calendario de 18 días y que cuenta con todos los sábados de la temporada todo ello con grandes profesionales que nos harán más fácil el aprendizaje. También cabe la posibilidad de combinar el esquí de fondo con el esquí alpino. Esta fórmula es muy aconsejable para niños en edad temprana dando la posibilidad de conocer el mundo de la nieve desde un prisma más amplio; de esta forma harán fondo todos los sábados de 11.00 a 13.00h mientras que los domingos harían esquí alpino de 11.00h a 14.00h. Esta propuesta además de los niños va dirigida a los padres, siendo una actividad física muy recomendable y que no necesita de una gran inversión en material deportivo.

Para acabar de completar las diferentes opciones que nos da la nieve también desde este año incorporamos la actividad de las "raquetas de nieve" otra opción menos técnica pero no por ello menos importante para poder disfrutar de las muchas posibilidades que contamos en el Valle de Arán. El CEVA ofrece un calendario de todos los sábados de la temporada a partir de Enero con una selección de itinerarios muy variado y adaptado al nivel de los componentes del grupo.



El CEVA, el Club con más años de experiencia, ha preparado para este invierno un programa repleto de actividades elaborado a tu medida.

Galerías Palai de Gèu.
Avda. Garona, 33, Local 9.
25530 VIELHA (Lleida)
Tel. + 34 973 64 02 15
Fax + 34 973 64 28 19
secretaria@clubceva.org
<http://www.clubceva.es>

Hazte socio del CEVA y participa de sus actividades

ESQUÍ ALPINO: A partir de 4 años; INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO y COMPETICIÓN, FREESTYLE, MULTIACTIVIDAD, GRUPOS DE VETERANOS, ESQUÍ DE MONTAÑA, FONDO.

RIDERS TEAM CEVA
Escuela de Esquí
raidersteam@clubceva.org
Tel. + 34 973 64 02 15



L'ajuntament de Vielha e Mijaran reforma la cabana d'Auba i crea un corral ramader

Vielha. - L'ajuntament de Vielha e Mijaran ha reformat una cabana de pastor y ha creat un tancat per un corral ramader amb màniga a la zona d'Auba. El nou corral s'ha instal·lat al costat de la cabana de pastor existent que ha estat rehabilitada per un major aprofitament. La zona d'Auba constitueix un hàbitat d'alta muntanya on el bestiar de la zona pastura durant els mesos d'estiu. Els treballs s'han centrat en la reparació i manteniment de la cabana d'Auba i en el tancat per retenir el bestiar.



Vielha aconseguix la gasificació al 100%



El projecte de l'ajuntament de Vielha e Mijaran de gasificar al 100% dels nuclis de Vielha, Betren i Gausac s'ha completat amb la finalització de les obres complementaries d'extensió de la xarxa a la població de Betren i la ampliació de la capacitat de emmagatzematge de gas propà amb dos nous dipòsits a la zona d'equipaments de Beusa. L'empresa Repsol Gas, executor del projecte, compleix així el compromís adoptat amb el consistori l'any 2000 de gasificar la totalitat d'aquest tres nuclis del municipi.

L'ajuntament adecua una nova rampa d'accés per minusvàlids

L'ajuntament de Vielha e Mijaran ha iniciat les obres per facilitar l'accés dels minusvàlids a l'avinguda Pas d'Arró amb l'ampliació de la vorera en 1,5 metres i amb la creació d'una nova rampa d'accés prop de l'edifici de l'entitat bancària "La Caixa". La proposta contempla la recuperació del actual paviment de llambordins de granit suprimint les actuals barreres arquitectòniques com uns esglaons per una rampa. Aquesta ampliació de la zona de la vorera suposa també la modificació de la zona d'aparcament de vehicles, que passa a ser lineal amb 10 places incrementant la seguretat a les maniobres dels conductors.



Endesa inicia els treballs per retirar la línia aèria de la ribera del nere



L'empresa ENDESA Energia va iniciar a mitjans de novembre els treballs de desmantellament de la línia aèria elèctrica entre el cap de la vila de Vielha i la boca nord del túnel de Vielha complint així el compromís adoptat el passat mes de juliol amb l'ajuntament de Vielha e Mijaran.

Aquesta línia va ser construïda als anys 50 i subministrava corrent elèctrica a l'antic túnel, però amb la construcció del nou túnel Juan Carlos I, l'alimentació es realitza actualment a través d'una línia soterrada construïda pel camí municipal de la Ribera del Nere. L'alcalde de Vielha e Mijaran, Pau Perdices, va sol·licitar a la companyia la seva retirada amb l'objectiu de recuperar l'entorn ambiental de la ribera.



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@intelcom.es

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



EQUIPAMENTS PER A:
COMERÇOS
INDÚSTRIES
I OFICINES
Comercial Ramos
INSTAL·LACIONS COMERCIALS



Sant Ruf, 43
tel./fax 973 240 388
Lleida
Belén Ramos
606 53 51 63
decoramos@hotmail.com



veterinaris

aran

Servicios:

Urgencias 626 70 15 47
Medicina general
Vacunas, microchip,
pasaporte...
Análisis laboratorial

Radiografía,
ecografía...
Cirugía general
Hospitalización
Alimentación y
complementos

Visitas concertadas:

Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.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



Eth BUREU

Fiscal
Laboral
Contable

Administración
de Fincas

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

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**



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)

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	ESPITAU VAL D'ARAN	973 640 016
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346	DISPENSARI ARTIES	973 642 877
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219	DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244	DISPENSARI LES	973 648 233
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346	DISPENSARI SALARDÚ	973 644 000
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462		
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225		

GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005	POLICIA NACIONAL (URG)	091
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	062	POLICIA NACIONAL COM. LES	973 648 014
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	973 640 005		
		MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
		MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285

ALSA. OFICINA EN VIELHA	902 422 242
SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ	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
EMERGENCIAS 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	973 640 930
AJUNTAMENT BOSSÒST	973 648 155
AJUNTAMENT LES	973 648 007
AJUNTAMENT NAUT ARAN	973 644 030
INF. TURISME VIELHA	973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST	973 647 270
INF. TURISME SALARDÚ	973 645 190
INF. TURISME LES	973 647 300
TORISME VAL D'ARAN	973 640 680
MUSÈUS DERA VAL D'ARAN	973 641 810

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca

617 578 854

Consulte nuestras
interesantes ofertas en:
www.sebasaran.com



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

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



montestetic
ylvia

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

ULTRATONE

www.sylvia
montestetic
.com

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

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



(Camión porta-escombros)

**ALQUILER
DE
MAQUINARIA**

JOAQUÍN GALVO

VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARRETIILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTROGENOS
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

electrónica

M. Perailes

Instalador oficial
nº 4101



- Instalación y reparación de antenas radiodifusión y colectivas
- Telefonía vía satélite
- Alquiler maquinaria para eventos
- Venta de electrodomésticos

Distribuidor: DIGITAL+

Av. Pas d'Arro, 50
25530 - VIELHA
Tel. 973 641 560
Fax 973 641 955
cperailles@telefonica.net

peluquería

Carmen Sicart

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

Fontanería



Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

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

BUSQUET S.L.

Colaborador

REPSOLGAJ

Trucos facilitados por Tintoreria /
Lavanderia Jonerick de Betren (Vielha)

PAPEL DE PLATA:

Para conservar los alimentos es ideal. Pero debes saber que para utilizarlo en la nevera o el congelador, la cara mate debe quedar en la parte exterior del alimento sin tocarlo.

QUESOS FRESCOS:

Los quesos tipo requesón o Burgos se conservarán perfectamente si los envuelves en papel de aluminio, luego lo introduces en una bolsa de plástico y lo guardas en la parte menos fría de la nevera. Recuerda, eso si, consumirlos en pocos días, y aplicar el truco anterior.

DIGESTIÓN LENTA:

Si la padeces, prepara la infusión que te recomendamos y tómala después de las tres comidas principales (desayuno, comida y cena), durante, al menos, un mes. En un litro de agua hirviendo infundona 60 gramos de hojas de fresno, 30 de cilantro y 30 de melisa. Deja reposar tapado 5 minutos.

BRAZOS FIRMES:

¿Has notado este verano que la zona superior de tus brazos ha perdido firmeza y están algo flácidos? Pon remedio rápidamente comprando unas pequeñas pesas y haciendo ejercicios con ellas. En un par de meses habrás solucionado el problema.

GATO IMPECABLE:

Aunque tu gato no tenga el pelaje largo, es necesario cepillarlos una vez cada quince días más o menos. Para ello utiliza un cepillo muy suave y hazlo en el mismo sentido del pelo. Le encantará.

MANCHAS DE TOSTADO:

Cuando la plancha te tueste un poquito alguna prenda de color claro, podrás eliminar ese tono pasando por encima de ella un paño humedecido con una mezcla de agua y agua oxigenada en partes iguales. Luego, vuélvela a lavar.

Val d'Aran
Betren - Vielha



Jonerik
Joana & Erika

COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

Bones Hèstes tà toti!

LAVANDERÍA - TINTORERÍA

ENTREGA RÁPIDA

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Abierto de 8 h. a 20 H.

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

MOBLES

Comenje

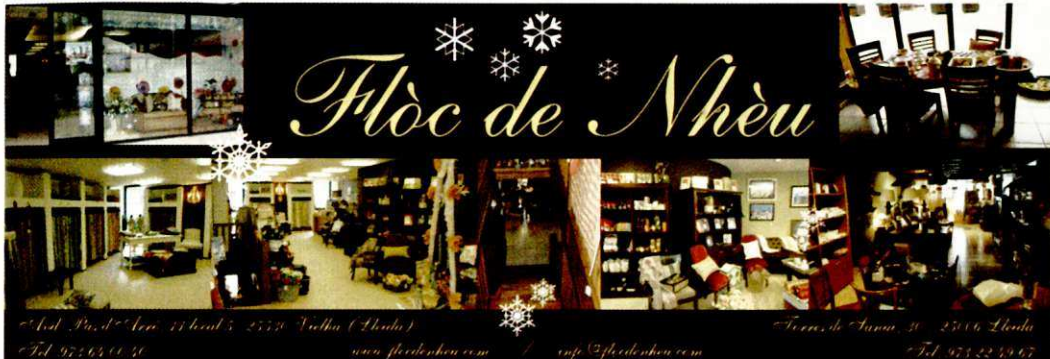


PROJECTES DECORACIÓ



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

Flòc de Nhèu



C/Val. Pisu, s/n - Avda. 25 de Mayo, 25520 - Vielha (Lluders)

Tel. 973 63 01 31

www.florcdehneu.com

info@florcdehneu.com

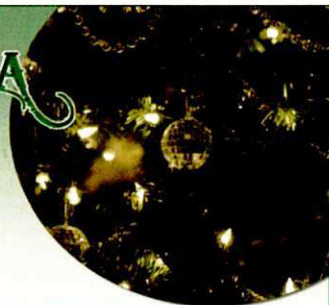
Torre de Sureda, 30 - 25016 - Lleida

Tel. 973 22 38 67

PRADEL HORTICULTURA

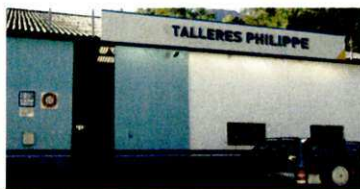
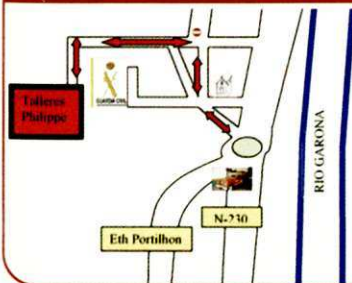
Plantas y Flores
Plantel para huertos
Tierra - Abonos
Venta al detalle

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



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
tallerphilippe@hotmail.com

MEU DERA VAL D'ARAN



Quate Lòcs d'Aran
AUTENTICA MEU PURA E NATURAU DE MONTANHA



Elaborada e envasada per
Josep Cau (Apicultor)

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

Abeto

DATOS

Nombre Científico: Abies Alba

Familia: Pinaceae

Nombre Vulgar: Abeto, Abeto blanco,

Avet (Catalán), Auet (Aranés)

Hábitat: En las laderas y umbrías de las montañas, principalmente sobre los suelos frescos y profundos, entre los 700 y 1800m de altitud. Requiere un clima húmedo.

Origen: Presente en el norte y centro de Europa y Asia. En España en la zona norte, especialmente en los Pirineos de Navarra, Huesca y Cataluña.

Características: Es un árbol perennifolio, de porte piramidal, de gran belleza por la elegancia de sus formas y el exquisito perfume balsámicos que destila de sus hojas y cortezas. De tamaño medio o

elevado, entre 20 y 50m, pudiendo alcanzar los 60m de altura. Durante los primeros años crece muy lentamente, a partir del 5º año puede crecer hasta 1m de altura por año.

Su tronco es derecho, desprovisto de ramas en su parte inferior, de hasta 6m de circunferencia, con corteza cenicienta a blanquecina, lisa y con vesículas resinosas. Se oscurece y resquebraja en los ejemplares viejos.

La copa es muy densa, en principio estrecha, cónica o piramidal. Con el tiempo, modera su crecimiento en altura con respecto al lateral, adoptando formas tronco-cónicas. Sus hojas son recias, flexibles y lineales de 1,5 a 3cm, planas, solitarias, no punzantes, dispuestas en dos hileras gruesas con dos líneas blanquecinas en la parte inferior y con yemas no resinosa. La punta es roma. De color verde oscuro, brillante, asurcadas por el haz y dos bandas blancas en el envés.

Florece durante la primavera. Sus flores son diotas, divididas en amentos masculinos (conos), pequeños, globosos de color amarillo y amentos femeninos, más grandes y vueltos hacia arriba.

Las piñas, de forma cilíndrica alargada, adquieren un color castaño mate cuando maduran, en otoño. Sus ramas desde el suelo son casi horizontales. Estróbilos erectos entre 10 y 20cm con escamas tectrices.

Otros datos de interés: El nombre científico de este



abeto, alba, alude sin duda al color blanquecino de su corteza, rica en taninos. La diferencia entre el abeto blanco y el abeto rojo está en el matiz claro del tronco del abeto blanco.

Componentes:

- Flobáeno (corteza).
- Taninos (corteza).
- Trementina (resina).
- Ácido abietínico (resina).

PROPIEDADES MEDICINALES

Uso interno:

- Antigripal.
- Diurético.
- Cicatrizante.
- Desinfectante doméstico.

Otros usos: La madera es blanca ligera, poco resinosa, fácil de trabajar. Muy usada en la construcción, en

ebanistería fina, para la confección de instrumentos musicales como órganos y en la fabricación de papel. La trementina que se obtiene de vejigas corticales, es un líquido de olor resinoso y sabor amargo, que los latinos llamaron "lacryma abietis" y que gozó de gran fama como balsámico y vulnerario. Sin tratar se conoce con el nombre de resina y se utilizaba para calafatear los barcos.

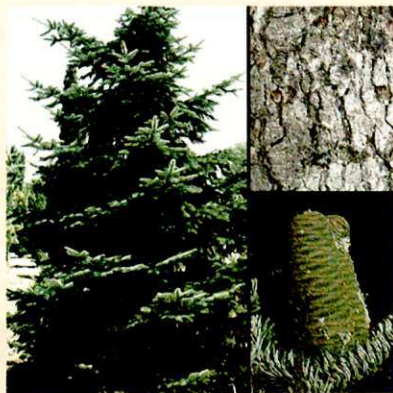
Sus ramas y arbolitos son muy utilizados tradicionalmente en la Navidad, por lo que es preferible hacerlo con sus ramas y nunca arrancando arbolitos.

RECETARIO

- Por vía interna se utiliza como balsámico y pectoral, ya que tiene propiedades anticatarrales, antigripales y diuréticas. La infusión de yemas se tomará a razón de cuatro tacitas diarias.
- Por vía externa, es cicatrizantes y resolutivo, si se aplica sobre tumores.

- Por vía externa como fricción, su esencia de trementina, actúa

como remedio contra los dolores reumáticos. - Se utiliza como desinfectante doméstico. No obstante debe utilizarse con precaución, ya que la esencia del abeto produce en algunas personas fenómenos alérgicos. - Pasear por bosques de abetos es muy aconsejable para los asmáticos.



Artículo escrito por Jorge López Pallarés para ARAN NAU



Petrocat

SERVEI DE GASOIL A DOMICILI

C.D. VALL D'ARAN

973 64 23 67

**Possibilitat
de fraccionar
el pagament
del gasoil de
calefacció!!!**

**'I a Betren la nostra Estació de Servei amb
supermercat obert tots els dies de 7 a 23 h'**

www.petrocat.cat Telf. 973 64 15 40

Conjunto Residencial de apartamentos en la Val d'Aran

VILA

*últimos apartamentos
a la venta!*



Para más información: Tel. 974 431 123 - 630 970 565

www.grupomateo.com

era Val de d'auti tempsi

Eth pònt

Serà un dia de tardor que mos deisharàs. Coma es huelhes que quèn des arbes secodides peth vent, tu tanben queiràs. Non serà eth vent, serà era man der òme que t'esparrirà en dus. Ja non te veiram mès. T'an embarrat e ès coma un presoèr. Es vesins deth pòble jà non mos i podem passejar. Ja sabi qu'as tristors de veir-mos a passar per aquera passarèla qu'a pres eth tòn lòc. Es coma un presoèr que demore que le condemnen a mòrt e sap qu'a es dies compdadi. Toti mos arturam, te guardam coma s'es nòsti uelhs vollessen salvar-te enes nòsti pensaments. Enquiàs audèths que son tristi; era pastoreta tostemps se pausaue dessús deth tòn paredon. Es peishi tanben èren acostumadi a tu, as tues pèires: era trueita comun e tanben era sèrp d'aigua qu'auie era costum d'amagar-se laguens d'un horat hèt enes tòn fonaments pr' amor que, tamb eth pas deth temps, eth ciment armat s'a deteriorat e ena tua carcassa s'i an hèt quauqui horats. Mos vas a mancar a toti. Ath tòn costat an creishut era gèdra, eth ploraire blanc sanguina, eth saùquèr e era èrba de Sant Robèrt Un Pic Hormiguèr tamb era sua tèsta vermelha, pausat dessús d'ua branca d'un saure ròi surveljen çò que hèn de tu; vò èster tamb tu enes tòn darrèri moments

Era torda d'aigua non pare d'arrasar era aigua deth Garona, non s'arture, va e ven ath torn des tòn arcs; ei desesperada. Praube pònt! Ès coma toti es vielhi.

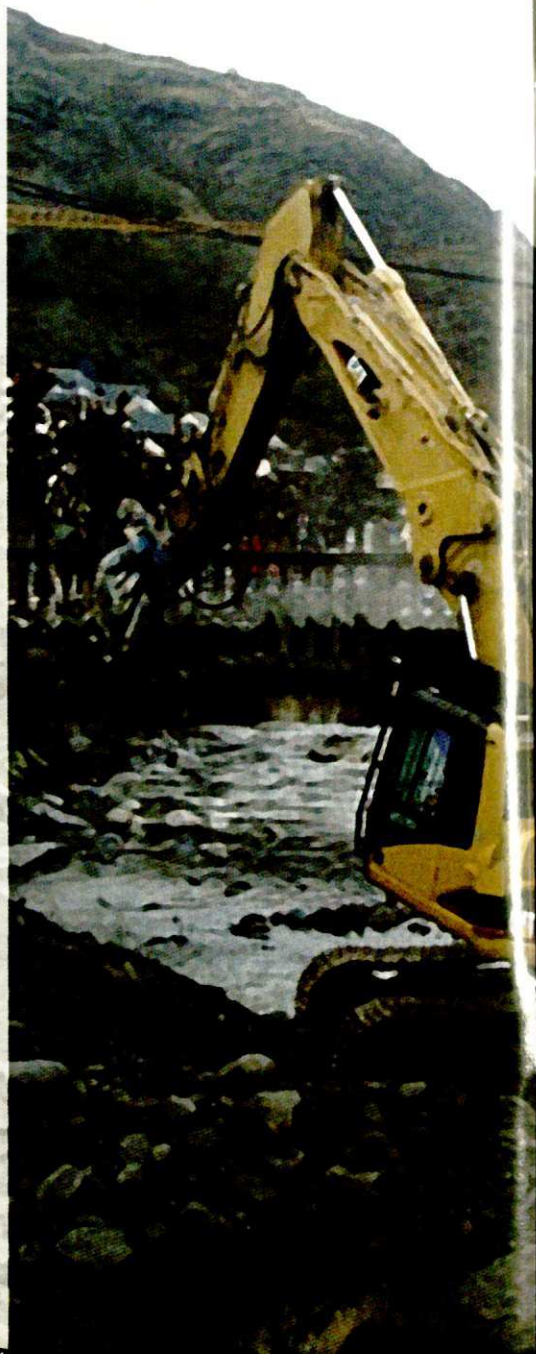
Eth tòn temps a passat e a arribat eth moment de que un aute pònt mès ample vengue a prèner eth tòn endret. En tòn es veitures non podien crotzar-se. Bossòst qu'ei un plan beròi pòble de torisme a d'auer un aute pònt mès, totu que te traparam de mens! As estat tanti ans tamb nosati

Dempús dera grana riuada de 1937 que se'n portèc eth pònt de husta, mos calec demorar mès d'ua annada sense poder trauessar er arriu Garona. E entà enterrar as sòn mòrts en cementèri que se tròbe der aute costat dera riba, es vesins de Bossòst metien taules de husta dessús dera aigua. Un des prumèrs defunts siguec Andreuet de çò de Choret que moric eth 26 de deseme de 1937. Quauqui tempsi dempús encara calie transportar es caishes des mòrts tamb ua carreta tirada per un shivau enquiath pònt de Cledes tà poder trauessar er arriu Garona En 1939, eth senhor Fritz Zielz, maridat tamb ua vesia de Bossòst, siguec er òme que hec eth plan deth pònt.

D'alavetz as estat tamb nosati. Aué, 6 de noveme de 2009 ja non è podut veir qu'era tua meitat dera dreta

Sò trista; auem perdut eth nòste companh d'un cantier d'annades

*Juanita Santafusta Baqueria
Foto de Silvia Puértolas*



Servicio Interflora a domicilio

Floristeria

Florstil

Gran variedad de adornos
Navideños

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



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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

Eth Sangliè
Borda



CASARILH - VAL D'ARAN
Tel. 973 64 12 03



Cocina típica
del país

Olla aranesa
Patés

Carnes a la
brasa

Civets
de caza

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel. 973 621 065 - 661 606 260

michellarrue@hotmail.com

CONSTRUCCIONES



ANPEMA 2001 S.L.
PERFECTO BREA

C/ dera Closa, 18
25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 73 21
Mòbil 679 43 96 55

www.construccionesanpema.es
anpema2001@aranweb.com



Assessorament

CADION s.l.
Gestion

LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

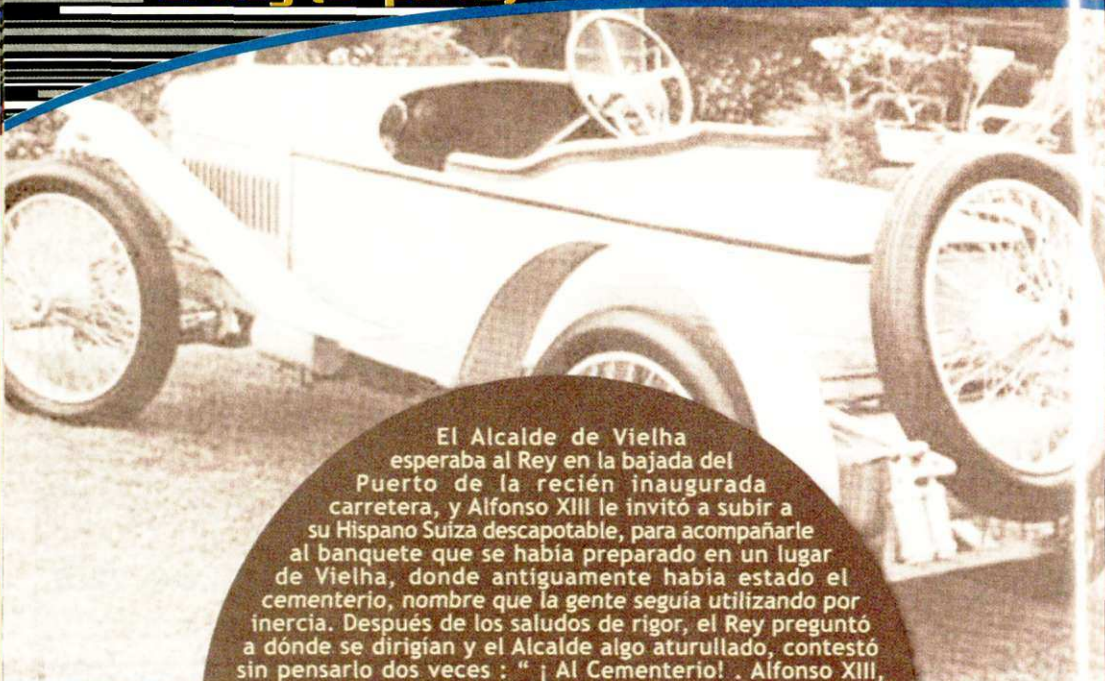
973 64 20 79

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

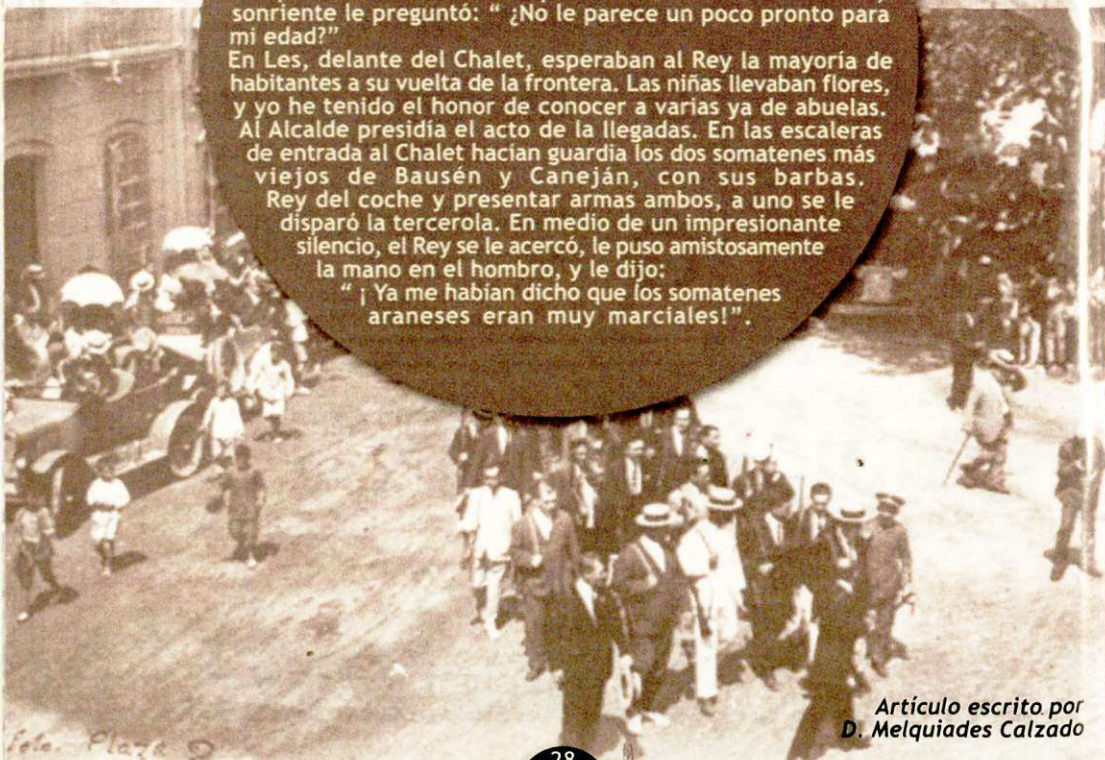
c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)

una casa en el Valle

El Rey (2ª parte)



El Alcalde de Vielha esperaba al Rey en la bajada del Puerto de la recién inaugurada carretera, y Alfonso XIII le invitó a subir a su Hispano Suiza descapotable, para acompañarle al banquete que se había preparado en un lugar de Vielha, donde antiguamente había estado el cementerio, nombre que la gente seguía utilizando por inercia. Después de los saludos de rigor, el Rey preguntó a dónde se dirigían y el Alcalde algo aturullado, contestó sin pensarlo dos veces : " ¡ Al Cementerio! ". Alfonso XIII, sonriente le preguntó: " ¿No le parece un poco pronto para mi edad?"



En Les, delante del Chalet, esperaban al Rey la mayoría de habitantes a su vuelta de la frontera. Las niñas llevaban flores, y yo he tenido el honor de conocer a varias ya de abuelas. Al Alcalde presidía el acto de la llegadas. En las escaleras de entrada al Chalet hacían guardia los dos somatenes más viejos de Bausén y Caneján, con sus barbas.

Rey del coche y presentar armas ambos, a uno se le disparó la tercerola. En medio de un impresionante silencio, el Rey se le acercó, le puso amistosamente la mano en el hombro, y le dijo:

" ¡ Ya me habían dicho que los somatenes araneses eran muy marciales! "

Foto. Plaza

Artículo escrito por
D. Melquiades Calzado

DISPONEMOS DE PRESUPUESTOS OBRA ACABADA



Precioso COTO. Compuesto por: Casa urbana, con permisos para rehabilitar, borda y terreno de 2.500m2. Acceso con vehiculo, 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 €.



Casa de 150 m2 + 1.775 m2 de jardín), e hab. Lavandería, cocina cerrada de 20 m2. Vistas desde todas las ventanas. 221.500 €



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



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



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.-€

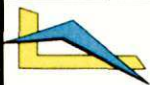


Les. Triplex de 4 hab. 120 m2. Nuevo. 216.000 €



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. 3 HAB + JARDIN



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	11:00				15:50				17:00				SOLO TEMPORADA DE ESQUI			
TANAU	7.45	11.20			15.50			17.25								
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	08.05	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	10.40			15.10			17.00			SOLO TEMPORADA DE ESQUI					
TANAU	7.45	10.55		15.20		17.25		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	10.15			15.10			SOLO TEMPORADA DE ESQUI								
TANAU	7.45	10.00		12.00		14.55									
BAQUEIRA	7.40	8.50	9.50	10.20	11.50	13.50	14.50	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	19.08	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

BERET TANAU	7.45	10.45		17.00		SOLO TEMPORADA DE ESQUI												
		10.30		15.50	16.45	17.25												
BAQUEIRA	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				
TREDÒS	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				
SALARDÙ	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				
GESSA	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				
ARTIES	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				
GARÓS	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				
CASARILH	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				
ESCUNHAU	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				
BETRÉN	7.23	8.08	9.01	10.01	12.01	13.31	14.16	15.21	16.21	17.01	19.01	20.01	22.01	0.01				
VELHA	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				
VELHA	07.21	07.02	08.52	09.52	11.52	13.27		15.15	16.15	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	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	18.49	19.49	21.49	23.49	4.58	5.24			
AUBÉRT	7.17	7.57	8.47	9.47	11.47	13.22		15.07	16.07	18.47	19.47	21.47	23.47	4.57	5.22			
PONT D'ARRÒS	7.14	7.54	8.44	9.44	11.44	13.19		15.04	16.04	18.44	19.44	21.44	23.44	4.54	5.19			
BENÒS	7.13	7.53	8.43	9.43	11.43	13.18		15.03	16.03	18.43	19.43	21.43	23.43	4.53	5.18			
ES BORDÈS	7.10	7.50	8.40	9.40	11.40	13.15		15.00	16.00	18.40	19.40	21.40	23.40	4.50	5.15			
ARRÒ	7.09	7.49	8.39	9.39	11.39	13.14		14.59	15.59	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	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	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	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
Información:	05.00	05.30	13.30	VELHA	11.45	19.45	20.45
902 422 242	-	08.30	16.30	LLEIDA	09.00	17.00	-
	-	09.00	17.00	LLEIDA (*)	08.45	16.45	-
	09.45	11.15	19.15	BARCELONA	06.30	14.30	16.00

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

(*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.
Los enlaces de los domingos con Lèrida, rogamus sean consultados.

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

03.35	Pontaut	
03.33	Les	23.30
03.30	Bossòst	23.34
03.28	Era Bordeta	23.37
03.27	Arrò	23.39
03.24	Es Bordes	23.40
03.23	Benòs	23.43
03.23	Pont d'Arròs	23.44
03.20	Aubert	23.47
03.18	Betlan	23.49
03.17	Vilac	23.50
01.15 03.15	Vielha	23.52 02.25
01.10 03.10	Vielha	00.00 02.30
01.09 03.09	Betrén	00.01 02.31
01.07 03.07	Escunhau	00.03 02.33
01.05 03.05	Casarih	00.05 02.35
01.04 03.04	Garós	00.06 02.36
01.00 03.00	Arties	00.10 02.40
00.37 02.57	Gessa	00.13 02.43
00.36 02.56	Salardù	00.14 02.44
00.33 02.53	Tredòs	00.17 02.47
00.30 02.50	Baqueira Tanau Beret	00.20 02.50

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

Cortinas Sant Jordi

Especialidades

- Cortinajes
- Cubrecamas
- Tapizados (Paredes, Sofás...)
- Enmoquetados y otros componentes
- Empapelados de Paredes

Divisiones

- Hosteleria
- Hogar
- Oficinas

Taller de Diseño

- Confección e instalación propia

Tapicerias Sant Jordi Toldos Sant Jordi

Toldos de diseño y alta tecnología

c/ Penedés, 87 · Fx. 973 249 954 · BALÀFIA (Lleida)
www.cortinessantjordi.com

973 249 950

EN TU ÉPOCA NO TENÍAIS UN
BOLÍGRAFO ANTI-GRAVEDAD
PARA ESCRIBIR BOCA ARRIBA
¿EH, ABUELO?

NO, DESDE LUEGO...
CON UN LÁPIZ
NOS BASTABA



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



Era Caseta

Labres
 Cortinas
 Decoración

c/ Comets nº 2 · 25530 Vielha - Lleida Tel. 973 64 19 54 · www.infomtu.com

The advertisement features a central illustration of a house with a chimney, surrounded by a wreath of flowers and garlands. The background is a collage of various Christmas decorations, including tables with white cloths, chairs, and festive ornaments.



Loc · Services · Shop · Tour

OFERTAS ESPECIALES DE NAVIDAD

Del 1 al 24 de diciembre

- 30% de descuento en los conjuntos de maillot y calcete expuestos en nuestra tienda
- Excepcionales promociones en ruedas MAVIC
- VTT SUN Y COMMENCAL 2009 a precios insuperables
- VTC SUNBI para hombre y mujer · 199€

¡Más bicicletas para niños!
 ¡Papá Noel estará muy contento!

Jean Louis Sanson & Magali Plaza

- Alquiler de bicicletas de montaña y de carretera · Taller de reparación
- Boutique textil y accesorios · Recepción de grupos y organización de circuitos a la carta

LUCHON MOUNTAIN BIKE

4, place du Comminges · 31110 LUCHON · Tel/Fax: 0033 561 79 88 56 · mtbmag@sfr.fr
 www.luchon-mountain-bike.com



Quan tens amics a sopar a casa vols que ho vegin tot net, encara que s'hagi de falsejar. Perquè sempre hi ha aquella porta tancada, que els amfitrions han passat de llarg quan t'han ensenyat la casa. I tu saps per què està tancada. Perquè si s'obre, explota! De la quantitat de runa que s'ha embotit allà dintre! Allò ho han tancat entre tota la família, amb un ariet d'aquells medievals, amb cap de cabra. Això de visitar per primer cop la casa d'un amic és un bon *marrón*, també. T'ensenyen un passadís ple d'aplics en forma de torxa, i què has de dir? Que t'agrada? I el més fotut és que has de mostrar interès: "Això què és, PVC o alumini?". Què t'importa a tu el que sigui, però per sortir del pas... Clar, quatre dades que saps, les treus. Però compte, que és molt fàcil cagar-la: "Aquest quadre quedarà bé penjat aquí, eh?". I diuen: "No es penja, que va així. I escolta'm, si has vingut a criticar, ja pots fotre el camp, eh?". Diu que ara els quadres, no sé si ho sabeu, van tots al terra, segons les revistes: "Puc penjar això?". "No! Que a la revista *El Mueble*, i a *Interiores*, diu que va al terra". La canalla passant amb les bicicletes. "Què és, un Picasso?". "No, és que està ratllat!".

Arribes a la casa, i el primer tema a solventar és: "On deixem els abrics?". Pregunta innecessària, perquè tothom sap que els abrics de les visites van al llit de matrimoni. Això va ser el tretzè manament de Nostre Senyor a Moisès: "Els abrics aniran al llit del matrimoni". No em feu dir per què, però sempre és així. El més fotut és si quan se'n van sobra un abric. O hi ha algun amic teu al carrer pelant-se de fred, o està despulat a l'armari, amb un pack del Canal Plus. L'altra gran pregunta del convidat és: "Què portem?". I la gent "Porta el que vulguis". Val més no preguntar-ho, perquè si et diuen "porta el vi", mau! Si és un vi normalet et diran rata. Si és massa bo i algú se'l barreja amb gasosa, li diràs rata a ell. A més, hi ha amfitrions llestos que si has portat un bon vi no l'enceten. Fan veure que no hi pensen, en sec diuen: "Va, anem de cava, alegria!", i porten el semisec del lot de Nadal, que no està ni fresc.

També hi ha amfitrions que van de "*progres*" i diuen: "Jo vull que us senti com a casa vostra". I acabes fent tu els llits, despenant els pantalons de les làmpares, fent la bugada... de *guarro* que està tot. Seus en un puf, i no és un puf: és un borrisol de pols!

I encara diuen: "És que no em vull passar la vida netejant". I dius: "Tens raó, no t'has de passar la vida netejant, sinó fumigant!".

Però també hi ha amfitrions que són l'altra cara de la moneda: els amables excessius. Que sembla que en aquell convit els vagi la vida. És com un examen de la seva qualitat de vida. Treuen la vaixela de luxe, amb aquelles copes que si les mires més de tres segons es xafen, Beethoven de fons, plats de fantasia... Això no és un sopar, és la comunió de la nena de la família Adams! N'hi ha que tenen els vestuaris alternatius pels convidats que vinguin en texans! Després, pregunten: "Què, us ha agradat?". I tu per quedar bé: "Feia temps que no menjava una carn tan bona". I era peix! I l'amfitriona, molt disgustada però somrient, diu: "Em disculpeu?" (hi ha gent que quan s'aixeca de la taula diu això; no ho he entès mai). Diu: "Un moment, ara vinc", i es tira pel balcó.

Una vegada, com a convidat, em va passar una cosa amb una gent que tenia fins i tot majordoms. Un tio així, com el Nus. Un Ambrosio d'aquests: "*Ambrosio, tengo el deseo de algo bueno*". Em va passar una cosa terrible. Vaig dir, educadament: "Em disculpeu? Vaig a fer caca". Vaig anar al lavabo, i no hi havia paper. I el més greu és que no ho vaig descobrir abans, sinó després. Ja m'enteneu. No us hi vulgueu trobar. Amb el Beethoven sonant. La fi del món deu ser així, vaig pensar. T'ha d'enganxar amb els pantalons abaixats i Beethoven sonant! Anava agafant pots caríssims de gel francès perquè no volia atacar el principal problema, que era: com em netejo? Hi havia de tot: una funda de punt de creu, tot de ganxillo, la tapa del WC també de ganxillo... Tot era tèxtil, no hi havia res paperífer. Fins que obro un armari, i què hi trobo? Un munt de bastonets per les orelles... No entraré en detalls; només us diré una cosa. A l'hora del café, van dir: "Hem portat una cosa supermodernaaaa! De postres, Mikados...". Vaig dir: "Jo no, Gràcies!". Total, que per sentir-te com a casa el millor és estar a casa teva, prenent el teu café, fumant la teva farieta, encetat el teu paquet *Scottex* de trenta rotllos, i veient La Cosa Nostra.

Article del llibre *Hem de parlar de*
l'Andreu Buenafuente

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

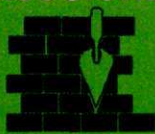
MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2009 - 2010

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



CONSTRUCCIONES



PEON CAMINO

2005 S.L.U.

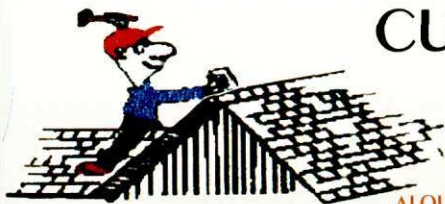


973 64 13 33 - 649 94 96 21

VIELHA



REFORMAS
MANTENIMIENTO
LIMPIEZA
VENTA DE LEÑA
a domicilio



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 ELURRA
Edif. EGuzki - Local 4

Tel. 973 64 32 37 - Fax 973 64 32 38

www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es

pueblos de Aran

Gessa / Tredòs

Artículo escrito por Jorge López Pallarés para ARAN NAU

Gessa

De la demarcación de Pujòlo, el antiguo municipio de Gessa se agregó en 1.968 al de reciente creación de Naut Aran. La población está a una altura de 1.232m. Su nombre sale en escritos medievales con las grafías de Hyexa, Xessa, Guixa y Gricha.

Gessa está situado a la derecha del río Garona, al pie de la vertiente meridional de la montaña de Corilha. El núcleo de casas es reducido y está presidido por la iglesia parroquial dedicada a Sant Peïr, que en siglo XIX estuvo regida por un rector con el título de arcipreste y jurisdicción sobre el clero del Valle. Dicho arcipreste administraba el santuario de Montgarri. La iglesia de Gessa es de construcción moderna, del siglo XVIII, construida sobre la base de una capilla románica del siglo XII, de una nave y vuelta de cañón, con arcos torales. La puerta norte, reformada en 1.816 es neoclásica. El campanario de planta cuadrada, amplio y poco alto se encuentra aislado del resto. Entre las casas antiguas conservadas destacamos, en la plaza de la iglesia, "Çò de Rosa", interesante edificio con una notable torre cilíndrica



del siglo XVI de piedra, con ventanas y puerta dintelada con un escudo esculpido, fechado en 1.589. La otra casa es "Çò de Chelina", con un escudo fechado en 1.575. En 1.613 F. de Gràcia inventarió cuatro capillas en Gessa, la primera en la actual iglesia, la segunda era la capilla a San Martín, en la que actualmente se realiza una romería en junio, la tercera estaba a poniente del pueblo y en 1.836 fue derruida. Estaba dedicada también a San Martín y en 1.882 se descubrió en una pared una inscripción galo-romana: "L. POM. PAULINIANUS NVS. V.S.L.M.". La cuarta corresponde a la dedicada a la Mare de Diu de Montserrat, situada en la parte de levante. En 1.882 y 1.883 el mosén Cinto Verdaguer hizo estancia en Gessa durante sus viajes e inspiró al poeta en el poema *Canigó*.

Fecha
12 junio
29 junio

Nombre
Romería a S. Martín de Corilha
Fiesta Mayor de Saint Peïr

De la demarcación de Pujòlo. Se encuentra a 1.348m de altitud. Es el primer pueblo del Valle de Aran entrando por el Puerto de la Bonaigua.

situado junto al río Garona y con bellos paisajes a su alrededor. Desde 1.968 forma parte del municipio del Naut Aran. El núcleo antiguo está formado por un conjunto de casas agrupadas, con calles con fuertes pendientes que llegan hasta la orilla del río.

El edificio más destacable del conjunto de la población es el conocido Santuari dera Mair de Diu de Cap d'Aran, actualmente parroquia de Tredòs. Es un templo románico del siglo XII, con reformas posteriores, el más grande de la Val. Antiguamente fue un convento de templarios de gran influencia durante los siglos XIII y XIV, que consiguieron para Tredòs, por sus servicios a la corona, la exención del pago de "Eth Galin Reiau", único tributo que estaban obligados a pagar los araneses al rey en aquel tiempo, que consistía en una medida de trigo por cada casa del valle. La planta basilical es de tres naves, con cabecera de tres ábsides. El central, más amplio, decorado en el exterior. Las naves, cubiertas de madera, están separadas por



arcos de medio punto sostenidos por pilares cuadrados. El presbiterio está elevado y da entrada a una pequeña cripta semicircular, de vuelta de cañón, donde fue encontrada la imagen de "Era Mare de Diu de Cap d'Aran", patrona del lugar, en una talla de 40cm destruida en 1.936. En el interior del santuario había unas pinturas murales románicas, que actualmente se encuentra en el museo The Cloisters de Nueva York.

El campanario, de torre, es una robusta construcción separada de la iglesia, de base cuadrada. Se conserva una cruz procesional gótica de plata sobredorada del siglo XVI.

Además, Tredòs dispone de un pequeño balneario: Es Banhs de Tredòs, situado a las afueras de la población, con aguas sulfurosas y sódicas, a 30°C. En este lugar se han encontrado vestigios romanos, por lo que se cree que ya los utilizaban entonces.

Tredòs dispone de restaurantes, hoteles y una guardería.

Fecha
3 agosto
26 septiembre

Nombre
Romería a San Esteve
Fiesta Mayor de S. Cosme y S. Damián

Tredòs

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
Limpiezas 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/ Sobernedo, 8 casa 7 · 25530 VIELHA (Lleida) · Tél. 638 810 555 · 690 069 196
hermanosjayro@hotmail.com · www.hermanosjayro.vpweb.es



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, Betlàn, Betrèn, Casarilh,
Casau, Escunhau, Garòs, Gausac, Gessa, Mont,
Montcorbau, Montgarri, Salardú, Tredòs, Unha,
Vielha, Vila, Vilac, Vilamòs

*25 años dando
servicio al
Valle de Arán*

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

Nueva Promoción Vila



Pisos y Dúplex de 2 y 3 Habitaciones
A partir de 249.000 euros




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




Eth Inter 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



Piso en Vielha
3 Dormitorios
Balcón y terraza.
A estrenar



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





ETH 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 - VIEIHA (Ueida - Val d'Aran)
Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56
www.elrefugiodearan.com



INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires



RESERVE SUS BANDEJAS DE MARISCOS, QUESOS, Y CESTAS DE FRUTAS EXÓTICAS



Selección de quesos de todas las regiones francesas y también de la nuestra



Gran variedad de champagnes, foie-gras, pâtés, salmón ahumado y ostras.

Numerosas marcas de vinos de Borgoña y Burdeos



Fotos de Carnet



Límite numérico



Lavandería Automática



Distribución de Billetes



Gasolinera



Lavado alta presión



Alquiler de Camiones y Furgonetas
20-12-7 m3

Les Trètes

MOUSTAJON - 31 110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00 - Fax: 00 33 561 79 83 01



INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires

De Lunes a Sábado de 9 h. a 19,15 h.





EXCELENTE. Con este adjetivo se describe la cata organizada por GAES ARAN.

El pasado día 20 de noviembre, GAES ARAN, celebró una espectacular cata de AHUMADOS y CAVAS. El lugar elegido para la reunión fue en los salones del apartotel Eth Refugi d'Aran de Vielha.



En el acto, al que acudieron un numeroso grupo de invitados, se pudieron degustar los productos, que distribuye GAES ARAN, de "AHUMADOS SABAL" y cava catalanes "GIRO RIBOT", todos ellos de gran calidad, como pudieron apreciar todos los asistentes. Todos estos productos, además de ibéricos y otros manjares, se pueden encontrar en las oficinas de GAES ARAN, de la Avda. Maladeta, nº 10 de Vielha. Tel. 973.64.11.23 Una buena manera de sorprender estas Navidades.



El nuevo alumbrado público de Bossòst, en la recta final

La inversión asciende a casi 200.000 euros. La reforma del alumbrado público de Eth Grauer se encuentra en la recta final. El alcalde del Ayuntamiento de Bossòst, Francisco Rodríguez Miranda, ha anunciado hoy que a finales de mes se habrán completado los trabajos que han permitido cambiar las farolas del paseo Duque de Denia y del paseo Eduardo Aunós, es decir, de toda la travesía principal del pueblo de Bossòst. Con esta actuación, que ha supuesto una inversión total de casi 200.000 euros, se habrán instalado 80 nuevas farolas con iluminación homologada a la nueva normativa. Se trata de farolas con dos lámparas, una de baja altura, que ilumina la zona peatonal, y la otra, a más altura, para iluminar la carretera.

Presentación del nuevo libro de M^a Luisa Prada "El hierro del Mayoral".

El próximo 17 de diciembre tendrá lugar, en Salón de Actos del Centro de Cultura, Antiguo Instituto de Gijón, la presentación del nuevo libro de M^a Luisa Prada "El hierro del Mayoral". M^a Luisa, tan conocida en el Valle de Aran, por su obra "En el Túnel", cuya historia transcurría durante la construcción del antiguo túnel de Vielha, es autora de varias obras de éxito, con una literatura amena y a la vez llena de intriga, cuya lectura una vez empezada no se puede dejar.

A partir de diciembre, ya tendremos el nuevo libro de M^a Luisa en las librerías del Valle de Aran. Desde esta redacción le deseamos que siga cosechando grandes éxitos, y sobre todo que siga escribiendo para deleite de todos.



Paroles de Poètes Poussière d'étoiles

4th CONCORS DE POESIA

snowBOart

Enfants - Adolescents / Comenges - Val d'Aran

Tà qui ? des des 6 as 18 ans
 Lengües : Francés, Occitan, Espanhòu
 Tèma : Era nhèu.
 Inscipcions : Abantes deth 31 gèr 2010

Presentes tàs participants e trofèus tàs prumèrs de cada categoria
 Contactes : 33 (0)5 61 88 23 98 / parolesdepoetes@yahoo.fr

www.parolesdepoetes.fr



Conselh General d'Aran



Ms



"Mombi surf desde 1989 Baqueira - Val d'Aran - Pirineos - España"

Mombisurf celebra sus bodas blancas en su 20 aniversario. Dibujamos la historia con arte y respeto al medio ambiente. Evolucionamos con MOMBISURF y disfrutarás de la nieve.

SOLUCIONES ANTICRISIS & HAPPY SNOWBOARD

Historia:

El Snowboard es un deporte de origen genuino americano de los años 80. Se dice que el padre del SNB es Sherman Poppen, inventor del SNURFER, que en un principio, fue lo que surgió de la unión de dos esquis y una cuerda delante. Era un juguete para niños que costaban 7 u 8 \$.

Aquí, en Baqueira, recuerdo que también gozamos jugando con un Snurfer de la familia España, concretamente con François, en el forum de Baqueira, con unos 15 años. Pero el primero en descender por las laderas de Baqueira en Snowboard, fue Eduard Ripoll, en 1981, con una Winter Stick importada de EE.UU.

La evolución del Snowboard:

Con bota dura en los inicios y bota blanda en la evolución. El material, con tablas más redondas desde la base hasta la espátula y cola, dando mayor facilidad, más comodidad y polyvalencia, que se traduce en mayor satisfacción y diversión con fácil evolución.

Cuando empezamos a hacer snowboard en Baqueira, casi todos íbamos con unas "Hooger Booguer" alpinas (parecidas a un armario), ya que tenían una mínima línea de cotas y eran anchas. Con las primeras competiciones (Trofeo Cointreau, Ballentine's,...) y un poco de tiempo, se fueron estrechando y se acentuaron las líneas de cotas (auténticos pepinos simétricos y asimétricos que daban miedo). Pero cuando salió la bota blanda, con cierta sujeción y tope comodidad, el snowboard alpino tuvo los días contados y una caída fulminante.

Las buenas influencias: SK8 - SURF - SKI - TMK. PRIMOS HERMANOS, VIVA LA TRANSFERENCIA:

El snowboard nace en California, de la influencia de los Surfers de agua. Los primeros intentos fueron en nieves frías, recién caídas (nieve polvo) y luego, a medida que fue evolucionando el deporte en lugares con nieves más duras, fue cuando se incorporaron los cantos y fueron evolucionando las diversas geometrías, dependiendo de la modalidad a practicar. El Skate, aporta la tendencia, tanto en moda como en el tipo de trucos y el estilo de cada uno de ellos. Y el esquí sobre todo aporta la influencia en cuanto a materiales y construcciones.

Filosofía:

Passar la crisis divirtiéndote en la nieve, haciendo snowboard con los amigos y la familia, siempre respetando y cuidando el medio ambiente y al final del día tomarte unas cervecitas y tapitas en el bar.



www.mombisurf.com

Mombisurf



PACK ANTICRISIS AL SERVICIO DEL MEJOR CLIENTE

DANDO CONFIANZA A BASE DE ASESORAMIENTO PERSONALIZADO CON PERSONAL ESPECIALIZADO

ESCOGE MATERIAL MAS FACIL Y EVOLUCIONA EN MS SHOP

DISFRUTA DEL SNOWBOARD CON EL MS TEAM

APRENDE DIVIRTIENDOTE CON MS SCHOOL

ALQUILA MATERIAL COMODO Y SEGURO EN MS RENT

PRUEBA TU TABLA ANTES DE COMPRARLA EN MS TEST

REPARA Y ENCERA TU TABLA Y CORRERAS + QUE MS

MARKER | THE TECHNOLOGIES | CRUI | POME | ROE | K2 | ELAN | ARTEC | AMP | ID | SWEET | HELL | HANSEN | ICON | AIR | DI | ASTER | DRAGON | DAKINE | ADIDAS | SMITH | SCOTT | DANIESE | PROTEC | VANS | DE | LUXE | APD | NEFF | YA | CHAVAI | A | HORNE | BOOYS

AkàreU

Mombisurf

Escuela de esquí, snowboard y telemark

Carretera Port de la Bonaigua, 7 · SALARDÚ - 973.64.50.81

ARIES

Los asuntos amorosos pueden parecer mucho peor de lo que en realidad son. Las emociones están altísimas, y si estas en pareja, tu enamorado@ se ve preocupad@ e incommunicativ@; sin embargo, no es buena idea dejar que tus inseguridades se adueñen de ti. El corazón de tu pareja está contigo, a pesar de que su mente esté en otro lado.



TAURO

Intentar contactarte con personas de otros países puede resultar ser una mala idea, ya que las maravillas tecnológicas en las cuales confiamos, como los teléfonos o Internet, pueden llegar a funcionar mal. No tiene sentido volverte loc@, ya que esto se encuentra más allá del control de los demás. ¡Lo único que puedes hacer es esperar! Mientras tanto, realiza alguna actividad que te de mucho placer.



GEMINIS

Tu creatividad está alta como nunca. Estás inspirad@ para embarcarte en proyectos creativos a largo plazo y tienes la energía para hacerlos hasta el final. Es un buen momento para tenerte mucha fe y dejarte llevar. La duda no a ninguna parte. Cualquier cosa que hayas estado soñando hacer, hazla.



CANCER

Expandirás tus horizontes. Junto a una amig@ planificarás unas vacaciones que estabas esperando. Podría ser un viaje por aire, cruzando el océano. El viaje será primordialmente de placer, pero se vinculará con algún lugar en el que has estado muy interesad@ por conocer, por lo tanto podríamos decir que también es un viaje educativo. Tienes mucho por delante. Haz lo mejor y disfrútalo.



LEO

¿Qué tal si te tomas un descanso bien merecido? Después de todo, hasta tu necesitas salirte de la carrera alguna vez. Si hay cosas que realmente necesitan de tu atención, aún puedes hacer planes para tu tiempo libre. Tómate una caminata pausadamente, o un largo baño de inmersión. Cuidate y descansa.



VIRGO

Podrías encontrarte en una situación difícil cuando te enfrentes con alguien que no necesariamente está de acuerdo con tu modo de manejar ciertas situaciones. Podría ser que alguien haya malinterpretado alguna de tus observaciones y ahora reaccione violentamente a lo que dijiste. Ten cuidado de no contestarle con frases cáusticas que sólo agravarán la situación y dañarán la relación. Tomarán tus palabras más seriamente de lo que piensas.



LIBRA

Deberías tratar de crear un mundo de fantasía. Sin embargo, buena parte de las actividades del día estarán envueltas por el sentido de la realidad exterior. Si bien en general te gusta mantener los pies en el suelo, ten en cuenta que de vez en cuando es esencial abrirse y experimentar otros ámbitos de pensamiento para tener una perspectiva nueva de las cosas.



ESCORPIO

Si has estado pensando en hacer nuevas inversiones, o comenzar un nuevo plan de ahorro, es el momento para comenzar. Mentalmente estás mucho más enfocad@ de lo normal, y las personas a tu alrededor pueden darte ideas que deberías considerar. Puedes experimentar una intuición sobre ti, por lo tanto sigue tu instinto.



SAGITARIO

Tus cosas deben funcionar relativamente bien, y no debería tener problemas para comunicar tus ideas a los demás. Más que eso, podrás comunicarte sin hablar, simplemente sentirás las cosas en vez de decirlas verbalmente. Tu reactividad acerca de los problemas ajenos es fuerte, por lo tanto utiliza tu naturaleza receptiva para ayudar a curar las heridas emocionales de las personas.



CAPRICORNIO

Tu pareja no estará por un tiempo, haciendo que tu pasión y deseos tengan que esperar - sin mencionar la necesidad de la compañía de tu amig@. No dejes que esto te catapulte en un humor pesimo. Si eres del tipo artístico, pon todas tus energías y pasiones en trabajos creativos. Si eres del tipo atlético, juega un partido de tenis. De esa manera el tiempo pasará más rápidamente, hasta que tu pareja retorne.



ACUARIO

Algunas imágenes derivadas de sueños o visiones te proveerán inspiración para redecorar tu casa. Pasarás tiempo leyendo libros para encontrar maneras de poner tus ideas a trabajar. ¡Luego encararás la tarea con pasión! En esta época el sexo y el romance también estarán en tu mente. Que tu enamorado@ te ayude con tu trabajo. Esto te llevará a varias consecuencias agradables.



PISCIS

Algunos sueños bastante intensos y extraños podrían inspirarte a embarcarte en algún estudio profundo sobre un tema que te interesa. Puede tener que ver con las artes, la filosofía o la metafísica. Como resultado, planes de viajes a uno de los centros espirituales más importantes del mundo, tal vez ronden tu mente. Tu nivel de intuición se encuentra muy elevado, así que sea lo que sea que sueñes, préstale atención. ¡Puede que sea lo que necesitas!



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

innovador - dinamico - creativo



fotografía publicitaria - social events

www.gorkamartinez.com

tel. 605213820

gorkamartinez@me.com

PIZZERIA MONTGARRI

Comidas - Menú - Cenas - Carta

Edificio Campalías baixos
BAQUEIRA 1500 (Val d'Aran)

Haga su reserva al
Tel. 973 64 50 55
ABIERTO TODO EL AÑO



La Botigueta del Mauberme

Joyas ■ Complementos ■ Artesanía y decoración

LA TIENDA DEL HOTEL MAUBERME SE
CONSOLIDA AHORA ADEMÁS,
DISEÑOS PROPIOS DE BISUTERIA Y
"EL RINCON DEL NATURALISTA"

Abierto a todo el público
¡Venga a conocernos!

www.hotelmauberme.com

Ctra. de Bagergue, 3 SALARDÚ ■ Tel. 973 64 55 17

La naturaleza
en el
jardín

novetats
Codina
Confeccions
Moda
home - dona
llenceria

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



Pensió ** Montarto



Ctra. a Baqueira - Beret
25999 Artes - Val d'Aran
Tel. i fax: 973 640 803

www.pensionmontarto.es

La Ferme d'Espiau

boutique

Tengo muchos amigos que vienen a visitarme y a pasar unos días al Valle de Arán. Una de las visitas obligadas es a la preciosa ciudad vecina de los Pirineos Luchon, a la que yo tanto quiero y que tan bien me ha acogido. Por descontado que mis amigos hacen las rutas turísticas de Luchon, donde hay mucho que visitar, mucho que ver y muchos eventos a los que asistir porque es una ciudad muy viva.

Cuándo regresan a casa les pregunto. ¿Qué tal? ¿Os ha gustado Luchon? ¿Habéis visitado muchas cosas? Si, si hemos hecho turismo por todos los lugares y al final hemos terminado nuestra visita turística en esa preciosa tienda que hay al principio de les Allées d'Etigny y llevamos el coche cargado. Ah! La Ferme d'Espiau.....claro, donde sino se puede acabar la visita a Luchon.....

La Ferme d'Espiau es un lugar mágico, donde podemos encontrar todo lo que nos apetezca para decorar nuestra casa, con un acogedor ambiente de montaña.

Dispone de varias secciones.

La dedicada al acogedor ambiente de montaña, donde podemos encontrar muebles de madera macizos, relojes de cuco de la Selva Negra, lámparas, vajillas, juegos de café, cristalerías, todo a juego con una casa de montaña.. También una gran variedad de tejidos y cortinas estampados con motivos de montaña para poder escoger el que más se adapte a nuestros gustos. Variedad de objetos para decorar el baño y todo tipo de fragancias para la casa. Mantelerías, sábanas y fundas nórdicas. Otra de las secciones está dedicada a la decoración de diseño contemporáneo. Este es un apartado muy colorista con diversidad de lámparas, de techo en cristal, Vajillas y objetos decorativos para la mesa. Lencería de casa de vivos colores. Cuadros, fotos de artistas, es decir una decoración Art-deco.

Yves y Michel, cuidan de una forma especial, a los clientes venidos del Valle de Aran, puesto que representan más del 50% de la clientela de la Boutique, y para aquellos que los visitan asiduamente les obsequian con una tarjeta de descuento en sus compras.

Los paquetes para regalo están envueltos con un gusto exquisito, casi al punto de que cuando uno recibe un obsequio que viene de la Ferme le da pena abrirlo.

Verdaderamente la autora de este artículo les aconseja que visiten esta extraordinaria boutique de decoración, y les aseguro que no podrán volver a Luchon sin pasar por la Ferme d'Espiau Boutique

Artículo escrito por M^o Rosa Puig



La Ferme d'Espiau Boutique

Distribuidores
exclusivos de :
Comptoir de Famille

Ambiente de montaña



Decoración - Complementos
Regalos - Arte en la mesa

Ambiente "New Design"

64, Allées d'Etigny
31110 Luchon (Francia) Tel. 00 33 561 79 33 07



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

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

**Baqueira (junto al Hotel
Montarto). Se alquila
garaje de 18m² con
guarda-esquí. Ideal 4x4.
Tel. 679.954.592**



**Skoda Fabia, 2008, gasolina,
rojo, 5 puertas, elevalunas
eléctricos. Informes:
678.520.621**

**Vendo piso en Gausac. 90m² +
40m² de terraza. 3 habitaciones
y 3 baños. Gran salón comedor
con chimenea. Cocina equipada.
Parking y trastero.
Tel. 609.123.032**

**Vendo local comercial en
Vielha, 71m², con gran
vidriera, aseo y suelo con
baldosado. Grandes
facilidades de pago. Sin
hipoteca. Tel. 620.860.243**

**Se vende apartamento de
2 habitaciones en Es
Bòrdes. A estrenar. Gran
terracea. 230.000€. Tel.
661.607.966**

**Se vende apartamento en
Sapporo. 2 habitaciones. 1
baño. Salón. Piscina
climatizada. Servicio de gua-
gua a las pistas de esquí. Cocina.
220.000€
Tel. 687.900.749**

**Se vende terreno urbano de
353m² en Bausen. Precio a
convenir. Se acepta cambio
con propiedad similar en
otra autonomía.
Tel. 605.573.510**

**Rottweiler, camada
nacida el 28.06.09.
Vacunación completa,
listos para entregar. Hijos
del campeón Cuno V.D.
Tonberger Häne.
Información, fotos y
video en
[www.rottwelersvombal
cus.com](http://www.rottwelersvombalcus.com)**

**Vendo negocio. Bar-
restaurante, cerca de
Baqueira. Precio la mitad
del precio real. Alquiler
barato, 600€.
Tel. 660.074.750**

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



**Piso en alquiler o venta en
Miralcamp (Lleida). Tel.
620.860.243 - 620.860.241**



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



**Se vende apartamento
seminuevo en la solana de
Vielha. Precio 200.000€.
Tel. 617.578.854**



HE! COMUNICACION

WEBS & artes gráficas

SOLUCIONES EN PUBLICIDAD, IMAGEN Y PROMOCION EN EL VALLE DE ARAN.

PAGINAS WEBS - IMAGEN CORPORATIVA
 LOGOTIPOS - NAMING - PAPELERIA - TARJETAS
 DIPTICOS & TRIPTICOS - PEGATINAS
 CARTELERIA - BANNERS - MERCHANDISING

www.hecomunicacion.com - hola@hecomunicacion.com - 973 64 1199 / 2582

major, 6 | 25530 Vielha | tel. 973 640 714

basteret



restaurante | cazuelitas | tapas

Per
 Tu
 C/. Pietat, 7
 25550 BOSSÒST
 Telf. 973 64 74 36



Coquette
 ...moi?

CORSETERIA
 LENCERIA

Pas d'arrò 11
 VIELHA

973 64 0872



anunciarse?
 por qué no!

AraNjau
 973 64 04 87

Nuevas Sensaciones para los Sentidos
 Descubre el Alma del Sushi... ¡y Enamórate!

Reservas

0034 973 64 45 05

www.tamashisushi.com

TAMASHI

LOUNGE SUSHI REST



mi pequeña historia

Viajes naturalistas



El concepto de viajar por placer es una idea relativamente moderna que se deriva del aumento del nivel de vida aportado por la revolución industrial iniciada en los últimos años del siglo diecinueve y la sustitución del trabajo manual por el empleo de máquinas y motores. Hoy en día se ofrecen y comercializan diferentes tipos de viajes que van desde el itinerario histórico-cultural (Los castillos del Loira) al etnográfico (Tribus de Malí y Sudán), pasando por los gastronómicos o deportivos entre otras muchas modalidades.

Un tipo de producto muy popular en países como Inglaterra, Alemania o los Países Bajos es el denominado viaje naturalista. Se puede definir como un destino específico en el que los participantes van a descubrir desde un paisaje particular como fiordos, volcanes, estepas o arrecifes de coral hasta fenómenos como la migración de ungulados y depredadores en el Serengetti en Tanzania o la llegada de las grullas a la laguna de Gallocanta en Aragón.

Este tipo de viaje incluye servicios básicos y comunes con los demás como transporte y alojamiento pero suele añadir elementos particulares como el trabajo de guías-acompañantes o las presentaciones y conferencias realizadas por naturalistas locales entre otras. El cliente de este producto es generalmente una persona de cierta edad, con experiencia e interés en algunos temas en particular (ornitología, botánica, mariposas, Etc.) y un nivel socio-económico medio-alto.

Un viaje naturalista requiere una preparación previa

que se realiza con bastante anticipación por parte del participante, no olvidemos que las reservas se confirman meses antes. La búsqueda de información por Internet así como la compra de guías especializadas de flora, aves o insectos es parte del ejercicio. Muchas veces encontramos una limitación que el idioma presenta a este tipo de viajero, básicamente se utiliza el inglés como lengua de comunicación y la información disponible no es muy abundante cuando pensamos en el área de los Pirineos en general y del valle de Aran en particular. Como ejemplos del material que es necesario para dar apoyo a este tipo de clientes tan especiales podemos citar un par de publicaciones de gran interés que han sido escritas en inglés y por ingleses.

La primera es una fantástica guía de espacios naturales en España, escrita por Mike Lockwood y Teresa Farino, publicada por Oxford University Press en el año 2003. Y la segunda una sencilla obra orientada a los aficionados a la ornitología dedicada especialmente a los Pirineos. La ha escrito Jackie Crozier en el año 1998 y fue re-editada en el 2001 por Arlequin Press.

Quede para la reflexión considerar en las acciones de comunicación de turismo de naturaleza la importancia del inglés como lenguaje fundamental para poder llegar al segmento de mercado que hoy por hoy es el más importante. Los centros receptores (alojamientos, restaurantes, guías y transportes) deben estar capacitados para atender directamente en inglés a estos clientes para conseguir que su experiencia sea altamente positiva y la zona sea recomendada para futuros visitantes.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto



Era Coquèla
restaurant

Av. Garona, 29
(A 50 m. del Palai de Gèn)
25530 VIELHA (Val d'Aran)

Reserves: tel.973 642 915



**S
A
B
I**

Carns Selectes
¡Les espera Jesús,
su carnicero!

c/ Major, 11
VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 973 64 36 88

*Zones hèstes
tà toti*



Prensa
Llibreria
Paperria
Revistes
Llibreria
Paperria
Regals

Plumie

Av. Pas d'Arrò, 30 VIELHA
Tel. 973 64 24 64

Cafè Té Chocolate **Place No Thé** *Tartas saladas Pastes*
Salòn de tè Pasteleria



18 place Joffre 31110 Luchon 05 61 79 14 08 place-n-thé-chantal@orange.fr



Restaurante
Racó d'Escunhau

Cocina aranesa
Caviar y esturión aranes
Temera del Valle

Especial cenas de Empresa Navidad
Menú calçotada: 35€

c/ Sant Pere, 16 - ESCUNHAU Tel. 973 64 15 20



**EXPOSICIÓN Y VENTA DE FOTOGRAFÍA
EN EL RACÓ D'ESCUNHAU**



Ser eco-ciudadano en el trabajo

Es evidente que nosotros, ciudadanos de los países industrializados, somos, en buena parte, los responsables de la degradación del medio ambiente, por lo tanto del cambio climático y de la pérdida de biodiversidad, recursos para nuestra salud y estilo de vida.

Creemos a menudo y erróneamente que la protección de nuestra salud y la del medio ambiente no es cosa nuestra, cuando contrariamente nosotros somos la fuerza principal capaz de cambiar nuestra insostenible sociedad de consumo.

Para ello, proponemos aquí algunos gestos simples, responsables, eficaces y sobretodo económicos, para que día a día, contribuyan al desarrollo duradero (sostenible) de nuestras sociedades, única solución posible para la generaciones venideras que heredarán nuestro planeta tal como nosotros lo dejemos.

No está de más recordar y procurar tener presente que todos los productos que compremos tienen un impacto sobre el medio ambiente, ya que precisan

para su producción y distribución, de importantes materias primas y energía.

Algunas recomendaciones generales a tener en cuenta en el trabajo;

- Evitar la climatización.
- Apagar completamente luces y aparatos cuando no se usan.
- Aprovechar la luz natural para iluminar en lo posible.
- Evitar cubiertos y recipientes desechables.
- Evitar los vasitos de plástico de los distribuidores de bebida.
- Moderar el consumo de papel.
- Usar papel reciclado.
- Al imprimir, hacerlo a dos caras.
- Evitar las impresiones en color.
- No tirar a la basura ordinaria materiales tóxicos como son los cartuchos de tinta de las impresoras y los tóner de las fotocopiadoras.



Artículo escrito por "Anónimos de Arán" / anonimosdearan@hotmail.com



PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA

SPORTS **Yeti** S.L.
VENDA - TALLER - LLOGUER

TEL. 973 64 18 86



Masajes y Estética

Ctra. Gausac 14, bajos 2
Telf. 973 64 20 05
25530 **VIELHA** - Val d'Aran

de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.

MAINADERA

tallas especiales
(hasta la 64)

colección
otoño - invierno

vestidos de ceremonia

abierto todos los días

Tel. 973 64 72 02

LES (Val d'Aran)

Frankfurt Aran

**SE TRASPASA,
PRECIO A CONVENIR**

Especialidad en Bocadillos
Terraza de Verano

Avd. Pas d'Arró, 36
VIELHA · Tel. 973 640 836

Ristorante La Boveda Pizzeria

Novedades de La Boveda
Domingo noche abierto.

Ven a informarte de nuestros menús para grupos
Ensaladas - Pizzas para llevar
Menú fin de año

c/ del Roser, 11
(Frente Instituto de Vielha)
25530 - VIELHA **Tel. 973 64 04 91**

LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SE ADAPTA A LOS NUEVOS TIEMPOS (I)

La Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) ha propuesto un nuevo modelo de pirámide de alimentación en el que, además de otorgar un papel protagonista al agua y al ejercicio físico, incorpora alimentos de otras culturas, que ahora se consumen también en la nuestra.

Las costumbres y los hábitos de alimentación de las familias se están modificando de la mano de los nuevos patrones sociales, laborales y económicos, además de que los flujos migratorios y los viajes favorecen el intercambio de productos con otras culturas. De ahí que las recomendaciones médicas y nutricionales se enfrenten al reto de adaptarse a los nuevos tiempos.

La Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) ha diseñado un nuevo modelo de Pirámide de la alimentación y el ejercicio físico, orientada especialmente a jóvenes, en el que además de integrar alimentos procedentes de dietas de otros países, destaca la ingesta de agua y la práctica regular de ejercicio como base de su estructura.

Elia Díez, jefa del Servicio de Programas e Intervenciones Preventivas de la ASPB ha explicado que esta iniciativa se ha realizado en el marco del programa Canvis (cambios), que pretende impulsar entre los estudiantes de educación secundaria obligatoria (ESO) comportamientos



alimentarios más sanos mediante la mejora de las actitudes, los conocimientos y las intenciones.

En los resultados de la prueba piloto, realizada en más de 5.000 adolescentes de segundo de ESO de cincuenta escuelas de Barcelona, se ha podido comprobar que la implantación de un programa educativo por medio de las tutorías durante el segundo trimestre escolar ha incidido en las intenciones y actitudes de los menores en relación con su propia alimentación, mientras que la mejora del conocimiento sobre este tema no ha resultado estadísticamente significativa entre los participantes en el programa y el grupo control.

Díez ha detallado que la encuesta previa que se realizó a todos participantes del programa piloto ha revelado que ocho de cada diez adolescentes consumen una proporción insuficiente de verduras y cereales, mientras que un 32 por ciento de ellos ingieren lácteos en exceso.

El 95 por ciento de los encuestados comen más cantidad de carne roja de la recomendada y más del un 20 por ciento abusa del pescado, huevos y pollo. La proporción de menores que no consumen verduras cocidas y vegetales crudos en general es mayor entre los varones, mientras que el consumo de frutas es similar en ambos.



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^o 3^a
25530 VIELHA (Val d'Aran)

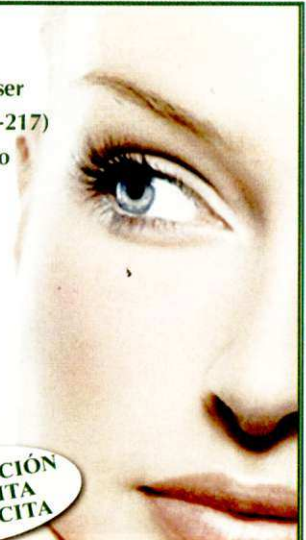
Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

Centre mèdic autoritzat i inscrit en el "Registre Oficial de Centres, Serveis i Establiments Sanitaris" amb el codi E25768995

- * 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



IES Aran

L'AMPA IES d'Aran Informa



L'AMPA IES d'Aran, com a plataforma de tots els pares i mares amb estudiants a l'institut, vol informar-vos dels projectes que tenim per a terme aquest curs 2009-2010:

- adquisició d'una Pissarra Digital Interactiva i sessió formativa per al professorat del centre,
- mantindrem la quota anual de l'AMPA en 10 € per família i farem un 12% de descompte en la compra dels llibres enlloc del 10% actual,
- oferim una ajuda econòmica per l'adquisició de material per l'USEE (unitat de suport a l'educació especial),
- per col·laborar amb la digitalització de les aules **comprarem 6 projectors**,
- com sabeu, en un futur pròxim les aules i els llibres seran digitalitzats i això comportarà que els alumnes utilitzin com a eina l'ordinador portàtil, per tant l'AMPA invertirà

en l'adquisició de taquilles per al curs 2010-2011,
· Per aquest curs 2009/2010 volem tornar a fer les mateixes xerrades que el curs anterior i tenim previst fer també les següents:

1. 11 de novembre: "Les relacions familiars. Els diferents estats emocionals dels adolescents". Lloc i hora: Conselh Generau d'Aran (3au planta) a les 18:00 hores.
2. 20 de novembre: "Es naues Tecnologies e es nòsti hills". Lloc i hora: Conselh Generau d'Aran (3au planta) a les 19:00 hores.

Les aportacions del curs 2008-2009 van ser de 7.648,74€.

L'AMPA SOM TOTS.
ampaiesdaran@yahoo.es

www.galasturhunde.es



eslauets@yahoo.es

Nuestra base es la calidad



Alimento 100% Natural

Bio Vital Complex

www.vollmers.es



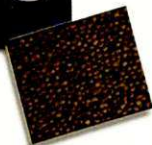
Servicio a domicilio

Bio Vital Complex plus

ODF. LES

David 633 393 073

www.vollmers.es



mascotas

La febre en les mascotes

La febre és un augment anormal de la temperatura corporal. A diferència dels humans, la temperatura que es considera normal en gats i gossos es troba entre els 38 i els 39 graus.

La febre com a tal no és una malaltia, sinó que es tracta d'un símptoma. Hi ha multitud de situacions que poden causar elevació de la temperatura. Hi ha causes internes (malalties infeccioses, paràsits, inflamacions, càncer...) i causes externes (exercici en hores de calor, estar en llocs tancats i poc ventilats, etc.).

Existeix la creença popular errònia, de que es pot detectar la febre de gats i gossos, observant l'aspecte i temperatura de la trufa (part que correspondria al nostre nas). Es diu que una trufa humida i fresca indica una bona temperatura corporal mentre que si la trobem resseca vol dir que l'animal té febre. L'estat de la trufa depèn de molts altres factors com la temperatura i humitat ambiental, lesions de la pell o altres malalties, per tant no és un bon indicador de la temperatura corporal.

Podem arribar a intuir que un animal té una temperatura anormal observant el seu comportament. Normalment quan tenen febre no es troben gens bé i ho poden demostrar quedant-se en un racó, estant apàtics, dormint més, deixant de menjar, panteixar o respirar més ràpid, etc. Febres molt altes poden arribar a provocar convulsions o un estat de shock.

Per tal de saber exactament la temperatura de la nostra mascota cal que fem servir un termòmetre. En gossos i gats, així com en altres animals domèstics, la temperatura es mesura de forma rectal, és a dir, que els hi introduïrem el termòmetre per l'anus.

Sempre haureu de fer servir un termòmetre digital, més ràpids i segurs. Mai utilitzeu els antics termòmetres de mercuri (actualment està prohibida la seva venda), si el termòmetre arribes a trencar-se i desprendre's el mercuri i el vidre podria tenir conseqüències greus.

En animals molt nerviosos a l'hora de prendre la temperatura podem arribar a observar una elevació lleu d'aquesta sense haver-se de considerar que existeix febre. En aquests casos caldrà revalorar la temperatura quan l'animal estigui més tranquil.

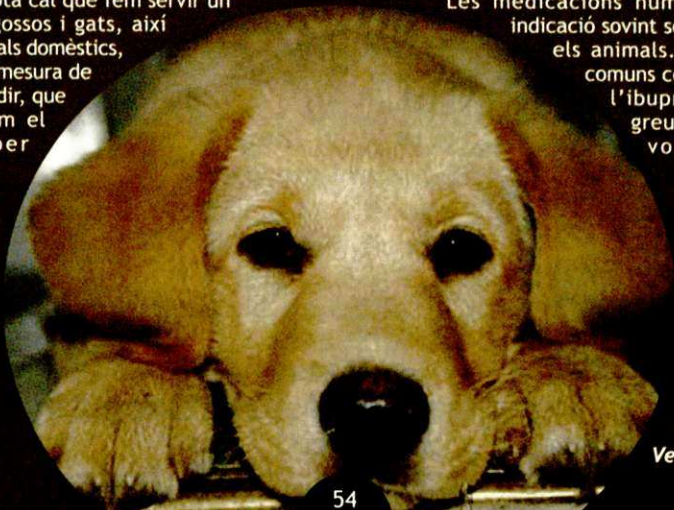
Si detectem una elevació de la temperatura d'un animal, és necessari que el visiti un veterinari per tal de trobar la causa i posar-hi remei. En casos d'altres temperatures (per sobre dels 41 graus) existeix molt risc de conseqüències fisiològiques greus per l'animal podent arribar a morir, per tant són una urgència on hem de consultar un veterinari immediatament.

En aquests casos greus, mentre no arribem al centre veterinari, podem ajudar a baixar la temperatura de l'animal amb l'aplicació de tovalloles mullades o remullar una mica l'animal.

La temperatura corporal pot patir variacions al llarg del dia, alguns animals poden mostrar pics de febre en certes hores del dia i no tenir una elevació constant de la temperatura.

No heu de donar mai cap tipus de medicació que tingueu per casa per tal de combatre la febre.

Les medicacions humanes per aquesta indicació sovint són molt tòxiques per els animals. Medicaments tant comuns com el paracetamol o l'ibuprofè poden causar greus problemes en les vostres mascotes.



Angela Trócoli
Veterinària col. 3810

pour nos amis

Défi perdu (1^{er}. Partie)



Un certain âge, ou vu sous un autre angle, certain âge. Et pour en être arrivé là, j'ai été obligé de naître à une époque où les choses n'étaient pas vécues de la même façon que dans ce monde moderne, au magasin de presse tout à côté de chez moi, toute une partie des clients me considère comme un « troglodyte », car je suis resté fidèle à ma façon de vivre, que je crois saine et simple, que l'on avait avant d'être manipulés, espionnés et dirigés dans un monde bizarre, où une grande partie cherchait le profit et le changement.. L'autre jour j'ai critiqué ma copine, compagne, épouse, du temps qu'elle passait pour faire ses courses à l'épicerie, « supermarché », « grande surface », « hyper ». Sa réponse fut brève et claire. Elle allait me faire une liste, et j'allais faire plus vite. Le défi fût très vite relevé, et sans m'être entraîné, me voilà parti, prêt à battre son temps.

Le premier inconvénient : trouver une place au parking pour me garer. Tout de suite après trouver un chariot. « Carre-tout », un « caddie », auquel la roue tourne sans se mettre de travers. Enfin, me voilà sur place, une place de centaine de mètres carrés, bourré de produits de toute sorte, présentés comme des paquets cadeaux de Noël. Après lecture des panneaux indicateurs, me voilà lancé comme un lion, prêt à gagner mon pari. Un coup d'œil

à ma liste et j'étais encore plus perdu qu'avant de commencer. Car les articles étaient toujours distancés les uns des autres de trois jours de marche. Premier produit devant moi, les pommes de terre. Facile. Je me suis approché, un sac de 5 kg. Promo, avec un deuxième comme cadeau, Très bon affaire. Mais quel sac prendre ? Car devant moi j'avais les simples pommes de terre de ma jeunesse qui avaient des émules, j'avais devant moi un problème difficile à résoudre. Car j'avais dix variétés de patates, des modes de cuissons, faites pour la vapeur, frites, bouillies, soufflées, au four, rissolées, chips, enfin j'en passe. J'ai pris un sac au hasard, car après j'ai découvert les patates nouvelles, car il y en a des nouvelles toute l'année. Virage à gauche, plein pot, et me voilà devant les œufs.

Et le problème recommence, je me suis retrouvé devant une collection, à faire douter du tout au tout l'amateur d'omelettes. J'ai trouvé des gros, moyens, petits, et ça n'était pas tout. Pondus dans un poulailler, en groupe, en course, sans stress et tous bio, garantis frais, même s'ils ont été pondus en Chine. Je ferme les yeux, et je prends le plus près du care-tout, et vite, sans saluer une seule connaissance, direction la farine, facile. Facile, enfin ça le paressait, car je la trouve devant un camion de paquets, et j'avais le choix, alors je commençais mon questionnaire ; farine allégée sans vitamine, vitamine A et B anti cholestérol, spécial cuisine, incollable, sans grumeaux, avec mélange de fèves, spécial pain, gâteau, pizza, chou, crêpe, enfin, j'ai tendu la main et je prends le premier paquet sans regarder le prix.

Marche arrière, et me voilà devant le rayon « pain », j'arrivais traumatisé, et là, je croyais prendre un bol de calme pour mes méninges, et surprise, surprise, je me trouve devant un roman d'Agatha Christie. Dix sortes de pain, qui me nargue et rigolent devant moi. Pain blanc, noir, complet, de campagne, bio, sans farine de blé, avec farine de fève, seigle, sans sel, sans produits conservateur, avec levure, enfin le plus près c'est le bon.

Histoire écrite par M. Jo Tarin - Cornebarrieu
(Suite dans la prochaine édition)

NOVEDADES SOBRE LA LEY DE TRÁFICO

Líneas básicas del nuevo procedimiento sancionador:

PRONTO PAGO: Si el infractor abona la multa en menos de 20 días tras la notificación se beneficiará de un descuento del 50%, aunque supondrá la pérdida del derecho a recurrir. También se posibilita al conductor a pagar la sanción en el momento con tarjeta de crédito.

DOS NOTIFICACIONES EN LUGAR DE TRES: Las sanciones se notificarán dos veces, en lugar de las tres actuales. En el caso de vehículos de empresa, se hará obligatoriamente a través del correo electrónico, sistema al que también se podrán acoger de manera voluntaria las personas físicas, a las que se les asignará una Dirección Electrónica Vial.

MARGEN DE ERROR DE LOS RADARES: Para evitar malas interpretaciones, la nueva ley establece que se deberá seguir respetando el margen de error de los radares de control de velocidad, que oscilan, según el modelo de cinemómetro, entre el 3 y el 10%. Por el contrario, la nueva norma otorgará cobertura legal a los radares de tramo que sancionarán a los conductores que sobrepasen una determinada velocidad media en un tramo de la vía.

GRÚA Y ZONA AZUL: La grúa podrá retirar un coche aparcado en zona azul cuando no haya colocado el tique que permita su estacionamiento o cuando triplique el tiempo abonado.

LOS MOROSOS NO PODRÁN VENDER EL COCHE: Los titulares de un vehículo que acumule cuatro sanciones graves o muy graves firmes sin pagar no podrán realizar ningún trámite relativo al mismo, como la venta o el traspaso.

EL DINERO DE LAS MULTAS IRÁ APOLÍTICAS DE SEGURIDAD VIAL: La nueva Ley establece que el total del dinero recaudado por las multas deberá

destinarse políticas de seguridad vial. Una parte del total se donará a las asociaciones de víctimas de accidentes.

NUEVO IMPORTE DE LAS SANCIONES: Las sanciones leves serán castigadas con multa de hasta 100,00€ las graves con 200,00 y las muy graves con hasta 500,00€.

NUEVA TABLA DE PÉRDIDA DE PUNTOS

SEIS PUNTOS: Conducir con una tasa de alcohol superior a la permitida o bajo los efectos de las drogas, negarse a someter la prueba de alcoholemia, circular de forma temeraria, en sentido contrario o participar en carreras no autorizadas, conducir vehículos que tengan instalados mecanismos o sistemas encaminados a inhibir los radares, manipular los tacómetros o los limitadores de velocidad de los profesionales.

CUATRO PUNTOS: Conducir un vehículo tendiendo suspendida la autorización para conducir o teniendo prohibido el uso del vehículo que se conduce, arrojar a la vía objetos que puedan producir incendios o accidentes de circulación, no respetar un ceda el paso, saltarse un stop, un semáforo en rojo, adelantar en línea continua o en condiciones de visibilidad reducida, realizar maniobra de marcha atrás en autovía, no respetar la distancia de seguridad, y no atender a las indicaciones de los agentes de tráfico.

TRES PUNTOS: No hacer uso del cinturón de seguridad, sistemas de retención infantil o el casco, conducir utilizando auriculares otros dispositivos que disminuyan la atención del conductor o utilizar dispositivos de telefonía móvil o navegadores.

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

gent d'Aran

Rafael Mombiedro

Leridano nacido en mayo del 1.929, lleva viviendo en el valle desde 1.936, aunque tuvo que volver a marchar. En el año 1.946 vuelve definitivamente y se establece permanentemente. Es uno de los fundadores y principales esquiadores araneses. Aprende rápidamente y pronto es seleccionado para disputar las Olimpiadas de Oslo '52. Actualmente jubilado, trabajó en FECSA varios años, continúa trabajando como sustituto del Juez de Paz del Naut Aran. A sus 80 años desprende energía, alegría e inteligencia.

¿Cómo es que vino a vivir al Valle de Aran?

Yo nací en Lleida. Cuando tenía yo 7 años de edad vine a visitar a mi hermana, que era profesora en Arties, y me quedé un tiempo, aunque tuve que volver a marchar del Valle. En esa época murió mi madre y fui enviado a estudiar fuera.

¿Y vuelve?

Sí, así es. Una vez finalizados mis estudios, y con 18 años vuelvo al Valle para quedarme. Aunque, dos años después me tengo que volver a marchar a realizar la mili a Zaragoza, en aviación.

¿Es en el año 1.947 cuando se inician los primeros cursos de esquí en el Valle?

Correcto. Aunque en 1.919 es cuando se realiza la introducción del esquí en el Valle, tras la expedición que realizaron tres miembros del CEC (Centre Excursionista Catalunya), y que rápidamente les copiamos con trozos de maderas de los comederos de las vacas, y que sirvió para ir autoaprendiendo, no es hasta 1947, cuando de nuevo miembros del CEC, organizan un curso de esquí, donde 52 alumnos araneses, aprendemos las técnicas y nos perfeccionamos.

Imagino que después del primer curso, ¿vendría un segundo curso?

Se realiza al año siguiente y volvemos a ser 52 alumnos. A diferencia del primer curso este se realizó a la vez en Vielha y Salardú, ya que el primero fue únicamente en Salardú.

Este año se realizó el Primer Campeonato Oficial Aranés de Esquí, y usted fue el vencedor.

Sí. Aunque en el primer curso también hubo una prueba y quedé sexto.

Después de estos cursos, ¿vendrían las Olimpiadas?

Más o menos. Como te explicaba tuve que marchar a realizar el servicio militar, y me alisté en aviación voluntariamente, porque a mí no me gustaba escalar. Al poco solicité plaza en Canfranc y así poder entrenarme para ir en la mejor forma posible a las Olimpiadas.

Con tan poca experiencia como se tenía en el Valle de esquí, ¿Cómo es que te seleccionan tan pronto?

En el valle tuvimos la gran fortuna de tener como profesor, tras los dos cursos, a Walter Foger. Un gran profesional austriaco de la materia, como así ha sido reconocido, al que recuerdo con mucho cariño, como profesor y gran amigo, y que nos enseñó a la perfección su innovadora técnica. Él era el seleccionador nacional y vio en nosotros grandes promesas.

¿Qué recuerda de Oslo '52?

Con mucha ilusión. Todo estaba muy bien organizado. También recuerdo que éramos el equipo nacional más humilde, aunque en resultados no estuvimos mal.

Y después de las Olimpiadas, ¿a qué se dedicó?

En el año 52 entré como trabajador de FECSA, hasta que me jubilé.

¿Pero también ha sido el fundador de la Escuela Española de Esquí de Baqueira?

Cuando se inauguró Baqueira, algunos compañeros y yo realizamos los cursos de auxiliares de monitores y seguidamente el de monitor. Con ellos fundamos la Escuela, y cuando tenía libre daba clases en ella. Fueron unos tiempos maravillosos, ya que todos disfrutábamos con nuestro trabajo.

¿Definitivamente ha dejado el esquí?

Sí. Considero que es una gran victoria retirarse a tiempo. Los años de competición pasan factura y cada vez que teníamos que salir del valle, lo hacíamos por el Puerto de la Bonaigua y por el túnel de Vielha caminando, que más de una vez era peligrosísimo a la vez de cansado.

Y la saga familiar, ¿ha continuado sus pasos?

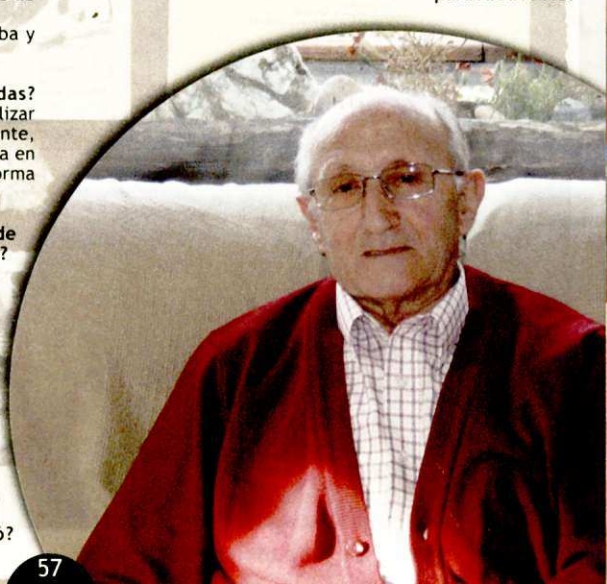
Mis hijos todos han sido esquiadores. Ricard y Albert se especializaron en el Snowboard, donde comenzaron a cosechar triunfos y después creando la primera escuela de snowboard del valle y Rafa, que fue tricampeón de España en Cerler en esquí alpino.

Le gustaría agradecer a alguien la trayectoria del esquí aranes.

Aunque yo tuve más renombre que algunos de mis compañeros que quedaron en el anonimato, la historia del esquí en el Valle de Aran no habría sido posible sin la colaboración de todos ellos.

Lástima no tener más espacio para continuar con la entrevista, aunque desde esta Redacción le proponemos al Sr. Mombiedro escribir la historia del esquí en el Valle, que aún mantiene viva en su memoria y que no se pueda perder jamás.

Entrevista realizada por Jorge López Pallarés para ARAN NAU.



TEXTIL Y HOGAR

MODA COMPLEMENTOS
Y ROPA DE HOGAR

c/ d'eth Lup, 4
(JUNTO PARKING)
BOSSOST
TEL. 977642823

NOS HEMOS TRASLADADO A BOSSOST, VISITE NUESTRA NUEVA TIENDA

RECORTANDO Y PRESENTANDO
ESTE CUPON
10%
DE DESCUENTO

RESTAURANTE - LLESQUERIA "EL MOLÍ"

Carnes, verduras
Y pescados a la plancha
"Calçots"

*Ven a celebrar con nosotros la Navidad,
nos adaptamos a tu presupuesto*

c/ Sarríulera, 26 - VIELHA - Tel. 973641718

ES PIRENÈUS



Presents Ceramica Joguets

Passeg dera
Libertat, 19
Tel. 973 64 04 73

VIELHA
Val d'Aran



• nau

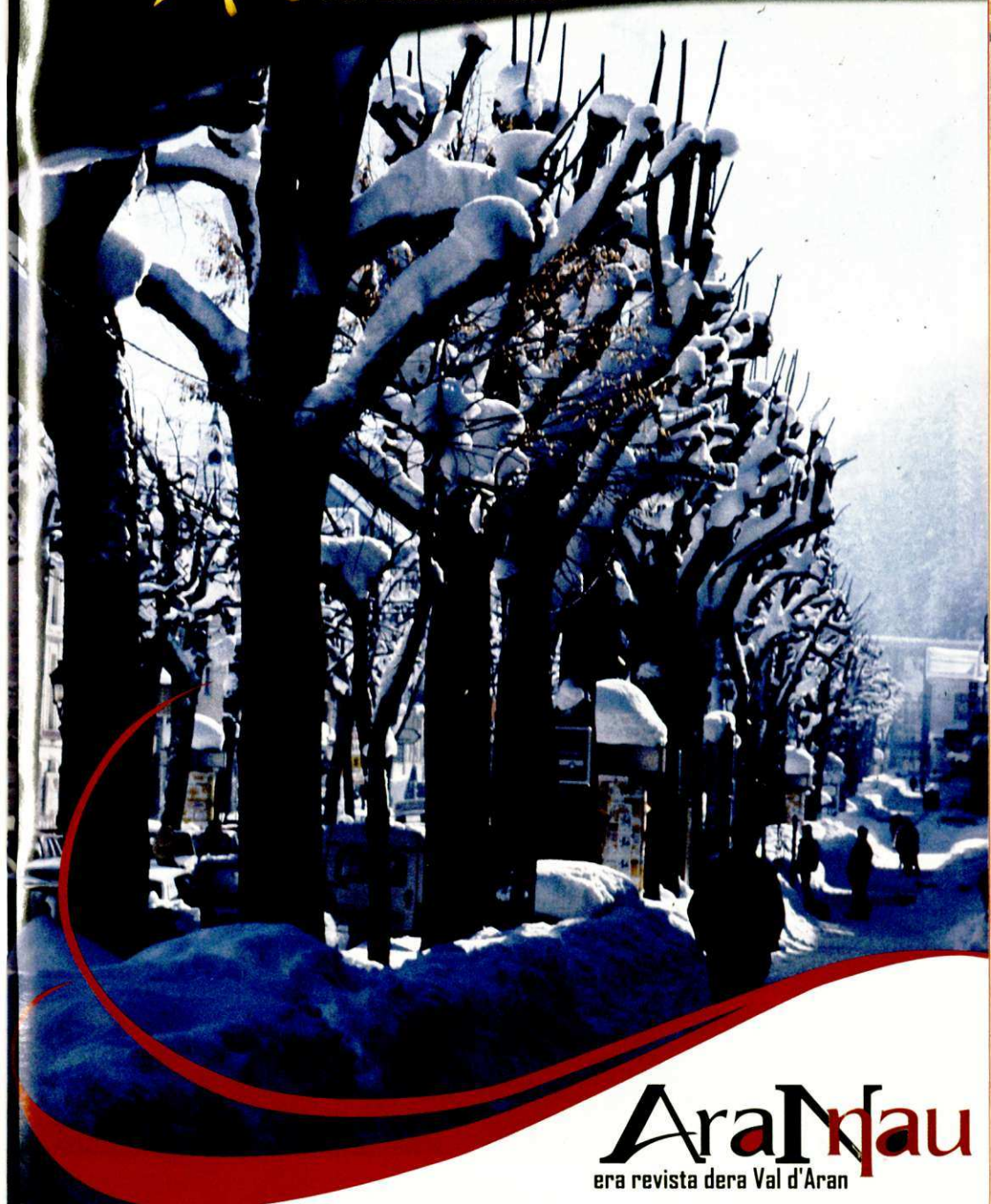
UN AN MÈS, ERA REVISTA DERA VAL D'ARAN
VOS DESIRE BONES HÈSTES E QUE POGAM
CONTUNHAR ETH CAMIN AMASSA FÒRÇA ANS

Suplemento Mensual **GRATUITO**

Luchon

SUPERBAGNÈRES

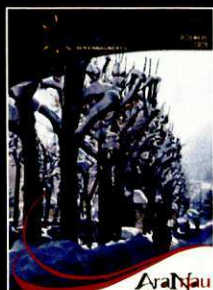
**DICIEMBRE
2009**



AraNjau
era revista dera Val d'Aran

Luchon

Luchon
SUPERBAGNÈRES



INVIERNO EN LUCHON

Foto: Office de Tourisme

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Anfigraf S.A.

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Directora Comercial:

M^a Rosa Puig.

Director de redacción:

Jorge López Pallarès.

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	13

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), hamar 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'éitigny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68

LUCHON : LOS EVENTOS DE DICIEMBRE



» «Le Père Noël et sa calèche»

De martes 22 a jueves 24 de diciembre
De 15h30 a 15h – en las calles



» « Noël decouverte »

jueves 24 de diciembre
y el miercoles 30 de diciembre

17h30 – Parvis de la Maire

Tombola animaciones

Muchos regalos

Vino caliente

Ofrecido por el «Comité des Fêtes»

» Espectaculo pyrotecnico

Jueves 31 de diciembre
20h – parque de las termas



» Concierto de año nuevo

sabado 2 de enero 2010

18h – salle Henri Pac casino de Luchon
con la «Orchestre de chambre de Toulouse»

entrada : adultos 18 € / niños menores de 12 años gratis :

reservas : oficina de turismo 00.33.561.792.121



venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona
(via, LLeida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid
(via Lleida, Viela) 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



La Pierre

Décorative

www.lapierredecorative.com

*Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo
de los Cuatro Continentes*

Minéraux, Bijoux et Cadeaux

*Apertura de una tienda nueva Mas Grande
Al lado de "La ferme d'Espiau"*

Ouverture d'un magasin plus grand à côté de "La Ferme d'Espiau"



Todos los Días de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

Tous les Jours de 10 a 19 h: Ouvert Toute l'année

**68 Allée d'Etigny
31110 Luchon**

Tél/fax : 05 61 89 26 86

Concierto de año nuevo

Sabado 2 de enero 2010

18h - salle Henri Pac Casino de Luchon



Entrada : adultos 18 € / niños menores de 12 años gratis
reservas : oficina de turismo 00.33.561.792.121

Municipal de Luchon

APERTURA INVERNAL
DESDE EL 9 DE NOVIEMBRE HASTA EL 31 DE MARZO

**DURANTE EL INVIERNO,
EL CAMPO PERMANECERÁ ABIERTO**

(en caso de hielo, no se pueden utilizar los greens).

**LA SECRETARIA PERMANECERÁ ABIERTA
DESDE LAS 10 H 30 HASTA LAS 15 H 30**

● desde el miércoles 3 hasta el domingo 7 de diciembre

● desde el sábado 20 de diciembre hasta el domingo 4 de Enero

(excepto el día 25 de diciembre y el 1° de enero)

● desde el sábado 7 de febrero hasta el domingo 8 de marzo

● los fines de semana siguientes el 10 y 11 de enero / el 17 y 19 de enero el 24 y 25 de enero / el 31 de enero y 1 de febrero los 1° y 5 de marzo



FUERA DE ESTOS PERIODOS,

SE PUEDEN COMPRAR LOS GREEN FEES O LA CARTA DE ABONO PARA EL INVIERNO (de noviembre a marzo)

En la OFICINA DE TURISMO, 18 Allées d'Etigny 31110 LUCHON tel 05 61 79 21 21

Abierta todos los días desde las 9 hasta las 12 h 30 y de las 13 h 30 hasta las 18 h.

(excepto el domingo durante el mes de noviembre).

DURANTE LA TEMPORADA INVERNAL,

SI VO NO ES SOCIO PUEDE JUGAR

● Con la carta de abono roja pegada a la bolsa (cf modelo) precio : 90 €

● Con un billete amarillo de green fee con la fecha del día (cf modelo) precio : 10 €

● Comprobaciones regulares a lo largo de la temporada de invierno.

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 :

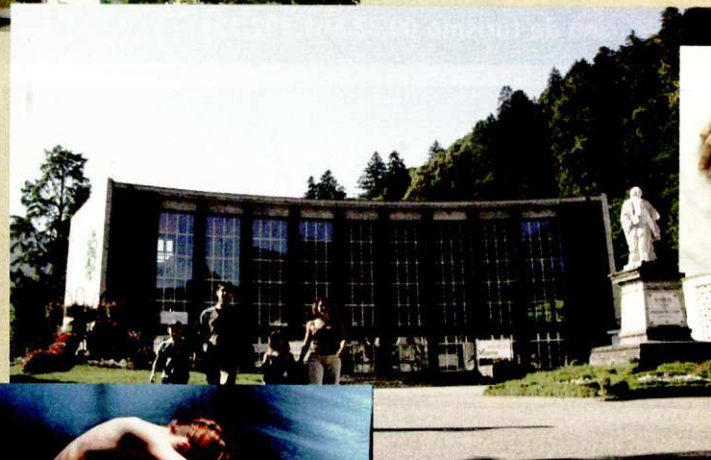
- Vengan a relajarse
- Disfruten de nuestras aguas termales, nuestros cuidados personalizados y de un hammam natural descubierto por los romanos en la antigüedad llamado el "Vaporarium".



En un lugar único se encuentran :

- Historia,
- Arquitectura,

- Bienestar,
- Puesta en forma ...



Vitaline

Permanecerá cerrado hasta 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-espíritu.

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

obertura
5 de desembre

Un domini esquiable únic i molt a prop, barrejant esquí i termalisme. De fàcil accés des-de el centre del poble amb un telecabina que connecta el cor de les pistes en menys de 10 minuts. 32 km de pistes per a tots els nivells: zones temàtiques, Snowpark, Kidpark i pistes de trineu.

En poc temps pel tunel de Vielha!

Forfaits

Dates d'obertura: del 5 de desembre 2009 al 1 de setembre 2010

	Tarifa normal de 10 a 17 anys	Tarifa reduïda menys de 10 anys
1 DIA INICIACIÓ	18 €	15 €
1/2 DIA	23 €	20 €
1 DIA	27 €	23 €
2 DIES	54 €	46 €
3 DIES	81 €	69 €
novetat 4/7 DIES	108 €	92 €
5 DIES	122 €	103 €
6 DIES	135 €	115 €
7 DIES	150 €	124 €
DIA ADICIONAL TEMPORAL	15 €	11 €
TEMPORAL A	390 €	300 €

* Per 50€ d'afegit, servei a domicili de les 21h.
** Tarifa reduïda 6 dies o consecutius en un període de 7 dies a partir del primer dia d'esquí.
*** Tarifa gratuïta per les escoles de muntanya de Luchon, les sessions a partir de 7 cursos.

Forfaits PROMO

Del 5 al 19 de desembre 2009, del 7 al 29 de gener 2010,
del 20 de març al 05 d'abril 2010

	Tarifa normal de 10 a 17 anys	Tarifa reduïda menys de 10 anys
6 DIES	120 €	100 €

Preu assegurança

Preu per dia de temporada: 2,80 €

Consulteu les condicions generals de venda a les taules, a la guia d'informació o a l'web: www.luchon.com

packs familia



Packs familia

Preu per persona i dia de temporada

Adult + infant	Week-end	6 dies
1 + 1	128€	360€
1 + 1 + 1	132€	380€
1 + 1 + 1 + 1	143€	475€
1 + 1 + 1 + 1 + 1	200€	570€
1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1	238€	675€

especial estudiants*



6 dies promo estudiant

100€

4 dies no consecutius

66€

pack dia 4 estudiants

16€
/ persona

dia estudiant

21€

Novetat 2009/2010



per a més informació:
myaltiski.com

5€
temporada

de 5
a 50%
de reducció

sense
passar
per les
caixes

esquia més
paga menys!



Luchon Superbagnères

En poc
temps pel
tunel de
Vielhal!

Un domini esquiable únic i molt a prop, barrejant esqui i termalisme. De fàcil accés des-de el centre del poble amb un telecabina que conecta el cor de les pistes en menys de 10 minuts. 32 km de pistes per a tots els nivells: zones temàtiques, Snowpark, Kidpark i pistes de trineu.

week-end
2 dies

163 €



4 dies
no consecutius

108 €

en tarifa normal

4 dies
no consecutius

92 €

en tarif reduïda

Luchon
SUPERBAGNÈRES



Sourcéa

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

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

Es el momento para descubrir Sourcéa y sus cuidados personalizados abierto a partir del 5 de diciembre.

Venga a SOURCÉA a relajarse

¡le esperamos!

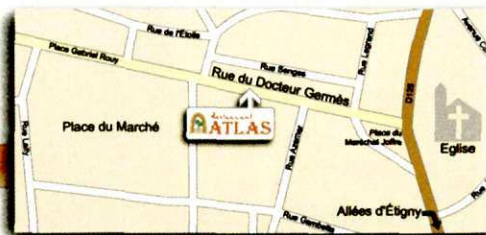
Les deseamos Felices Fiestas !!



Restaurant
L'ATLAS

19, RUE DU DR. GERMES (JUNTO AL MERCADO) LUCHON

TEL. 00 33 561 95 31 10



ESPECIALIDADES MARROQUÍ

PLATOS PARA LLEVAR

Los primeros sábados de cada mes : Velada con danzas orientales

Salón de té marroquí con pastelería y crêpes

Elaboración casera



CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN S.L.

- Vente et montage de maisons en bois.
- Construction de toits en ardoises
- Location de grues télescopiques et appareils de levage.

*Le prix on l'oublie,
c'est la qualité
qui prévaut*



Vente d'ardoises de
première qualité



- Demandez-nous un devis sans engagement de votre part.
- La garantie de 24 ans d'expérience dans la construction.
- Des nombreuses œuvres réalisées en France.





Fromagerie du Vignemale

- Especialidades del Pirineo
- Quesos, patés, vinos y licores
- Biscuits y pastas

Teléfono
00 33 561 79 88 79

22, Allée d'Etigny
(Frente al Ayuntamiento)
31110 - LUCHON



era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

Artículos de viaje

Duc de Dento, 1
25550 BOSSOST
Te. 973 64 82 43



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

paseo eduard aubé 12
25550 BOSSOST
tel. +34 973 64 73 55



CASSIN Video Shop

Electrodomésticos · Imagen · Sonido
Antenas Parabólicas · Servicio post-venta
Reformas de cocinas y baños

18, rue Clément Ader (Junto Súper LIDL)
31110 - LUCHON (FRANCIA)

Tel/Fax - 00 33 561 79 25 09 videok5@live.fr



Boliga
Peremartí



*Complements
Infantils*

c/ Pietat, 2
Tel. 973 64 82 43
BOSSÒST (Val d'Aran)

ηau

votre revue du Val d'Aran vous souhaite
ses meilleurs vœux



HÔTEL
LE MAJESTIC

60.00€*

Boulevard Amédée Fontan

31110 Luchon

tel : + 33 (0)5 62 00 75 70

Resa-majestic@monalisahotels.com

* habitación doble (2 personas),
reserva según disponibilidad,
presentando este anuncio

índice anunciantes

BOLSOS-COMPLEMENTOS- REGALOS <i>Era Primavera (Bossòst)</i>	12
CONSTRUCCIONES <i>Cubiertas y Pizarras (Vielha)</i>	11
DELICATESSEN (Quesos, pâtés...) <i>Le Vignemale (Luchon)</i>	12
ELECTRODOMESTICOS <i>Cassin Video Shop (Luchon)</i>	12
ESTACIONES DE ESQUI <i>Superbagnères (Luchon)</i>	8
HOTELS <i>Le Majestic (Luchon)</i>	13

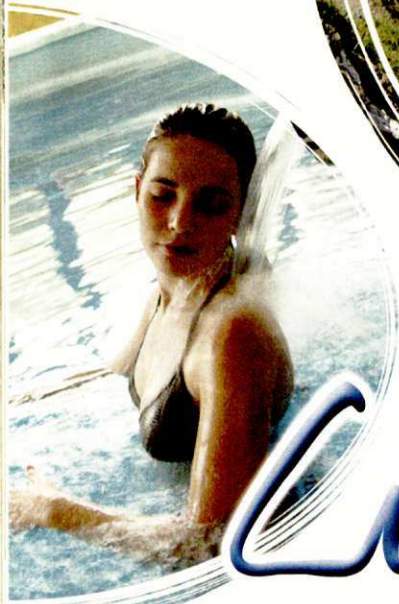
índice anunciantes

MINERALES Y BISUTERIA FINA <i>La Pierre Decorative (Luchon)</i>	4
PERFUMERIAS Y ESTETICA <i>Danielle Perfumerie (Luchon)</i>	2
RESTAURANTES <i>La Cremaillère (Luchon)</i> <i>Restaurante Atlas (Luchon)</i>	12 10
SUPERMERCADOS VINOS <i>Supermercado Asun (Bossòst)</i>	12
TERMAS <i>Vitaline- Surcea (Luchon)</i>	6



VAL PIRENEOS
99.5 FM
WWW.RVPFM.COM





Luchon

SUPERBAGNÈRES

4 estaciones
de felicidad



www.luchon.com

Real Estate - Photo - Creative

Indice anunciantes

ALIMENTACION Y DIETETICA

- Meu Quate Locs (Bausen) 23
 Era Jançana (Vielha) 15
 Carniceria Sabi (Vielha) 49
 Intermarché (Luchon) 39

ALQUILER MAQUINARIA

- Calvo (Vielha) 21

ABOGADOS

- Yolanda Amiell Sangüesa (Vielha) 5

AGENCIAS - GESTORIAS

- Cadion (Vielha) 27
 J. Toló i Associats 5
 Eih Bureu (Vielha) 19

BALNEARIOS - TERMAS

- Termas Baronia de Les (Les) 13
 Las Termas del Refugi (Vielha) 38

BARES - PUBS

- La Rotonde (Luchon) 9

ORDADOS Y SERIGRAFIA

- Alex Navarro (Vielha) 15

CARPINTERIAS - MADERAS

- Cabau. Ramirez (Era Bordeta) 19
 Fusteria Clapers Piqué (Vielha) 15

CARPINTERIA ALUMINIO-PVC - CRISTALES

- Vidres Viola (LLeida) 5

CONSTRUCCIONES

- Anpema 2001 (Bossóst) 27

- Cubiertas y Pizarras de Arán (Vielha) 35
 Const. Peón Camino (Vielha) 35
 Promociones y Permutas Mateo (Binéfar) 25

DISEÑO GRAFICO

- Publigráf (Vielha) 15
 Hei Comunicaci6n (Vielha) 47

DISTRIBUCION DE GASOIL

- Petrocat (Vielha) 25

CORTINAS y TAPICERIAS

- Magatzems Sant Jordi (Lérida) 31

DECORACION y MUEBLES

- Carmen Caubet (Vielha) 13
 Mobles Comenje 22
 Floc de Nheu (Vielha) 23
 Era Caseta (Vielha) 33
 La Ferme d'Espiou (Luchon) 45

ELECTRODOMESTICOS

- Electrónica M. Perailes 21

ESCUELAS

- Era Escola D'Esqui dera Val d'Aran (Salardú) 76
 Escola Musicau Val d'Aran (Vielha) 35
 CEVA (Vielha) 17
 Mombi Surf (Salardú) 41

ESTACIONES DE ESQUI

- Le Mourtis (Saint Beat) 11
 Peyragudes (Peyragudes-Luchon) 3

FLORISTERIAS y JARDINERIA

- Flors e Floretes (Vielha) 15
 Pradel Horticulture l (Luchon) 23
 Jairo José Piñero (Vielha) 37
 Florstil (Vielha) 27

FONTANERIA-ELECTRICIDAD

- Fontaneria Busquet (Les) 21

FOTOGRAFIA

- Aran Color (Vielha) 21
 Gorka Martinez (Vilac) 43

HOTELES

- Eth Refugi d'Aran (Vielha) 38
 Agudes Hotel (Peyragudes) 5
 Pensión Montarto (Arties) 43

INFORMATICA

- Cintelcom (Vielha) 19
 Vielha Computer (Vielha) 5

INTERIORISMO

- Comercial Ramos (LLeida) 19

INMOBILIARIAS - PROMOTORES

- Sebasaran (Vielha) 20
 Eth Puntet (Vielha) 38
 Fincas Saplan (Les) 29
 Alti Inmo (Luchon) 9
 Promociones y Permutas Mateo (Binéfar) 25

LAVANDERIAS-TINTORERIAS

- Jonerick 22

Índice anunciantes

SERVICIOS

-MANTENIMIENTO- LIMPIEZA

Jairo José Piñero (Vielha) 37
Lutz Aran (Les) 29

LIBRERIAS y PAPELERIAS

Eth Plumier (Vielha) 49

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas (Sort) 27

MEDICINA. ESTETICA

Dra. M^a José Cutando (Vielha) 52

Montestetic Silvia (Vielha) 21

Masajes Lidia (Vielha) 51

MODA - LENCERIA

Coquette moi? Vielha 47

Novetats Codina (Bossòst) 43

Carmen Caubet (Vielha) 13

Mainadera (Les) 51

Per Tú (Bossòst) 47

Textil y Hogar (Bossòst) 58

PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst) 20

Jairo José Piñero (Vielha) 37

PELUQUERIAS

Carmen Sicart (Vielha) 21

PERFUMERIAS

Gotta (Bossòst) 2

POMPAS FUNEBRES

Funeraria Borrás (Vielha) 37

Funeraria Saura (Vielha) 19

REGALOS

-COMPLEMENTOS

Carmen Caubet (Vielha) 13

Era Caseta (Vielha) 33

Es Pirineus (Vielha) 58

La Ferme d'Espiau (Luchon) 45

Botigueta del Mauberme (Salardú) 43

RESTAURANTES

Era Coquela (Vielha) 49

El Acebo (Vielha) 38

Sal i Pebre (Bossòst) 19

Era Tiurna (Les) 33

Basteret (Vielha) 47

Borda Sanglié (Casarilh) 27

Frankfurt Aran (Vielha) 51

Pizzeria Montgarri (Baqueira) 43

Racó d'Escunhau (Escunhau) 49

Saburedo (Tredós) 51

Tamashi (Arties) 47

Place n° Thé (Luchon) 49

El Moli (Vielha) 58

La Bóveda (Vielha) 51

ROPA LABORAL ROPA DE

HOGAR

Eth Auet (Vielha) 13

Textil y Hogar (Bossòst) 58

ROPA INFANTIL

Diablillos (Vielha) 27

Mainadera (Les) 51

SUPERMERCADOS

Intermarché (Luchon) 39

TALLERES AUTOMOVIL y BICICLETAS

Talleres Garona (Vielha) 43

Talleres Philippe (Bossòst) 23

Luchon MTB (Luchon) 33

TRANSPORTES

M R W (Vielha) 19

TELEFONIA

Cintelcom (Vielha) 19

Electrónica Perailes (Vielha) 21

TIENDAS DE DEPORTE

Yeti Sports (Vielha) 51

Mombi Surf (Salardú) 41

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha) 19

PIENSOS PARA PERROS

Vollmer's (David Rubio) 53

(Les)

*En
sanitat e politica sociala
esports e miei ambient
torisme e economia
cultura e lengua
carretères e transport public*

toti e cadun de nosati

**hèm aran
som i fem aran
somos y hacemos
aran**



Conselh  Generau d'Aran



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



**Escola Esquí
Valls d'Àneu**

Tel. 902 218 228

info@eraescola.com

www.eraescola.com

Alpinismo
Teléfono
Board Esquí
Park Esquí
Board Esquí Nórdico
Snowboard Esquí Alpino
Board Snowboard
Alpino Snowboard
Telemark Esquí
Snowboard Esquí Nórdico
Park Esquí Alpino Telemark
Board Esquí Nórdico
Telemark Esquí
Board Esquí Nórdico
Park Esquí
Board Esquí
Snowboard
Telemark
Snowboard
Park Esquí



**nuestra
experiencia,
tu garantía**



www.eraescola.com