



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET

Tel. 902 218 228 info@eraescola.com

www.eraescola.com



Escola Esquí
Valls d'Àneu

¡vive
el deporte
blanco!

Parco Telemark
Parco alpino
Parco Telemark
Snowboard Park
Parco Esquí alpino
Parco Telemark
Parco Snowboard
Parco Telemark
Snowboard Park
Parco Esquí

BAQUEIRA BERET



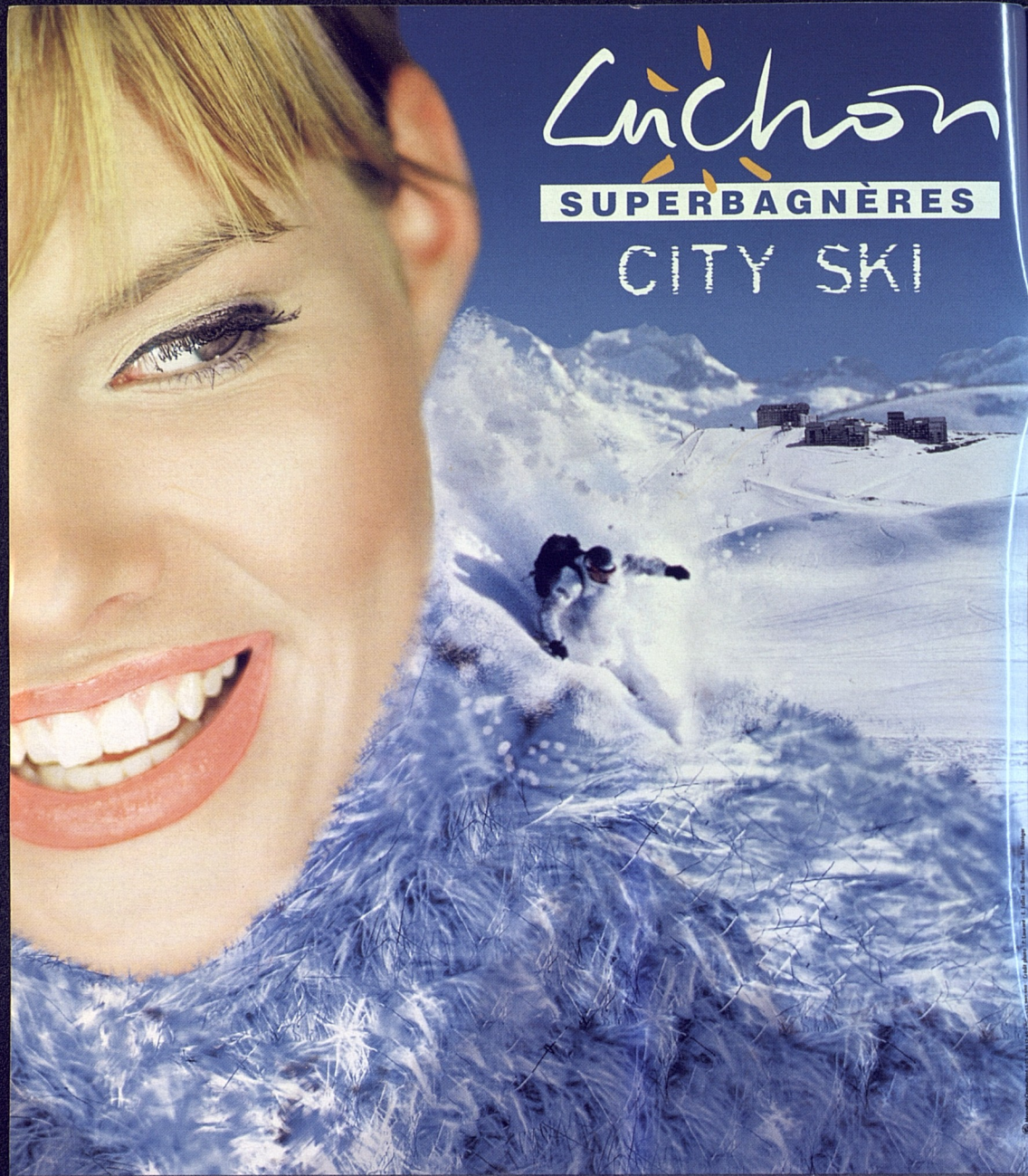
era revista dera Val d'Aran
Ara Nau 5-8-4112
HEREUÈR 2009

Revista Mensual GRATUITA



Suplemento

Luçon
SUPERBAGNÈRES



Luchon
SUPERBAGNÈRES
 CITY SKI

1 día adulto: 26 €

Informaciones :
 +33 (0)5 61 79 21 21

www.luchon.com

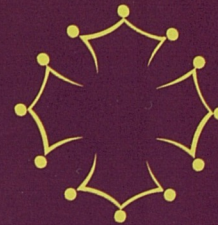
 altiservice
 PROFESSIONS MONTAGNE

URTAU
 TAPAS & PINCHOS

ARTIES

BOSSÒST

VIELHA



www.sebasaran.com

617 578 854

ASESOR INMOBILIARIO

Inmobiliaria del valle de Aran
 y Costa Blanca



La
Candelaria
 del Valle de Aran

RESTAURANTE



La
Candelaria
 del Valle de Aran

Abierto todos los días
 mediodía y noche
 Lunes cerrado, excepto
 festivos y Navidades

Carrer Major, 16
 25599 ARTIES
 Vall d'Aran (Lleida)

973 64 20 24

www.candelariavalledearan.com



Portada:
Foto:NAU ARAN
Glèisa d'Unha

Edición:
NAU ARAN S.C.P.
Impresión:
Anfigraf S.A.
Maquetación y Diseño:
Alèxia Grustan.
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
- 11 Trucos varios
- 12 Además de esquí
- 14 CEVA
- 15 Pasa ratos
- 16 Medicina y Estética
- 18 Consejos de Osteopatía
- 22 El Sommelier
- 24 Recetario
- 26 IES Aran
- 28 Mili Aranesa
- 32 Gent d'Aran
- 34 Era Val de d'auti tempsi
- 36 Horarios Autobuses
- 38 Anuncios económicos
- 42 Teléfonos de interés
- 44 Còmic
- 46 Humor
- 50 Horoscopo
- 52 Eco-Gestos
- 53 El ingles es fácil
- 54 Pueblos de Aran
- 55 Frutos del bosque
- 58 Mi pequeña historia natural
- 59 Mascotas
- 60 Temas de asesoría
- 61 Pour nos amis
- 77 Índice de Anunciantes



**VIELHA
COMPUTER**

INSCRIPCIONES ABIERTAS!!
CLASES DE INFORMATICA
ADULTOS (NIVEL 1 AL 3)
NIÑOS (8 A 14 AÑOS)



Alquiler y Venta de acceso a
Internet por monedas:
Sistema autónomo
Protegido contra virus

BBVA
FINANCIAMIENTO



Instalación de Video vigilancia



iPods y Accesorios



Avda. Castiero N° 15, Local 13. Vielha - Lleida
Teléfono: 973.64.10.53 Fax: 973.64.29.69
web: www.vielhacomputer.com (compra online)

NUEVO SERVICIO JURIDICO

¿FACTURAS IMPAGADAS?
¿PLANIFICAR UNA HERENCIA?
¿DISOLVER UN MATRIMONIO?

ENCONTRAMOS SOLUCIONES
Primera consulta gratuita



YOLANDA AMIELL SANGÜESA
Abogada

Teléfono 973.64.17.22
yolanda@aranweb.com



BUFETE JURÍDICO CONESA & ASOCIADOS
Abogados, graduados sociales y Economistas

Era còlha Santa Maria de Mijaran celèbre eth 35au aniversari damb un libre commemoratiu

Era Còlha de Santa Maria de Mijaran de musica e dances tradicionaus araneses complís enguan 35 ans, pr'amor que barèc per primèr viatge eth 8 de seteme de 1973, dia dera Mair de Diu de Mijaran, d'a on pren eth nòm. Entà celebrar er aniversari, era Còlha ven d'organizar diuersi actes commemoratius, coma era exposicion de fòtos qu'inaugurèc eth passat mes de seteme ena sedença deth Conselh Generau en Vielha. Ara a estat eth torn dera presentacion d'un libre entà "aumenatjar eth trabalh e er esfòrc d'un pialèr d'aranesi que pendent 35 ans a lutat pera cultura aranesa per miei des sues musiques, cançons e dances tradicionaus", atau coma escriu era sua responsabla, Angelina Cases, ena òbra editada pera Deputacion de Lhèida.

Eth libre recuelh un compèndi de fòtos d'ençà deth sòn començament enquia era actualitat.



Se restringís era circulacion enes accèssi ath miei naturau



Era circulacion mortorizada enes accèssi ath miei naturau demore restringida as veïculs autorizadi enquiar un de mai, atau coma establís era normativa vigenta. Atau, se proibís era circulacion generica e "se poirà autorizar enquia un maxim de ueit mòtos de nhèu entath transpòrt des sòn clients, entàs establiments o refugis de montanha en airau de Montgarri, autorizadi entar exercici dera sua activitat per Ajuntament de Naut Aran", segontes era ordenança reguladora der accés motorizat ath miei naturau en territòri dera Val d'Aran, modificada en aguest punt eth passat 28 d'octobre.

Entà dar compliment ara normativa, eth Conselh Generau, per miei de Servicis Ambientaus dera Val d'Aran (SAVA), a plaçat es respectius pannèus de senhalizacion enes zònes afectades d'Aiguamòg, Montgarri, Beret, Ruda, Valarties e eth camin reiau d'Arties-Garòs.

Santa Maria d'Arties recupèrè er absis centrau e quauques pintures muraus

Es restauracions dera glèisa de Santa Maria d'Arties, inaugurades eth 4 de gèr en un acte copresidit peth bisbe d'Urgell, Joan Enric Vives, e eth sindic d'Aran, Francès Boya, an permetut de recuperar er absis centrau e quauques pintures muraus deth sègle XVI. Atau madeish, s'an consolidat es tribunes deth còr, que se trobauen en fòrça mau estat, e s'a renauit era illuminacion interior e exterior deth temple, er unic d'Aran declarat coma Ben Culturau d'Interès Nacionau (BCIN), en an 1978. Eth sindic Boya a anonciat qu'eth Conselh Generau trabalharà entà promòir eth reconeishement deth temple coma patrimoni mondiau dera umanitat e a reivindicat eth naut valor artistic deth conjunt patrimoniau deth romanec aranes.

Eth conselhèr generau d'Arties e Garòs, José Antonio Bruna, un des maxims impulsors des restauracions, a hèt ua explicacion detalhada des elements restaurats ena aguesta primèra fasa, e declarat qu'a de vier ua dusau fasa de trabalhs, que se centrarà ena restauracion d'elements arquitectonics e museizacion e reorganizacion interiora damb era neteja des retaules, eth rebastiment deth paviment dera nau e era installacion d'un sistèma de cauhatge.



raons per venir,
motius per tornar



Torisme  Val d'Aran

+ info: (+34) 973 640 110
www.torismearan.org

Eth Conselh Generau desvolope un Plan Director dera Societat dera Informacion

Eth sindic d'Aran, Francés Boya, e eth conselhèr d'Innovacion e Empresa, José María Castellà, presentaren eth passat 14 de gèr eth Plan Director dera Societat dera Informacion entà modernizar era administracion aranesa, tant internament coma extèrnament ena relacion damb es ciutadans e es empreses. Eth projècte, dessenhât pera empresa TESEM, permet identificar es bases entà evolucionar de cap tà un modèl d'Administracion centrada en ciutadan en un entorn administratiu modern, de forma qu'aguest pogue relacionar-se electronicament damb eth Conselh Generau.

Eth Plan s'aplicarà a compdar d'ara per mieï d'un procès evolutiu en desvolopament de projèctes concrèts segontes eth sòn nivèu d'importància e prioritat, qu'afècten ara melhora dera wèb deth Conselh, era creacion d'ua wèb pròpria entar aranès/occitan, era dinamizacion dera wèb de Torisme e era abilitacion de servicis interactius, coma eth der enviament d'informacion per SMS, entre d'autres accions.



Convòquen eth VIII Prèmi de Raconte en Occitan



Eth director der Institut d'Estudis Ilerdencs (IEI), Joan Busqueta, e era cap de Cultura e Politica Lingüística deth Conselh Generau, Maria Vergés, an presentat ena sedença deth Conselh Generau en Vielha es bases dera VIIIau edicion deth prèmi de raconte en occitan, coneishut enquia ara coma eth Talúries ena modalitat ena lengua occitana. Eth prèmi lo convòquen eth Conselh Generau, era càtedra d'estudis occitans e era Fondacion Publica Institut d'Estudis Ilerdencs dera Deputacion de Lhèida.

Es originaus an d'èster inedites e escrits en occitan, en tot respectar era normativa ortografica establida per Institut d'Estudis Occitans (IEO). Per prumèr còp, s'elimine eth limit d'edat, de manèra que pòran presentar-se toti es interessadi, mès enlà des menors de 35 ans, atau coma s'auie fixat enquia ara. Eth tèrme de presentacion finalize eth sies de març e eth prèmi compde damb ua dotacion de 5.000 èuros.

Er IEI estudie era possibilitat d'autrejar eth prèmi de raconte en occitan tanben ena Val d'Aran o en d'auti parçans der encastre occitan entà pròpleus edicions, atau coma a anonciat Joan Busqueta. Informacion des bases en: <http://www.fpiei.cat/pdf/premis/2009/premis%20IEI%2009%20-occità.pdf>

Eth Conselh Generau e Politica Lingüística creen un traductor entar occitan

Eth sindic d'Aran, Francés Boya, e eth secretari de Politica Lingüística dera Generalitat, Bernat Joan, an presentat auè ena sedença deth Conselh Generau eth traductor automatic catalan-occitan-catalan e castelhan-occitan-castelhan.

Eth traductor, frut d'un acòrd entre eth Conselh Generau e era Secretaria de Politica Lingüística dera Generalitat, a estat elaborat per ua comission lingüística formada per dus representants de cada varietat dialectal der occitan e per ua comission tecnica de seguiment, e a compdat damb supòrt academic e d'ua empresa especializada, que n'a hèt era version definitiva.

Ara presentacion i an assistit tanben era directora generau de Politica Lingüística, Paquita Sanvicen, e eth director entara creacion dera Oficina der Occitan en Catalonha, Jusep Loïs Sans.



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.

SOCIETE
ALTI
Immo

ALTI IMMO 29, Allés d'Entigny 31110 LUCHON

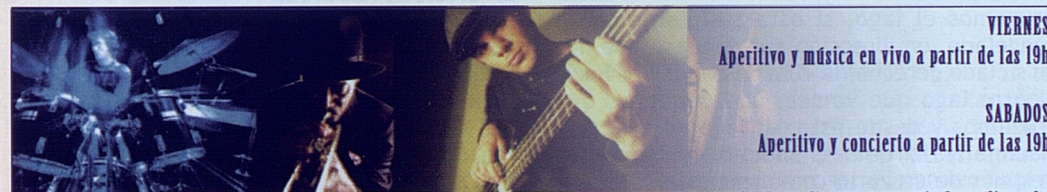
www.alti-immobilier.com

Tel: 00 33 561 79 77 77

Fax: 00 33 561 79 76 05



Ventas de pisos, Apartamentos y Casas



VIERNES

Aperitivo y música en vivo a partir de las 19h

SABADOS

Aperitivo y concierto a partir de las 19h

Después del Jazz, discoteca a partir de medianoche

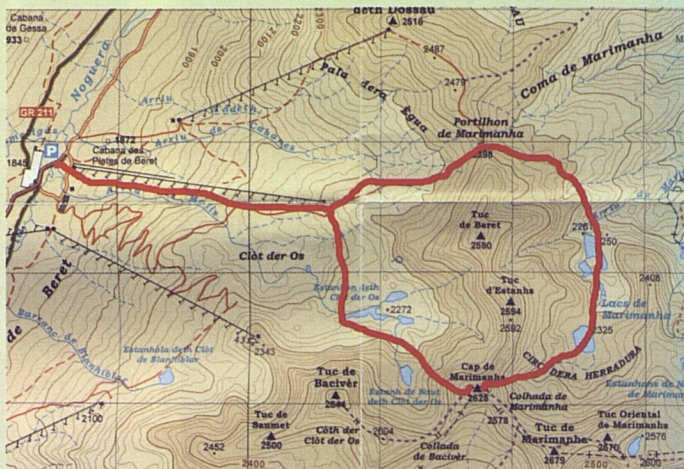
La Rotonde
Bar - Jazz

Tel / Reservas: 00 33 561 88 47 06

contact@alti-immobilier.com

Marimanya con esquís de travesía

El Cap de Marimanya (2.628m) se encuentra en un valle de cara norte junto a la estación de Esquí de Baqueira-Beret y que tiene una innivación excelente. En esta excursión circular que proponemos, encontramos bonitos bosques, lagos helados y pequeños picos que la rodean. 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.



RUTA: Salimos en coche hasta el parking de Beret donde lo dejamos. Una vez allí y con los esquís puestos vamos ascendiendo por la línea del telesilla del "Clot deth Ôs". Al final de este nos dirigimos hacia el noreste, por la parte baja del "Tuc de Beret" y ascendiendo por la pista del "Collet de Marimanya" hacia el "Portilló de Marimanya", al cual tenemos que llegar.

En este punto comienza una bajada suave, aunque al principio tiene una rampa un poco inclinada, pero sencilla. Descendemos hacia el bosque, un poco hacia la derecha, para encontrar algún pasillo entre el bosque que nos permita llegar hasta el fondo del Valle de Marimanya. Una vez llegado al fondo tenemos que volver a ascender, hacia el sureste, en dirección al lago de "Baix de Marimanya".

Cruzamos el lago, si está suficientemente congelado, en dirección a la vaguada que hay en su lado derecho, la cual descendemos hacia el otro lago que vemos, uno pequeño, que cruzamos y desde este, al lago de "Dalt de Marimanya", que es mucho más grande. Después de cruzarlo comenzamos el ascenso, por la hondonada de un gran espolón rocoso por la derecha. Llegamos a la parte baja de una canal oblicua a la derecha que subimos hasta llegar a la cresta, que continuamos hacia la derecha, sin dificultad, para coronar el pico del "Cap de Marimanya (2.628m)". Es obligatorio

permanecer unos minutos y disfrutar de las vistas.

Para descender, tenemos que destrepar unos metros por la arista sureste, hasta llegar a alguna pala por la cual podamos descender hacia el fondo del Valle del "Clot deth Ôs". En el descenso dejamos un lago a la derecha y seguidamente un grupo de lagunas colgadas de nieve, que es donde giramos hacia la izquierda, porque nos lo obliga el valle. Seguidamente giramos a la derecha, dejamos el bosque atrás y seguimos descendiendo hacia las pistas de esquí y de ahí hasta el parking, donde tenemos el coche.

SITUACIÓN: Naut Aran

DIFICULTAD: Media.

PUNTO DE PARTIDA: Parking de Beret

DESNIVEL: 1.000m.

HORARIO TOTAL: 4h 30'

ALTITUD MÁXIMA: 2.628m

ÉPOCA RECOMENDADA: De diciembre a abril.

INFORMACIÓN:

- Hay bares-restaurantes en: Beret y Baqueira.
- Llevar mapa de la zona, ropa de invierno, material de seguridad (arva, sonda y pala), equipo de esquí de travesía (esquís, pieles y cuchillas) y teléfono móvil.

Artículo facilitado por Jorge López Pallarés

yoigo

yoigo

CUANDO UN OPERADOR SACA UNA TARIFA GENIAL
LOS DEMÁS INTENTAN COPIARLA

Para el niño y la niña, para Tarjeta y Contrato, para llamar cualquier hora. Tenemos dos tarifas. Elige.

LA DEL CERO

LLAMADAS
NACIONALES
YOIGO 1H/DÍA

0
CENT/
MIN

RESTO
LLAMADAS
NACIONALES

12
CENT/
MIN

MENSAJE
TEXTO
NACIONAL
E INTERNACIONAL

10
CENT

LA DEL OCHO

LLAMADAS
NACIONALES

8
CENT/
MIN

MENSAJE
TEXTO
NACIONAL
E INTERNACIONAL

8
CENT

YOIGO VIELHA

Av. calvetó, 2 (en la rotonda) 25530 vielha
Tel. 973 64 32 01

trucos

CABELLO SEDOSO: Para que tu cabello quede sedoso después del lavado, añade a tu champú habitual dos cucharadas soperas de miel por litro de producto. Antes de usarlo agítalo bien.

CROQUETAS CRUJIENTES: Para que no te queden blandas ni pierdan su textura, antes de rebozarlas pásalas por harina, luego por huevo batido y al final pan rallado. Frielas en abundante aceite caliente y a fuego vivo. Quedarán fuertes y crujientes.

PIES CANSADOS: Si quieres relajar tus pies después de una dura jornada y además fortalecerlos, sólo debes sentarte y hacer rodar con la planta del pie una botella de agua de plástico llena.

MUEBLES CON CARCOMA: ¿Tus muebles antiguos tienen carcoma? Pues ahuyéntalos poniendo dentro del mueble unos trozos de madera de tilo. Pasados unos días ya puedes rellenar los agujeros con masilla para maderas.

HOJAS CON BORDES AMARILLENOS: Si las hojas de tus plantas presentan los bordes amarillentos es porque la planta tiene dificultades para suministrar agua a las zonas más extremas. El tratamiento más efectivo consistirá en colocar el tiesto sobre un recipiente con agua para humedecer bien la tierra.

Trucos facilitados por
Lavandería Jonerick de Vielha.

además de esquí

CIRCUITO OUT-DOOR

El Ayuntamiento de Vielha ha aprobado poner en funcionamiento un circuito por el paseo fluvial de la Solana de Vielha, para todas aquellas personas que quieran hacer ejercicio de mantenimiento físico. Este circuito constará de varias paradas, con diferentes ejercicios, a lo largo de todo el paseo, con la explicación del ejercicio a realizar. Dicho circuito está previsto que comience a funcionar durante el primer trimestre de este año. Es una nueva iniciativa para fomentar el deporte.

FUTBOL



U.E. BOSSOST: El equipo de fútbol de Bossost, es el único del Valle de Aran que juega en una liga francesa, del Distrito del Alto Garona Comminges, en la categoría "Excellence", y en la cual ocupa un meritorio 5º puesto, con 24 puntos y a tan sólo 4 del líder. En lo que llevamos de año, y hasta cierre de edición, el Bossost ha disputado un partido, el día 5 de enero, contra el Isle en Odon, al que venció por un claro 3-0. La siguiente jornada fue suspendida por la nieve.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Las actividades deportivas extraescolares (Voleibol, Baloncesto y Fútbol Sala Femenino) vuelven a retomarse durante este segundo trimestre del curso escolar con los mismos horarios que en el anterior. Toda la información se puede encontrar en el IES d' Aran de Vielha.

TRINEOS DE PERROS

Al cierre de esta edición estaba todo preparado para que los días 21 y 22 de enero se disputara en Beret una de las pruebas más importantes de mushing, PIRENA 2009, del calendario europeo, que es puntuable para la Copa del Mundo y la Copa de Europa. El día 21 había dos pruebas, un circuito de 16km por la mañana y otra por la tarde, nocturna, hasta Montgarri, muy espectacular. El día 22 era la salida del circuito Beret-Bonabé-Beret.

ESQUI DE FONDO



La 30ª Marcha a Beret, que se realizará el 1 de febrero de 2009, es una carrera popular además, este año, del Campeonato de España de Larga Distancia de Esquí de Fondo incluido en el calendario FIS de Larga Distancia.

La carrera tiene tres modalidades, según los kilómetros a realizar, y son de: 42, 21 y 10, siendo las dos primeras del Campeonato de España. Las tres modalidades tienen un único horario de salida, a las 10.00h en el Plá de Beret, siendo así una salida bastante espectacular, con más de 1.000 corredores. Los tres recorridos solo pueden realizarse en estilo clásico.

Los organizadores; Baqueira-Beret, Conselh Generau d' Aran, Ajuntament de Naut Aran y Federació Catalana d' Esports d' Hivern, tienen todo preparado para que esta edición tenga, aún más si puede, el mismo éxito que anteriores ediciones.

"Si desea publicar alguna noticia deportiva, puede enviarnosla a articulos@nauaran.com"

Ambiente de montaña

Decoración - Complementos

Regalos - Arte en la mesa



Distribuidores exclusivos:
Angel des Montagnes

La Ferme d'Espiau Boutique

64, Allées d'Etigny
31110 Luchon (Francia)

Tel. 00 33 561 79 33 07



Ambiente "New Design"

Objetos contemporáneos
Decoración de la casa
Interiorismo



El Club CEVA apuesta por el Esquí de Montaña

El esquí de montaña también conocido como esquí de travesía, scialpinismo (It), ski-alpinisme, ski de randonnée (Fr), fue definido por el inglés Arnold Lunn, como "el fruto del matrimonio entre dos grandes deportes: el alpinismo y el esquí." El esquí de montaña es sin duda el medio idóneo para desplazarse por la montaña en invierno y ello se demuestra con sus 5000 años de antigüedad. Desde que se realizaron las primeras grandes travesías por los diferentes macizos montañosos de los Alpes, a principios del siglo pasado, el esquí no tardó en llegar a los Pirineos y fue en 1912 cuando se practicó por primera vez en el Valle de Aran, desde entonces, ha sido tan grande el desarrollo de la técnica y de los materiales, así como de la información disponible, que hoy en día es un deporte al alcance de cualquier esquiador.

No son necesarias enormes cualidades físicas, si no tan solo, un nivel aceptable de esquí fuera de pista, material específico (disponible en muchas tiendas del Valle) y un buen asesoramiento por parte de los guías de montaña profesionales.

El Valle de Aran y los Pirineos en general constituyen el terreno idóneo para la práctica de este deporte, ofreciendo una ilimitada variedad de recorridos y ascensiones aptas para esquiadores y montañeros de todos los niveles.

Por segundo año, el CEVA cuenta con un numeroso grupo de esquí de montaña, que logra sacar

el máximo partido a las montañas aranesas cada fin de semana; siempre en busca de terrenos vírgenes, bajadas con nieve polvo, travesías variadas y de diferentes niveles para que sean accesibles tanto para los expertos, como para los que se inician. Los grupos de esquí de montaña del CEVA tienen también como objetivos, el aprendizaje continuo, el conocimiento de las técnicas de seguridad, programación de rutas de varios días con pernocta en refugios, participación en competiciones y dar las herramientas para conseguir una mayor autonomía en futuras travesías.

El balance actual es muy satisfactorio gracias a las excelentes condiciones de nieve que este año llevamos disfrutando desde el 1 de noviembre y al buen ambiente que se respira en cada una de nuestras travesías.

Con vistas a la próxima temporada, ya estamos preparando nuevas propuestas entre las que destaca la creación de un Grupo Juvenil de Esquí de Montaña.

Todo ello no sería posible sin la apuesta decidida del CEVA, que desde el primer momento ha querido ofrecer a sus socios la posibilidad de conocer el apasionante mundo del esquí de montaña, un deporte en el que sin duda, todos tenemos mucho por descubrir.

Nacho Morales

Fotos cedidas por Nacho Morales

CEVA 1965-2009

hazte socio del CEVA y disfruta de sus actividades



Con más de 40 años de experiencia, el CEVA te ofrece una gran temporada repleta de actividades, cursos y competiciones. Muchas oportunidades están disponibles esta temporada:

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

SOLO POR PEDIR INFORMACION SORTEAMOS FORA I T DE TEMPORADA

C.E.V.A. (Club Esquí Val d'Aran) · Galerías Palai de Geu
Avinguda Garona, 33 · Local 9 · Apdo. Correos 8 · Tel. 973 640 215 · Fax 97364 28 19
25530 Vielha · Lleida · info@clubceva.org · www.clubceva.org

problema matemático

1. El servicio de meteorología local pronostica que hará buen tiempo, a lo largo del fin de semana, con una probabilidad de 2/3. Mientras que las noticias nacionales predicen lluvias, siendo su índice de aciertos de 3/4. Según estas dos informaciones. ¿Cuáles son las probabilidades de lluvia?

2. En el primer semestre del año los cuatro hijos de María celebran sus cumpleaños. Miguel, el menor, los cumple en Abril. Le sigue en edad Manuel, que los cumple 23 días antes. Luis nació en Enero y celebra su cumpleaños 15 días antes que Ricardo, quién a su vez cumple 22 días antes que Manuel.

Sin tomar en cuenta años bisiestos, ¿cuáles son las fechas de los cumpleaños de los hijos de María?

Facilitado por José M^a Vecina

problema de lógica

En un aula hay cinco FIGURAS geométricas, cada una fabricada con diferente MATERIAL, pintada de diferente COLOR y con un TAMAÑO distinto. Se trata de deducir lógicamente las características específicas de cada una de ellas partiendo de los datos que le damos.

FIGURA					
MATERIAL					
COLOR					
TAMAÑO					

- Una figura es VERDE y otra BLANCA; esta última mide 15 cm.
- La ESFERA no es la figura de MADERA.
- La PIRÁMIDE es menor que el CUBO.
- La figura de CARTÓN no es NEGRA.
- La figura de PLÁSTICO es mayor que la de VIDRIO.
- El CONO mide 18 cm, pero no es la figura NEGRA.
- La figura de METAL mide 2 cm más que la de CARTÓN y 6 cm más que la de PLÁSTICO.
- El CUBO no es la figura AMARILLA.
- El CILINDRO mide 12 cm y la figura AZUL 10 cm.
- La ESFERA es la figura de menor tamaño.

sudokus

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

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

PREGUNTAS

1 - Abajo las drogas.

2 - Al fin solos.

3 - Me choca la gente que no da la cara.

soluciones pag. 45

Biomesoterapia y láser en celulitis

La BIOMESOTERAPIA sigue siendo el tratamiento médico de elección en la celulitis de la mujer. Recordemos brevemente los efectos de la misma:

- Efecto sobre la circulación de retorno responsable de la hinchazón de las piernas, varices, marchas vasculares.
- Efecto sobre la circulación arterial y arteriolar que llevan alimento a los tejidos.
- Efecto sobre la microcirculación que favorece la oxigenación y depuración en el interior de los tejidos. Mejora el metabolismo de la grasa.
- Efecto bioestimulante sobre las fibras de colágeno, elastina y el conjuntivo en general.

El LÁSER MÉDICO ha demostrado su eficacia actuando sobre la circulación y microcirculación superficial de la piel. El efecto antiinflamatorio y analgésico del Láser deriva de esta acción sobre la circulación (nutrición, hidratación) de los tejidos. Además, carece de efectos secundarios ya que se trata de una luz fría que no provoca el efecto térmico sobre los tejidos a diferencia del LASER QUIRÚRGICO. La única precaución consiste en no recibir la luz directa sobre los ojos. Los modernos láseres, como los de Arseniuro de Galio de hasta 100 mW de potencia media, poseen cabezales con varios diodos láser de tal modo que se acortan los tiempos de tratamiento y aumentan la eficacia. La acción sobre la circulación motiva su uso en otros tratamientos de medicina estética (alopecia, arrugas...) como me he referido en otras ocasiones.

Estas acciones fundamentan la tremenda utilidad de la combinación

del Láser médico y la Biomesoterapia en el tratamiento de la CELULITIS. Recordemos los fenómenos que ocurren cronológicamente en la Celulitis:

1. Existe una alteración de la circulación de retorno. Esto hace que se acumule líquido (hinchazón) en las piernas.
2. Este líquido comprime los capilares de la piel y del tejido subcutáneo con lo que su alimentación y su oxigenación se altera.

3. Las células y fibras de la piel no se nutren adecuadamente y se origina una esclerosis o fibrosis (endurecimiento) lo que a la larga dará lugar a micronódulos. En este estadio comienza a aparecer la llamada "piel de naranja". Al principio solo es visible al pellizcar la piel.

4. Todo lo anterior configura un círculo vicioso: más alteración vascular conlleva más fibrosis y ésta empeora la microcirculación cerrando el círculo. En los últimos estadios aparecen macronódulos que son visibles a simple vista. y la grasa local se organiza dentro de los mismos.

5. Finalmente la piel se vuelve flácida agravando el efecto estético. Además aumenta la sintomatología vascular (PESADEZ, HINCHAZÓN, DOLOR, VARICES...).

Si relacionamos los efectos de la BIOMESOTERAPIA Y EL LÁSER con estos fenómenos comprenderemos la enorme utilidad del tratamiento médico ya que nos permite actuar en cada uno de estos estadios.

Dra. María José Cutando Longas



Dra. María José Cutando Longás

Colegiada nº 12.011

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

Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

**MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA**

**OBESIDAD Y CELULITIS - MESOTERAPIA Y DIETO TERAPIA
MANCHAS FACIALES - PEELING MÉDICO
RELLENOS DE ARRUGAS Y LABIOS
VARICOSIDADES - PUNTOS RUBI
VERRUGAS - ACNÉ - CAÍDA DE CABELLO
ACUPUNTURA - HOMEOPATÍA - FITOTERAPIA**

**INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA**

telefonía
T 128
TDT
Administración
dubèrta

Ua apòsta decidida per a Societat dera Informacion

Modernizar era administracion aranesa ena relacion damb es ciutadans e, en convèni damb era Generalitat, ampliar era cobertura de banda ampla e telefonía mobila, e accelerar era arribada dera TDT entà tota era Val d'Aran, son mesures prioritàries entà qu' Aran sigue competitiu ena naua economia.

Conselh  Generau d'Aran

Comprometudi damb era innovacion e era prosperitat des persones

Una reeducación postural integral (RPI)

Así como en osteopatía que vemos al paciente como todo un conjunto y no como partes independientes, existen tratamientos con puntos de vista similares y después de un buen diagnóstico médico, un tratamiento osteopático, un tratamiento post manipulación como el kinesio tape que ya hemos tratado en esta revista anteriormente y que podemos conseguir darle unas directrices a nuestro cuerpo para que obtenga el equilibrio, podemos mandar unos "deberes" al paciente, que son unos ejercicios indolores y que no son estiramientos, ni ejercicios para fortalecer ni nada por el estilo, es una reeducación postural integral o lo que es más fácil, unas directrices que vamos a realizar en nuestra zona dolorida para reforzar el tratamiento realizado anteriormente. El Sotai es un tratamiento natural de origen japonés basado en los conocimientos de la medicina tradicional china y japonesa combinados con estudios y experiencias de la medicina occidental, sería la unión de la ciencia y las experiencias tradicionales consiguiendo la sincronización muscular y articular. Su objetivo es favorecer el equilibrio corporal de una manera suave y de acorde con nuestra naturaleza y lo mejor, sin contraindicaciones.

Lo interesante de este punto de vista es que yo nunca he visto en mi consulta una lumbalgia con persona sino una persona con lumbalgia, puesto que lo importante es el paciente y no la patología, nosotros tratamos personas y no patologías, por ello creo que aportar una directrices a nuestro cuerpo para una recuperación total y si tratamos solamente el foco de dolor trataremos solamente de forma parcial y pasajera lo más adecuado es como decimos siempre lo importante es el origen. Se han creado infinidad de tratamientos específicos y sistematizados para diversas patologías recomendando siempre el uso de los ejercicios básicos porque estimulan la capacidad de autocuración del cuerpo innata en el organismo humano. Dichos ejercicios hay que realizarlos con asiduidad, si cada día por la mañana al levantarnos realizamos tres o cuatro ejercicios básicos de Sotai, en poco tiempo

comprobareis que vuestra salud mejora día a día.

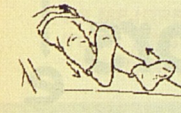
Existen Sotai Lumbar, cervical, de miembros inferiores, etc. Con técnicas pasivas (ayudados por un especialista), y técnicas activas (realizando los ejercicios nosotros solos). En los próximos números explicaremos cuales son los ejercicios que debemos realizar para poderlos practicar.

Primeramente Tendremos que aprender la secuencia básica que es la forma específica de realizar los movimientos de forma que sean eficaces, que les aseguro que lo son, repito siempre que los realicemos de la siguiente forma:

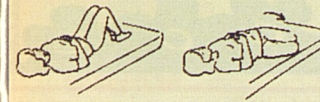
SOTAI LUMBAR

SECUENCIA BASICA PARA REALIZAR LOS MOVIMIENTOS DE SOTAI:

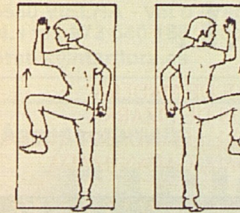
1. Se realiza el movimiento hacia un lado y el contrario para determinar que dirección es más **agradable, mas cómoda y sin dolor.**
2. Una vez determinada, se realiza el movimiento en la dirección que resulto más agradable, más cómoda y sin dolor y **solo para un lado.**
3. El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.
4. Se mantiene esa posición durante **3 segundos.**
5. Se **relaja súbitamente** aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo muerto, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.
6. Se **descansa 15 ó 20 segundos.**
7. Se **repite** hasta realizar el movimiento un total de **tres veces.**
8. Se **verifica** y comprueba si el movimiento que en paso 1. de esta secuencia era más incómodo, es ahora algo más cómodo que antes de realizar el ejercicio. Esta comprobación debe hacerse de forma suave, sólo una vez, si no ha mejorado no importa, pasar al ejercicio siguiente.



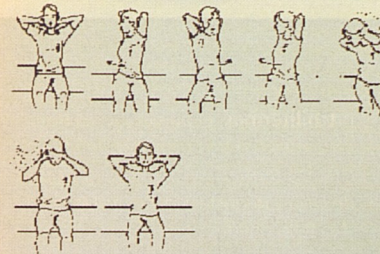
1. **TUMBADOS** boca arriba (decubito supino) con las piernas juntas, estiradas y con las manos apoyadas en el abdomen.
2. Empujamos con el talón de una de las piernas en dirección caudal (hacia abajo) estirándola lo máximo posible, hasta el límite.
3. Con la otra pierna tiraremos hacia arriba dirección craneal.
4. Realizamos para los dos lados y así ver cual es el lado más cómodo, que no duele y una vez determinado realizamos la secuencia básica solo para uno de los lados.



1. **TUMBADOS** boca arriba (decubito supino) con las piernas juntas, flexionadas y con las manos apoyadas en el abdomen.
2. Con las plantas de los pies apoyados en la cama.
3. Inclina ambas piernas primero a un lado y después para el otro.
4. Realizamos la secuencia básica hacia el lado que no haya resultado más cómodo.



1. **TUMBADO** boca abajo en la cama como en el dibujo.
2. Intentamos que nuestra rodilla llegue a tocar nuestro codo.
3. Lo realizamos para los dos lados y la cabeza acompaña para el lado correspondiente.
4. Realizamos la secuencia básica solo para un lado.



1. **SENTADOS** en la camilla, la cama, una silla sólo con el glúteo y con las plantas de los pies apoyadas en el suelo.
2. Con la espalda recta.
3. Con las manos en la nuca.
4. Giramos el tronco suavemente hacia la derecha y hacia la izquierda, comprobando cual es el lado más cómodo, o sin dolor.
5. Realizamos la secuencia básica solo para un lado, sin volver rápidamente a la posición de partida descansando un segundo en la fase de relajación, y volviendo a la posición de partida, notando como nuestros pulmones se llenan de aire.



1. **SENTADOS** en una camilla no muy alta, de modo que los pies toquen el suelo.
2. Apoyamos el dorso de las manos en los muslos.
3. Levantamos primero una rodilla a la altura del ombligo y después la contraria, comprobamos cual resulta más fácil de elevar.
4. Realizamos la secuencia básica.



osteopatía
y otros tratamientos.

César Suela
Palacio de Hielo (Vielha)
consulta: 973642864
reg-nac-osl:00195

S.P.F. SAURA



FUNERARIA SAURA

VALLE DE ARAN

Jorge Belmonte 609 571 098

Alberto Castet 619 842 915

Jaime Delseny 686 246 090

No te olvides
14 de febrero
San Valentín!



Flors e Floretes

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



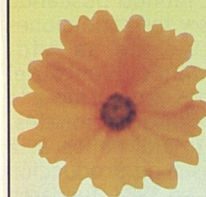
ARAN COLOR

LABORATORIO DIGITAL

TUS MEJORES FOTOS AL MEJOR PRECIO
TODO TIPO DE TRABAJOS EN IMAGEN
MATERIAL FOTO - VÍDEO - AUDIO



Av. PAS d'ARRO. 52 - 25530 VIELHA - 973 640 490



Servicio Interflora a domicilio

Floristeria

Florstil

*Para San Valentín encargue sus rosas
¡Llámenos!*

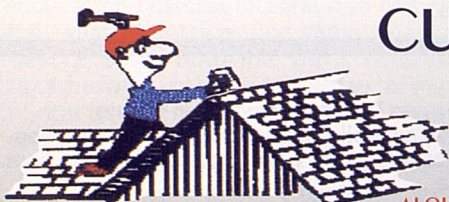
Av. Pas d'Arro, 23-C
25530 VIELHA - Val d'Aran (Lleida)
Tel. i fax 973 640 188 Mòbil 699 771 944
florstil@interflora.es



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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



**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

CENTRO COMERCIAL ELURRA
Edif. Eguzki - Local 4

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

www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es

nitchilltermas



Sumérgete en las aguas sulfurosas de
TERMAS BARONÍA DE LES

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

Información y reservas:

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

Assessorament

CADION s.l.
Gestió

LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

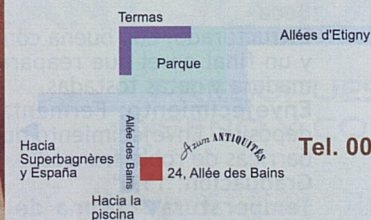
c/Dr. Manuel Vidal, 1 1ªA
25530 Vielha (Lleida)

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)



**Azum
ANTIGÜEDADES**

**4ª GENERACION DE ANTICUARIOS
PERITAJES DE HERENCIAS
OBJETOS MILITARES
CAZA Y PESCA
ENVÍOS A TODA ESPAÑA**



24, Allée des Bains
31110 - LUCHON (FRANCIA)
Tel. 00 33 5 61 79 02 17 - 00 33 5 61 79 20 66
Móvil : 00 33 6 07 09 20 25
Miembro del SNCAO

ALBAR EXCELENCIA

La empresa J&F LURTON fue creada en 1988 por los hermanos Jacques y François, hijos de André Lurton, viticultor de gran renombre de la región vinícola de Burdeos. Se trata de la quinta generación de una de las familias con más renombre de la viticultura de Burdeos. En el transcurso de los últimos 20 años han sabido ganarse una reputación propia, después de haber recorrido muchos kilómetros a través de todo el mundo buscando nuevos retos, los mejores pagos y las condiciones más idóneas para el cultivo de la vid. Respaldados por un profundo conocimiento del comercio y la producción de vinos, adquirido a lo largo de múltiples experiencias internacionales, estos hermanos se dedicaron inicialmente a la consultoría para grandes empresas de producción y de distribución. Posteriormente, en 1988, fundaron su propia empresa de producción y bodegas por diversos países del mundo. En la actualidad son propietarios y productores en Argentina, Chile, Australia, España y Francia.

Jacques y François Lurton parten del principio según el cual es posible hacer buenos vinos allí donde la vid crece en condiciones normales. Para demostrarlo, crearon una impresionante gama de vinos provenientes de las más diversas zonas del planeta que responden perfectamente a la demanda actual. Para ello, seleccionaron pacientemente los mejores terrenos posibles vinificando in situ, con su propio equipo de enólogos, todos los vinos que venden.

Los hermanos Lurton también han descubierto en la DO Toro un gran potencial a explotar a partir de terrenos casi olvidados ideales para crear unos grandes vinos tintos, que comercializan con la marca Albar, con dos presentaciones: Barricas y Excelencia.

ALBAR EXCELENCIA

Vista

Color cereza picota intenso

Nariz

Complejo, aromas de fruta roja madura con notas de fina madera.

Boca

Estructurado, con buena concentración de taninos y un final en el que reaparecen aromas de fruta madura y notas tostadas.

Envejecimiento: Fermentación maloláctica en depósito. Envejecimiento durante 16-18 meses en barricas de roble francés.

Graduación: 15,0°

Temperatura óptima de servicio: 16-18° C.

Artículo escrito por Ruth Bueno

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



RECI 25-25583 DGP 3485

VIDEO VIGILANCIA

INSTAL·LACIÓ I MANTENIMENT DE:
 ALARMES ANTIFURT
 VIDEO VIGILANCIA (CCTV)
 SISTEMES CONTRA INCENDIS
 PROTECCIÓ PERSONAL I LABORAL
 DOMÒTICA
 CONTROL D'ACCESOS

PUNT DE SERVEI A LA VAL D'ARAN

XAVIER BORGE
 Tel. 605 08 05 15

Restaurant Saburedo

C/Major, s/n 25538 - TREDÒS
 Tel. 973 64 50 89

CORTINES I TAPISSERIES

SANT JORDI

PRESUPUESTOS A DOMICILIO
 DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS

c/ Penedés, 87 - 25005 - LLEIDA (Balafia)
 Tel: 973 24 9950 Fax: 973 24 9954

SOPA D'ALL I PA INTEGRAL

Ingredients

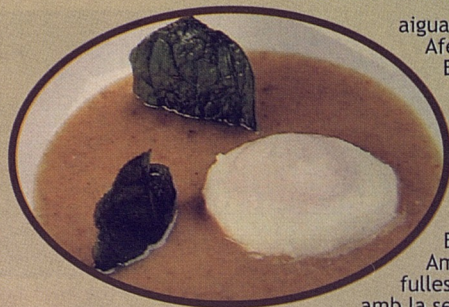
80 ml oli d'oliva
4 dents d'all
8 torrades
4 ous
12 fulles d'espínacs
100 gr formatge fresc
100 gr formatge ratllat
sal
100 sucre
Sal Maldon
Vinagre
Aigua

Sopa

Amb una olla posar-hi 80 ml d'oli d'oliva, sofregir 4 dents d'all (per perfumar, l'oli)
Quan els alls estiguin dorats, afegir les torrades i sofregir-les, i les anem triturant.
Afegir 1 litre d'aigua bullin i sal
Deixar la sopa en ebullició durant 2 min.
Triturar tot el conjunt amb la batidora, reservar

Ous poché

Trencar els ous amb una tassa. Al cassó, posar a bullir



aigua amb una mica de sal i vinagre.
Afegir l'ou.
El procés dura uns 4 min.. Retirar-ho amb una espàtula. Reservar l'aigua per rescalfar

Farcells

Pel xarop, posar un cassó 100 gr de sucre i 100 ml d'aigua.
Arrancar a bullir i apagar el foc
Barrejar el formatges i reservar.
Amb una paella calenta. Posar les fulles d'espínacs i coure-les una mica amb la seva pròpia aigua, a foc suau.

Pintar-les amb xarop. El sucre cristal·litjarà.
Afegir una mica de la barreja de formatges i retirar del foc.
Amb les mans, enroscar el formatge amb una meitat de fulla, tancant l'altra meitat. Reservar en lloc calent.

Presentació

Rescalfar els ous poché, retallant els costats amb ganivet
Escalfar la sopa i servir-la molt calenta.
Afegir un ou poche i dos farcells d'espínacs. Posar damunt el rovell amb una mica de sal Maldon.

RAP AMB PA DE ROMESCO, EMULSIÓ D'ALLS I AMETLLES

Ingredients

1 cua rap
Rames civolet
2 nyores
5 dens d'all
50 grams d'ametlles torrades
50 gr pa ratllat
2 dl llet
50 gr d'ametlla
oli d'oliva
1 cullerada vinagre Módena
1 fetge rap
2 ous
sal



fins obtenir una emulsió
Elaborar una vinagreta amb vinagre de Módena i oli

Fetge de rap

Treure les venes del fetge i tallar-lo.
Posar-ho al foc amb aigua i quan bulli, retirar-ho
Amb la batidora, triturar el fetge amb 1 dl de llet i 2 ous.
Encamisar un motlle amb film. Posar a l'interior el batut i coure-ho a 90°.
Durant 30 min. Desemmotllar i tallar-ho a triangles

El rap

Tallar cada llom.
Amb una paella, saltejar-ho. Retirar i assecar amb paper.
Empanar el rap amb el pa de romesco

Presentació

Acabar de coure el rap 5 minuts. Tallar-lo
Amb un cassó, calentar, la emulsió dels alls, posar-ho al centre del plat. Amanir-ho amb la vinagreta.
Acabar amb un rectangle de fetge, una rodanxa de rap i unes rames de civolet.

Pa de romesco

Pelar i tallar 4 dents d'all
Netejar 2 nyores
Cobrir una bandeja amb paper, posar-hi els alls i les nyores. Deixar-ho deshidratar (forn)
Triturar les nyores, els alls i les ametlles torrades
Barrejar aquesta pols amb 50 gr de pa ratllat

Emulsió d'all i ametlles

Bullir durant 10 min, 1 dl de llet amb 50 gr d'ametlla i 1 dent d'all.
Triturar-ho, incorporar lentament 1 dl d'oli d'oliva,

CREMA CATALANA EN TEXTURES

Ingredients per l'escuma de crema catalana:

450gr de llet
450gr de nata líquida
150gr de sucre
½ ratlladura de llimona
½ ratlladura de taronja
2 c.s sucre avainillat.
15gr de Maicena
8 rovells d'ou

En un cassó posar la llet i la nata, junt amb les ratlladures i el sucre avainillat al foc fins que arribi a bullir; mentrestant barrejar la maicena i els rovells amb una mica de llet en un bol a part. Quan hagi bullit la llet volcar damunt dels rovells i la maicena barrejar bé amb barilles i portar al foc tot sense parar de remoure fins que bulli uns 7-8 minuts com una crema catalana. Refredar i disposar dins del sífo de litre i buidar 2 càrregues de gas.

Granizat de llimona:

250gr suc de llimona natural
0'5 fulla de gelatina.
60gr sucre

Calentar una part del suc de llimona amb el sucre i barrejar amb la gelatina que prèviament em posat en aigua freda, disposar en un recipient i posar en el congelador fins que quedi ben granissat, tot trencant els cristalls de gel, cada 20 minuts.

Canyella en rama cruixent:

Pasta Phylo
Mantega fosa líquida



Canyella en pols
Sucre llustre

Agafar la pasta phylo i tallar rectangles de 12x8cm, pintar amb mantega fosa i espolvorejar amb sucre llustre i un toc de canyella, posar una altra làmina de phylo damunt i repetir el procediment. Enrotllar com si fos una rama de canyella, disposar en una llauna de forn i coure a 160°C uns 10 minuts

Taronja confitada

Reducció de caramel:

400gr de sucre
300gr de aigua calenta
Fer un caramel en sec amb el sucre, com si el féssim per un flam, un cop tinguem el caramel fet, i hagi agafat un color torrat no molt fosc, hi afegirem l'aigua calenta, i deixarem que es desfaci per complet tot el caramel fins que quedi líquid, deixarem refredar.

Presentació

En una copa cocktail, posarem la reducció de caramel a baix de tot, després una mica de granissat de llimona, i al damunt l'escuma de crema catalana, acabarem amb la canyella de pasta phylo i taronja confitada.

Recetas facilitadas por la Escuela de Hostelería de Les-Val d'Aran y la Trastienda de Bossòst

Tras la Tienda

- Tapas
- Raciones
- Pintxos
- Productos típicos

COGINA ABIERTA de 9 a 22 horas

C/ MAJOR 66 - BOSSOST - VAL D'ARAN

973 64 74 31 | d.a.basko@terra.es

Un Somni que es compleix

La rehabilitació integral de l'edifici de l'institut d'Aran ha deixat de ser un somni, un projecte, per a passar a ser una realitat. S'ha obert la licitació de les obres, i s'ha adjudicat l'empresa constructora.

Cal agrair al Departament d'Educació, en especial als Serveis Territorials de Lleida i del Pirineu, al Conselh Generau d'Aran i a l'Ajuntament de Vielha la ferma voluntat de consensuar tots els interessos en una mateixa línia.

Aquest projecte és una necessitat demandada des de fa molt temps per la comunitat educativa, i per això, també volem agrair públicament la perseverància i la voluntat de millora que s'ha demostrat des del col·lectiu.

És una realitat contrastada que l'institut d'Aran necessita aquesta rehabilitació integral de l'edifici, que obre una via per assolir nous reptes.

L'inici de les obres ens ha d'omplir de felicitat a tots, però sense perdre de vista que l'edifici és el continent. El realment important d'un centre educatiu, el que li dona i afegeix valor contínuament, son les persones que conviuen dins, la projecció de la tasca realitzada amb l'entorn i la satisfacció obtinguda.

Estem treballant de manera intensa i profunda, per assolir nivells òptims de satisfacció per a tota la comunitat educativa, la qual cosa és un objectiu moltes vegades insuperable. Malgrat tot, treballem i ens esforcem per aconseguir-ho.

Ara toca felicitar-se pel camí que comencem, i per que tots hem trobat un espai per a reafirmar la convicció que aquest somni és possible. Aquests dies tots plegats posem una pedra més per a millorar com a territori i com a col·lectiu.

La Direcció del centre

NAUT viajes

ski + que esquí y no solo ski

confía a los expertos del Valle de Aran, tus vacaciones en la nieve... a tu medida *¡¡llámanos!!*

alojamientos especiales (hoteles con encanto, casas aranesas, etc...), traslados, clases de esquí, raquetas de nieve, eventos, grupos e incentivos, competiciones, trineos de perros, construcción de igloos, motos de nieve ...

www.nautviajes.com

Tel: (+34) 973 640087
reservas@nautviajes.com

FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

Carpintería en general
Muebles a medida
Especializados en escaleras compensadas

TRABAJAMOS CON MÁQUINA DE CONTROL NUMÉRICO

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

Tel/Fax 973 640 539
claperspique@claperspique.com

CONSTRUCCIONES



ANPEMA 2001 S.L.

PERFECTO BREA

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

www.construccionesanpema.es
anpema2001@aranweb.com



LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel. 973 621 065 - 661 606 260

michellarrue@hotmail.com

Pizzeria Ristorante

La Boveda

c/ deth Roser, 11
(Frente Instituto de Vielha)
25530 - VIELHA

Tel. 973 64 04 91



ARAN VETERINARIS

VISITAS CONCERTADAS
Tel. 973 64 23 61

URGENCIAS
Tel. 626 70 15 47

Avda. Garona, 25 - bajos
25530 - VIELHA

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

electrónica M. PERAILES S.L.

DIGITAL +

ELECTRODOMÉSTICOS

Av.Pas d'Arrò, 50
25530 - VIELHA
Tel. 973 641 560
Fax 973 641 955

cperailes@telefonica.net

Fontanería Calefacción Instalaciones de gas Energía solar...geotérmica Aire acondicionado Instalaciones para hostelería Cocinas industriales

BUSQUET S.L.

Sanitarios, Gas, Mantenimiento, Calefacción, Sa...

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





En el Portillón parecía que empezase la primavera, pero más de cara a Bossòst que de cara a Luchon por la bajada de Francia. Lo que resultaba extraño porque Bossòst parecía estar al Nordeste y Luchon al Sureste. Aburrido, yo no lo estaba nunca, y una ventisca dura, empujando los copos de nieve hasta las cejas, no la llegamos a sufrir, por lo que los paseos- nieve y abetos haciendo guardia- fueron diarios.

Un domingo decidí bajar a Bossòst: Misa, un vaso de vino con los amigos en el Bar del Centro, comida con el Comandante y los demás oficiales en el imperio, y vuelta a mi destacamento. Cinco horas ausente.

Iba sin bastón, porque no sólo era antirreglamentario, sino que además nos parecía un signo de debilidad. Fusta al cabalgar nunca tuve.

El día era frío y limpio, pero los guantes los llevaba colgando del cinturón porque no hacían falta enfundados.

Me dí cuenta de que iba sin fumar, y recordé lo que nos llegó de la Guerra Europea (1914-1928): De noche, en la trinchera, si tres

fumaban encendiendo los cigarrillos con la misma cerilla, el tercero moría. El soldado enemigo que veía la luz de la cerilla no tenía tiempo de disparar al que la encendía y la pasaba. Tampoco al segundo. Que también la pasaba rápido. Pero para disparar contra el tercero sabía hacia donde iba a pasarla el segundo y podía preparar el tiro que lo mataba.

De todas maneras en el Portillón por la noche y en invierno no había nadie que saliese a fumar al aire libre helado.

Al llegar al Paseo de Bossòst, un puñado de nieve caído de un tejado de dio en plena gorra de montaña, haciéndome sentir feliz de reencontrar la civilización.

A la hora del aperitivo antes de la comida el Bar del Centro estaba lleno. Los tres Alféreces amigos Fran, Fernando y yo, nos acercamos a la barra y pedimos el vino tinto a granel que se servía en una botella grande de la que íbamos rellenando los vasos, no más de un par de veces.

La conversación nos llevó a hablar del tiempo, y Toné (que creo que era el dueño) desde

detrás de la barra nos dijo, con cara satisfecha que el día y la noche serían claros y despejados, lo que era más agradable que unas nubes cargadas de nieve.

Vimos entrar un tipo atlético, desconocido, vestido con ropa de abrigo no militar, que después de mirar a uno y otro lado, preguntó en francés donde estaba el patrón.

Toné, que oyó la pregunta de espaldas a la clientela de la barra mientras ordenaba unas botellas en el estante, se volvió y alargó la mano al recién llegado, al que no había reconocido al estar de espaldas. Le saludó en francés, le sirvió vino (que me pareció mejor que el usual) y empezaron a charlar sin recato alguno, lo que a nosotros que sabíamos francés, nos daba el innecesario privilegio de enterarnos de lo que hablaban, lo que nos traía sin cuidado. Hasta que mientras yo echaba un trago, casi me atraganto. Toné dijo: "Cette nuit après le passage des vaches, nous réglerons les comptes » Todos sabemos que los araneses, muchos mejor conocedores de sus montañas que nosotros y la Guardia Civil juntos, seguían haciendo un tradicional contrabando, pero discreto y disimulado.

¡Aquella bravata en voz alta en mi presencia! (una de nuestras misiones en los destacamentos fronterizos era perseguir el contrabando, pero sin grandes aspavientos), me pareció una metedura de pata y le dije riendo a Toné que el haber oído su comentario imprudente, me obligaba a impedir con mis soldados, el paso a Francia de sus vacas por la frontera que política y militarmente estaba cerrada.

Rellenó con parsimonia nuestros tres vasos de vino.

"¡ No se jugará una botella de Pernod a que yo paso esta noche mis seis vacas a Francia ¡" ¡Además, usted se dará cuenta de que ya lo he hecho, y de que vuelvo camino de casa, cuando vea una gran aspa de hacha en el tronco del algún abeto de este lado de la frontera!"

Con treinta hombres en el Portillon dispuestos a vigilar toda la noche, yo estaba convencido de que ganaría la apuesta, y me lo jugué enseguida sonriendo ante lo que parecía un farol sin respaldo seguro. Seguí mi plan de aquel día. Subí al Cabo Primera y a los soldados, menos los dos técnicamente de guardia al aire libre, en la tarde de sol que ya picaba un poco.

Expliqué el intento de Toné de pasar seis vacas a Francia aquella noche por alguno de los pasos del Portillón. Dije que si nos organizábamos bien en dos pelotones de vigilancia, con el resto vigilando desde el destacamento ojo avizor en la segunda línea, podíamos atrapar las vacas, pues los pasos por la frontera parecían poder ser controlados. Como el vino lo teníamos racionado, ofrecí doblar aquella semana la ración (pagando yo el gasto) si cogíamos las vacas.

¡Todos estábamos seguros de conseguirlo! El Cabo Primera y yo, cada uno con sus hombres, nos pasamos la noche andando por la línea fronteriza, sus altibajos y sus desvíos, reuniéndonos cada hora y media hacia el centro del recorrido, sin dejar ningún palmo por escudriñar.

Empezó a amanecer. El sol naciente se reflejó en el cerrojo de un fusil del otro grupo, que no estaba lejos, y dimos unos pasos en aquella dirección. ¡Allí en un abeto centenario, estaba la señal del aspa!

Al pagarle la botellas de Pernod, Toné me explicó que llevaban las vacas por los rodeos del musgo para que no se oyese las pisadas de los cascos en la nieve helada, y que les cubrían las cabezas con sacos empapados para que no pudieran mugir. ¡Además de vigilar, escondidos, nuestros pasos por los caminos!

Artículo escrito por
D. Melquiades Calzado



CAMISETAS
POLOS
SUDADERAS
PANTALONES

TODO 2X1!
¡Ven a
comprobarlo!

EL NIÑO

GRANDES DESCUENTOS EN LA ROPA DE TEMPORADA

C/ DETH ROSER, 11 - 25530 VIELHA TEL. 973 64 13 06

ESPAYS VERDS ARAN



Mariony Palacio

C/. Piedad, n.º 28
25550 BOSSÒST (Lleida)
973 647 364

FLORISTERÍA - JARDINERÍA

era primovera

Bolsos, cinturones,
complementos,
artículos de viaje



San Valentín
un bolso
para ella,
una maleta
para él.

Duc de Denia, 1
25550 BOSSÒST
Tel. 973 64 82 43

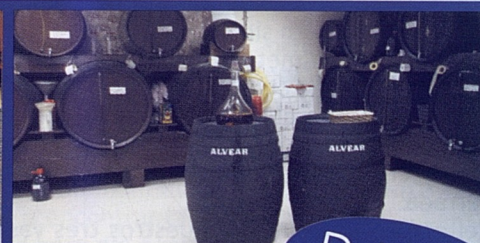
SUPER CAVE RUBIO



mercastelló s.l.



SUPER GROW SHOP



Parking para
clientes

Gran Cava de Vino y licores
Bodega - Supermercado

c/ deth Lop, 8 · 25550 BOSSÒST · Tel. 973 64 72 31 · Fax 973 64 73 53
mercastello@hotmail.com



Restaurante
Racó d'Escunhau

Cocina aranesa
Cavlar y esturión aranés
Ternera del Valle

Especial cenas de Empresa Navidad
Sábados: Menú mediodía fabada
Asturiana, con auténticos ingredientes

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



Era caseta

crea tu ambiente de montaña

Labores - Cortinas - Decoración

c/ Comets, 2
VIELHA

973 64 19 54

www.infomtu.com

Era Coquela
restaurant

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

Reservas: tel. 973 642 915

anunciarse?



por qué no!

AraNau
973 64 04 87



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

gent d'Aran

Anna Geli

Nacida en Salardú hace 30 años, esta encantadora aranesa, ha dedicado gran parte de su vida al esquí alpino de competición, formando parte del Equipo de Élite de Damas Español. Actualmente se dedica al mundo de la información radiofónica y audiovisual. También es componente del grupo aranes de música folk y tradicional occitana "Bramatopin".



Zacopane (Polonia), en el eslalon gigante.

Y ahora ¿continúas con el esquí? Sí, me gusta probar todas las modalidades, siempre se divierte en haciendo cosas nuevas. Una de mis carreras más divertidas fue una de Telemark, que disputé hace poco, sin haberlo practicado antes y algunas de Skicross, que son más radicales.

¿Y qué hiciste, después con tus estudios?

Pues me licencié en Comunicación Audiovisual como te decía, en la Universitat de Lleida.

¿Qué es a la que te has dedicado profesionalmente? Sí. Ahora trabajo en Catalunya Informació en el Informativo en aranes de las 8 de la mañana y con un equipo de profesionales que llevan muchos años trabajando para informar sobre todo lo que pasa en el Valle, Lissa Escala, Jose Badía y Jose Antonio Bruna.

Otro de tus hobbies es la música ¿Cómo empezó tu afición?

Empecé cogiendo una guitarra que teníamos por casa. Y, en fin, alguna vez me la llevé por algún país mientras competía. Aprendí de manera autodidacta y en algún que otro curso. Luego, con unos amigos acabamos en BRAMATOPIN.

¿Qué tipo de música tocáis?

Es básicamente música folk de tradición occitana, mucha de la cual la hemos conocido a través de la Asociación cultural "Es Corbilhuèrs de Les". A estas canciones les hemos hecho arreglos musicales pero también, y cada vez más, componemos nuestras propias canciones. Partimos de una base folk pero cada miembro del grupo aporta música y letras de estilos diferentes que se reflejan en lo que al final suena en Bramatopin. He visto que hacéis bastantes actuaciones, y algunas de ellas en el extranjero. Es una magnífica labor la que hacéis promocionando la lengua occitana fuera del Valle de Aran.

Sí, así es. Es de esta forma que nuestra música coge mucho más significado. Hemos actuado en diferentes localidades además del Valle, como Lérida, Manresa, Rodez, o Frankfurt. El próximo 27 de febrero, lo haremos en el "Tradicionàrius" (Barcelona), a las 22.00h. Un lugar que nos gusta especialmente porque allí debutamos hace dos años.

Tenéis una maqueta, ¿para cuando un disco? El disco lo tendremos en breve y esperamos que os guste y lo podáis disfrutar tanto como nosotros.

Deseamos poder escucharlo pronto y que tenga tan buena acogida como hasta ahora tiene el Grupo. Desde ARAN NAU os deseamos muchos éxitos y que continuéis deleitándonos con vuestra música.

Tengo entendido que has sido una competidora de élite en el mundo del esquí ¿Cuál ha sido tu trayectoria en ese mundo?

Comencé con 4 años esquiando con mi familia de una manera muy natural y luego con el colegio. Luego pasé al grupo del Conselh hasta que a los 9 años la Federación Catalana y luego la Española de Deportes de Invierno de infantiles se interesaron por mí. Con 15 años marché al Centro de Alto Rendimiento de San Cugat, donde podías compaginar los estudios y entrenar a un nivel mucho más alto.

¿Debió ser dura esa época?

El problema era, que aunque es un centro para deportistas en el que compaginan muy bien los estudios con los entrenamientos, los esquiadores no teníamos una compatibilidad eficaz. Los meses de invierno no podíamos ir a clase porque teníamos que estar en pistas. Al final decidí volver a Aran, a casa.

¿Y terminaste los estudios desde aquí?

Terminé los últimos cursos de bachillerato a distancia y me saqué la selectividad por libre. Empecé tanteando varias carreras mientras continuaba en plena competición, de un país a otro, hasta que a los 23 años dejé el mundo del la competición y me fui a la Universidad presencial, en Lleida.

Has pertenecido al Grupo de Élite de Damas ¿qué era exactamente?

Es el máximo nivel de exigencia tanto en resultados como en técnica en alpino. Allí coincidí con un equipo técnico y deportivo envidiado por países de tradición alpina como Italia, Francia o Austria. Fue un grupo muy respetado en otros países ya que cuando no subía al podio una compañera lo hacía la otra en diferentes modalidades y en diferentes niveles competitivo como las carreras FIS, Copa de Europa o Copa el Mundo.

¿Imagino que competirías a nivel Internacional? ¿Tendrías buenos recuerdos?

Algunos, en mi caso los podios y el debut en Copa del Mundo con 17 años, en Cortina d' Ampezzo, en las Dolomitas Italianas y en Salt Lake City, USA. Un podio especial, pues, la medalla de plata en el Campeonato del Mundo Universitario celebrado en



MRW

30 años generando confianza

TRANSPORTE URGENTE

SE TRASPASA

De hoy para hoy:

- CATALUÑA
- ZARAGOZA
- HUESCA

Infórmese de los envíos gratuitos y las nuevas tarifas más económicas

TRANSPORTE DE MASCOTAS

URGENTE: 10 a.m.

SEMI URGENTE: 24 horas

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

Servicio exclusivo:

WESTERN UNION



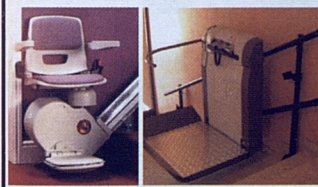
FARRE Comercial

Puja - escales

(Cadires - Plataformes) Enginyeria

**93 817 26 81
609 314 500**

www.farre.es



Carmen CAUBET
DECORACIÓN

PROYECTOS DE DECORACIÓN
TAPICERIAS
OBJETOS DE REGALO

Passag dera Libertat, 18
25530 Vielha
Tel. 973 640 157
Fax: 973 641 758

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**



CONSTRUCCIONES

José Rodríguez

**c/ Sacuma, 2 2º
25598 -GAUSAC**

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



(Camión porta-escombros)

ALQUILER DE MAQUINARIA
JOAQUÍN GALVO

VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARETILLAS
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

Eth relòtge de Casau



Toti sabem qu'es relòtges son relatiuaments modèrns. I auie relòtges enes campanaus des glèises, relòtges de solei, relòtges de sable e ara lèu toti portam ua montra en nòste canèth. Mès qu'eth relòtge de Casau ei ben endonviat, perquè ena pala deth dauant d'aguest poble, e era madeisha nautada, entre Vilac e Mijaran, i demore plaçada era Ròca de Meddia de Vilac. Quan començaue a tocar eth solei ena punta deth malh didies: Té ja son es detz e mieja o es onze deth maitin! E quan eth solei arribaue a tocar tota era ròca, ja sabies qu'alavetz ère ua clauada.

Robèrto qu'encara ei joen, damb es sues condades mos ensenhe qu'eth temps passe talaments de prèssa.....En tot hèr referència ath pas deth temps en Casau, Robèrto ère qui s'encuedaue de tocar es campanes entà dar es òres. Aquerò li supausaue ua responsabilitat, pr'amor que tostemp auie

d'èster disponible. Cisco de Gauchet li ensenhèc a bandüir es campanes quan encara ère un mainatjòt e, s'estreèc damb nau ans en un enterrament de qui encara rebrembe eth nòm.

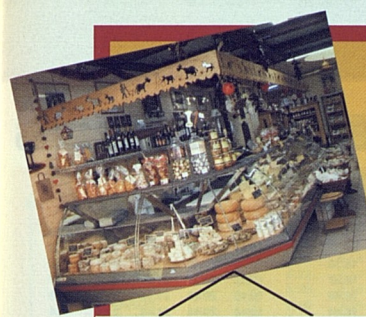
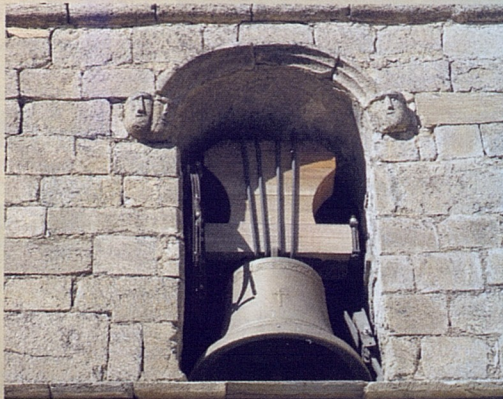
Atau coma ara, era sirèna des Pompiers mos anuncie eth huec, era sirèna dera ambulància, que porte quauque malaut, era alarma d'un banc que i entren a panar, era corneta ena casèrna que da eth tòc....., es campanes des glèises, abantes anunciauen es ores, es morts, es enterraments, es hèstes e es huecs.

Ditz qu'er Angelus-tòc de tres campanadas seguides- ère força respectat, e le tocaue tàs ueit deth maitin, tara ua e tàs sies dera tarde. Ara ei fòrça desbrembat.

Es campanadas d'enterrament se distinguien perquè era mòrt d'un mainatge ère un tòc, era d'ua hemna dus tòcs, e era d'un òme tres viatges.

"Abantes pòc s'ac didien, non auie telefon. E se tocaue era campana en Escunhau, es de Casau ja sabien per qué tocaue. E ath revès. Cada pòble ac coneishie, segontes eth tòc dera campana ja coneishies qui auie mòrt.

*Istòria deth Llibre
"Hè un arramat d'ans"
Editat peth Conselh Generau d'Aran*



**Teléfono
00 33 561 79 88 79**

Fromagerie du Vignemale



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

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

CONSTRUCCIONES



PEON CAMINO

2005 S.L.U.

REFORMAS
MANTENIMIENTO
LIMPIEZAS



973 64 13 33
649 94 96 21

VIELHA

Este
espacio
es suyo

973 64 04 87

PELUQUERÍA
Carmen Sicart

c/ Casteth, 3
Bloque B
Tel. 973 64 07 40
25530 VIELHA

Coquette
...moi?

CORSETERIA
LENCERIA

Pas d'arró 11
VIELHA

973 64 0872

MOBLEART
aran

Plaza San Orenç, 2 25530 T/F. 973 640 931
C/ Dtor. Manuel Vidal, 1 25530 T/F. 973 640 665

horario de autobuses

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

BERET	11:00				17:00				SOLO TEMPORADA DE ESQUI						
TANAU	7:45	8:30	9:30	11:30	12:30	13:50	14:30	15:50	17:25	18:30	19:30	20:30	21:30	0:30	4:20
BAQUEIRA	7:47	8:30	9:30	11:30	12:32	13:50	14:30	16:00	17:30	18:30	19:33	20:33	21:33	0:33	4:23
TREDÒS	7:48	8:33	9:33	11:33	12:33	13:55	14:33	16:03	17:33	18:33	19:36	20:36	21:36	0:36	4:26
SALARDÚ	7:51	8:36	9:36	11:36	12:36	13:56	14:36	16:06	17:36	18:36	19:39	20:39	21:39	0:39	4:27
GESSA	7:52	8:37	9:37	11:37	12:37	13:57	14:37	16:07	17:37	18:37	19:40	20:40	21:40	0:40	4:27
ARTIES	7:55	8:40	9:40	11:40	12:40	14:00	14:40	16:10	17:40	18:40	19:43	20:43	21:43	0:43	4:30
GARÒS	7:59	8:44	9:44	11:44	12:44	14:04	14:44	16:14	17:44	18:44	19:47	20:47	21:47	0:47	4:34
CASARILH	8:00	8:45	9:45	11:45	12:45	14:05	14:45	16:15	17:45	18:45	19:48	20:48	21:48	0:48	4:35
ESCUNHAU	8:02	8:47	9:47	11:47	12:47	14:07	14:47	16:17	17:47	18:47	19:50	20:50	21:50	0:50	4:37
BETREN	8:04	8:49	9:49	11:49	12:49	14:09	14:49	16:19	17:49	18:49	19:52	20:52	21:52	0:52	4:39
VIELHA	8:05	8:50	9:50	11:50	12:50	14:10	14:50	16:20	17:50	18:50	19:53	20:53	21:53	0:53	4:42
VIELHA	08:05	09:00	10:00	11:55	12:55	13:00	14:15	15:15	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	0:55	4:45
VILAC	8:07	9:02	10:02	11:57	13:02	14:17	15:17	17:02	18:02	19:02	20:02	21:02	22:02	0:57	4:45
BETLAN	8:08	9:03	10:03	11:58	13:03	14:18	15:18	17:03	18:03	19:03	20:03	21:03	22:03	0:58	4:45
AUBÈRT	8:10	9:05	10:05	11:59	13:05	14:20	15:20	17:05	18:05	19:05	20:05	21:05	22:05	1:00	4:45
PONT D'ARRÒS	8:13	9:08	10:08	12:01	13:08	14:23	15:23	17:08	18:08	19:08	20:08	21:08	22:08	1:00	4:45
BENÓS	8:14	9:09	10:09	12:02	13:09	14:24	15:24	17:09	18:09	19:09	20:09	21:09	22:09	1:04	4:45
ES BÒRDES	8:17	9:12	10:12	12:03	13:12	14:27	15:27	17:12	18:12	19:12	20:12	21:12	22:12	1:07	4:45
ARRÒ	8:18	9:13	10:13	12:04	13:13	14:28	15:28	17:13	18:13	19:13	20:13	21:13	22:13	1:08	4:45
ERA BORDETA	8:20	9:15	10:15	12:06	13:15	14:30	15:30	17:15	18:15	19:15	20:15	21:15	22:15	1:10	4:45
BOSSÒST	8:23	9:18	10:18	12:13	13:18	14:33	15:33	17:18	18:18	19:18	20:18	21:18	22:18	1:13	4:45
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	4:45
PONTAUT	8:35				14:40			17:25							

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET	10:40				15:10				17:00				SOLO TEMPORADA DE ESQUI			
TANAU	7:45	8:30	9:30	10:55	11:05	12:30	14:05	15:30	17:30	19:05	21:30	0:30				
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	21:55	22:00	00:55					
VILAC	8:32	10:02	11:57	13:02	14:32	16:02	18:02	19:32	21:57	22:02	0:57					
BETLAN	8:33	10:03	11:58	13:03	14:33	16:03	18:03	19:33	21:58	22:03	0:58					
AUBÈRT	8:35	10:05	11:59	13:05	14:35	16:05	18:05	19:35	21:59	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					
BENÓS	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	8:30	9:30	10:00	11:50	13:50	14:50	17:50	19:50	22:20	0:20				
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	
BENÓS	7:13	8:13	9:13	9:43	11:13	12:43	13:18	14:13	17:13	19:13	21:43	23:43	4:53	5:18	
ES BÒRDES	7:10	8:10	9:10	9:40	11:10	12:40	13:15	14:10	17:10	19:10	21:40	23:40	4:50	5:15	
ARRÒ	7:09	8:09	9:09	9:39	11:09	12:39	13:14	14:09	17:09	19:09	21:39	23:39	4:49	5:14	
ERA BORDETA	7:07	8:07	9:07	9:37	11:07	12:37	13:12	14:07	17:07	19:07	21:37	23:37	4:47	5:12	
BOSSÒST	7:04	8:04	9:04	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	10:45				17:00				SOLO TEMPORADA DE ESQUI							
TANAU	7:45	8:30	9:20	10:30	11:30	12:20	13:50	14:35	15:40	16:45	17:25	18:20	19:20	20:20	22:20	0:20
BAQUEIRA	7:40	8:30	9:20	10:20	11:20	12:10	13:50	14:35	15:40	16:40	17:20	18:20	19:20	20:20	22:20	0:20
TREDÒS	7:35	8:27	9:17	10:17	11:17	12:17	13:47	14:32	15:37	16:37	17:17	18:17	19:17	20:17	22:17	0:17
SALARDÚ	7:32	8:24	9:14	10:14	11:14	12:14	13:44	14:29	15:34	16:34	17:14	18:14	19:14	20:14	22:14	0:14
GESSA	7:31	8:23	9:13	10:13	11:13	12:13	13:43	14:28	15:33	16:33	17:13	18:13	19:13	20:13	22:13	0:13
ARTIES	7:29	8:20	9:10	10:10	11:10	12:10	13:40	14:25	15:30	16:30	17:10	18:10	19:10	20:10	22:10	0:10
GARÒS	7:27	8:16	9:06	10:06	11:06	12:06	13:36	14:21	15:26	16:26	17:06	18:06	19:06	20:06	22:06	0:06
CASARILH	7:26	8:15	9:05	10:05	11:05	12:05	13:35	14:20	15:25	16:25	17:05	18:05	19:05	20:05	22:05	0:05
ESCUNHAU	7:25	8:13	9:03	10:03	11:03	12:03	13:33	14:18	15:23	16:23	17:03	18:03	19:03	20:03	22:03	0:03
BETREN	7:23	8:06	9:													

Se traspasa bar-restaurante en Bossost, muy céntrico, en pleno funcionamiento.
Tel. 679.778.007

Se traspasa o se alquila negocio a pleno rendimiento. Centro de Vielha.
Tel. 629.489.660

Se vende Audi A4 2.8 del 98, en perfecto estado. Recién salido del taller, a toda prueba. Precio 3.900€ (negociables).
Tel. 627.080.495



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

Alquiler apartamento seminuevo en Bossost. 2hab, 2wc, gasoil, pkg y trastero.
Tel. 617.578.854

Familia económicamente estable, necesita vivienda de mínimo 4 hab. y parking, en Vielha. Alquiler o alquiler con opción a compra. Tel. 665.68.10.80

Local comercial o industrial de 115m². Se alquila con opción a compra. En Bossost.
Tel. 677.595.681



Se vende. Nissan Almera. Año 2001. Gasolina. Impecable. Muy bien cuidado. Solo 3.600€. Tel. 696.452.564



Se alquilan habitaciones en Betrán.
Tel. 655.269.870



Yoga. Tratamientos Anti-estrés y Relajación. Amplia experiencia. Referencias.
Tel. 654.601.946

Se necesita persona bilingüe francés / español, para la Oficina de Turismo de St. Beat, durante la temporada de invierno de la estación de Le Mourtis.
Tel. 0033.561.799.843 - 0033.688.484.196

Se alquila habitación triple abuhardillada grande soleada y con vistas semanas completas o fines de semana temporada de esquí
Tel. 669756677

Val d'Aran
Betrèn - Vielha

Zonerik
Joana & Erika

LAVANDERÍA - TINTORERÍA
ENTREGA RÁPIDA - NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

COMPLEJO **ELURRA** 973 64 09 54 - 609 83 91 99
(AL FINAL DE LA RAMPA) Fax 973 64 14 81



Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108
Fax 973 108 118

ES PIRENÈUS



PRESENTS
CERAMICA
JOGUETS

Passeg dera
Liberfat, 19

973 64 04 73

VIELHA
Val d'Aran

ESPAIS

Limpezas en general

NETS

Consultenos sin compromiso

ARAN

699 68 93 36 · 973 64 03 82
VIELHA



Eth BUREU

Fiscal
Laboral
Contable

Administración
de Fincas

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

novetats
Codina
Confeccions
Moda
home - dona
Llenceria

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



E-25551466

centre d'informàtica
i telefonia per a
comunicacions

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

mtu COLLEZIONE
wpr COLLEZIONE



Bonissim
GOURMET SHOP

Avda. Castiero, 17
25530 - VIELHA
973 64 15 92

www.infomtu.com
www.bonissim.net



LA TARTERIA®

EL RESTAURANTE
comidas y cenas
14h. a 16h. 21h. a 22.30h.

Garós
Pza. Mayor, 7
Tel: 973 64 00 96

EL ALMACÉN DE LA TARTERIA
Tienda: tartas, bombones, vinos
y objetos para la casa

Arties
Deth Fort, 8
Tel: 973 64 27 67

www.tarteria.com

Nueva Promoción Vila



Pisos y Dúplex de 2 y 3 Habitaciones
Desde 290.000 €



Casa de 5 Habitaciones
en Vielha. Jardín y
Terraza



Eth Puntet
Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras y Servicios
Compra, venta de inmuebles
Obra Nueva y Segunda Mano
Tramitación de Permutas

Alquiler



Duplex en Vielha
3 Hab. 2 Terrazas
Garaje y trastero



Oferta QR



Casas de 9 y 5
Habitaciones en Vielha.
Jardín y Terraza

www.puntet.com
info@puntet.com

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



ETH REFUGI D'ARAN APARTHOTEL



Av. Garona, 27 - VIELHA

Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56



Deguste nuestra
cocina en el restaurante **El Acebo**



(Abierto todo el año)



LAS TERMAS DEL REFUGI

HIDROTERAPIA - MANICURA
PEDICURA - DEPILACIÓN
SAUNA VAPOR - QUIROMASAJE
REFLEXOTERAPIA - CORRIENTES
TRATAMIENTOS CORPORALES Y FACIALES



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

¡Han llegado los calçots! y si de calçots hablamos.... ¡al Sebas vamos!

Venga y deguste nuestro menú



Edificio del antiguo
"OSPITAU DE VIELHA" del siglo XII

(Somos los pioneros)
Estamos en la boca sur
del nuevo túnel de Vielha

MENÚ

Calçots de Valls
Tostadas con langoniza
Secas con botifarra
Cordero a la brasa
Postre
Vino Rioja Crianza
Cava Brut Nature
Café

Reservas en:
Refugi Sant Nicolau
973 69 70 52
619 97 72 64

por sólo
30€

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	HOSPITAL COMARCAL DE VIELHA	973 640 006
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346	DISPENSARI ARTIES	973 642 847
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219	DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244	DISPENSARI LES	973 648 229
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346	DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030
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

ALSINA GRAELLS BARCELONA	93 244 98 32
ALSINA GRAELLS INFORMACIÓ	902 422 242
SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ	973 642 842
CORREUS - OFICINA VIELHA	973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN	973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES	973 647 242
ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA	900 647 242
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST	973 648 253
PARROQUIA DE LES	973 648 105
PARROQUIA DE SALARDÚ	629 791 095
FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN)	973 258 023
	699 575 390
FUNERARIA SAURA (VIELHA)	608 398 222
	609 571 098

BOMBEROS (URGÈNCIES)	085
POMPIERS D'ARAN	973 640 080
POMPIERS BOSSÒST	973 648 380
EMERGENCIES Y RESCAT DE MONTANYA	973 640 080
CONSELH GENERAU D'ARAN	973 641 801
AJUNTAMENT VIELHA	973 640 018
AJUNTAMENT ARTIES	973 641 612
AJUNTAMENT ES BORDES	973 640 939
AJUNTAMENT BOSSÒST	973 648 157
AJUNTAMENT LES	973 648 007
AJUNTAMENT SALARDÚ - NAUT ARAN	973 644 030
INF. TURISME VIELHA	973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST	973 647 279
INF. TURISME SALARDÚ	973 645 197
INF. TURISME LES	973 647 303
TORISME VAL D'ARAN	973 640 688
MOSEUS DERA VAL D'ARAN	973 641 815

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



Montestetic
Sylvia

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

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

www.sylvia
montestetic
.com



MIREIA VALLS
TELAS & DECORACIÓN

c/ Aneto, 7
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 00 74
Móvil 648 10 71 62
Fax 973 64 27 37

www.mireiavalls.com
decoracion@mireiavalls.com

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

basteret

restaurante | cazuelitas | tapas

La Botigueta del Mauberme

El Hotel Mauberme les ofereix un nou espai: **La Boutique del Hotel**

Joyas ■ Complementos ■ Artesanía y decoración

**Abierto a todo el público
¡Venga a conocernos!**

Joyas Complementos Porcelanas
www.hotelmauberme.com ■ Ctra.de Bagergue,3 SALARDÚ ■ Tel. 973 64 55 17



**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)



**INSTALACIONES
REPARACIONES
ENERGIAS RENOVABLES**
Javier Vicente

Gas, agua, calefacción
Placas solares térmicas
Calderas de bio masa
Tel: 653 974 271

instalacionesvicente@gmail.com



esigual

66654979 www.esigual.com WEBMASTER@ESIGUAL.COM

DESIGN WEB / E-MARKETING
E-COMMERCE / PUBLICITAT DIGITAL
POSICIONAMENT A BUSCADORS

la teva web des de 300€*

WWW.



**MOBLES
Comenje S.L.**

PROJECTES
DECORACIÓ

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



PUES EN LA ETIQUETA
LO PONE BIEN CLARITO:
"CONEJO AL AJILLO!"



NO, SI YO YA INTENTO ESTAR
ALEGRE, PERO CHICO, NO SÉ
SI ES POR EL KARMA ÉSE
O QUÉ... ¡QUE NO LO CONSIGO!



Pallarès



Arancasa.com

973 64 27 13
609 73 99 84

WWW.ARANCASA.COM

CONSULTE TAMBIEN:

www.aneucasa.com

ERICHART@ARANCASA.COM

Av.Pas d'Arrò, nº 22 local 1
25530 - Vielha

Precioso duplex en
Aubert 2
Dormitorios, 2 baños,
parking y trastero.
Calefacción a gas.
359,000€



Apartamento en Baqueira,
salón comedor con
chimenea, cocina
americana, 2 dormitorios
dobles, 1 baño
completo. 359,600€

Apartamento en Gausach, con
espacioso salón comedor con
chimenea, cocina independiente,
dos dormitorios, dos baños.
Trastero, y parking comunitario.
240,400€

Casa unifamiliar en Arros, con 4
dormitorios, 3 baños completos,
salón comedor con chimenea,
cocina, amplia buhardilla, jardín
privado, y parking individual y
cerrado. 330,000€

Precioso apartamento en vilac, con salón
comedor con chimenea, cocina americana,
dos dormitorios dobles, dos baños, amplia
terracea con espectaculares vistas, plaza de
parking y trastero. 270,500€



Precioso apartamento situado en
pleno centro de Vielha. Salón
comedor con chimenea y salida
a la terraza-jardín, cocina
independiente, 2 dormitorios
dobles y dos baños completos.
270,000€

Apartamento en pleno centro de
Vielha, con salón comedor, cocina
americana, con atilllo donde se
encuentra el dormitorio.
Espaciosa terraza con excelentes
vistas, y soleada. 216,300€

Casas unifamiliares de obra nueva en
Bagergue. Salón comedor con chimenea,
cocina americana, 3 dormitorios dobles, 2
baños completos, 1 aseo, plaza de parking y
trastero. 399,000€



Bonita casa en Salardú, 3
habitaciones, 1 baño con plato
de ducha y otro con bañera.
Salón comedor con chimenea.
Trastero, y plaza de parking.
450,760€

Encantadora casa unifamiliar en
Salardú, con salón comedor con
chimenea, cocina, 4 dormitorios,
3 baños, y garaje individual y
cerrado. 450,750€

Apartamento en Baqueira, a pie
de pistas, junto al telecabina.
Cuenta con salón comedor,
cocina independiente, un
dormitorio doble, un baño
completo y taquilla guardaskis.
260,000€

Apartamento en Baqueira cota
1500m, a pie de pistas, edificio
saboreo, salón comedor, cocina
independiente, con dos
dormitorios, dos baños, trastero
y guardaskis.

Todas nuestras ofertas las encontrará
en nuestra página web:

WWW.ARANCASA.COM

SOLUCIONES problema matemático

Respuesta 1

- La probabilidad de que la meteorología local tenga una predicción errada y la nacional sea correcta es igual a: $(1/3) \cdot (3/4) = 1/4$

- La probabilidad de que la local sea correcta y la nacional falsa es de $(1/4) \cdot (2/3) = 1/6$

Por lo tanto, la probabilidad de que llueva son de $1/4$ contra $1/6$, o bien 3 contra 2, por lo tanto será igual a $3/5$

Respuesta 2

Sabemos que Luis cumple los años en Enero, 60 días antes que Miguel, en abril. La suma de días de febrero (que son 28) y marzo (31) nos da igual a 59.

Por lo tanto: Miguel debe cumplir los años el día 1 de abril y Luis el día 31 de enero. Resumiendo: Miguel cumple el 1 de abril, Manuel el 9 de marzo, Ricardo el 15 de febrero y Luis el 31 de enero.

problema de lógica

FIGURA	CILINDRO	PIRÁMIDE	CUBO	ESFERA	CONO
MATERIAL	PLÁSTICO	MADERA	CARTÓN	VIDRIO	METAL
COLOR	NEGRA	BLANCA	VERDE	AZUL	AMARILLO
TAMAÑO	12 cm	15 cm	16 cm	10 cm	18 cm

sudokus

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

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

preguntas

- 1 - Los del sótano.
- 2 - El ermitaño.
- 3 - Anónimo.

Anar de viatge

Quan hi ha vacances, a la gent els agafa per fer viatges. crònic. La gent té com necessitat de viatjar. Diuen: "Vull conèixer noves coses, noves cultures". Dius: noves coses, vale, però noves cultures? Ara volem tenir cultura. Per això anem a Cuba, per anar als museus....

Quan anem de viatge, tot som molt cultes. No som turistes, som antropòlegs. La gent torna de viatge, i coneix més el país on ha estat que els propis habitants. Tornen, i poden fer una roda de premsa. De fet les fan els divendres, a la pizzeria: "Bona tarda. Jo he estat a la Índia, i allí la gent és oberta, t'acullen a casa, viuen de la terra, perquè els indis no són rancuniosos...". I tu dius: "Una pregunta: quant de temps hi vas estar?". I el tio: "No, un ratet, mentre l'avió va fer escala".

La cosa ja comença a l'agència de viatges. Que per cert, si el món és tan gran, per què les agències de viatges són tan petites? És que algú ho havia de dir: són molt petites! Entres, i no estàs estret: estàs envasat al buit! Jo crec que ja les fan rebotides perquè et vagis fent la idea del que t'espera a l'avió. O perquè la gent s'hi estigui poca estona. Perquè hi ha qui va a les agències només per fangar catàlegs. Clar, anar al quiosc surt més car. Aquí t'ho donen! Dius: "Vull anar al Carib. Que té catàlegs?", i ja tens una setmana de lectura de lavabo coberta. El Gallardo, un dia, entra a una agència i diu: "Vull anar de viatge, però no sé si a Europa, Àsia, Àfrica, Amèrica o Oceania. Que té catàlegs?". Li van dir que sí, i va tornar amb un furgó Renault Transit i tres tios per carregar. Hi ha gent que es munten el viatge ells mateixos. Són els enrotllats. "Vaig anar a Londres pel meu compte. Jo sóc d'una manera que arriba el cap de setmana i dic: "Xata, anem a Londres i ho veiem tot en dos dies". I tu: "Què tal el Big Ben?". Diu: "El Big què?". Big Naranja, Big Cristal i Big Ben! També hi ha els aventurers: "Jo vaig al desert per trobar tranquil·litat i equilibri". I només troben tensió i desequilibri, però no ho diran. "Què tal el desert?". "Molt bé, molt bé, tranquil·litat, equilibri...". Com a molt, et diran: "Home, quan portes setanta dies comença a ser monòton". I segur que estava el tio al mig del Sàhara cridant: "A quina hora passa el camió del Campofríoooo?".

I després hi ha tot el contrari: els viatges organitzats. Per exemple, tu vols anar a Itàlia, i pots triar entre Itàlia Clàssica, Itàlia Bella o Itàlia Multicolor. La diferència és que a Itàlia Clàssica t'estàs cinc minuts a Capri, que vas tan de cul que has de mirar les coses de pressa per fixar-les bé. A Itàlia Bella pagues més, i tens deu minuts de Capri. Ja t'hi pots recrear: "Que guapo, Capri!". I a Itàlia Multicolor, Capri es paga a banda.

Si ho vols veure tot, no hi ha res com un viatge

organitzat. En aquells autocars, que vas calentet... Diu: "Conductor, pot engegar l'aire condicionat?". "Però si l'autocar és climatitzat!". "Doncs devem anar tots molt calents". I entens què li va passar a l'Ana Belén a *La Pasión Turca* amb el guia. No era amor: era que l'autocar era climatitzat. Els guies, no els descobrirem ara, van a preu fet. Són antics campions recordmen dels 100metres d'atletisme. "Pararem un momentet aquí a la Torre Eiffel. Poden fer-se unes fotos. Val, ja està. Pugin!". I gràcies! "Un moment, escolti, deixi'm enfocar!". "No, no, que em tanquen el Louvre!". "Que és seu, el Louvre?". "No!". "Doncs deixi que el tanquin, home!". Tothom barallat.

La figura del guia és molt important. Sobretot de cara a la nit, que és quan la gent li ve a queixar-se de l'hotel. Diu: "Tinc un escarabat al quarto". I el guia: "Home, no sigui tiquismiquis". Diu: "No, és que fa dos metres. O se'n va, o no hi cabem". I ell: "Sigui una persona oberta, home!. Dormi amb un escarbat!". I sempre hi ha aquella parella gran de Blanes, que els seus fills els van regalar aquest viatge per les noces d'or. Els veus a les piràmides, i ell va amb la visera de propaganda: Videoclub Hollywood de Blanes. Que la goma era blanca i ja és caqui de suor. I la dona: "Canvia't la goma!". I ell: "Deixa'm estar! Fa anys que jo no em canvio la goma!". I va filmant tot el que diu el quia, que al final l'acaba prenent pel Jordi Lompart, que fa aquells programes de viatges. I a la dona: "Posa't aquí, Rossita, que no surts... No, més cap allà...fes posat d'egípcia". I aquella dona va de cul, cansada. "Ai, Miquel, ja està bé, home...". I el guia: "Això és l'antic menjador del Faraò....". I el Miquel de Blanes: "Doncs per què no anem al nou, que són les tres de la tarda?".

Perquè això sí: els catalans viatgem sempre en funció dels restaurants que hi hagi. Diu: "Coneixes el Crist de Sant Climent de Taüll?". "No hi he estat, però m'han dit que al costat per dos mil peles et foten unes costelletes de xai boníssimes". Sí, sempre de cara al restaurant. Però d'això, ja en parlarem un altre dia.

Article del llibre
Hem de parlar de
l'Andreu Buenafuente



CHEF A DOMICILIO

COMIDAS, CENAS, FIESTAS NAVIDEÑAS, FIN DE AÑO, CUMPLEAÑOS, etc...

Como trabajamos:

- * En su casa acordamos el menú
- * Vemos la cocina, comedor, jardín, etc.
- * Nos encargamos de la compra y material necesario
- * Elaboramos el menú y servimos
- * Recogemos y limpiamos el servicio y la cocina

Rapidez, Comodidad y sencillez!

Para más información: Tel. 686 61 14 69 • tuchefadomicilio@hotmail.com



**PRENSA
REVISTES
LLIBRERIA
PAPERERIA
REGALS**
Av.Pas d'Arrò,30
VIELHA
Tel.973 64 24 64



S
A
B
I

Carns Selectes

¡Les espera Jesús,
su carnicero!

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



PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA

SPORTS **Yeti** S.L.

VENDA - TALLER - LLOGUER

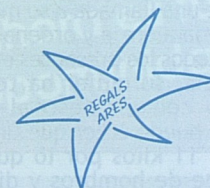
TEL. 973 64 18 86



Pensió ** Montarto



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



**REGALS
ARES**

C/CASTETH, 15
(JUNTO AL PLUS FRESC)
25530 - VIELHA
973 64 32 87

EXPOSICIÓN Y VENTA DE
FOTOGRAFÍA EN EL
RACÓ D'ESCUNHAU



Eutanasia en los jóvenes

Anoche mamá y yo estábamos sentados en la sala hablando de cosas de la vida... entre otras... estábamos hablando del tema de vivir/morir... Le dije: 'Mamá, nunca me dejes vivir en estado vegetativo, dependiendo de máquinas y líquidos de una botella. Si me ves en ese estado, desenchufa los artefactos que me mantienen vivo. PREFIERO MORIR'.

Entonces, mi mamá se levantó con cara de admiración... y me desenchufó el televisor, el DVD, la TV por cable, Internet, el PC, el mp3/4, la Play-2, la PSP, la Wii, el teléfono fijo, me quitó el móvil, la iPod, la Blackberry... y me tiró todas las cervezas!!!

¡¡La madre que la parió!!!... ¡¡¡¡CASI ME MUERO!!!!



Padre vasco

Un vasco está bebiendo en un Bar de Vigo y recibe una llamada a su móvil. Descuelga, sonríe de oreja a oreja y ordena una ronda de bebidas para todos los presentes en el bar porque, según anuncia, su mujer ha tenido un típico bebé vasco con un peso al nacer de 11 kilos. Nadie puede creer que un recién nacido pueda pesar 11 kilos por lo que el padre vasco se encoge de hombros y dice: '-Es la media en Euskadi, tíos. Como he dicho, mi niño es un típico bebé vasco'.

Las felicitaciones le llueven de todos los que están cerca y se oyeron muchas exclamaciones de 'GUAU !!' Una mujer incluso se desmaya debido a dolores hepáticos.

Dos semanas más tarde el vasco vuelve al bar.

El camarero dice: - 'Usted es el padre del típico bebé vasco que pesó 11 kilos al nacer, ¿no? Todo el mundo ha estado haciendo apuestas sobre cuan grande sería en dos semanas. Le íbamos a llamar... así que, ¿cuanto pesa ahora?' El orgulloso padre responde: '-ocho kilos'. El camarero está confuso y preocupado, le vuelve a preguntar: -¿Que ha sucedido? El bebé ya pesaba 11 kilos el día que nació'.

El padre vasco se toma pausadamente un sorbo de su botella de Patxaran, se seca los labios en la manga, se inclina hacia el camarero y orgullosamente le dice...

-'Lo hemos circuncidado'.

Frases de difícil respuesta

¿Por qué se esterilizan las agujas para las inyecciones letales?

Si un abogado enloquece, ¿pierde el juicio?

¿Por qué nunca se ha visto en los titulares de un periódico: "Adivino gana la lotería"?

Si volar es tan seguro... ¿por qué se le llama al aeropuerto "Terminal"?

¿Por qué las mujeres no se pueden pintar las pestañas con la boca cerrada?

¿Disfrutan tanto los infantes de la infancia como los adultos del adulterio?

¿Por qué apretamos más fuerte los botones del mando a distancia cuando tiene pocas pilas?

¿Hasta dónde se lava la cara un calvo?

LOU PITCHOUNET

abierto
todo
el año

EN EL PARQUE TERMAL



EL TIO VIVO DE LUCHON

Se precisa pareja para regentar Refugio de Montaña en Vileha. A pleno rendimiento. Condiciones a convenir. Concertar entrevista al Tel. 629977302.

ahora es tú
oportunidad
Anúnciate!!

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/ Frederic Mistral 2 · 2 Bj Dcha · 25530 VIELHA (Lleida)
Tél. 638 810 555 · 690 069 196 · hermanosjayro@hotmail.com

ARIES

La presencia de Plutón creará una presencia negativa en los arianos, quienes deberán mantener un bajo perfil y aguantar esta situación, hasta que todo comience a mejorar. Pero no todo será desfavorable, el amor sigue siendo positivo, y la comunicación dentro de la pareja será fundamental, cuando la Luna entre en la Casa de Cáncer.



LIBRA

Deberán dejar de lado la parsimonia que los caracteriza y empezar a luchar con todas sus armas para lograr los objetivos. En la relación de pareja se sentirán sensibles, las discusiones no dejarán nada bueno.



ESCORPIO

El amor y la pasión siguen su curso, sienten que están dentro de una relación verdadera y duradera. La convivencia será excelente, la relación con la pareja y la comunicación con la familia.



TAURO

Todos tus conocimientos y atributos te comenzarán a dar resultados. Laboralmente obtendrás ganancias económicas gracias a una buena relación con tus compañeros de trabajo. La paciencia será lo más importante en el tema del amor.



SAGITARIO

Mercurio ayudará en lo laboral, y los proyectos que tenía el año pasado comenzarán a concretarse. En el amor existirá una conclusión de lo que ha luchado por años, estará frente al altar junto a su ser amado.



GEMINIS

No será el mejor mes, los conflictos acechan por todos los flancos, en el trabajo, en el amor, en la familia y en la salud. El estrés podrá apoderarse de estos nativos, la solución es fácil, tomarse la vida con más calma. No todo es tan malo como parece.



CAPRICORNIO

Esa oportunidad que llevaban meses esperando, llega. Un ascenso en el trabajo es seguro, lo que hará mejorar su autoestima, y la relación con su pareja.



CANCER

Estará con el ánimo a flor de piel, cualquier problema la derribará y cualquier alegría la elevará. Debe tratar de mantener un equilibrio y sólo así podrá llevar una buena rutina. Esta sensibilidad lo llevará a conocer a nuevas personas, a sentir apoyo o a decidir terminar con el amor, todo está en el equilibrio para aprender a manejar este



ACUARIO

Conocerá grandes amigos durante este mes, con los que podrá comenzar relaciones de amistad que duren de por vida. Con la pareja aprenderá a compartir momentos hostiles, pero beneficiosos para los dos.



LEO

Parece que todo comienza a volver a la normalidad, el trabajo te brindará la oportunidad de brillar como siempre, ya sea a través de un nuevo proyecto o una idea nueva que impresionará a tus jefes. El amor seguirá en su buen camino, el erotismo seguirá a tope.



PISCIS

Finalmente todos los sacrificios hechos anteriormente comienzan a dar frutos, las relaciones laborales mejoran y la economía también. Los solteros conocerán a personas interesantes, que más adelante se podrán convertir en algo serio.



VIRGO

Vivirá momentos estresantes en el trabajo, la carga de trabajo lo sobrepasará y sentirá que no tiempo para hacer todo lo que se le ha pedido. En el amor, tendrá días intensos y muy íntimos, la idea de tener un hijo será perfecta para afianzar el amor de ambos.



El tarot de Amanda

SIEMPRE TU FUTURO EN EL PRESENTE. TENGO LA RESPUESTA A TUS DUDAS. ¡LLÁMAME!

806 516 530

961 681 280 / 977 262 516

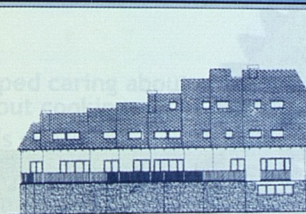


GESTIÓN INMOBILIARIA

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

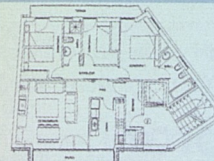
e.mail: info@finques-saplan.com

Tel. 973 64 84 69 - 609 20 88 03



FACHADA ESTE

COMPRA A PRECIOS DE TASACIÓN (SOBRE PLANO) INMEJORABLE.



OBRA NUEVA. PRECIO VENTA DE PISOS POR TOTAL SUBROGACIÓN HIPOTECA INFORMATE!! TERRAZA DE 50m². 3 dorm



PRECIOSO TRIPLEX CON COMEDOR DE 50 M². VISITA INMEDIATA. PRECIO NEGOCIABLE



Piso nuevo, amueblado, 2 dorm. 2 baños. Comedor, cocina office. Plaza parking. 180.300 €.



Borda + casa + terreno de 2.500 m². Acceso, agua y luz. 240.000 €.



PRECIOSA CASA CON 2 DORMITORIOS Y 2 SUITES, COMEDOR CON PEQUEÑO JARDIN. 2 AÑOS. CONSULTAR PRECIO



PRECIOSO PISO DE 3 HAB. TERRAZA DE 40 M². SOL Y VISTAS. ULTIMO PRECIO HASTA DICIEMBRE 185.000€



Vielha: Piso 2 dorm. Vistas al río Garona. cocina amueblada. Parling. 200.000€



Borda a reformar dentro de casco urbano con anteproyecto. 70.000€

ALQUILERES DE OBRA NUEVA DESDE 650 €/MES. 3 HAB



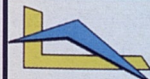
PISO DE 3 DORM. 2 BAÑOS, COCINA DE 15M². OBRA NUEVA. PARKING. 210.000.-€



Terreno de 300 m² en Fos. Increíbles vistas. Orientación sur. Para construcción de una vivienda. 32.000 €.



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



LUTZ - ARAN

Tel.: 609 20 88 03

SERVICIOS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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





Razones por las que comprar alimentos biológicos

Mejora la salud

La agricultura convencional utiliza numerosos productos para matar a insectos y otras plagas. Todos estos productos no son inocuos. La agricultura biológica los evita y contribuye a mantener la salud de los agricultores y consumidores, al no utilizar biocidas ni semillas transgénicas, respetando los ritmos naturales, sin aditivos y produciendo alimentos ricos y equilibrados en nutrientes.

Con los alimentos biológicos se recupera el verdadero sabor de los alimentos. Además se conservan mejor que los convencionales.

Protege la agricultura

Contribuye a mantener el patrimonio genético, ya que para dejar de usar biocidas es imprescindible que las plantas que se cultiven sean autóctonas. El uso de compost, como base de fertilización, hace del suelo un medio adecuado para albergar vida y alimentar a los microorganismos que en él habitan, que son los que van a poner a disposición de la planta los elementos que necesita para su correcta alimentación. La fertilización química mata la vida microbiana del suelo.

Protege el medio ambiente

Fertiliza la tierra y frena por tanto la desertificación, favorece la retención del agua y no contamina los acuíferos, fomenta la

biodiversidad, mantiene los hábitats de los animales silvestres.

No sólo no contamina, sino que contribuye de manera eficaz a la descontaminación del aire, el agua, el suelo, la flora y la fauna, hoy envenenados por la agricultura y ganadería intensivas.

Por una sociedad más justa

La agricultura biológica mantiene la población rural. Permite la soberanía alimentaria, o sea, la producción, el comercio y el consumo local, como bases de la economía de las regiones. Devuelve al campesino la gestión de sus tierras, le libera de la dependencia de las grandes empresas y transnacionales de semillas y fitosanitarios.

Una verdadera economía

Los productos biológicos no resultan más caros para la economía familiar. Protegen mejor la salud de la familia y, además, su contenido en nutrientes por unidad de peso es superior al de los convencionales, por ello cubren mejor las necesidades con menor cantidad que los otros. Con el consumo de productos biológicos se contribuye al ahorro de energía y al reciclaje.

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

Top ten things not to say on your Anniversary

10. I stopped caring about anniversaries when you stopped caring about cooking.
9. Today is our what?
8. Okay, let's celebrate, but do we have to celebrate together?
7. I thought we only celebrated important events?
6. You can celebrate anniversaries with your next husband.
5. You don't like what I pick out, so I thought why bother.
4. I got you a present worth a dollar for every time you were nice to me this year. Here's a \$5 gift certificate for McDonald's.
3. If you want me to pretend like I care about our anniversary, I will.
2. You want to go out to dinner? Okay, okay, I'll take you to Pizza Hut if it will make you happy.
1. I thought you only had to celebrate anniversaries while you were still in love.



ALUMNO DEL MES



Bárbara Serrano Alvarez

"Felicidades Bárbara por ser una de nuestras mejores alumnas. Siempre vienes a clase con una sonrisa y haces un gran esfuerzo para mejorar tú nivel. ¡Este año estamos seguros que sacarás una buena nota en el examen de Cambridge!"



SKI & ENGLISH

habla en inglés mientras esquías

SKI & ENGLISH

conversa en inglés mientras esquías

¿Te imaginas practicar inglés sin ir a clases, sin horarios, sin libros y sobre todo sin dejar de esquiar o surfear?

Aprende inglés con profesores titulados mientras haces cola en el telesilla, estás en la cafetería, tomas el sol, o mientras esperas para lanzarte por tu pista favorita...

30 € / hora todos los niveles* ¡Llámanos!

* No son clases de esquí. Son clases de inglés con profesores nativos.*

Calle Arnals, 7 (frente Hospital) • 25530 VIELHA
97364 10 95 • 620855965 • www.tep.es • tep@tep.es



De la demarcación de Marcatosa. Desde 1970 forma parte del nuevo ayuntamiento denominado VielhaMijaran. Anteriormente estaba agregado al de Betlan. La población está situada a la derecha del Garona, al norte de Vielha. Aubert está a una altura de 912m.

del núcleo urbano, hay una Iglesia dedicada a Era Mair de Diu deth Roser, del siglo XII, con muchas modificaciones.

Una de ellas es el campanario de planta cuadrada con un segundo cuerpo octogonal que tiene con una estrella romana de mármol. Su nave rectangular tiene tres tramos separados por pilares y arcos torales de medio punto muy sobresalidos y con vuelta de cañón. Conserva una pila bautismal de mármol liso y una cruz procesional de estilo gótico. Fuera del núcleo urbano, donde se encontraba el convento de las

Aubèrt

monjas de San Agustín, se encuentra la Iglesia Parroquial, dedicada a San Martín, de antigua construcción románica de transición, de finales del siglo XIII junto con elementos góticos. Es de una nave con ábside semicircular coronado por un campanario de espadaña. La torre campanario cuadrado que tiene adherida sirve de almacén. Las pinturas que tiene el ábside se encuentran en muy mal estado de conversación, no así, la pila bautismal de mármol, románica, con unas franjas esculpidas. De Aubert fue Francesc Aner i Esteve, Síndic de Aran entre los siglos XVIII y XIX, que defendió la industria y la ganadería del Valle ante las Cortes de Cadís y contra las tropas que invadieron el Valle de Aran en la Guerra Grande (1793-96).

Fecha	Nombre
7 de octubre	FIESTA MAYOR ETH ROSÈR

Garòs



De la demarcación de Arties-Garòs. Antiguamente era el jefe del departamento de Garós, que llegaba hasta la Bonaigua, hasta que en el S. XV se subdividió en el que es actualmente. El pueblo de Garòs está situado en una elevación que hay en el lado derecho del Garona, y justo en el límite entre el Alto Aran y el Mig Aran, al pie de la montaña Espiargo y entre los barrancos de Cal y Salider. Está a una altura de 1.115m.

Forma parte, desde 1968 del nuevo municipio llamado Naut-Aran. Tiene una población de 136 habitantes.

Es un pueblo luminoso y muy agradable. Ofrece una variada oferta de restaurantes, hoteles y casas rurales. Dentro de la Pleta de Garòs hay una gran casa aranesa que está premiada con la Medalla al Mérito Turístico. La iglesia parroquial, que centra el núcleo antiguo, está dedicada a San Julián, es de origen románico y fue renovada a fondo en los siglos XIV-XV. Su estructura es de una sola nave, con altar barroco, del año 1774, y capillas laterales. El campanario, de 1619, es de torre cuadrada con 2 y 3 ventanales laterales a los

lados y cobertura piramidal. En el interior se conserva un interesante Cristo de talla y una imagen gótica de la Virgen María, además de una cruz procesional de plata. Sus pinturas representan a los Apóstoles S. Jorge y S. Roc. Tiene un cementerio anexo, cerrado por una reja de forjado renacentista.

En el año 1993 se descubrió en Garòs la primera necrópoli de época paleocristiana de las Tierras del Pirineo Leridano. Con una veintena de tumbas del Siglo IV y V y pequeños fragmentos de cerámica.

En 1844 se encontró junto a una capilla cercana a la Iglesia, según Mosén Condó, el cuerpo de una persona de 3m de altura con una llave atravesándole el cráneo. Supuestamente es el cuerpo del Gigante Mandronius, que habitaba en el Valle de Aran, y que contaremos su leyenda con la información de Betlán, lugar donde nació. (junio 2009).

Fecha	Nombre
16 de agosto	FIESTA MAYOR ST. RÒC
28 de agosto	FIESTA MAYOR SAN JULIÀN

Pino Silvestre

DATOS

Nombre Científico: Pinus Sylvestris L.

Familia: Pinaceae

Nombre Vulgar: Pino silvestre, Pino Albar, Pino de Valsain, Pi roig (Catalán), Pin ròi (Aranés)

Hábitat: Entre los 500 y 1.800m de altitud de lugares con precipitaciones entre los 400 y 800mm.

Origen: Asia, norte y centro de Europa y Macedonia.

Características: Árbol monoico y perennifolio. Su forma principal es cónica, pero con el tiempo cambia y crea formas distintas con sus ramas. Su ramificación es muy regular al principio y más compleja con la edad. Su corteza se desprende en unas láminas transparentes papiráceas y membranosas. Las hojas, tienen una longitud de 3 a 10cm. Viven en el árbol entre dos y tres años y su color es verde oscuro.

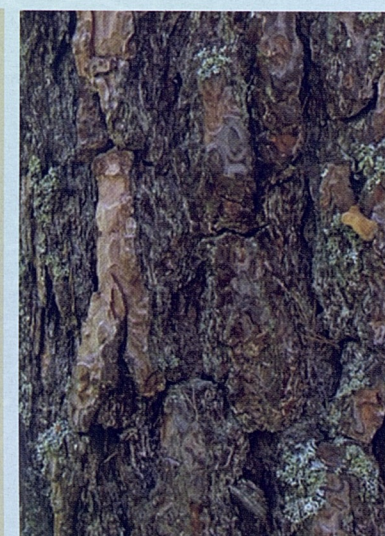
Sus flores de la especie Monoica son masculinas. Crecen en espigas de alrededor de 3cm de longitud formadas por flores individuales de 1cm de largo muy apretadas, con la forma ovalada y de un color amarillento que producen gran cantidad de polen. (Cuando se desprende este polen, que lo hace en gran cantidad, se produce lo que se denomina como

lluvia de azufre). Las flores femeninas se agrupan en conos de dos, de menos de 1cm de largo y 4mm de ancho. Están erectas sobre un pequeño pedúnculo antes de revolverse en la madurez, donde quedan colgantes. El fruto del pino es la piña, que necesitan dos años para madurar, con una longitud de 4 a 5cm como mínimo. Dentro de ellas están los piñones, pequeños y con un ala bastante destacada.

Otros datos de interés: Es una especie de crecimiento rápido, con una longevidad elevada, hasta los 200 años, y con una altura que puede llegar a los 40m. En la Península Ibérica se han detectado 5 variedades distintas. Resiste bien el frío y las heladas. Sus ramas se parasitan con el muérdago.

Componentes:

- Ácidos: ascórbico, abiótico, butírico, caféico, capricho, clorogénico, ferúlico
- Taninos (Corteza).
- Carótenos (Hojas)
- Terpenoides.
- Glúcidos (Hojas y corteza).



Pino Silvestre

PROPIEDADES MEDICINALES

Uso interno:

- Diuréticas
- Balsámicas
- Antisépticas
- Expectorantes

Otros usos:

Su madera, de gran calidad, se utiliza mucho en ebanistería. Y al no tener nudos duros, se utiliza también mucho en la creación de vigas. Su leña es muy apreciada como combustible, entre la de los pinos, para las chimeneas, tanto en brea como en carbón vegetal. Con destilación, se puede obtener de la madera, aceite esencial para la calvicie. De la planta se puede obtener una resina de trementina. De las hojas se extrae "lana del bosque" utilizada para fabricar almohadillas.

De su resina se extraen numerosos productos industriales, como aceite esencial de trementina o aguarrás, colas, jabones, polvo de escalada, crema para las cuerdas de los violines, goma de los chicles, y otros.

De las piñas se extraen los piñones, muy utilizados en cocina.

RECETARIO

- Para la bronquitis y el resfriado, haremos una infusión durante 30 minutos de 3 cucharas de yemas secas por litro de agua. Tomar 3 tazas al día con miel.
- Para la tos haremos una infusión de media cucharada de yemas secas por taza de agua. Tomar una cucharada cada 2 ó 3 horas.
- Para suavizar la garganta haremos gargarismos con agua caliente en la que se han disuelto unas gotas de aceite esencial de hojas de pino.
- Para la sinusitis hay que hacer inhalaciones del vapor de agua caliente en la que se han disuelto unas gotas de aceite esencial de hojas de pino.
- Para reducir el dolor de las articulaciones hacer una decocción con dos cucharadas de hojas y yemas secas por litro de agua durante 5 minutos. Beber 3-4 tazas al día.
- Para los golpes aplicar una compresa sobre la zona afectada mojada con el líquido resultante de la decocción de tres cucharadas de hojas secas por litro de agua durante 20 minutos.
- Al contener taninos puede ser tóxico en grandes cantidades. No recomendable en embarazadas y niños menores de 6 años.



VIVIENDAS EN GESSA ALTO ARAN

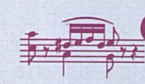
ALTO STANDING
ESTILO ARANES
AMPLIOS ESPACIOS
ACABADOS DE GRAN CALIDAD
EXCELENTES VISTAS

QUEDAN UNA CASA Y
TRES PARTAMENTOS, TIPO
DÚPLEX CON JARDÍN

OFICINA DE VENTAS EN EL
MISMO EDIFICIO.
TEL. 639 006 201

PROMOTORA CAPIERA, S.L.
TEL: 629 449 728
660 402 528

Anúnciate!! no te lo pienses más!



ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN

(Vinculada con El Liceo de Barcelona)

Lenguaje musical - piano - flauta travesera - acordeón - violín
guitarra española y moderna - clarinete - percusión (batería...)
saxofón - trompeta - trombón de varas - acordeón diatónico

Tel. 973 64 32 61

Matrícula abierta Curso 2008 - 2009

www.escolamusicau.com
info@escolamusicau.com

c/ Pomarola, 3 (Edificio Copirineo)
25530 - VIELHA

BANDA MUSICAL
CANTO CORAL



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

Artículo escrito por
Jorge López Pallarés para ARAN NAU

Wallace, el otro Darwin

Este año se celebra el bicentenario de uno de los naturalistas y científicos más famosos de la historia, Sir Charles Darwin (Nacido el 12 de febrero del año 1809). No vamos a añadir nada más sobre el personaje, ya que los medios de comunicación se encargan de ilustrar su figura aprovechando esta efeméride.

Pero este aniversario me hace recordar a un hombre, mucho menos conocido pero con una trayectoria científica impresionante, me refiero a Alfred Russel Wallace. También inglés, en sus inicios compartió con Darwin la afición por los Coleópteros de las islas británicas. Se dedicó a recorrer muchos países para recolectar y comercializar especímenes, lo que contribuyó a desarrollar sus conocimientos. Llegó a vivir durante meses en una cabaña en el norte de Borneo y, cuando las condiciones de lluvia incessante hacían imposible salir a buscar insectos, se dedicaba pacientemente a analizar la distribución geográfica de las especies que había observado durante sus viajes por distintos países tropicales.

El 9 de marzo de 1858 Wallace envió una carta, a través de un barco de vapor holandés que regresaba a Europa desde Ternate, una pequeña isla situada a unas 600 millas al este de Borneo. La carta iba dirigida a Charles Darwin y la acompañaba de un escrito titulado "Sobre la tendencia de las especies a separarse indefinidamente del tipo original". Este documento describía básicamente la teoría de la evolución (sin darle ese nombre) a partir de la selección natural (sin emplear esta frase). Este es un episodio clásico de una coincidencia entre dos científicos que, trabajando por separado llegan a conclusiones similares. Y sin embargo hay muchas personas que desconocen este hecho y durante muchos años el nombre de Darwin quedó asociado al

único responsable de desarrollar la teoría de la evolución y sus consecuencias en la interpretación del mundo en que vivimos.

Conviene recordar que la primera exposición pública de estas ideas se llevó a cabo en una reunión de la Sociedad Lineana de Londres en una velada celebrada el 1 de julio de 1858. Y que la comunicación iba firmada conjuntamente por Darwin y Wallace. Pero el genio científico de Wallace no se reduce únicamente (y eso ya sería suficiente) a su contribución a la teoría de la evolución, actualmente se han recuperado gran parte de sus trabajos y re-editado muchos de sus libros. Entre otras áreas de la moderna biología que hoy son el abecedario de cualquier estudioso, Wallace es considerado el fundador de la biogeografía evolutiva (el estudio de qué especies viven en un lugar y el por qué), un pionero en la biogeografía de las islas y, por no extendernos más, él fue la persona que anticipó el concepto que hoy definimos como biodiversidad.

Wallace debe ser considerado como una figura estelar y de capital importancia en la transición entre la historia natural tradicional y la biología moderna. Sus observaciones sobre la distribución de las especies que estudió en lo que hoy denominamos el sudeste asiático le llevaron a proponer la que hoy todavía denominamos "Línea de Wallace", que separa las regiones biogeográficas de India y Australia. Y a resumir en una frase el principio revolucionario de la evolución: "Dios no colocó la especie en los lugares en los que hoy las encontramos". Se puede decir más fuerte pero no más claro.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto

IDENTIFICACIÓN DE MASCOTAS

Des de fa uns anys és obligatori tenir el nostre animal de companyia correctament identificat. Això ens permet demostrar que som el propietari legal de la nostra mascota. També és un mètode que serveix per tenir un major control del número dels animals que viu al nostre país i es tracta d'una eina bàsica en cas d'abandonament o pèrdua del vostre animal.

Actualment el mètode efectiu i segur que s'aplica en els animals de companyia és la identificació electrònica mitjançant un microxip.

Es tracta d'un petit sistema electrònic, del tamany d'un gra d'arròs, que porta programat un codi de números i lletres únic (mai hi haurà 2 animals amb el mateix número). Un cop col·locat, pot ser llegit electrònicament per lectors homologats.

La implantació resulta força senzilla, sempre comptant amb la col·laboració de l'animal i es realitza un sol cop a la vida. El microxip no causa cap molèstia a l'animal un cop col·locat i es vàlid tota la seva vida.

Està establert que el microxip es col·loqui sota la pell en una zona concreta de l'animal per tal d'estandaritzar el procediment i que qualsevol professional del sector sàpiga on trobar-lo en cas que fos necessari. En els gossos, la implantació es realitza al costat esquerre de la zona del coll i en el gats es col·loca a la zona de la creu (entre el clatell i les potes de davant).

Per tal que la identificació sigui completa, caldrà omplir la documentació corresponent i així de vincular el número electrònic amb el nostre animal. En el formulari hi figuraran tant les dades de l'animal com les dades del propietari.

Un cop complimentada la documentació, aquesta serà administrada pel vostre veterinari per tal de que les dades arribin i siguin registrades a L'Arxiu d'Identificació

d'Animals de Companyia (servei del Consell de Col·legis Veterinaris de Catalunya).

En cas de canvis de dades, ja sigui de propietari com de domicili o números de telèfon, cal que siguin ràpidament comunicats a l'arxiu mitjançant el vostre veterinari habitual.

En acabar tot el procediment d'identificació, els propietaris tindreu un document acreditatiu, necessari per demostrar que sou els propietaris de l'animal. Aquest document, juntament amb la cartilla sanitària de l'animal on hi figura la seva vacunació, s'hauria de portar a sobre sempre que anem amb la nostra mascota.

En col·laboració amb l'Arxiu d'Identificació, hi ha la REIAC (Xarxa espanyola d'identificació d'animals de companyia). Es tracta d'una xarxa informàtica a nivell nacional que agrupa les dades dels animals identificats pels diferents arxius d'identificació. Aquesta xarxa permet la localització dels propietaris d'animals perduts en qualsevol lloc del territori nacional.

Actualment qualsevol centre veterinari així com gosses i protectores, disposen de lectors homologats. Tot animal perdut o abandonat que arribi a aquests centres podrà ser identificat pel seu número de microxip, permetent localitzar els seus propietaris.

De la mateixa manera, en cas de perdre la vostra mascota cal comunicar-ho ràpidament a l'Arxiu d'Identificació.

Tenir el nostre animal identificar ens permetrà recuperar la nostra mascota en cas de pèrdua. És recomanable que l'animal porti també, un collar amb una placa identificativa on a més de poder gravar els números de telèfon, s'hi pot fer constar que es troba identificat amb microxip.

Angela Trócoli
Veterinària col. 3810

La importancia de planificar una herencia

El impuesto de sucesiones y donaciones es un impuesto estatal cedido a las CCAA en su gestión y recaudación. Además las CCAA tienen capacidad normativa respecto a las reducciones en la base imponible, la tarifa y las deducciones y bonificaciones en la cuota. El uso de la capacidad normativa es la habitual en los últimos años y genera situaciones muy diferenciadas en la carga fiscal que soportan los contribuyentes en función del lugar en que residen. Existen diecisiete comunidades y prácticamente los mismos impuestos de sucesiones y donaciones distintos.

A grandes rasgos la situación es la siguiente: La Rioja suprimió, en 2.004 junto a Cantabria, casi totalmente, este tributo para ascendientes, descendientes, cónyuges adoptados y adoptantes del causante. En este mismo año, Asturias, Galicia, Baleares, Castilla y León, Madrid, Murcia, Comunidad Valenciana y Aragón dejaron en una tributación simbólica a descendientes menores de 21 años.

Andalucía liberó en 2004 la tributación a ascendientes, descendientes y cónyuge, cualquiera que sea su edad, con un límite en el caudal heredado y un límite del patrimonio preexistente.

En los territorios forales del país Vasco siguen exentas tanto las donaciones como las sucesiones cuando se realizan a favor del cónyuge, descendientes, ascendientes adoptados y adoptantes. En la Comunidad Foral de Navarra, tanto las sucesiones como las donaciones a favor de estos adquirentes tributan a un tipo de 0,8%. En Catalunya, existen una serie de exenciones, como el del 95% del valor de la vivienda habitual o de la empresa familiar, aunque con una serie de condicionantes. También existen reducciones e incrementos en función del grado de parentesco del beneficiario y su patrimonio preexistente.

Todo lo expuesto hace que sea muy diferente la situación de una misma familia según en la región en la que resida. A la hora de aplicar el Impuesto, en las sucesiones se tiene en cuenta la residencia habitual del causante, en cambio, en las donaciones, la del adquirente, o en caso

de que el bien fuera inmueble, en la situación de éste.

Por todo ello, la planificación de la sucesión es una de las cuestiones más sensibles que de forma más directa pueden afectar a la vida familiar, así como a la continuación de la empresa familiar. La sucesión familiar es un asunto de extremada sensibilidad y complejidad. No pocas veces esta sensibilidad produce en el empresario o la persona que dispone de un patrimonio, cierta reticencia a enfrentarse a organizar la sucesión.

Dos son los extremos sobre los que debe planificarse la sucesión. Como punto de partida, la situación jurídica y patrimonial existente. Como objetivo, los intereses y necesidades del causante. En efecto, la situación jurídica y patrimonial es la situación que debe analizarse a la luz de lo que pretende conseguir el planificador con la sucesión, para llegar a crear la situación jurídica y patrimonial que asegure el fin perseguido. El planificador puede estar interesado en que el negocio familiar sea llevado por determinados herederos o de determinada forma, en que ciertas personas tengan la garantía de ciertas prestaciones en un determinado tiempo, cantidad y forma, que la transmisión de un bien esté condicionada al cumplimiento de ciertos requisitos, que los bienes sean repartidos de determinada forma etc.

Dependiendo de estas situaciones e intereses, la planificación puede incluir aspectos tales como protocolos de empresa familiar, estructuración de sociedades, sucesiones en vida (donaciones), testamentos con partición incluida y/o nombramiento de albacea/contador/partidor, seguros de vida, pactos sobre la herencia, vecindad a afectos tributarios etc.

La planificación pues, resulta un negocio esencial para la convivencia familiar y para la eficiente transmisión del patrimonio del causante, por ello la planificación es el mejor legado que un familiar o cualquier persona puede dejar a sus sucesores.

Yolanda Amiell Sangüesa
Abogada
J. TOLO I ASSOCIATS S.L.
www.toloassociats.com



L'hiver de Marie

les fourmis passent des heures à transporter du manger pour l'hiver, et quelquefois la charge est plus lourde qu'elles.

La mère de Marie s'inquiète pour sa fille, qui préfère faire l'école buissonnière plutôt que d'apprendre, et penser à ses vieux jours, quand son hiver sera là, quand la nuit de sa vie sera proche, alors il sera trop tard. Quand l'hiver de ta vie arrive, c'est alors quand tu as plus besoin d'amour que quelqu'un puisse t'aider, qu'une main amie te donne la main pour continuer ton chemin, si tu n'as pas cela tu es comme un tronc d'arbre dépouillé de ses feuilles, et qui a perdu toute sa sève pour qu'au printemps ses feuilles puissent naître à nouveau avec un vert verdoyant.

Marie n'est pas une mauvaise personne, malgré son âge elle n'avait pas perdu sa façon de voir a vie, elle marchait toujours avec un pas léger, elle était seule, mais elle gardait l'espoir de qu'une main viendrait l'aider, et qu'on ne la laisserait pas seule devant son hiver.

Marie a rencontré cette main, elle savait que sa famille l'aimait, et que sa vieillesse la passerait entourée de tout les siens, maintenant elle peut se chauffer au coin du feu. Mais elle sait aussi que quand on est jeune il faut penser au lendemain, qu'il ne faut pas faire comme a cigale de la fable de La Fontaine qui passait tout l'été à chanter.

Marie ne savait pas qu'un jour son hiver arriverait. Qu'après le printemps et l'été, arrive l'automne, e on commence déjà à sentir que les années se font plus lourdes à porter, et quand l'hiver arrive tu as besoin d'avoir un endroit, un logis pour passer les derniers jours de ta vie. Mais quand elle était jeune Marie n'y pensait pas. Elle ne pensait qu'à passer des bons moments insouciante elle ne se souciait pas du lendemain, et que bientôt l'hiver de sa vie serait là. Elle, était comme la cigale, qui passe tout son, temps à chanter. Comme dans la fable de la cigale et de la fourmi. Pendant que la fourmi comme une bonne maîtresse de maison qui au long de sa vie travaille et économise pour ses enfants. Marie elle est comme la cigale elle court par les prairies à ramasser des fleurs sylvestres, et écouter à chanter la cigale son chant s'entend tout l'été comme une mélodie dans tous les bois et prairies de la Provence.

La cigale ne pense pas que le bon temps s'achèvera, que des temps plus rudes s'approchent.

Marie n'aime pas aller à l'école, elle préfère courir par les prairies comme une sauterelle. Quand elle est fatigué de courir, elle s'assoit et elle écoute chanter la mésange, insouciante comme la cigale elle ne comprend pas pourquoi

Jeannette

Publi & Graf

ESTUDI DE DISSENY GRÀFIC

Alèxia Grustan Vidal

A partir del dia 1 de Febrer ens trobareu a la nova oficina:
c/ Jaime II, 14 Baixos (darrera Cinema de Vielha)
25530 Vielha - Tel. 973 64 29 27



Información y consultas:

Avda. Pas d'Arro, 14 · 25530 VIELHA
 Telf. 973 11 93 11
 www.inaran.com

Con la profesionalidad de:



- Custodia de Llaves.
- Limpiezas del hogar.
- Encendido de calefacciones.
- Servicio de lavandería.
- Mantenimiento y reparaciones; electricidad, fontanería, carpintería,...
- Suministro leña y gas-oil.
- Servicio de su compra en casa. **NOVEDAD**
- Mantenimiento de jardines.
- Limpieza y mantenimiento de comunidades.
- Limpiezas de obra.
- Coordinación de gremios y reformas.
- Servicios de canguros: diurnos y nocturnos.

La publicidad es una inversión para su negocio



ANÚNCIATE!!



Fabricantes, elaboradores y manipuladores de materiales cerámicos, mármoles, cristales, piedras y pizarras.

Nuestros productos están elaborados artesanalmente para que su aspecto sea más noble y natural.

Visite nuestra web.



CENEFAS



ENMALLADOS



PAVIMENTOS



REVESTIMIENTOS



ROSETONES



TORROSELLES

www.pulidosroger.com

Pol. Industrial COLOMER C/Castilla-Leon, 25 · 12200 ONDA (Castellón) · Tel.: 964 771 770



Funerària Val d'Aran

Servicio permanente 24 h.

Delegados:

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

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.

25 años dando servicio al Valle de Aran

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

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

Oficinas:
 c/ Pomarola, 3
 VIELHA

SERVEI DE GASOIL A DOMICILI

a prop teu ●●●●

C.D. VALL D'ARAN

Avda. Pas d'Arró, Esc. A entlo. 2ª

25530 Vielha

Informa't ara de la possibilitat de fraccionar el pagament de la teva comanda de gasoil de calefacció!!!



973 64 23 67

cdvalldaran@petrocat.cat



www.petrocat.cat

I a Betren l'Estació de Servei amb Supermercat obert tots els dies

de 7 a 23h'

Tel. 973 64 15 40



a...

AraNau

trobaràs el regal que busques!!

Luchon

SUPERBAGNÈRES



Portada. Foto:

@herranz/pyrenees-photos.com

Edición:

NAU ARAN S.C.P.
c/ Jaime II, 14 Baixos
25530 Vielha · Tel.: 973 64 04 87
nauaran@nauaran.com

Impresión:

Anfigraf S.A.
Maquetación y Diseño:

Publigraf.

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
	Opinion	5
	Vitaline	7
	Festivales	8
	UMIH	10
Índice anunciantes	11	

Luchon

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

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

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

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

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

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

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

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



Luchon

SUPERBAGNÈRES

4 estaciones de felicidad

www.luchon.com

Parfumerie

Esthétique

Passion

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'étny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68

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



Se habla castellano



¡ Les esperamos !

Vitaline
Sourcéa

Deux espaces pour votre plaisir

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



vitaline

espacios para vuestro placer



El «Vaporarium»; Hammam Natural único en Europa

El famoso Vaporarium de Luchon es realmente lo que nos distingue de los otros centros de balneoterapia. Descubierto por los romanos, el Vaporarium es un hammam natural de agua con azufre.

Según los mismos romanos:

« Balneum lixonense post neapolitense primum »

azufre y sodio, filtran a través de las paredes de las galerías. Su temperatura natural es de 73°C, pero se crea un ambiente cálido (38-42°C) y húmedo (95%) que favorece:

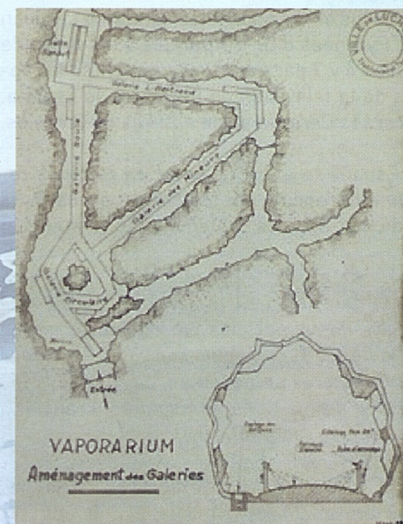
- El equilibrio ponderal.
- La limpieza de la piel (El azufre limpia la grasa de los poros de la piel).
- La eliminación de toxinas.
- La permeabilidad de las vías respiratorias.

Los baños de Luchon son los primeros después de los de Nápoles. Con estas palabras nos damos cuenta de lo importante que era Luchon en la época de los romanos y de la suerte de poder aprovechar hoy en día este lugar único.

Curiosidades:

La longitud total de sus galerías (150 metros) lo convierten en un lugar único en Europa. Está formado por galerías naturales, pero acondicionadas para proporcionar el confort necesario.

Sus aguas termales, ricas en



Hacer una sesión normal:

- 1º - De 10 a 15 minutos de paseo, seguido de un reposo, sentado, en el interior de las galerías (Donde se anuncia la hora cada 5 minutos).
- 2º - Se realiza una ducha obligatoria y un baño de 10 a 15 minutos en la piscina de agua caliente (33°C)
- 3º - Después de repetir el paso 1 y 2 del programa, hay un período de 15 minutos de relajación en las tumbonas que rodean la piscina.

Para un mejor bienestar común, se recomienda guardar el mayor silencio posible en el Vaporarium.



Festival de Luchon

Más de treinta películas de televisión
y gran cantidad de famosos de ambos países...

¡ LO MEJOR DE LA TELEVISIÓN FRANCESA !
¡ LO MEJOR DE LA TELEVISIÓN ESPAÑOLA !

Del 4 al 8 de febrero 2009, Luchon se convierte en el corazón vivo de la creación televisiva, tanto de Francia como de España.

Telefilms por estrenar, obras emocionantes y divertidas producidas por los canales nacionales y las televisiones autonómicas, series impresionantes... Series magníficas sólo en Luchon puedes ver en exclusiva todas estas primicias. Películas con tus actrices y actores preferidos. Si quieres estar al tanto de todos los famosos que han confirmado su presencia, pincha en la web <http://festivaldeluchon.tv/> en los días que preceden el Festival, y sabrás con quienes tienes cita en Luchon.

Por ejemplo, si te apetece encontrarte con el famosísimo director de cine CLAUDE LELOUCH, o la gran actriz francesa Mireille DARIC, o el famoso Pascal Legitimus, Presidente y Miembros del Jurado Profesional respectivamente, que presenciarán todas las proyecciones de la Competición Oficial, acércate a Luchon, que lo tienes al lado del Valle de Aran.

¿Sabes que a partir de este año las obras españolas compiten también para el máximo galardón el "Pyrenées d'Or"? Apúntate a las Galas de apertura y de Clausura, los días 4 y 7 para asistir a momentos excepcionales junto a los famosos de la televisión de Francia y de España. En la Gala del día 7 se celebrará la Ceremonia de entrega de Premios.

¿Hablamos de series? ¿En España te encanta *Amar en tiempos revueltos*? ¿O *Plus belle la vie* en Francia? Ahí los tienes, en pantalla grande, y ahí están varios de sus actores protagonistas. Y atención entrada totalmente gratis.

Luchon es la gran fiesta de la Televisión. Si te apetece puedes disfrutar del esquí, del ocio y eventos especiales para celebrar series míticas, encuentros con los actores para hablar con ellos y recoger sus firmas, presencia de los directores de películas, de grandes productores españoles y franceses, de las teles de España y Francia... todo lo tienes a mano para ofrecerte recuerdos inolvidables.

La Reina de los Pirineos, que ya no está al otro lado de la frontera, sino que es el enlace de dos culturas, te espera del 4 al 8 de febrero: ¡a disfrutar, que estarás en tu casa!



El Casino de Luchon es el Palacio del Festival. Acoge proyecciones y actos en sus preciosos y confortables espacios.



Silvia Abascal en una actuación entrañable.



Marta Calvo y Miriam Giovanelli en *El Castigo* (Antena 3)



Mercedes Sampietro en *Violetas* [TV]

4-8 février 2009

CREATION TELEVISUELLE

Festival de Luchon
international de Luchon

Comminges - Pyrénées

www.festivaldeluchon.tv

REGION MEDITERRANEE
HAUTE GARONNE
PAYS DE COMMINGES
Luchon SUPERBACHÈNES

www.festivaldeluchon.tv

Informes : Boutique du Festival 7 Allées d'Etigny - Luchon + 33 561 95 49 41

Los Hoteles, Restaurantes y Braserías de la ciudad de Luchon, miembros del Gremio de Hostelería, les desean la bienvenida a su acogedora ciudad, y a su estación de esquí de Superbagnères. Luchon situada en el corazón de los Pirineos Franceses está a 10 minutos de la estación de Peyragudes y a 40 minutos de Baqueira Beret.

BIENVENIDOS Y DISFRUTEN DE NUESTRAS INSTALACIONES



UMIH
Union Métiers
Industrie
Hôtellerie

BP-23F-3110 Luchon
www.luchon.eu.com

Els Hotels, Restaurants i Braseries de la ciutat de Luchon, membres del Gremi de Hosteleria els hi desitgen la benvinguda a la seva acollidora ciutat, i a la seva estació d'esquí de Superbagnères. Luchon situada al bell mig dels Pirineus Francesos, està a 10 minuts de l'Estació d'Esquí de Peyragudes i a 40 minuts de l'Estació de Baqueira Beret.

BENVINGUTS I GAUDEIXIN DE LES NOSTRES INSTAL·LACIONS

HÔTELS

Apsis Luchon****

19 Allées d' Etigny
Tel. 05.61.79.56.97
luchon@apsishotels.com

Aquitaine *

23 Cours des Quinconces
05.61.79.02.14
contact@hotelaquitaine.fr

Bellevue **

3 Allées d' Etigny
05.61.79.01.65
contact@hotel-luchon.com

Bon Accueil **

1 Place Joffre
05.61.79.02.20
hotelbonaccueil.luchon@wanadoo.fr

Castel de la Pique **

31 cours des quinconces
05.62.00.17.84
contact@castel-pique.fr

Concorde **

12 Allées d' Etigny
05.61.79.00.69
ortega.leconcorde@orange.fr

Corneille ***

5 av. Alexandre Dumas
05.61.79.36.22
reservations.luchon@cityblue.fr

Etigny **

3 av. Paul Bonnemaison
05.61.79.01.42
Etigny@aol.com

Faisan Doré

Place du Comminges
05.61.79.05.10
blandet@free.fr

Lamartine **

rue Lamartine
05.61.79.02.68

Le Lutin*

36, av. Jean Jaurès
05.61.89.70.86
info@le-lutin.com

Majestic***

Bd Amédée Fontan
05.62.00.75.70
resa-luchon@monalisahotels.com

Métropole

40 Allées d' Etigny
05 61 79 38 00
metropolehotel@wanadoo.fr

Panoramic**

6 av Carnot
05.61.79.30.90
hotel.panoramic@wanadoo.fr

Paris **

9 Cours des Quinconces
05.61.79.13.70
paris@luchon.net

Petite Auberge *

15 Rue Lamartine
05.61.79.02.88
hotelpetiteauberge@orange.fr

Rencluse **

4 av. de Gascogne St Mamet
05.61.79.02.81
resa@hotel-larencluse.com

Royal **

1 Cours des Quinconces
05.61.79.00.62

Sapin Fleuri **

Bourg d' Oueil
05.61.79.21.90
contact@hotel-sapin-fleuri.com

Spijeoles

Village d'Oô
05.61.79.06.05
auberge.lesspijeoles@wanadoo.fr

Le Yeti - Peyragudes

31110 Gouaux de Larboust
05.61.79.07.13

RESTAURANTS

Arbesquens

47 Allées d' Etigny 05.61.79.33.69
arbesquens@aol.com

Caprices d'Etigny

30, Allées d'Etigny 05.61.94.31.05

Crémaillère

30 Allées d' Etigny 05.61.945.945

Ferme d' Espiau

Billière 05.61.79.69.69

Le Glacier

4 Allées d'Etigny 05.61.95.37.30

L'Heptaméron des Gourmets

3, bd Charles de Gaulle
05.61.79.78.55
lheptamerondsgourmets@orange.fr

BRASSERIES, BARS & CLUBS

Bellevue "Chez Manu"

1-3, Allées d' Etigny
05.61.79.03.93

Billy's

Allées d' Etigny 05.61.79.05.14

Le Bosquet

68, Allées d' Etigny 05.61.79.23.73

Ilixon

Impasse Lafayette

Maeva

22 Allées d' Etigny 05.61.79.04.04

La Paix

76 Allées d' Etigny

DISCOTHÈQUES

La Rotonde

29 Allées d' Etigny



Abierto todos los días

COLOQUINTE
JOUPI
CRISTAL EN SOUPLÉS D'ARTS

Jeux · Jouets · Puériculture
Déco intérieur · Ameublement · Tissus

de lunes a domingo
de 9,30 a 12,30 - 14,30 a 19,30
20, allés d'Etigny 31110 LUCHON
Tél. 05 62 00 12 29



iori HOTEL & SUSHI-BAR
ホテル & すしバー



Algo diferente y muy acogedor

Frederic Mistral 1-C
Vielha · T. 973 64 33 04

www.iorihotel.com
hello@iorihotel.com

índice anunciantes

ALIMENTACION	
Supermercado Asun (Bossòst)	11
Supermercado Eth Grauer (Bossòst)	5
DECORACION - REGALOS - JUGUETES	
Coloquinte (Luchon)	11
FESTIVALES	
Festival du Film (Luchon)	9
HOTELES	
Lista de Hoteles de Luchon	10
Hotel Iori (Vielha)	11
MINERALES y BISUTERIA FINA	
La Pierre Decorative (Luchon)	4
PERFUMERIAS	
Danielle Perfumerie (Luchon)	2
RESTAURANTES	
Les Caprices d'Etigny (Luchon)	5
La Crémaillère (Luchon)	11
TERMAS	
Vitaline- Surcea (Luchon)	6



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



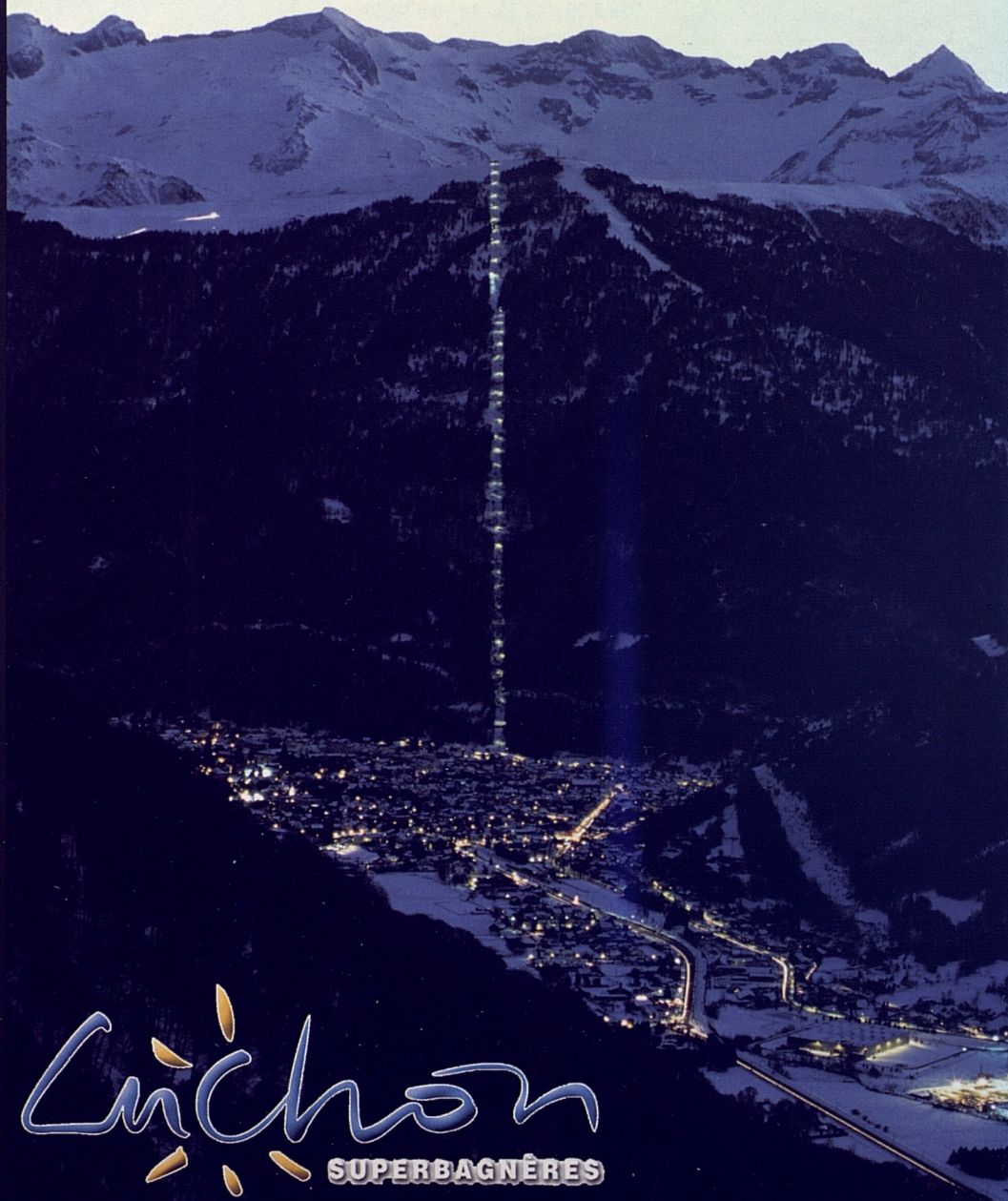
Supermercado

SUPERMERCADO ASUN

paseo eduard canós, 12
25550 BOSSÒST
tel. +34 973 64 73 55

Luchon Superbagnères : City Ski

¡ Desde el corazón de la ciudad de Luchon hasta las pistas de esquí de Superbagnères en tan solo 8 minutos con telecabina !



Luchon
SUPERBAGNÈRES

Índice anunciantes

ANTIGÜEDADES		
<i>Azum Antiquités (Luchon)</i>	21	
ALIMENTACION		
<i>Super Cava Rubio (Bossòst)</i>	30	
<i>Carniceria Sabi (Vielha)</i>	47	
ALQUILER MAQUINARIA		
<i>Calvo (Vielha)</i>	33	
ABOGADOS		
<i>Yolanda Amieíl Sangüesa</i>	5	
ASESORIAS - GESTORIAS- ABOGADOS		
<i>Radion (Vielha)</i>	21	
<i>Toló& Asociados (Vielha)</i>	5	
<i>Orth Bureu (Vielha)</i>	39	
ATRACCIONES		
<i>Lou Pitchounet (Tiovivo)(Luchon)</i>	49	
BALNEARIOS - TERMAS		
<i>Termas Baronia de Les (Les)</i>	20	
<i>Las Termas del Refugi (Vielha)</i>	40	
BARES - PUBS		
<i>La Rotonde (Luchon)</i>	9	
<i>Basteret (Vielha)</i>	43	
<i>Urtau (Bossòst, Arties, Vielha)</i>	3	
CARPINTERIAS -MADERAS		
<i>Cabau. Ramirez (Era Bordeta)</i>	27	
<i>Fusteria Clapers Piqué (Vielha)</i>	26	
CARPINTERIA ALUMINIO- PVC -CRISTALES		
<i>Vidres Viola (LLeida)</i>	38	
CONSTRUCCIONES		
<i>Anpema 2001 (Bossòst)</i>	27	
<i>Cubiertas y Pizarras de Arán (Vielha)</i>	20	
<i>Const. José Rodríguez (Gausac)</i>	33	
<i>Const. Peón Camino (Vielha)</i>	35	
DECORACION y MUEBLES		
<i>Carmen Caubet (Vielha)</i>	33	
<i>Mobles Comenje</i>	43	
<i>Mobleart Aran (Vielha)</i>	35	
<i>Era Caseta (Vielha)</i>	31	
<i>Mireia Valls (Vielha)</i>	43	
<i>La Ferme d'Espiau Boutique (Luchon)</i>	13	
DELICATESSEN		
<i>Le Vignemale (Luchon)</i>	35	
<i>La Trastienda (Bossòst)</i>	25	
<i>Boníssim Gourmet Shop (Vielha)</i>	39	
DISTRIBUCION GASOIL		
<i>Petrocat Val d'Aran (Vielha)</i>	63	
ELECTRODOMESTICOS		
<i>Electrónica M. Perailes</i>	27	
ESCUELAS		
<i>Escola d'Esqui Val d'Aran (Baqueira)</i>	80	
<i>The English Planet</i>	53	
<i>Escola Musicau Val d'Aran (Vileha)</i>	57	
<i>CE VA (Vielha)</i>	14	
ESTACIONES DE ESQUI		
<i>Superbagnères (Luchon)</i>	2	
<i>Le Mourtis (Saint Beat)</i>	79	
FLORISTERIAS		
<i>Flors e Floretes (Vielha)</i>	20	
<i>Florstil (Vielha)</i>	21	
<i>Espais Verds d'Aran (Bossòst)</i>	30	
<i>Jairo José Piñero (Vielha)</i>	49	
FONTANERIA- ELECTRICIDAD		
<i>Xavi Vicente (Les)</i>	42	
<i>Fontanería Busquet (Les)</i>	27	
FOTOGRAFIA		
<i>Aran Color (Vielha)</i>	21	
HOTELES		
<i>Eth Refugi d'Aran (Vielha)</i>	40	
<i>Pensión Montarto (Arties)</i>	47	
INFORMATICA		
<i>Cintelcom (Vielha)</i>	39	
<i>Esigual (Vielha)</i>	43	
<i>Vielha Computer (Vielha)</i>	5	
INMOBILIARIAS -PROMOTORES		
<i>Eth Puntet (Vielha)</i>	40	
<i>Fincas Saplan (Les)</i>	51	
<i>Aran Casa (Vielha)</i>	45	
<i>Alti Inmo (Luchon)</i>	9	
<i>Sebasaran (Vielha)</i>	3	

INGENIERIAS Farré Comercial	33	ROPA -LABORAL- CORTINAS Eth Auet (Vielha) Magatzems Sant Jordi (Lérida)	31 23
JUGUETES Es Prineus (Vielha)	39	RESTAURANTES Basteret (Vielha) Chef a domicilio (Vielha) El Acebo (Vielha) La Boveda (Vielha) Eth Racó d'Escunhau Sal i Pebre (Bossòst) Era Tiurna (Les) La Trastienda (Bossòst) La Candelaria (Arties) La Tarteria (Garós) Saburedo (Tredós) Refugi Sant Nicolau (Boca Sud del Tunel) Era Coquela (Vielha) Urtau (Bossòst, Arties, Vielha)	43 47 40 27 31 42 23 25 3 39 23 41 31 3
LAVANDERIAS- TINTORERIAS Jonerick	38	ROPA INFANTIL Diablillos (Vielha)	21
LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTO Lutz Aran (Les) Espais Nets d'Aran (Bossòst) Jairo José Piñero (Vielha) IN Servicios del Hogar (Vielha)	51 39 49 62	SISTEMAS DE SEGURIDAD Seguridad S&M (Alcarrás)	23
LIBRERIAS Eth Plumier (Vielha)	47	TALLERES AUTOMOVILES Talleres Garona (Vielha)	33
LIMPIEZA DE CHIMENEAS Limpiezas de Chimeneas (Sort)	27	TAROT Amanda	50
MEDICINA. ESTETICA- OSTEOPATIA Dra. M ^a José Cutando (Vielha) César Suela (Vielha) Montestetic Silvia (Vielha)	16 20 43	TRANSPORTES M R W (Vielha)	33
MODA - LENCERIA El Niño (Vielha) Novetats Codina (Bossòst) Coquette moi ? (Vielha) MTU (Vielha)	30 39 35 39	TELEFONIA Cintelcom (Vielha) Electrónica Perailes (Vielha) YOIGO (Vielha)	39 27 11
PINTORES Pinturas Nassare (Bossòst) Jairo José Piñero (Vielha)	57 49	TIENDAS DEPORTE &SKI YETI (Vielha)	47
PELUQUERIAS Carmen Sicart (Vielha)	35	VETERINARIOS Aran Veterinaris (Vielha)	27
POMPAS FUNEBRES Funeraria Borrás (Vielha) Funeraria Saura (Vielha)	63 20	VIAJES Naut Viajes (Vielha)	26
REGALOS -COMPLEMENTOS-ROPA HOGAR Caliu (Vielha) Era Caseta (Vielha) La Botigueta del Mauberme (Salardú) La Ferme d'Espiau Boutique (Luchon) Eth Auet (Vielha) Regals Ares (Vielha) Es Pirineus (Vielha) Carmen Caubet (Vielha) Mobleart Aran (Vielha) El Almacén de La Tarteria (Arties) Era Primauera (Bossòst)	37 31 42 13 31 47 39 33 35 39 30	VINOS y CAVAS Super Cava Rubio (Bossòst)	30

Journée nature en station **mourtis**

Tarif par personne

1/2 JOURNEE

JOURNEE

17€

20€

Adulte

15€

18€

Junior / Etudiant
(de 13 à 17 ans compris)

13€

15€

Enfant
(de 6 à 12 ans compris)



INFORMATIONS

Station du Mourtis
& office de tourisme

31440 BOUTX LE MOURTIS

Tél : 05 61 79 44 79

ou 05 61 79 45 98



www.mourtis.fr

