

era revista

dera

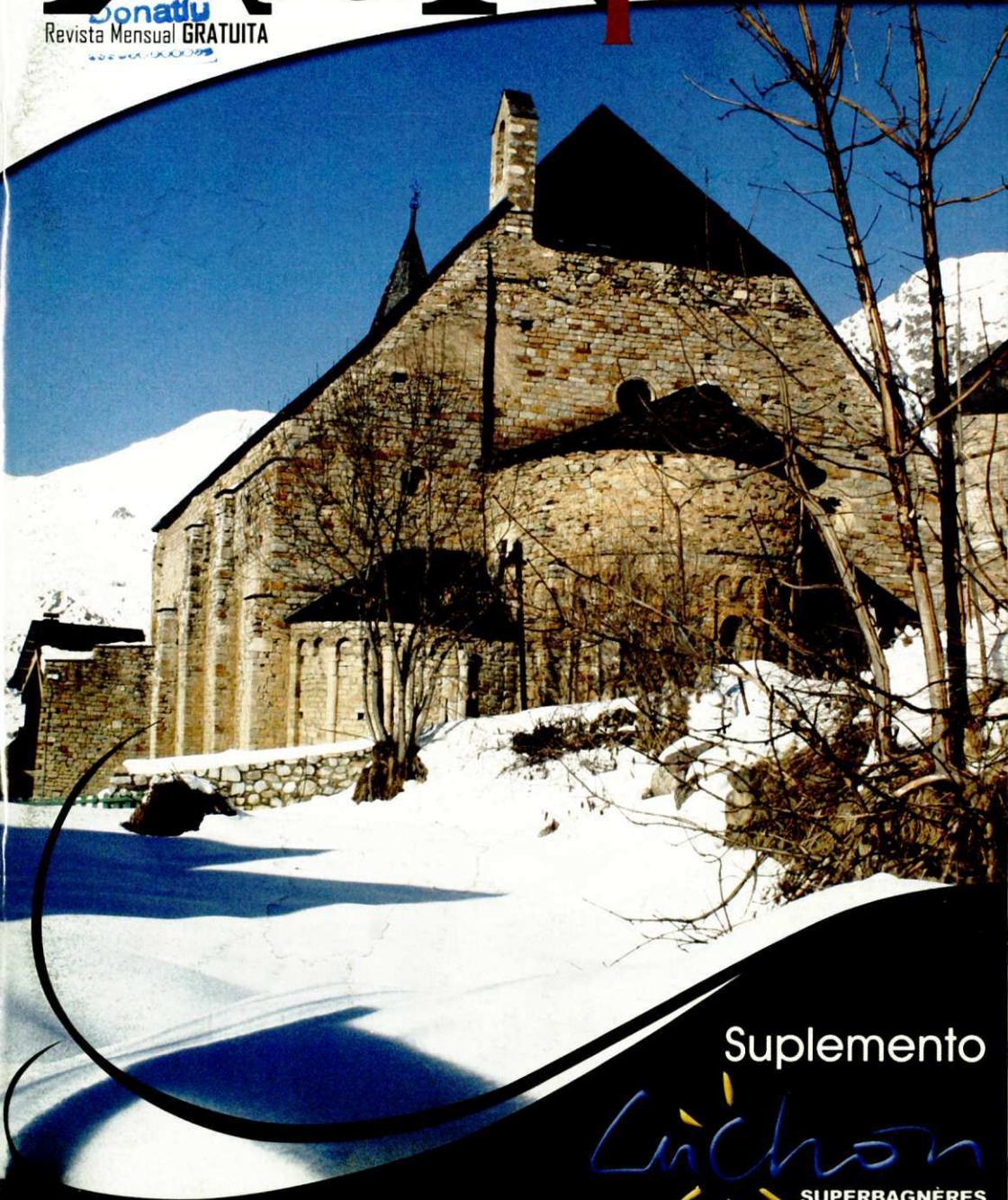
Val d'Aran

R. 9498

AraNau

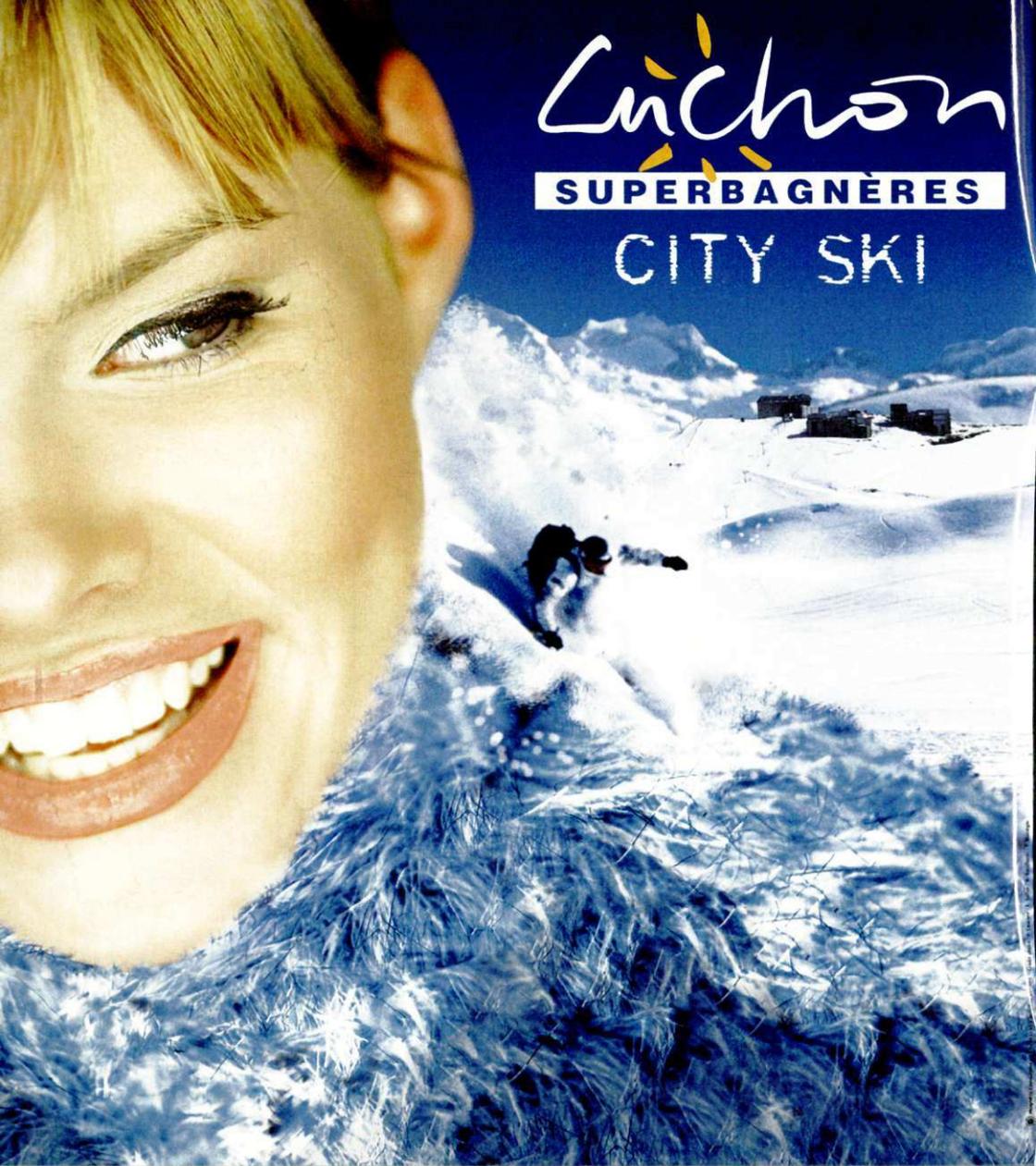
MARÇ
2009

Revista Mensual GRATUITA



Suplemento

Lucchon
SUPERBAGNÈRES



Luchon

SUPERBAGNÈRES

CITY SKI

1 día adulto: 26 €

Informaciones :

+33 (0)5 61 79 21 21

www.luchon.com

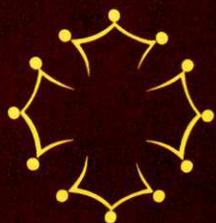
URTAU

TAPAS & PINCHOS

BOSSÒST

ARTIES

VIELHA

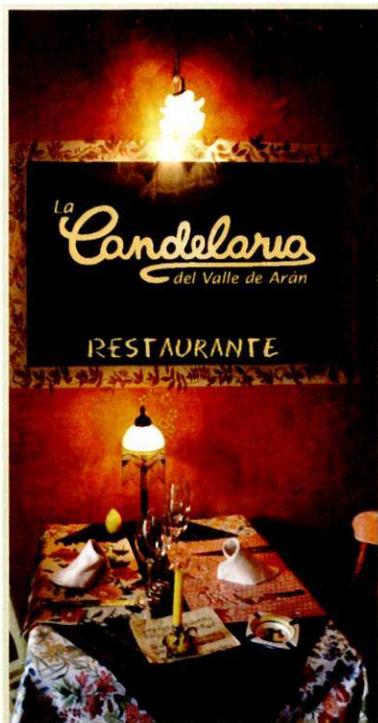


www.sebasaran.com

617 578 854

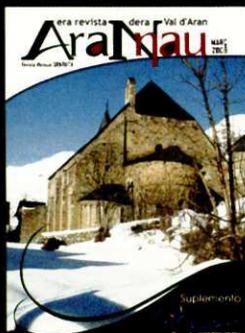
ASESOR INMOBILIARIO

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca



AraNau

era revista dera Val d'Aran



Portada: Cap d'Aran
Foto: ARAN NAU

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Anfigraf S.A.

Maquetación y Diseño:
Alexia 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
- 11 Actividades de montaña
- 12 Trucos varios
- 13 CEVA
- 16 Medicina y Estética
- 18 Consejos de Osteopatía
- 22 El Sommelier
- 24 Recetario
- 26 IES Aran
- 28 Mili Aranesa
- 30 Pasa ratos
- 32 Gent d'Aran
- 34 Era Val de d'auti tempsi
- 36 Horarios Autobuses
- 38 Anuncios económicos
- 42 Teléfonos de interés
- 44 Cómic
- 46 Humor
- 49 Horoscopo
- 50 Eco-Gestos
- 52 Pueblos de Aran
- 53 El ingles es fácil
- 54 Frutos del bosque
- 56 Mi pequeña historia natural
- 58 Pour nos amis
- 59 Mascotas
- 60 Temas de asesoría
- 77 Índice de Anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

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

nauaran@nauaran.com

Suscripciones a ARAN NAU
Llamar al teléfono 973 64 04 87 y
por sólo 30€* anuales (55€ para Francia), les
enviaremos puntualmente la revista a su casa



**VIELHA
COMPUTER**

UN MUNDO A TUS PIES

Av. Castiero Nº15, L.13
25530 Vielha - Lleida
Telf: 973641053
Fax: 973642969
info@vielhacomputer.com
www.vielhacomputer.com

Servicios Informáticos
Mantenimiento - Reparación
Desarrollo de Páginas Web's
Ciber Cafe - Formación
Servicios a Empresas y Particulares
Venta de Equipos y Accesorios
Consumibles
Distribuidores Software 



Servicios en:
Valle de Aran
Pont de Suert



Horario ininterrumpido de 9 a 19 horas
Atención telefónica permanente
Proximidad
Bolsa de trabajo gratuita
Servicios garantizados



YOLANDA AMIELL SANGÜESA
Abogada

Teléfono 973 64 17 22
yolanda@aranweb.com

**NO DUDES EN CONTACTARNOS
ENCONTRAMOS SOLUCIONES**

BUFETE JURÍDICO CONESA Y ASOCIADOS
Abogados, graduados sociales y economistas



Av. Castiero, 15 Entlo 1 · 25530 VIELHA (España)
Tel. 973 64 21 58 · jose@toloassociats.com · www.toloassociats.com

Es equips tècnics deth Conselh e Isozaki perfilen eth projècte deth balneari d'Arties

Es servicis tècnics de Patrimòni, Miei Ambient e Urbanisme deth Conselh Generau d'Aran s'an amassat damb representants deth gabinet de arquitecte nipon Arata Isozaki entà pr'amor de perfilar eth projècte de nau balneari en Arties. D'aguesta forma, s'auance ena redaccion deth projècte que "a de permèter, a trauèrs deth prestigiós nòm d'Isozaki, de persutar enes objectius dera desestacionalizacion e era internacionalizacion, atau coma balhar qualitat e valor hijut ath torisme d'Aran coma destinacion de referéncia ena salut e eth benèster", segontes eth vicesindic 1èr e conselhèr d'Administracion Publica e Finances, Rufino Martínez, present ena amassada.



Se constituís era comission territoriala d'assessorament tecnic entath nau traçat dera N-230

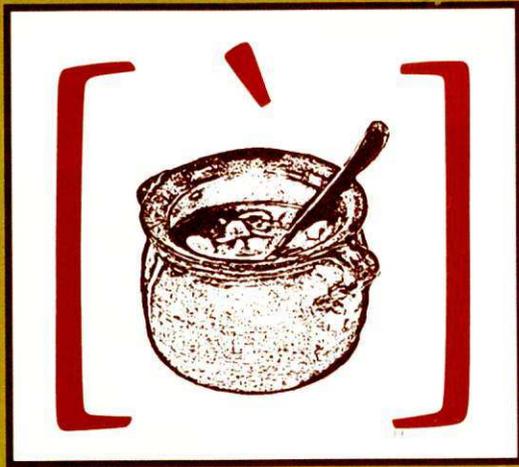


Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, en nòm deth Conselh Generau, e eth secretari de Planificacion Territoriala deth Departament de Politica Territoriala e Òbres Publicas (PTOP) dera Generalitat, **Oriol Nel·lo**, amassa damb toti es alcaldes des municipis d'Aran (Arres, Bausen, Bossòst, Canejan, Es Bòrdes, Les, Naut Aran, Vielha e Mijaran e Vilamòs), an constituït, era comission territoriala d'assessorament tecnic qu'a d'incidir sus era definicion qu'eth Ministeri de Foment plantege sus eth nau traçat dera carretèra N-230 ath sòn pas per Aran.

Eth Sindic e eth vicesindic Serrano presenten en Fitur nauï productes de senderisme e BTT

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, e eth vicesindic 3au e conselhèr de Torisme, Comèrc e Transpòrt, **Juan Antonio Serrano**, an presentat, en marc dera Fira Internacionau de Torisme (Fitur) en Madrid, es nauï productes que Torisme Val d'Aran promocione sus senderisme e BTT ena sua apòsta pera desestacionalizacion deth sector. Agustí son Pedals d'Occitània e Camin Reiau. D'aguesta forma, era Val d'Aran aufris ath mercat naues propòstes entàs aficionats ath senderisme e era BTT, dempús der èxit de productes coma es itineraris de Carros de Foc, Pedals de Foc, Setau Sagèth o 4 Cumbres - 4 Lenguas.





era Òlhada

1èra degustacion d'Òlha aranesa

Beret 1850m.

Restaurants collaboradors

Casa Benito | Casa Estampa | Casa Turnay
Era Bòveda | Era Bòrda Lobató | Eth Puy
Eth Taro | Golf de Salardú | Montarto d'Arties

Conselh  Generau d'Aran

Torisme  Val d'Aran


Grèmi d'Ostalariá
dera Val d'Aran



Eth Conselh participe en un programa biologic de seguiment d'isards

Eth Conselh Generau d'Aran, per miei des sòns agents de miei ambient, participe en un projècte pilòt de seguiment biologic d'isards, qu'amie a tèrme era empresa publica Tragsesa e eth Parc Nacionau d'Aigüestòrtas e Sant Maurici. Eth programa consistís en equipar quate isards, provenents cadun d'Aran e es comarques d'Alta Ribagorça, Pallars Sobirà e Pallars Jussà, damb un transmissor de dades de posicionament geografic (GPS) entà conèisher melhor er abitat dera espècia, estudiar es aspèctes dera sua biologia e analizar es interaccions que realize damb eth bestiar domestic.



Eth Conselh Generau impulse un projècte pilòt d'educacion entà aplicar es naues tecnologies ena escòla



Era cap de Cultura e Politica Lingüistica, **Maria Vergés**, presentèc era memòria der an 2008 deth Departament que coordine. En transcurs dera presentacion, anoncièc qu'eth Conselh Generau d'Aran a elaborat un projècte pilòt territorialu d'educacion entà impulsar es tecnologies dera informacion e era comunicacion (TIC) ena escòla, a trauèrs dera promocion dera lengua e era melhora des resultats academics, amassa damb es Servicis Territoriaus d'Inspeccion de Lhèida.

Eth Conselh Generau aquerís ua naua ambulància de supòrt vitau basic

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, e era vicesindica **Zau** e conselheira de Sanitat e Servicis Sociaus, **Noelia Costa**, presentèren, era naua ambulància de supòrt vitau basic qu'a aquerit eth Conselh Generau damb ua inversion de lèu 90.000 èuros. Era ambulància formarà part dera flòta de dètz veïculs, des quaus sèt son ambulàncies, que gestione er organisme public de Transpòrt d'Emergències Sanitàries dera Val d'Aran (TESVA). Cau destacar qu'aguesta ei era unica empresa en Estat es ambulàncies dera quau quiplissen damb era normativa europèa sus seguretat viau. Er acte auec lòc damb motiu dera presentacion deth balanç deth nau programa E-BAQ (Evacuacions en Baquèira - Beret), que met en comun era informacion sus es incidències e atencions desvolopades en marc dera collaboracion entre TESVA, eth Servici Aranés dera Salut (SAS) e era empresa Baquèira - Beret, pendent era sason d'iuèrn.



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.

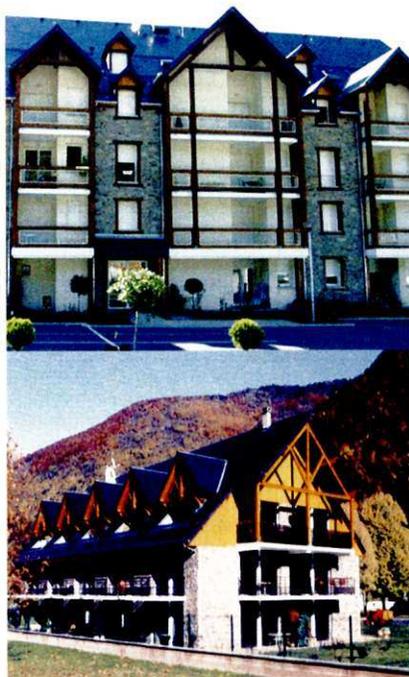
SOCIETE
ALTI
Immo

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

Eth sindic Boya esmene era Lei d'Educacion de Catalonha a favor der aranés coma lengua veiculara

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, presentèc, eth passat 23 de gèr en Parlament, es esmenes qu'eth Conselh Generau d'Aran a premanit entà qu'era Lei d'Educacion de Catalonha, en procès de debat, reconeisce er aranés coma lengua veiculara dera escola e garantisque un finançament avient entà atier es especificitats dera madeisha, segontes a anonciat en ròda de premsa entà informar sus diuèrses accions destacades qu'eth Govern aranés a prebotjat aguesta setmana. Damb aguestes esmenes, eth Govern "vò dar seguretat juridica ar aranés en àmbit dera escola, pr'amor qu'era Lei non i regule era utilizacion des lengües", un ahèr fòrça important en cas aranés, atenuda era complexitat lingüística que se despren dera oficialitat de tres lengües. Ath delà, er esmenat deth Conselh hè referència ath besonh de determinar era autoritat dera lengua competenta qu'assegure era immersion lingüística. Eth Sindic a hèt entrega des esmenes a toti es grops parlamentaris representadi ena Comission d'Educacion deth Parlament, que les an plan ben recebudes.



Eth Conselh Generau d'Aran e eth Departament de PTOB utilizen un nauèr sistèma entà mitigar eth risc de lauegi en Pòrt dera Bonaigua



Eth Conselh Generau d'Aran e eth Departament de Politica Territoriala e Obres Publiques (PTOB) dera Generalitat de Catalunya utilizen aguesti dies un nauèr sistèma entà mitigar eth risc de lauegi ena carretera C-28 (Pòrt dera Bonaigua) e mielhorar atau era viabilitat iuernau ath sòn pas per Aran. Aguest sistèma foncione a través d'un aparelh *Dasybell* que se transpòrte en elicotèr e un viatge plaçat apròp dera superficia dera nhèu provòque ua explosion d'idrogèn e oxigèn en tot provocar eth desencadenament deth lauegi.

Eth passat 27 de gèr se provoquèren un quizenat de lauegi en aguesta via tà pr'amor de poder daurir çò més lèu possible e damb tota seguretat era carretera C-28 (Pòrt dera Bonaigua) Aguesta collaboracion, entre eth Conselh Generau d'Aran e eth Departament de PTOB se signèc eth passat mes de deseme.

Serrano presente un nau huelheton divulgatiu sus activitats de nhèu

Eth conselher de Torisme, Comèrc e Transpòrt, **Juan Antonio Serrano**, presentèc, eth nau huelheton qu'eth sòn Departament a publicat entà promocionar es activitats de nhèu complementàries ara dejà consolidada der esquí tradicionau ena estacion Baqueira - Beret, coma son er esquí de montanha, es raquetes de nhèu, es luges de cans, er eliesquí e er eliboarding. **Serrano** soslinhèc que "ath delà der esquí, Aran a un potenciau immelhorable entà deviar ua destinacion d'iuèrn de primèr orde en ecastre der esport e es activitats de natura".

Pr'amor d'acò, eth Departament de Torisme a elaborat, per primèr viatge, Un huelheton, qu'ei "un compèndi d'activitats relacionades damb era nhèu", en paraules deth conselher. Era publicacion incorpòre ua mapa damb totes es activitats aqui dimensionades. Entre eres, se pòden trobar 35 itineraris d'esquí de montanha, mercadi segontes eth grad de dificultat e era mitat des quaus compden damb ua prediccion locau qu'eth Centre de Prediccion de Lauegi deth Conselh Generau actualize cada diuendres (www.lauegi.conselharan.org).



VUELTA A LOS LAGOS DE BACIVER CON RAQUETAS

El conjunto de lagos que forman "Lacs de Baciver" están rodeados por el impresionante pico de Baciver (2.644m), el pico de Marimanha (2.628m) y el pico del Rosari (2.594m). En invierno encontraremos todos los lagos congelados y tapados por una gran capa de nieve, ya que se acumula bastante. Es una excursión para repetir en verano y descubrir los diferentes colores que nos muestra esta zona.

Como en todas las excursiones recomendamos ir acompañados de un guía si no se tiene experiencia en nieve y de informarse del estado de la nieve.

RUTA: Salimos en coche hasta el parking de Orri, que lo encontramos antes de llegar a Beret, donde lo dejamos. Una vez allí y con las raquetas puestas cruzamos las pistas de esquí y nos dirigimos hacia el este, hacia la cafetería que hay junto a los telesillas. Continuamos hacia el este y comenzamos la ascensión entre el bosque y con pendiente pronunciada, salvando los primeros 300m de desnivel.

Llegamos al primer lago, el **Estanh de Baciver (2.152m)**, que tiene una pequeña presa de hormigón. La rodeamos y continuamos ascendiendo por la izquierda del mismo, en dirección noroeste, con una ascensión mucho más suave, llegamos a los **Estanhs deth Rosari de Baciver (2.337m)**, el punto más alto de esta ruta. Aquí nos encontraremos dos lagos grandes y varios pequeños. Vale la pena descansar un momento para tomar algo y disfrutar de las maravillosas vistas que tenemos a nuestro alrededor.

Comenzamos el descenso hacia el sur, en dirección a los lagos pequeños que los vamos bordeando y por debajo del Circo de Baciver, volvemos a tomar dirección sur, hacia el primer lago con presa que habíamos pasado. Lo tomamos por su margen derecho de bajada y volvemos a tomar el camino por el que habíamos subido hasta llegar al parking.

SITUACIÓN: Naut Aran **DIFICULTAD:** Media.

PUNTO DE PARTIDA: Parking de Orri

DESNIVEL: 480m. **HORARIO TOTAL:** 3h 30'

ALTITUD MÁXIMA: 2.337m

ÉPOCA RECOMENDADA: De diciembre a abril.

INFORMACIÓN:

- Hay bares-restaurantes en: Orri, Beret y Baqueira.
- Llevar mapa de la zona, ropa de invierno, material de seguridad (arva, sonda y pala), raquetas de nieve y bastones y teléfono móvil.

Artículo facilitado por
Jorge López Pallarés

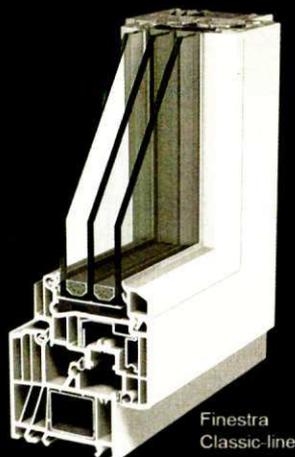
*Té pensat
posar finestres
en un pis/casa
o canviar
les que ja té
col·locades?*

Li oferim
Estalvi energètic
Protecció i Seguretat
Ventilació controlada

Reducció de despeses mitjançant l'estalvi en consum de calefacció i aire condicionat

TIPUS DE FINESTRA	AILLAMENT TERMIC	CONSUM de FUEL per m ² per any
Finestres antigues amb vidre simple	4.5	50 Litres
Finestres antigues amb vidre de cambra	2.7	30 Litres
Finestra PVC anys 80 amb vidre de cambra	2.9	32 Litres
Finestra Finstral amb vidre de cambra (s)	1.3	13 Litres
Finestra Finstral amb triple vidre	0.9	9 Litres

Vingui a visitar-nos, volem assessorar-los en la seva decisió.



Finestra
Classic-line



c. Urgell, 27 - 25600- Balaguer LLEIDA
Tel. 609 38 15 53 info@vialpe.com

La finestra FINSTRAL incorpora de serie

- Vidres de cambra amb gas argó+vidre baix emisiu
- Sistema de seguretat
- Sistema d'obertura oscilobatent

Distribuidor de

Puertas, ventanas y persianas



trucos

OJOS DOLORIDOS: Si tras la jornada de trabajo te duelen los ojos. Recuéstate y aplica sobre ellos una compresa de algodón empapada en una infusión fría de perejil. En un cuarto de hora tus ojos se sentirán perfectamente.

QUEMADURAS SOLARES: Tras la jornada de esqui, si notas que tu rostro sufre una quemadura y ha enrojecido, aplícale un yogurt natural sobre la cara. Déjalo reposar un cuarto de hora y retíralo. La mejoría es rápida y además la piel queda suave.

MUEBLES SIN OLORES: Si alguno de tus muebles huele mal y te gustaría eliminarlo, introduce en él un vaso de leche bien caliente. Cierra bien las puertas y déjalo así hasta que la leche se enfríe. Por arte de magia, cuando las abras, el olor habrá desaparecido.

ACERO INOXIDABLE: Para mantener tus cacharros de acero inoxidable limpios, lo mejor es no utilizar productos abrasivos y limpiarlos con agua caliente y un buen lavavajillas. Si quedan restos de suciedad, pasa un algodón impregnado en alcohol de quemar. Ya verás que buen resultado te da.

LECHUGA FRESCA: Si quieres conservar la lechuga siempre fresca, lávala, córtala y guárdala en un trapo limpio en la parte baja de la nevera. Evita introducirla en bolsas de plástico para que no se pudra.

ALEJAR AL GATO: Cuando quieras alejar a tu gato de algún lugar de la casa, coloca en esa zona cáscaras de naranja. Seguro que no osará acercarse.

*Trucos facilitados por
Lavandería Jonerick de Vielha.*

Los corredores del CEVA en lo más alto del podium

Desde principios del mes de Enero comenzaron las carreras de las diferentes categorías y circuitos de ámbito regional, nacional e internacional, en todas ellas hubo una gran representación de corredores del CEVA con resultados de una gran relevancia. Varios son los esquiadores del CEVA con resultados destacables. Con el nuevo reglamento del los Ctos. de España que se realiza en tres fases Juan del Campo consiguió estar en la primera posición tras haber realizado las tres disciplinas en la prueba de la Molina; Iker Gaztaminza por su parte también ocupa la primera posición. Estos dos corredores fueron seleccionados para representar a España en las pruebas internacionales de la Borrufa en Andorra y Zagales consiguiendo estar en el podium en ambas

competiciones; Iker Gaztaminza fue la gran revelación ganando las tres disciplinas de forma clara sobre el resto de corredores de 15 países. En la categoría de alevines Ana Iriondo ha demostrado en las dos pruebas realizadas ser la corredora que más en forma se encuentra ganando en la prueba de Spot y Bohí. Todavía queda media temporada de competiciones que a bien seguro los corredores del Club de Esquí Val d'Aran lucharán por estar en lo más alto del podium.



Fotos: Eszlalom Juan del Campo. Podium Iker Gaztaminza

CEVA 1965-2009

hazte socio del CEVA y disfruta de sus actividades

club
esquí
Val d'Aran
1965

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, TELEMARCK, FONDO, SNOWBOARD

SOLO POR PEDIR INFORMACION SORTEAMOS FORFAIT DE TEMPORADA

C.E.V.A. (Club Esquí Val d'Aran) · Galerías Palai de Gèu
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



Esquiar en familia en el corazón de un bosque encantado

A las puertas del Valle de Aran a pocos kilómetros de Vielha, descubrimos la Estación de Le Mourtis, una estación familiar y acogedora, donde respiramos el aire puro de esta masa forestal de 500 hectáreas, donde se hospedan toda clase de ciervos, corzos y rebecos.

Lugar ideal para iniciarse en los deportes de montaña, comunicado por el legendario Puerto ciclista du Menté, la estación de Le Mourtis "cuatro dominios, cuatro estaciones" ofrece una situación privilegiada para los free-riders y los snow-boarders.

Dispone de 20 pistas de esquí alpino, (8 verdes, 5 azules, 5 rojas y dos negras). 12 remontadores mecánicos y un telesilla de 4 plazas y dos telearrastres. Un snowpark, con pista de slalom especial, pista de trineo y espacios lúdicos.

En esquí nórdico, hay 15 Km. de pistas de esquí de fondo señalizadas. 45 Km. de senderos y pistas forestales para recorridos con raquetas. 5 Km. de itinerario para disfrutar con trineos tirados por perros.

Desde el mirador del "Tuc de Pan" (1.816 m) descubrimos una espléndida panorámica de la cordillera Pirenaica, los macizos de La Maladeta y el Aneto, el Valle del Garona, que nos dejarán sin respiración, pero no sin apetito que podremos saciar en el Restaurante "Le Louzat".... La propuesta de salidas nocturnas, acompañados de guías Diplomados son realmente espectaculares.... Para pasar unas buenas veladas musicales la discoteca "Le Tétrás" les ofrece su excelente ambiente y su animación.

Siguiendo los pasos de Jack London podemos descubrir los espacios forestales protegidos de Le Mourtis. En raquetas o en trineo podemos partir hacia el descubrimiento de estos bellos parajes acompañados por guías de montaña especializados.

Acceso desde el Valle de Aran por la N-230 saliendo por Les, a pocos kilómetros llegamos a Saint-Beat y desde allí la carretera que conduce a Boutx y Le Mourtis. Les deseamos que disfruten de una maravillosa estancia y que disfruten de nuestra nieve.

Para más información Régie du Mourtis y Oficina de Turismo de Saint Beat

Tel. 00 33 561 79 47 55 - 00 33 561 79 45 98

<http://www.mourtis.fr>



Journée nature en station mourtis

Tarif par personne	1/2 JOURNÉE	JOURNÉE
Adulte	17€	20€
Junior / Etudiant (de 13 à 17 ans compris)	15€	18€
Enfant (de 6 à 12 ans compris)	13€	15€



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



Preguntas y respuestas sobre El test de intolerancia alimentaria

1. ¿En qué se diferencia la intolerancia de la alergia a determinados alimentos?

La alergia es una patología conocida y fácil de detectar porque tiene manifestaciones clínicas muy claras. El proceso de la alergia lo desencadena un alimento que contiene una proteína específica que el cuerpo rechaza emitiendo anticuerpos (inmunoglobulina E). Es decir, existe una respuesta inmune contra ese alimento y se desencadena una alergia. En la intolerancia alimentaria no se da esa respuesta inmunológica. Se trata de una sensibilidad frente a determinados alimentos que hacen que el afectado presente efectos adversos sobre su salud como vómitos, mareos, cefalea y otros.

2. ¿Qué otros síntomas presentan los afectados por la intolerancia?

Las manifestaciones clínicas son, en muchas ocasiones, difíciles de relacionar con el alimento que la provoca por ser moderadas o de tipo crónico. Las más frecuentes son:

- Trastornos gastrointestinales: dolores abdominales, cólicos frecuentes, estreñimiento, diarrea, sensación de hinchazón, flatulencias, vómitos y otras alteraciones funcionales del tubo digestivo.
- Procesos dermatológicos: acné, eczema, dermatitis, urticaria, picor.
- Molestias neurológicas: dolor de cabeza, migraña, mareo, vértigo.
- Alteraciones respiratorias: asma, rinitis, infecciones respiratorias de repetición.
- Trastornos psicológicos: ansiedad, letargia, depresión, fatiga, náuseas, hiperactividad.
- Otros: obesidad, retención de líquidos, artritis, fibromialgia...



3. ¿Cómo funciona el Test de Intolerancia Alimentaria?

El proceso comprende las siguientes etapas:

- Extracción de una pequeña cantidad de sangre (menos de 1 cc).

- Análisis o Test científico en un laboratorio reconocido y aprobado por la administración. En el mismo se pone en contacto el suero del paciente con pequeñas muestras de los diferentes alimentos para detectar incompatibilidades o intolerancia.

En la actualidad se comprueba la tolerancia a más de 200 alimentos (Test A-200).

- Estudio de los resultados e informe detallado con la interpretación de los mismos.

- Confección de dieta personalizada que procede con los consejos nutricionales oportunos.

Es preciso, además, dejar claro los errores más frecuentes sobre la intolerancia alimentaria:

1. No es lo mismo alergia a los alimentos que intolerancia alimentaria como ha quedado de manifiesto al comienzo.

2. La realización del Test no adelgaza sino que es preciso llevar a cabo una alimentación personalizada donde tendrá mucha importancia los datos resultantes del mismo. La dieta adecuada es fundamental.

3. El test y la dieta personalizada confeccionada y efectiva para una persona no sirven para otra. O sea que los alimentos no recomendados en un caso pueden ser diferentes en otro.

Dra. María José Cutando Longas
Médico colegiada nº 12.011

MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA

Dra. María José Cutando Longas
Médica colegiada nº 12.011

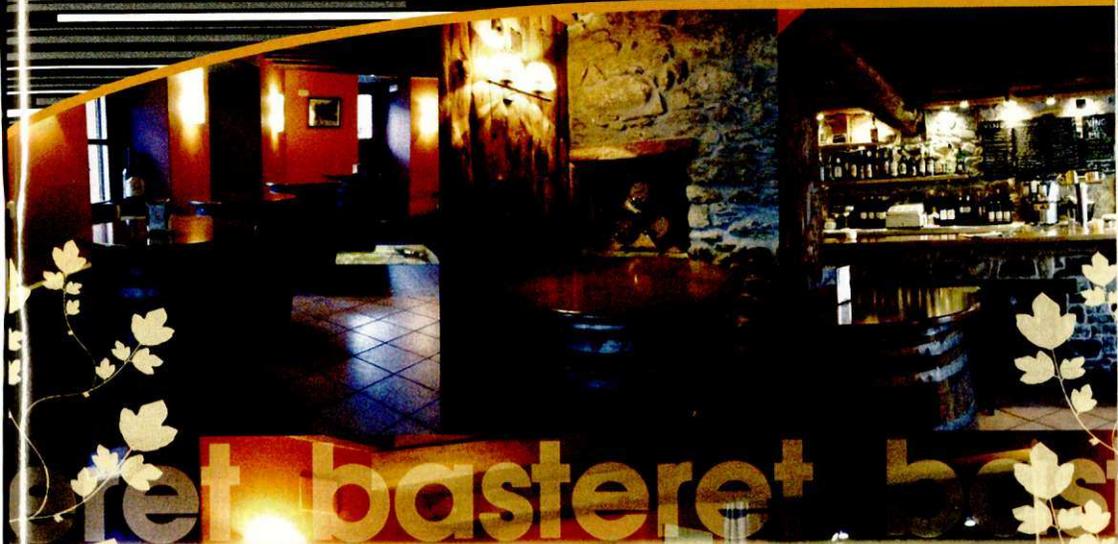
- TRATAMIENTO MÉDICO DE LA OBESIDAD Y LA CELULITIS
- DIETOTERAPIA Y MESOTERAPIA CON LASER
- TEST DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA (A-217)
- MANCHAS FACIALES: PEELING MÉDICO
- RELLENOS DE ARRUGAS, LABIOS Y PÓMULOS
- VARRICES, VARÍCULAS Y PUNTOS RUBÍ
- VERRUGAS, ACNÉ, CAIDA DE CABELLO: LASERTERAPIA
- ACUPUNTURA, HOMEOPATÍA Y FITOTERAPIA

INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA

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

Plaça Pas d'Arrò, 5 1º 3ª - 25530 VIELHA (Val d'Aran) **Tel. 661 68 64 84** www.medicinanaturistayestetica.com

basteret



En el centro del casco antiguo de Vielha, frente al Río Nere se encuentra BASTERET.

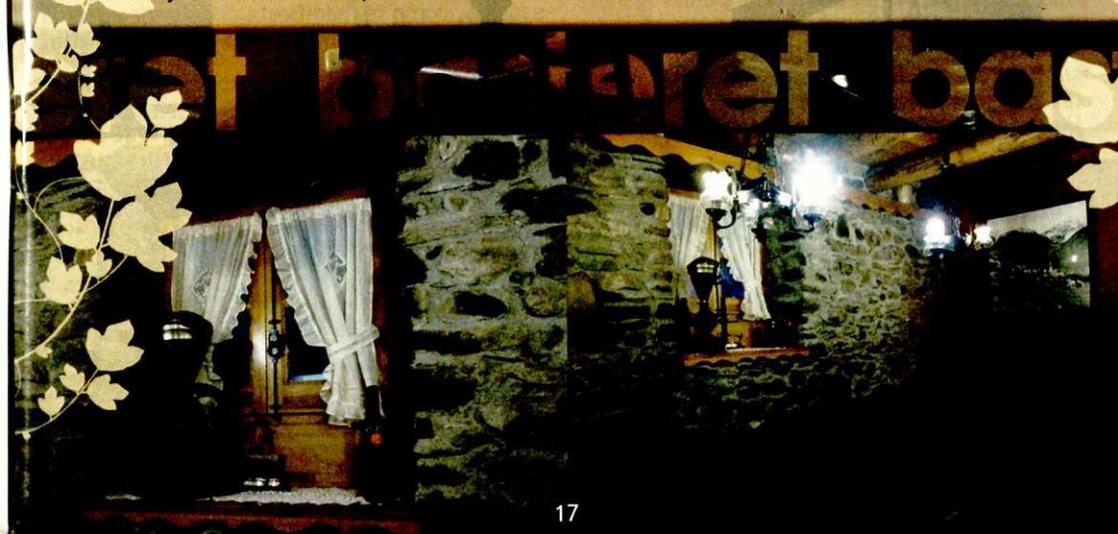
Corría el año 1.890 cuando la familia Vidal empezó a regentar este acogedor y entrañable Bar. En el transcurso de los años se convirtió en Restaurante, con una cuidada cocina típica aranesa.

En la actualidad José Antonio Vidal (la cuarta generación de propietarios), ha querido seguir las nuevas tendencias de la gastronomía y el ocio, y ha llevado a cabo una espectacular reforma, pero sin perder el espíritu, la decoración y el estilo de siempre.

En BASTERET, podemos degustar desde los mejores vinos de bodega, pasando por exquisitas tapas, cazuelitas, raciones, pinchos, y carnes a la brasa etc. Todo ello acompañados por un ambiente informal, agradable y familiar, donde podemos pasar una buena velada, y degustar una excelente comida.

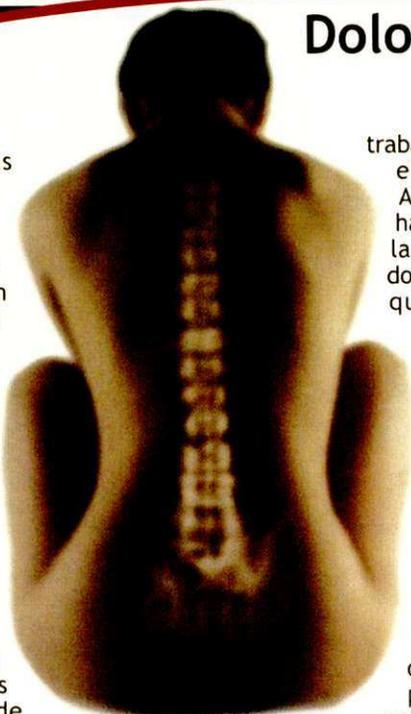
Después de una agotadora jornada de esquí, snow, raquetas o simplemente excursiones de montaña, no duden en visitar BASTERET, donde José Antonio y Axier les atenderán con su buen hacer de costumbre.

Major, 6 · 25530 Vielha · Tel. 973 640 714



Dolores comunes de espalda

Según estadísticas sanitarias recientes, al menos tres cuartas partes de la población han sufrido dolores intensos de espalda. Se trata de un proceso tan frecuente que es el responsable de una de cada tres bajas laborales en nuestro país, y el 50% de las personas que interrumpen prematuramente su actividad profesional debido a una pérdida considerable de resistencia o movilidad de la columna vertebral, los motivos son muy variados, en nuestra sociedad, con el tipo de vida que llevamos se han incrementado este tipo de afecciones por distintos motivos, desde el definido por trabajos físicos (pérdida de movilidad y potenciación) o la sollicitación de determinados grupos musculares en exceso (trabajos con un movimiento repetido de un grupo muscular y no compensado por otros), o mil y un motivos distintos hacen que los datos anteriormente citados sean una realidad social. Una sola de sus etiquetas la "Lumbalgia" genera dos millones de consultas al año, entre médicos de cabecera y traumatólogos, con los gastos sanitarios que conlleva, así como los gastos de las bajas laborales y el absentismo laboral, con las consiguientes pérdidas para empresas y l



trabajadores, como por ejemplo, el caso de los autónomos. Algunos autores por todo ello, hablan de la "enfermedad de la civilización". No en vano el dolor de espalda es el problema que más prevalece en la sociedad industrializada.

La gran mayoría de las afecciones pueden ser tratadas por terapias manuales podríamos decir que al menos el 70 % aproximadamente, se pueden mejorar o curar y el resto, son de la medicina o incluso de la cirugía.

De ahí la importancia de un diagnóstico temprano, (acudir al médico, fisio, osteópata) una buena higiene postural, hacer un poco de prevención, con ejercicios de

movilidad o sotaí (que en números anteriores hemos explicado y recomendado) en cualquier caso tenemos que conseguir que nuestra espalda se mueva para que en el futuro no tengamos problemas con ella.

En los próximos números hablaremos del edificio de la columna vertebral, por qué duele la espalda, como se manifiesta el dolor de espalda y todo lo que podemos hacer para mejorarla.

*Cesar Suela, Osteópata, reg. Nac. ost. nº 195-
Palacio de Hielo, Viella. 973642864.*





osteopatia

y otros tratamientos.

César Suela consulta: 973642864
Palacio de Hielo reg-nac-ost:00195



LA FOGATA
RESTAURANT

Spécialité Menú de tapas

Tel. (0034) 973 647 406
San Fabián, 28
25550 BOSSÒST

ARAN COLOR

**LABORATORIO
FOTOGRAFICO DIGITAL**

REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL
MEJOR PRECIO

TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN,
RETOQUE FOTOGRAFICO

MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD

VENTA DE FOTOS DEL VALLE

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

Servicio Interflora a domicilio

Floristeria

Florstil

*19 de Marzo San José,
regala flores!!!*

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

Assessorament

CADION s.l.

Gestion

LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

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

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)



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

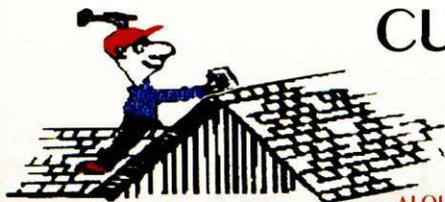
www.tarteria.com

Regala
flores!!



Flors e Floretes

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



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

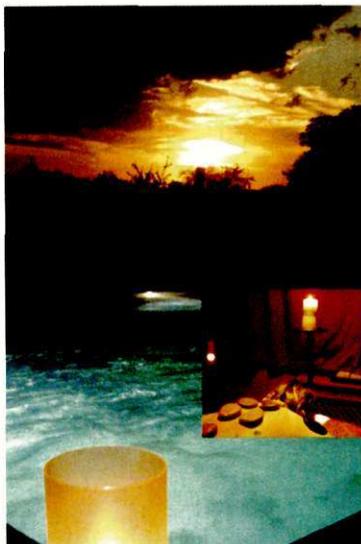
www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es

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
circuit 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



Restaurante Racó d'Escunhau

Cocina aranesa
Cavlar y esturión aranés
Ternera del Valle

Calçots de Valls amb
salsa romesco

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



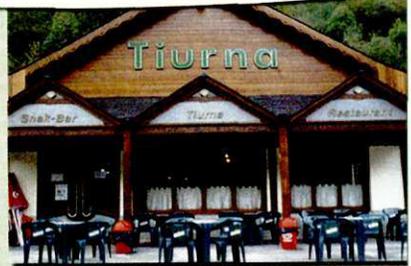
Era Tiurna

BAR RESTAURANTE

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



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



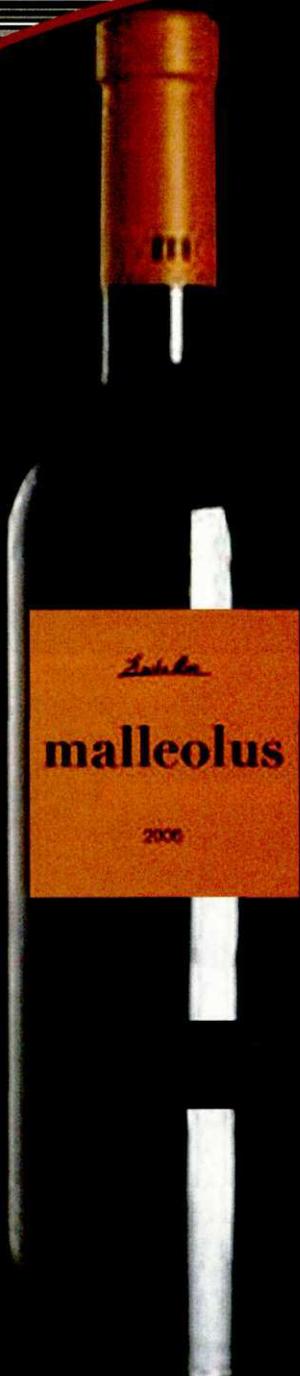
CORTINES I TAPISSERIES SANT JORDI

PRESUPUESTOS A DOMICILIO
DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS

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

MALLEOLUS 2006

BODEGAS EMILIO MORO



DESCRIPCIÓN

Una de las grandes creaciones de Bodegas Emilio Moro. Madurez, intensidad y finura en perfecto equilibrio. Es probablemente una de las expresiones más nobles y contundentes de las virtudes de la Tinta del País. Con él, Emilio Moro demuestra año tras año el porqué del gran prestigio de la Bodega, y las personas que están tras ella.

VARIEDADES DE UVA

100% Tinto del País

CRIANZA

18 meses en barricas de roble francés. Buena potencia y con final marcado por la barrica.

Fase visual:

El vino presenta un intenso color rojo picota con tonos violáceos en capa fina.

Fase olfativa:

La nariz es muy persistente con tonos de fruta roja madura (mora, zarzamora) entremezclados con una madera franca y elegante matizada con especiaados.

Fase gustativa:

La boca conjuga perfectamente la melosidad del tanino maduro con la estructura polifenólica del tinto fino. Amplio y potente con un posgusto sabroso recordándonos en todo momento la uva y la tierra.

NOTA: Se recomienda decantar alrededor de una hora antes de su consumo.

Graduación: 14 °

Temperatura de consumo: 17 °C

Varios críticos del vino de los Estados Unidos de América reconocieron la calidad de 'Malleolus', de las Bodegas Emilio Moro de Pesquera de Duero (Valladolid) en varias catas verticales organizadas en Nueva York.

Según informaron fuentes de las bodegas en un comunicado recogido por Europa Press, el presidente, José Moro, fue recibido en la ciudad neoyorquina por el editor de 'Wine Spectator', Thomas Matthews; Jay Miller de 'Wine Advocate' y Michael Schachner, de 'Wine & Spirits'; en tres catas verticales de las distintas añadas de este vino de Ribera del Duero. A lo largo de sus diez años, Malleolus, según el comunicado obtuvo puntuaciones elevadas en todas las publicaciones estadounidenses, así como críticas "muy destacadas".

Artículo escrito por Ruth Bueno
TFNO: 678 75 65 90



**Carmen
CAUBET**
DECORACIÓN

PROYECTOS DE DECORACIÓN
TAPICERIAS
OBJETOS DE REGALO

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

MRW

30 años generando confianza

TRANSPORTE URGENTE

Nuevas tarifas más
económicas **SE TRASPASA**

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

Servicio exclusivo:

**WESTERN
UNION**

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



**PREMSA
REVISTES
LLIBRERIA
PAPERERIA
REGALS**

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

ESP AIS VERDS ARAN



Mariony Palacio

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

FLORISTERIA - JARDINERIA



CAMISETAS
POLOS
SUDADERAS
PANTALONES

TODO 2X1!
i Deu a
comprobarlo!

EL NIÑO

GRANDES DESCUENTOS EN LA ROPA DE TEMPORADA

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

S.P.F. SAURA



**FUNERARIA
SAURA**

**VALLE
DE ARAN**

Jorge Belmonte 609 571 098
Alberto Castet 619 842 915
Jaime Delseny 686 246 090

AMANIDA DE CAVIAR

Ingredients

2 o 3 llaunes de caviar de bacallà
2 tomàquets petits
½ pebrot
½ ceba
1 manat de berros
oli d'oliva verge
vinagre de xerès



Elaboració

Pelar i picar la ceba, el pebrot i el tomàquet a quadrats.

Posar-ho tot amb un vol i afegir l'oli d'oliva verge, el vinagre, sal i pebre.

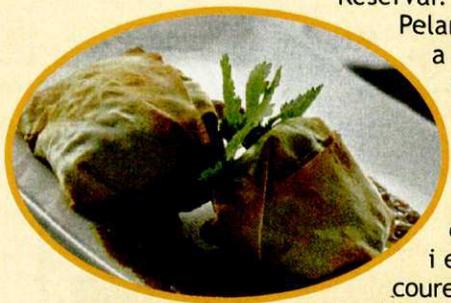
Posar primer les verdures al plat i després posar-hi el caviar

(opcional posar també, fulles d'enciam)

FARCELLS DE CUA DE BOU

Ingredients

1 cua de bou
3 cebes mitjanes
2 dents d'all
vi negre
conyac
1 llesca de pa
caldo o aigua
farina
oli d'oliva verge
coriandre
orenga
pebre negre en gra
sal
pasta filo



Enfarinar els trossos de cua i fregir-los amb 5 cullerades soperes d'oli d'oliva verge.

Reservar.

Pelar i picar la ceba finament, a la mateixa cassola que courem la cua fregir lentament fins que agafi color.

Posar-hi la cua . afegir la picada, el vi, el conyac , els grans de pebre, l'orenga i el coriandre picat i deixar coure-ho a foc suau. Anar afegint

el caldo, si ho necessita, fins que estigui fet. Deixar refredar, retirar la salsa i desfilar la carn. Tallar la pasta filo amb doble full amb 4 parts. Posar una proporció de carn, enrotllar-ho amb paquets i fornejar-ho amb el forn precalentat a 200 ° fins que estigui daurat.

Servir amb la salsa. Es pot acompanyar amb una amanida de berros

Elaboració

Amb 3 o 4 cullerades d'oli d'oliva verge, fregir l'all i el pa. Treure i picar-ho amb un morter.

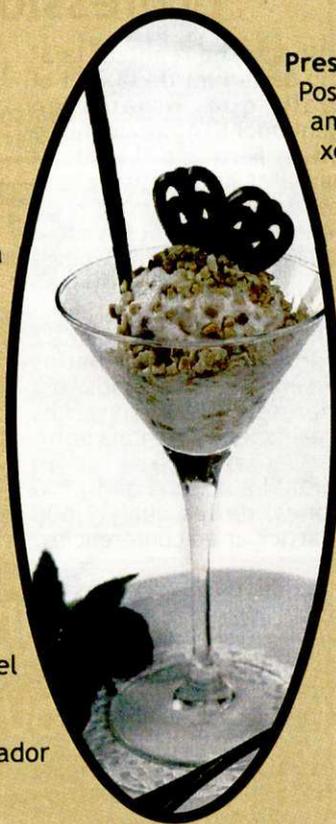
GELAT DE TORRÓ DE XIXONA

Ingredients

40 cl de llet fresc de vaca
10 cl de nata fresca
50 gr de sucre
5 gr de farina
½ tauleta de torró de Xixona
25 gr de granet d'ametlla
torrat

Elaboració

Posar amb un cassó, la llet, la nata i el sucre, a mesura que es vagi escalfant, remenar-ho amb una cullera de fusta fins que bulli (85°); Baixar el foc i afegir la farina. Quan estigui ben dissolta treure-ho del foc i colar-ho amb un recipient, en el qual prèviament s'haurà trencat el torró. Barrejar bé i deixar refredar al frigorífic a 4°. Per últim posar-ho al congelador unes hores.



Presentació

Posar a la copa el gelat i decorar amb ametlles, adornar amb xocolata i fruits vermells.

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

Tras laTienda

- 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

La fira de la formació professional i el treball

Aquest any s'ha realitzat la 3^a edició de la Fira de la FP i el treball que organitzen conjuntament l'Ajuntament de Lleida, Fira de Lleida i Generalitat de Catalunya. Les dates van ser entre el 26 al 28 de febrer de 2009, al Pavelló 4 de la Fira de Lleida, Camps Elisis

El darrer any va haver-hi 22 famílies de Cicles Formatius representades, 29 expositors d'empreses i institucions, i es van realitzar 63 activitats entre tallers i conferències. Van visitar la fira un total de 14.800 persones, de les quals 3.600 van participar en conferències, tallers...

Com cada curs escolar, els alumnes de 4^o d'ESO i de Batxillerat de l'IES Aran van visitar la fira per tal de conèixer les característiques dels estudis en que estaven interessats.

A més, els alumnes de cicles formatius de la família d'Activitats físicoesportives, i els d'Administració-Gestió i informàtica de l'IES d'Aran

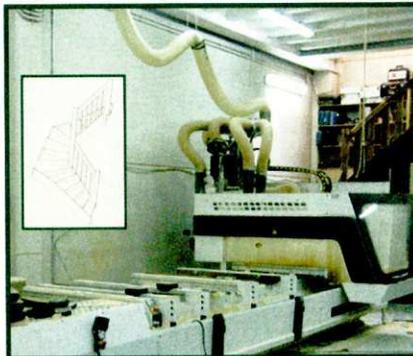
també van participar donant informació als interessats, i portant a terme activitats pràctiques per donar a conèixer la formació rebuda.

Raons per a visitar la fira:

- Durant la visita a la fira ens podem informar de l'oferta formativa existent i dels centres que imparteixen els diferents estudis.
- Podem tenir contacte directe amb els centres i els alumnes.
- Es presenten activitats relacionades amb els diferents estudis.
- Podem conèixer les empreses relacionades amb les diferents famílies professionals, que tenen el seu expositor.
- Possibilitat d'assistir a ponències, tallers, exhibicions,
- Estar actualitzat sobre els professionals que estant demandant les empreses i quins tipus de professionals necessitaran al futur.

Lidia Martin

Coordinadora dels Cicles Formatius de l'IES d'Aran



FUSTERIA CLAPERS & PIQUE



**Carpintería en general
Muebles a medida
Especializados en escaleras compensadas**

**TRABAJAMOS CON MÁQUINA
DE CONTROL NUMÉRICO**

Pol.Ind. Aiguaprima, 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 Mòvil 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

Fontanería



Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

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

BUSQUET S.L.

Colaborador
REPSOLGAS



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

electrònica
M. PERAILES S.L.

DIGITAL +

ELECTRODOMÉSTICOS

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

cperailles@telefonica.net



CASINOS Y SUEÑOS

“¡Alto! ¿Quién vive? “La voz fuerte del soldado de guardia en el camino de la ermita me despertó. Vi, en el suelo el libro inglés que estaba intentando leer, sentado al sol y con la espalda apoyada en la pared. Era media mañana.

“Avisa al Alférez que soy el Secretario de Bossòst”.

Me desperecé, me acerqué al soldado, y vi a un chico joven que debía tener algún año más que yo (yo tenía 23) vestido de paisano con unos prismáticos colgados.

“Me llamo Antonio, y soy el Secretario del Ayuntamiento de Bossòst. Quería ver algún isard y las Maladetas desde el Coth de Baretges. Pero veo que hay niebla, así que me vuelvo a Bossòst pero por el viejo camino de La Bordeta”.

Yo no sabía que desde el Portillon a la Garona había existido (él había dicho “el viejo

camino”) otro camino, anterior a la pista de las vueltas hecha para los cañones franceses. Además, el charlar con alguien nuevo y a un nivel universitario me parecía un regalo de los dioses.

“Como ya estás aquí, ¿porqué no te quedas un rato? Te invito a un trago de vino, y ya buscaré algo de comer para picar”.

“¡De acuerdo! Yo llevo queso y xurís. Tú pon algún chusco”

Despacio, fuimos subiendo por el prado, mientras él me señalaba varias piedras desperdigadas, que eran lo que quedaba, según él, de los casinos.

Yo debí poner cara de escéptico, porque de su chaquetón sacó una cartera, de la que salió una postal francesa recortada, donde se veía un pastor con sus vacas y unos edificios entre los árboles, con los nombres de “Casinos, Portillón, Bossòst”.

mili aranesa

Más arriba entre los abetos, había un riachuelo, y nos sentamos al lado de unas piedras. Echamos unos tragos del vino de mi bota. El dejó su mochila en el suelo, y encima puso el xoris y el queso, y yo los dos chuscos y un par de manzanas.

El sol, el agua que lo reflejaba a saltos, las ramas que se movían perezosas, los mordiscos a la comida y los tragos mirando al cielo, nos hicieron sentirnos amigos enseguida, empezando una amistad que duró cerca de sesenta años, hasta su muerte.

Hablaba con rapidez y convencimiento, con simpatía que originaba afecto y con deseos de interesar señorialmente a su interlocutor. Me explicó, moviendo los brazos para dar más fuerza a sus palabras; "Hace cincuenta años, en Francia prohibieron los casinos de juego, incluso el juego en potros locales. Algunos avisados trasladaron esa diversión-negocio al Valle de Aran. En España no estaba prohibido el juego. Se crearon casinos en Les y en el Portillon. En Les, era lógico por la facilidad de entrar y salir de Francia durante todo el año por Pont de Rei. Pero en el Portillon sólo se podía utilizar cuando se iba la nieve, en primavera, en verano, y antes de que volviese octubre.

Por eso al volver a permitir el juego en Francia, los casinos del Portillon se fueron deshaciendo, sin que nadie tuviese interés en utilizarlos para algo distinto, mientras que en Les, los edificios se los quedó la Productora de Fuerzas Motrices, y aún existen".

Habló de perdedores arruinados y hasta de algún suicidio.

Cerca había unas plantas de tallo alto con unas hilachas apelonadas en la parte alta, que se parecían a fibras de algodón en rama. Él era escéptico sobre la posible utilización de aquellas fibras para industrias textiles, pero soñé con ser el protagonista de un gran descubrimiento revolucionario, y aquella noche metí unas muestras en un sobre y las envié a Barcelona, para que las estudiaran y me diesen su opinión. El sobre lo bajó el acemilero a Bossòst al día siguiente para

enviarlo por correo, pero todo acabó en una negativa decepcionante.

Mi reciente amigo Antonio tuvo toda la razón en su escepticismo, y así se lo dije yo al volver a Bossòst desde el Portillon. Después de comer y beber, encendí mi pipa. No recuerdo si él fumaba.

Salió Canejan en la conversación, lugar que yo había visitado, y le pregunté si conocía a mi amigo Fernando, que había estado allí como Alférez Comandante mientras yo estaba en Bausén. Me dijo que sí. "Es un gran tío pero no tiene, o no quiere arriesgar capital en algo que nos podría hacer ganar mucho dinero. A lo mejo a ti te interesa. Se trata de comprar toda la montaña de Baqueira, que sube de la borda de Lobato, que es el primer edificio del Valle al bajar desde el Puerto de la Bonaigua. Ya sé que tú eres esquiador en Nuria y La Molina, que juntas son una minucia comparadas con lo que podría ser Baqueira para esquiar. Si tú y yo ponemos 50.000 pesetas cada uno, algún día seremos ricos"

Yo recordé las impresionantes bajadas esquiabiles a la izquierda de la carretera, subiendo al puerto, a cuyos pies las habíamos pasado canutas llevando a un Capitán enfermo en un coche militar con un camión de apoyo y treinta soldados con palas para quitar la nieve, hacía cinco meses.

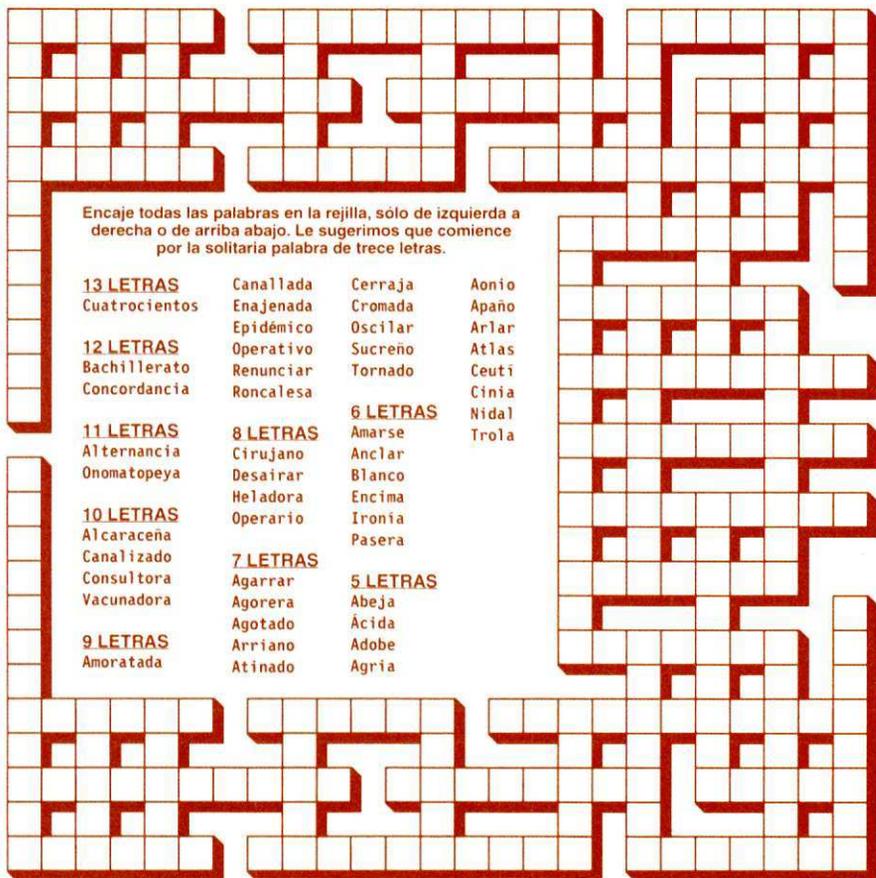
Pero sólo le contesté.

"¡Imposible!. ¡No soy millonario! Durante la carrera en la Universidad trabajé en un despacho por las tardes. Mi primer sueldo había sido de cien pesetas al mes. Y si se las pido a mi padre, creerá que me he vuelto loco, porque una torre en Sarriá, cerca de Barcelona, cuesta 150.000 pesetas".
¡Si las hubiéramos tenido!

Seguimos charlando de muchas otras cosas. Se acercaba la hora de comer, y le ofrecí quedarse con nosotros. Cuando le dije que yo comía el rancho como la tropa, me pareció que creía mejor irse a casa.

Escrito por Don Melquiades Calzado

cruzada



Encaje todas las palabras en la rejilla, sólo de izquierda a derecha o de arriba abajo. Le sugerimos que comience por la solitaria palabra de trece letras.

13 LETRAS
Cuatrocientos

12 LETRAS
Bachillerato
Concordancia

11 LETRAS
Alternancia
Onomatopeya

10 LETRAS
Alcaraceña
Canalizado
Consultora
Vacunadora

9 LETRAS
Amoratada

Canallada
Enajenada
Epidémico
Operativo
Renunciar
Roncalesa

8 LETRAS
Cirujano
Desairar
Heladora
Operario

7 LETRAS
Agarrar
Agorera
Agotado
Arriano
Atinado

Cerraja
Cromada
Oscilar
Sucreño
Tornado

6 LETRAS
Amarse
Anclar
Blanco
Encima
Ironía
Pasera

5 LETRAS
Abeja
Ácida
Adobe
Agría

Aonio
Apañó
Arlar
Atlas
Ceuti
Cinia
Nidal
Trola

sudokus

PREGUNTAS

1 - Me encanta ir a la escuela.

2 - Estoy en cinta.

3 - Que hermosa es la humanidad.

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

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

soluciones pag. 45

CONSTRUCCIONES



PEON CAMINO

2005 S.L.U.

**REFORMAS
MANTENIMIENTO
LIMPIEZAS**



973 64 13 33

649 94 96 21

VIELHA



CONSTRUCCIONES

**José
Rodríguez**

**c/ Sacuma, 2 2º
25598 -GAUSAC**

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

**ALQUILER
DE
MAQUINARIA**

JOAQUÍN CALVO

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



(Camión porta-escombros)

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

MOBLEART
aran

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

PELUQUERÍA
Carmen Sicart



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

**INSTALACIONES
REPARACIONES
ENERGÍAS RENOVABLES**
Javier Vicente

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

instalacionesvicente@gmail.com

ESPAIS

Limpezas en general

NETS

Consultenos sin compromiso

ARAN

699 68 93 36 · 973 64 03 82
VIELHA

gent d'Aran

Marisol Ariño

Aranesa. Diplomada en Turismo, desde hace 10 años trabaja en Torisme Val d'Aran y actualmente es la Coordinadora de Servicis Toristics dera Val d'Aran. Habla varios idiomas como aranés, castellano, catalán, francés e inglés.

Eres la coordinadora de Torisme Val d'Aran, ¿Cuáles son vuestras funciones?

Desde Torisme Val d'Aran promocionamos la Val d'Aran, y por consiguiente a las empresas y las actividades que se pueden realizar, y desde hace 6 años también gestionamos las oficinas de turismo de Vielha, Arties y Salardú.

¿Cómo promovéis estas actividades y empresas? Con la publicación de folletos y desde nuestra web, y ahora también con la web de productos

También damos a conocer Aran a los visitantes con la presencia en diversas ferias y viajes de familiarización con Touroperadores, Agencias de viajes y medios de prensa. Actualmente tenemos un convenio con Turespaña en el que hemos conseguido que el Valle de Aran sea un destino piloto en un estudio internacional de montaña.

Me hablabas que habéis estado y/o estaréis en diversas ferias, ¿Cuáles serán?

A parte de las nacionales, como Fitur, Bilbao o Barcelona, este año hemos incrementado nuestra presencia en ferias internacionales, algunas especializadas en senderismo y actividades de naturaleza como la de Amsterdam, la de Dusseldorf en Alemania, y en París, y en otras más de turismo en general como la Toulouse, la "ITB" de Berlín y la "World Travel Market" del Reino Unido.

¿Y qué les ofrecéis en estas ferias a los visitantes extranjeros?

En las ferias de mercados más próximos, pues ofrecemos los folletos con las actividades que pueden realizar y para mercados que no nos conocen tanto pues sobre todo una presentación de la zona donde constan todos los productos que se pueden encontrar en la val, senderismo, esquí, cultura, btt, gastronomía, turismo de bienestar, compras,.... Todo ello en diferentes idiomas como francés, inglés y próximamente en alemán.

También hacéis publicidad en el extranjero, ¿en qué consiste?

Entre otras acciones el año pasado y dentro del convenio que tenemos con Turespaña hemos realizado una campaña de publicidad bastante impactante en los aeropuertos de Toulouse y en el de Orly y Charles de Gaulle ambos de París, a parte de todas las acciones como ferias, apariciones publicitarias en medios extranjeros, ya sea reportajes o anuncios, viajes de familiarización,.....

¿Cuál es el perfil del turista?

El turista que nos visita tiende, cada vez más, a ser un visitante amante del deporte, sobre todo del senderismo y del btt. En invierno fundamentalmente es esquiador, aunque cada vez más también nos solicitan información sobre la ruta románica, visita a museos, gastronomía,...

La mayoría de los turistas nacionales que tenemos son de Barcelona, Madrid, País Vasco y Valencia entre otros. Entre los turistas internacionales los que más nos visitan son de Francia, seguidos de Benelux, Gran Bretaña, Israel y Alemania. Háblame un poco de los diferentes folletos que publicáis. Tenemos diferentes folletos, un mapa turístico con 36 puntos de interés marcados y explicados al detalle, un folleto con 20 itinerarios de senderismo aptos para todos los públicos, un mapa con 27 itinerarios de BTT, pesca, itinerarios en la zona

de Aiguamòg y Valarties, guías de actividades semestral,.... El último que hemos creado es un mapa con itinerarios de raquetas de nieve y de esquí de montaña. Todos ellos se pueden encontrar en las Oficinas de Turismo y están publicados en diferentes idiomas. Ahora estamos trabajando en una presentación del valle en alemán.

Una curiosidad, ¿cuál es la pregunta que más os efectúan los visitantes en las oficinas?

Lo que más nos preguntan es: Voy a estar en el valle x días y ¿qué puedo hacer?, y nuestra respuesta es la explicación y entrega de un mapa turístico con todos los puntos de interés, aunque cada vez más nos solicitan información sobre rutas e itinerarios de senderismo.

¿Qué más actividades realizáis para la promoción del turismo?

Desde Torisme organizamos junto con el Gremi d'Ostalariá varias actividades por todo el Valle, como la "Móstra Gastronómica dera Codina Aranesa de Tardor", la "Semana dera Cocina Aranesa" en Julio, las "Jornades Gastronomicas dera Caça en Aran" y ahora como novedad para el día 1 de Marzo estamos preparando "Era Olhada"- 1era Degustacion d'Olha Aranesa". Además colaboramos en otras actividades como la "Marcha a Beret", "Aran Bike", la "Cursa des 15 Pòbles", "Aran Market" y en actividades culturales.

¿Cuál es el futuro del turismo en Aran?

A parte de seguir trabajando en el mercado nacional como lo estamos haciendo hasta ahora, nuestra intención es dar a conocer el valle en destinos internacionales como Francia y Alemania, donde el conocimiento de la oferta que ofrece el valle sobre todo a nivel de senderismo y btt o cicloturismo es bastante minoritaria, y donde por otro lado donde hay un gran público potencial. Nuestra idea es vender el senderismo y el btt con el hilo conductor de la historia y la cultura aranesa.

Para finalizar, como experta del turismo de Aran, ¿Qué excursión o zona recomendarías?

Recomendar, recomendamos conocer y visitar todo el valle de Aran, desde Montgarri hasta el Valle de Toran, y sobre todo lo que intentamos es que los clientes se vayan con la impresión de que todavía les queda mucho por descubrir y así nos vuelvan a elegir como destino para pasar las vacaciones. De allí nuestro logo, "Aran, razones para venir, motivos para volver...."

entrevista
realizada por
Jorge López
Pallares



Eth BUREU

Fiscal
Laboral
Contable

Administración
de Fincas

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

novetats
Codina
confeccions
moda
home - Zona
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
&

EXPOSICIÓN Y VENTA DE
FOTOGRAFÍA EN EL
RACÓ D'ESCUNHAU



GOURMET SHOP

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

www.infomtu.com
www.bonissim.net

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)

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

Montestetic
Sylvia

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

ULTRATONE

www.sylvia
montestetic
.com

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

Vielha, ans 1920-1930

Paquito des de Pantanèr neishec e a viscut tostemp en Vielha; ei aranés per toti es costats e hè gòi senté-lo a parlar des tempsi vielhs, dera sua joenessa e de rebrembes d'uns ans que entà nosati, es joeni d'ara, son ua plan bona lechón d'istòria e tanben ua manèra de hè-mos a entèner qu'ena Val d'Aran non tostemp s'a viscut coma ara.

“Alavetz, en aqueri tempsi, non i auie cap era abondor que i a ara; viuiem e minjàuem de ço qu'auiem en casa. En iuèrn, hègem era matança e dera lèit ne treiguèim bèth hormatge entar ostiu anar entara ribèra. Mès, era sason mès dolenta ère era tardor; ja s'auien acabat es provisions deth cerèr e ère de besonh minjar sardines salades, truhes deth caudèr, que les hègen entàs porcèths, Tamb tot just un shinhau d'oli e sau, e ço que se podie....

Es pagesi dalhauen e arremasauen era èrba entah bestiar, escariauen eth gran, e lo batiem es bèsties entà auer palha; tanben s'auie de hèr era lenha entà cauha-mos en iuèrn.

Rebrembi que de petits, cadun auie de portar eth sòn tronc en estudi entà cauha-mos. E ja podie nheuar o plòir qu'anàuem tostemp tamb pantalons cuerti, michons enquiath jolh e esclòps. Es sabates, quan s'acabauen es sòles les cambiauen e les ac metian de husta; d'aquero se'n didie soquetes. Se bèth còp auiem tos, sa mair nòsta mos heiregaue damb grèish de garia e au, a córrer!

En an 1.926, quan se comencèc eth tunèl, cambièc tot un shinhau ; arribèren gent de Galicie e Astúries e tanben força joeni de França ; deuien d'èster 100 òbrers que viuien enes barracons deth tunèl e quauqu'uns en Gausac. Es pagesi d'aciù, en iuèrn tanben i pujauen , a pè, que non i auie pas transport. Sa pair nòste arribauè en casa damb er giqueta gelada, que se tenguia soleta. Portauen coma ues polaines e sabates gròsses. Peth ser, se pujaue damb calelhs o lampes d'òli e i auie tres tornes de ueit ores cadun, que començauen entàs sies dera maitiada.

Eth dia deth “cale” deth tunnel jo l'èra laguens,



I auie fòrça gent; pensa, non auiem vist jamès er aute costat e mos hège fòrça illusion. Jo auie dètz-e-ueit o vint ans e non auia gessut jamès dera Val d'Aran. E qui te penses que passauè eth Pòrt alavetz ! Me'n brembi qu'era vesilha deth dia de Santa Quitèria gessien de Vielha dus òmes en representacion der Ajuntament e una parelha dera Guàrdia Ciuvi e arribauen er aute costat, en Espitau, eth maitin deth dia vint-e-dus de mai.

Mès, non te penses, qu'aciù gent de dehòra tostemps ne venguie..... Abantes deth tunèl e tot ! Non guaire sonque es mès senhors. Atau que comencèrem a parlar eth catalan, qu'enteniem as de Barcelona e senon de quel

Pensa, nosati qu'auem vist de tot ; s'es nòsti pairs ac vedessen tot açò, non conneisherien ne Vielha.

Ara quan se mariden qu'an d'anar tà Nòva York, alavetz anàuem entà Lourdes e encara. E que n'erem d'erosi, tant o dilhèu mès qu'ara!

*Deth Llibre “ Hè un arramat d'ans ”
Editat peth Conselh Generau d'Aran*

Conselhs utils entà escuelher e gaudir es libres

Es libres

- Desenvolpen era imaginacion e eth coneishement deth mond, dera gent que i viu, des sues costums e sentiments.
- Estimulen era curiositat per çò que mos enròde e mos apròpen a monds distants.
- Amplien era nòsta lengua e capacitat d'expression. Es mots mos ajuden a pensar e a relacionar ues idies tamb ues autes.
- Mos relacionen damb era comunitat culturau e mos meten en contacte damb ues autes visions deth mond.

En casa vòsta

- Cercatz un temps e un lòc entà liéger toti es dies damb era mainadèra. Aquesta lectura non a d'auer relacion damb es trabalhs escolars.
- Er exemple ei important, es mainatges imiten çò que ven.
- Liegetz amassa. Seiguetz-vos apròp e liegetz damb eri.
- Anatz tara bibliotèca damb es vòsti hilhs. Gaudiratz escuelhent enter molti libres plan diferents.

Era bibliotèca

- Ei un recors entà toti, damb libres, videos, CD-Rom, musica, etc. Eth personau dera bibliotèca vos pòt orientar sus es títols mès apropiats segontes es interesi des vòsti hilhs.

BIBLIOGRAFIA

Breitmeier, Ilonka. **Cuentos que ayudan a los niños a superar sus miedos.** Barcelona : Oniro, 2003.

Bryant, Sara Cone. **Com explicar contes.** Llar del Llibre, 1985.

Duran, Teresa. **Primeres literatures : llegir abans de saber llegir** Barcelona : Pirene, 1995

Gardner, Janet. **La Lectura es divertida : diez métodos para cultivar el hábito de lectura en los niños.** Sevilla : Trillas, 2005.

Girbés, Joan Carles. **Llegir per a créixer : guia pràctica per a fills lectors.** Alzira : Fundació Bromera per al Foment de la Lectura, 2006

M'agrada llegir : com fer els teus fills lectors ; edició de Joan Portell ; Josep Maria Aloy... [et al.] Barcelona : Ara Llibres, 2004.

Molist, Pep. **Dins del mirall : la literatura infantil i juvenil explicada als adults.** Barcelona : Graó, 2008

Molist, Pep. **Els Llibres tranquils : el curs de la vida a través de la literatura infantil.** Lleida : Pagès, 2003

Pelegrín, Ana. **La Aventura de oír : cuentos y memorias de tradición oral.** Madrid : Cincel, 1991

horario de autobuses

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

BERET	11:00				15:00				17:00				SOLO TEMPORADA DE ESQUI			
	TANAU	7:45	11:20	15:50	17:25	21:00	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
BAQUEIRA	7:47	8:30	9:30	11:30	12:32	13:50	14:30	16:00	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	0:30	4:20	
TREDÒS	7:48	8:33	9:33	11:33	12:33	13:55	14:33	16:03	17:33	18:33	19:33	20:33	21:33	0:33	4:23	
SALARDÙ	7:51	8:36	9:36	11:36	12:36	13:56	14:36	16:06	17:36	18:36	19:36	20:36	21:36	0:36	4:26	
GESSA	7:52	8:37	9:37	11:37	12:37	13:57	14:37	16:07	17:37	18:37	19:37	20:37	21:37	0:37	4:27	
ARTIES	7:55	8:40	9:40	11:40	12:40	14:00	14:40	16:10	17:40	18:40	19:40	20:40	21:40	0:40	4:30	
GARÒS	7:59	8:44	9:44	11:44	12:44	14:04	14:44	16:14	17:44	18:44	19:44	20:44	21:44	0:44	4:34	
CASARILH	8:00	8:45	9:45	11:45	12:45	14:05	14:45	16:15	17:45	18:45	19:45	20:45	21:45	0:45	4:35	
ESCUNHAU	8:02	8:47	9:47	11:47	12:47	14:07	14:47	16:17	17:47	18:47	19:47	20:47	21:47	0:47	4:37	
BETREN	8:04	8:49	9:49	11:49	12:49	14:09	14:49	16:19	17:49	18:49	19:49	20:49	21:49	0:49	4:39	
VIELHA	8:05	8:50	9:50	11:50	12:50	14:10	14:50	16:20	17:50	18:50	19:50	20:50	21:50	0:50	4:42	
VIELHA	08:05	09:00	10:00	11:55	11:55	13:00	14:15	15:15	17:00	18:00	19:00	19:55	21:00	22:00	00:55	4:45
VILAC	8:07	9:02	10:02	11:57	11:57	13:02	14:17	15:17	17:02	18:02	19:02	19:57	21:02	22:02	0:57	4:48
BETLAN	8:08	9:03	10:03	11:58	11:58	13:03	14:18	15:18	17:03	18:03	19:03	19:58	21:03	22:03	0:58	4:51
AUBÈRT	8:10	9:05	10:05	11:59	11:59	13:05	14:20	15:20	17:05	18:05	19:05	19:59	21:05	22:05	1:00	4:54
PONT D'ARRÒS	8:13	9:08	10:08	12:01	12:01	13:08	14:23	15:23	17:08	18:08	19:08	20:01	21:08	22:08	1:03	4:57
BENÒS	8:14	9:09	10:09	12:02	12:02	13:09	14:24	15:24	17:09	18:09	19:09	20:02	21:09	22:09	1:04	4:58
ES BÒRDES	8:17	9:12	10:12	12:03	12:03	13:12	14:27	15:27	17:12	18:12	19:12	20:03	21:12	22:12	1:07	5:01
ARRÒ	8:18	9:13	10:13	12:04	12:04	13:13	14:28	15:28	17:13	18:13	19:13	20:04	21:13	22:13	1:08	5:02
ERA BORDETA	8:20	9:15	10:15	12:06	12:06	13:15	14:30	15:30	17:15	18:15	19:15	20:06	21:15	22:15	1:10	5:04
BOSSÒST	8:23	9:18	10:18	12:13	12:13	13:18	14:33	15:33	17:18	18:18	19:18	20:13	21:18	22:18	1:13	5:07
LES	8:25	9:20	10:20	12:18	12:18	13:20	14:35	15:35	17:20	18:20	19:20	20:18	21:20	22:20	1:15	5:09
PONTAUT	8:35				14:40				17:25							5:12

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET	10:40				15:10				17:00				SOLO TEMPORADA DE ESQUI			
	TANAU	7:45	10:55	15:10	17:25	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20	
BAQUEIRA	8:05	9:30	11:05	12:30	14:05	15:30	17:30	19:05	21:30	0:30						
TREDÒS	8:08	9:33	11:08	12:33	14:08	15:33	17:33	19:08	21:33	0:33						
SALARDÙ	8:11	9:36	11:11	12:36	14:11	15:36	17:36	19:11	21:36	0:36						
GESSA	8:12	9:37	11:12	12:37	14:12	15:37	17:37	19:12	21:37	0:37						
ARTIES	8:15	9:40	11:15	12:40	14:15	15:40	17:40	19:15	21:40	0:40						
GARÒS	8:19	9:44	11:19	12:44	14:19	15:44	17:44	19:19	21:44	0:44						
CASARILH	8:20	9:45	11:20	12:45	14:20	15:45	17:45	19:20	21:45	0:45						
ESCUNHAU	8:22	9:47	11:22	12:47	14:22	15:47	17:47	19:22	21:47	0:47						
BETREN	8:24	9:49	11:24	12:49	14:24	15:49	17:49	19:24	21:49	0:49						
VIELHA	8:25	9:50	11:25	12:50	14:25	15:50	17:50	19:25	21:50	0:50						
VIELHA	08:30	10:00	11:55	13:00	14:30	16:00	18:00	19:30	19:55	22:00	00:55					
VILAC	8:32	10:02	11:57	13:02	14:32	16:02	18:02	19:32	19:57	22:02	0:57					
BETLAN	8:33	10:03	11:58	13:03	14:33	16:03	18:03	19:33	19:58	22:03	0:58					
AUBÈRT	8:35	10:05	11:59	13:05	14:35	16:05	18:05	19:35	19:59	22:05	1:00					
PONT D'ARRÒS	8:38	10:08	12:01	13:08	14:38	16:08	18:08	19:38	20:01	22:08	1:03					
BENÒS	8:39	10:09	12:02	13:09	14:39	16:09	18:09	19:39	20:02	22:09	1:04					
ES BÒRDES	8:42	10:12	12:03	13:12	14:42	16:12	18:12	19:42	20:03	22:12	1:07					
ARRÒ	8:43	10:13	12:04	13:13	14:43	16:13	18:13	19:43	20:04	22:13	1:08					
ERA BORDETA	8:45	10:15	12:06	13:15	14:45	16:15	18:15	19:45	20:06	22:15	1:10					
BOSSÒST	8:48	10:18	12:13	13:18	14:48	16:18	18:18	19:48	20:13	22:18	1:13					
LES	8:50	10:20	12:18	13:20	14:50	16:20	18:20	19:50	20:18	22:20	1:15					
PONTAUT																

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET	10:15				15:10				SOLO TEMPORADA DE ESQUI					
	TANAU	7:45	10:00	12:00	14:55	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20			
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			
SALARDÙ	7:32	8:44	9:44	10:14	11:44	13:44	14:44	17:44	19:44	22:14	0:14			
GESSA	7:31	8:43	9:43	10:13	11:43	13:43	14:43	17:43	19:43	22:13	0:13			
ARTIES	7:29	8:40	9:40	10:10	11:40	13:40	14:40	17:40	19:40	22:10	0:10			
GARÒS	7:27	8:36	9:36	10:06	11:36	13:36	14:36	17:36	19:36	22:06	0:06			
CASARILH	7:26	8:35	9:35	10:05	11:35	13:35	14:35	17:35	19:35	22:05	0:05			
ESCUNHAU	7:25	8:33	9:33	10:03	11:33	13:33	14:33	17:33	19:33	22:03	0:03			
BETREN	7:23	8:31	9:31	10:01	11:31	13:31	14:31	17:31	19:31	22:01	0:01			
VIELHA	7:22	8:30	9:30	10:00	11:30	13:30	14:30	17:30	19:30	22:00	0:00			
VIELHA	07:21	08:25	09:25	09:52	11:25	12:55	13:27	14:25	17:25	19:25	21:52	23:52	5:00	5:27
VILAC	7:20	8:20	9:20	9:50	11:20	12:50	13:25	14:20	17:20	19:20	21:50	23:50	4:59	5:25
BETLAN	7:19	8:19	9:19	9:49	11:19	12:49	13:24	14:19	17:19	19:19	21:49	23:49	4:58	5:24
AUBÈRT	7:17	8:17	9:17	9:47	11:17	12:47	13:22	14:17	17:17	19:17	21:47	23:47	4:57	5:22
PONT D'ARRÒS	7:14	8:14	9:14	9:44	11:14	12:44	13:19	14:14	17:14	19:14	21:44	23:44	4:54	5:19
BENÒS	7:13	*8:13	9:13	9:43	11:13	12:43	13:18	14:13	17:13	19:13	21:43	23:43	4:53	5:18
ES BÒRDES	7:10	8:10	9:10	9:40	11:10	12:40	13:15	14:10	17:10	19:10	21:40	23:40	4:50	5:15
ARRÒ	7:09	8:09	9:09	9:39	11:09	12:39	13:14	14:09	17:09	19:09	21:39	23:39	4:49	5:14
ERA BORDETA	7:07	8:07	9:07	9:37	11:07	12:37	13:12	14:07	17:07	19:07	21:37	23:37	4:47	5:12
BOSSÒST	7:04	8:04	9:04	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	10.30	10.30	12.20	13.50	14.35	15.50	16.45	17.25	19.20	20.20	22.20	0.20					
BAQUEIRA	7.40	8.30	9.20	10.20	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	19.20	20.20	22.20	0.20					
TREDÒS	7.35	8.27	9.17	10.17	12.17	13.47	14.32	15.37	16.37	17.17	19.17	20.17	22.17	0.17					
SALARDÚ	7.32	8.24	9.14	10.14	12.14	13.44	14.29	15.34	16.34	17.14	19.14	20.14	22.14	0.14					
GESSA	7.31	8.23	9.13	10.13	12.13	13.43	14.28	15.33	16.33	17.13	19.13	20.13	22.13	0.13					
ARTIES	7.29	8.20	9.10	10.10	12.10	13.40	14.25	15.30	16.30	17.10	19.10	20.10	22.10	0.10					
GARÒS	7.27	8.16	9.06	10.06	12.06	13.36	14.21	15.26	16.26	17.06	19.06	20.06	22.06	0.06					
CASARILH	7.26	8.15	9.05	10.05	12.05	13.35	14.20	15.25	16.25	17.05	19.05	20.05	22.05	0.05					
ESCUNHAU	7.25	8.13	9.03	10.03	12.03	13.33	14.18	15.23	16.23	17.03	19.03	20.03	22.03	0.03					
BETRÈN	7.23	8.06	9.01	10.01	12.01	13.31	14.16	15.21	16.21	17.01	19.01	20.01	22.01	0.01					
VIELHA	7.22	8.05	9.00	10.00	12.00	13.30	14.15	15.20	16.20	17.00	19.00	20.00	22.00	0.00					
VIELHA	07.21	07.02	08.52	09.52	11.52	13.27	15.15	16.15	16.52	18.52	19.52	21.52	23.52	5.00	5.27				
VILAC	7.20	8.00	8.50	9.50	11.50	13.25	15.10	16.10	16.50	18.50	19.50	21.50	23.50	4.59	5.25				
BETLAN	7.19	7.59	8.49	9.49	11.49	13.24	15.09	16.09	16.49	18.49	19.49	21.49	23.49	4.58	5.24				
AUBÈRT	7.17	7.57	8.47	9.47	11.47	13.22	15.07	16.07	16.47	18.47	19.47	21.47	23.47	4.57	5.22				
PONT D'ARRÒS	7.14	7.54	8.44	9.44	11.44	13.19	15.04	16.04	16.44	18.44	19.44	21.44	23.44	4.54	5.19				
BENÒS	7.13	7.53	8.43	9.43	11.43	13.18	15.03	16.03	16.43	18.43	19.43	21.43	23.43	4.53	5.18				
ES BORDÈS	7.10	7.50	8.40	9.40	11.40	13.15	15.00	16.00	16.40	18.40	19.40	21.40	23.40	4.50	5.15				
ARRÒ	7.09	7.49	8.39	9.39	11.39	13.14	15.00	15.59	16.39	18.39	19.39	21.39	23.39	4.49	5.14				
ERA BORDETA	7.07	7.47	8.37	9.37	11.37	13.12	14.57	15.57	16.37	18.37	19.37	21.37	23.37	4.47	5.12				
BOSSÒST	7.04	7.44	8.34	9.34	11.34	13.09	14.54	15.54	16.34	18.34	19.34	21.34	23.34	4.44	5.09				
LES	7.00	7.42	8.32	9.30	11.30	13.05	14.50	15.50	16.30	18.30	19.30	21.30	23.30	4.40	5.05				
PONTAUT		7.40	8.30																

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

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

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

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

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

LINEA REGULAR DIARIA DE LUNES A VIERNES HORARIO TRANSPORTE CASAU

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



caliu®

30 años cuidando al detalle la decoración de su hogar

CORTINAS ROPA DE HOGAR LENCERÍA

c/ SAN Nicolás, 3 - VIELHA

Tel. 973 64 00 93
 Fax 973 64 05 15

Se traspasa local con recepción de hotel en Baqueira. 3.500€ traspaso y 400€ al mes de alquiler. Solo en invierno. Incluido luz y calefacción. Tel. 696.72.31.36

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



Se alquilan habitaciones en Betrén. Tel. 655.269.870



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

Alquilo o vendo apartamento en Betren, 50m², 2 habitaciones. Amueblado. Edificio Priviletege. Tel. 696.354.601

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

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



Se vende Peugeot 607 2.2 HDI Automático. GPS y todas las máximas prestaciones de fábrica. Año 2002. En impecable estado. Descuento 3.000euros de tarifas publicadas. Tel. 973.64.21.58 - 653.471.536

Se vende nevera mural de 2 puertas de cristal. Nueva a estrenar. 136 x 60cm. Tel. 696.72.31.36

Yoga. Tratamientos Antiestrés y Relajación. Amplia experiencia. Referencias. Tel. 654.601.946



Si desea insertar un anuncio económico es tan fácil como llamar al teléfono 973.64.04.87 Y darnos el mensaje. Vende, compra y/o anuncia lo que desees. Realmente economicos.

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



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

Val d'Aran
Betrén - Vielha

Zonerik
Joana & Erika

LAVANDERÍA - TINTORERÍA
ENTREGA RÁPIDA - NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

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

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

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



PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA

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

TEL. 973 64 18 86

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

basteret



restaurante | cazuelitas | tapas

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

Nueva Promoción Vila



Pisos y Dúplex de 2 y 3 Habitaciones
Desde 290.000 €



Casa de 5 Habitaciones
en Vielha. Jardín y
Terraza



SIK Puntet Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras y Servicios
Obra Nueva y Segunda Mano

Alquiler



Dúplex 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 - VIEUHA

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 - DEPILACION
SAUNA VAPOR - QUIROMASAJE
REFLEXOTERAPIA - CORRIENTES
TRATAMIENTOS CORPORALES Y FACIALES

Avda. Garona, 27 (Junto al Palacio de Hielo)
25530 - VIEUHA (Ueida - Val d'Aran)
Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56
www.elfugiodearan.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
ó
Cava Brut Nature
Café**

**por sólo
30€**

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

Telefonos de interés

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 (URGENCIAS)	085
POMPIERS D'ARAN	973 640 080
POMPIERS BOSSÒST	973 648 380
EMERGENCIAS Y RESCAT DE MONTANYA	973 640 080
CONSELH GENERAU D'ARAN	973 641 801
AJUNTAMENT VIELHA	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	973 640 888
MOSEUS DERA VAL D'ARAN	973 641 815

666541979 WWW.ESIGNAL.COM WEBMASTER@ESIGNAL.COM



DISSENY WEB / E-MARKETING
E-COMERCE / PUBLICITAT DIGITAL
POSICIONAMENT A BUSCADORS

la teva web des de 300€*

www.

MOBLES

Comenje

PROJECTES DECORACIÓ

MC

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

Publi & Graf

c/ Jaime II, 14 Baixos
(darrera Cinema de Vielha)
25530 Vielha - Tel. 973 64 29 27

servicios del hogar

Información y consultas:
Avda. Pas d'Arro, 14- 25530 VIELHA
Telf. 973 11 93 11
www.inaran.com

Con la profesionalidad de: Habitat Aran

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!!



Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108
Fax 973 108 118

ROGER
PELDOS

mosaics • cerams • ceresones • pedrines • pedrines
serrats • vidres • cerams • ceresones • pedrines • pedrines

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

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

www.pulidosroger.com

TOMA, COMO YA ESTÁS EN BACHILLERATO, TE REGALO ESTA EDICIÓN DE "EL QUIJOTE", QUE EN SU DÍA ME DIO TU BISABUELO



¿"EL QUIJOTE"?
ES IGUAL, YA LO
TENGO EN CD

SI ME DAS
VEINTE EUROS
TE LO PUEDES
QUEDAR



...ASÍ DE GRANDE,
UNA ESPECIE DE JA-
BALÍ PERO CON RABO...



Arancasa.com

973 64 27 13
609 73 99 84

WWW.ARANCASA.COM

CONSULTE TAMBIEN:
www.aneucasa.com

ERICHART@ARANCASA.COM

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

Apartamento en Gausach. Amplio salón comedor con chimenea, cocina independiente, 3 dormitorios dobles, 3 baños, terraza de 25m2. Plaza de parking y trastero. Vistas espectaculares sobre vielha, y muy soleado. Precio: 300,000€



Casa unifamiliar en Vilamos. Cuenta con tres dormitorios dobles, dos baños completos, salón comedor con chimenea, cocina americana, parking en patio privado. Soleado y con muy buenas vistas. Situado en uno de los pueblos con más encanto del Valle de Aran precio: 247,200€

Impresionante casa aranesa, situada en un enclave privilegiado, cuenta con un espacioso salón comedor con chimenea, amplia cocina independiente, cuatro dormitorios dobles, dos cuartos de baño completos, buhardilla diáfana, y pequeño jardín privado. Con impresionantes vistas y muy soleada. Precio: 588,990€

Apartamento en Baqueira cota 1500m, a pie de pistas, edificio saboreo, salón comedor, cocina independiente, con dos dormitorios, dos baños, trastero y guardaskis. Precio: 530,000€

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 precio: 450,760€

Apartamentos y casas de obra nueva en Vilamos. Apartamentos de 2 y 3 habitaciones, casas de 3 y 4 habitaciones, 1 y 2 baños más aseo. Cuentan con balcón terraza, parking y trastero. Cocina equipada. Precios desde: 200,000€ informese!!!!



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. Precio: 260,000€

Encantadora casa unifamiliar en Salardú, con salón comedor con chimenea, cocina, 4 dormitorios, 3 baños, y garaje individual y cerrado. Calefacción a gasoil. Precio: 408,500€

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. Acabados típicos de la zona, totalmente amueblada y equipada, a estrenar. Precio: 430.000 €

Apartamento en Baquiera, salón comedor con chimenea, cocina americana, 2 dormitorios dobles, 1 baño completo. Con vistas a la estación de baqueira-beret, luminoso y soleado. Precio 359,600€



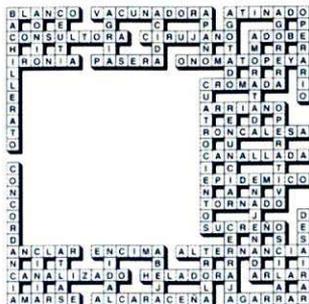
Casa unifamiliar en Arros, con 4 dormitorios, 3 baños completos, salón comedor con chimenea, cocina, amplia buhardilla, jardín privado, y parking individual y cerrado. Precio: 330,000€

Todas nuestras ofertas las encontrará en nuestra página web:

WWW.ARANCASA.COM

SOLUCIONES

crusada



sudokus

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

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

preguntas

RESPUESTAS:

- 1 - Un piojo.
- 2 - Scotch.
- 3 - Un caníbal.

Els consells dels avis

Els avis sempre tenen remeis i consells per tot, però de vegades són d'utilitat dubtosa. Aquella àvia que et ve a buscar al col·legi i desconfia de tots els teus amics: "Nen, no t'ajuntis amb aquest nen que ja es veu que no farà res a la vida". Segur que la iaia del Vallalonga, el president de Telefónica, li deia: "No te sientes con José Mari, que este chico no llegará a nada. ¡Y deja de hablar por teléfono, que eso no te dará de comer!". I es veu que l'àvia del Bill Gates li deia al seu nét: "Fill meu, deixa estar els ordinadors, let it be the computers, que són una moda passatgera. No tenen futur". El meu avi també em donava consells. El que més m'agradava era: "Tu fes com jo: no firmis mai res". No ho vaig entendre mai, això. Per no firmar, no volia ni firmar el seu testament, perquè no li vinguessin a demanar explicacions ni a l'altre barri. "Per si les mosques", va dir. I jo: "Però si estareu mort, avi". I ell: "Doncs per si els cucs! Vull marxar net d'aquest món!".

Quan a la meva àvia li van explicar que s'havia inventat la televisió, va dir: "Això és cosa del diable!". I ara quan hi veu l'Antoni David, diu: "Mira, mira les banyes!". I quan surt el Lequio diu: "Mira, mira la cua!". La meva àvia no es va creure que l'home va arribar a la lluna: "Que són ninots!". "Àvia, que no veus que no tenen gravetat". "Els posen fil". No volia entendre res. Entre les especialitats dels avis destaca la meteorologia. Normalment són refranys que no es compleixen ni a la de tres: "Si el vint-i-set no plou, el trenta hi ve bé, bon temps pel mes que ve". Si home. Jo m'estimo més aquella dita que fa: "Quan núvols vegis al Meteosat, agafa paraigües o l'hauràs cagat".

També hi ha els típics trucs de l'àvia per curar-ho tot, com els que explica el Txumari. Quan em van operar d'apendicitis, de petit, que vaig estar dues setmanes a la clínica, la meva àvia em portava cada dia un got de vi ranci amb ou cru dins, d'amagat de les infermeres. "Amb això et feraràs de seguida", em deia. Coi, si em refeia. Acabava ballant "la conga de Jalisco". D'apendicitis vaig quedar perfecte, iaia, però la cirrosi que faré aviat, què? Perquè ara qualsevol cosa que em fa mal, em foto un bon tanto de vi ranci. No cura res, però no te'n recordes que et fa mal: "Què tenia; angines o un esquinç de turmell?". Segur que aquí tothom coneix algun remei casolà contra el mareig. Jo quan em marejo ho tinc fàcil: deixo de beure vi ranci. Al cap d'una estona se'm passa.

A les dones prenyades, que prou feina tenen, a sobre les cusen a dites: "Si tens ardor, sortirà peluda". Una amiga meva anava tot el dia fotent-se sal de fruites: "Tu saps el que li estoviaré en depilacions, a la nena". La primera núvia que vaig tenir, estem parlant del juràssic, devia ser filla d'una persona amb úlcera d'estómac, perquè li sortien pèls fins i tot a la planta dels peus. Era molt bona noia, però era peluda. Mira si era peluda que la feien caminar descalça per casa, i així els polia el parquet. Ara treballa a la Cadena Los Tigres. Ja s'està especialitzant en moquetes, perquè es veu que segrega un líquid que per a la moqueta va bé. Des d'aquí un petó carinyós. També hi ha trucs de neteja. Diuen que les taques marxen amb vinagre. Mentida. El que passa és que la taca de vinagre tapa l'altra. I les taques de vinagre, amb què marxen? A mi m'han dit que si et taques amb vi negre, has de netejar la taca amb vi blanc. El problema és que si és de tetrabrik no fa taca, fa forat.

A casa meva, que som molt llestos, ens van dir que si posàvem bosses d'aigua a les finestres, no ens entrarien mosques. Això va ser molt sonat al meu barri. Encara hi ha un tio descollonant-se al terra. Va venir mon tiet Paco i va dir: "Que teniu problemes de mosques? Doncs això ho arreglo jo!". I tens una casa que sembla un globus, tota envoltada de bosses d'aigua. Li vaig dir: "Diguem tiquismiquis, però tiet: per què ho fem, això?". Se suposava que les mosques s'hi veurien reflectides i marxarien. Si que marxaven, sí. A avisar a les altres mosques de Reus! "Ei, que han posat una atracció nova a casa dels Buenafuente!". I vinga mosques de tota la comarca, de Coma-ruga, de Tarragona, del Vendrell, de Cambrils i d'Andorra, amb formatge i tot. Era Moscaventura!

Ara bé, els que tenen nens diuen que el millor remei casolà contra l'estrès és encolomar els fills als avis. Això no falla mai. Si vas una mica estressat, truques: "Mare, què fas aquesta nit?". És la pregunta clau. Què ha de fer, pobre dona? Dormir! "Que et podem portar l'Oriole?". "Fill, que jo ja sóc gran...!". Tu, tu, tu, tuuuuu... Encara no ha penjat el telèfon, que ja té la parella allà, amb el nen.

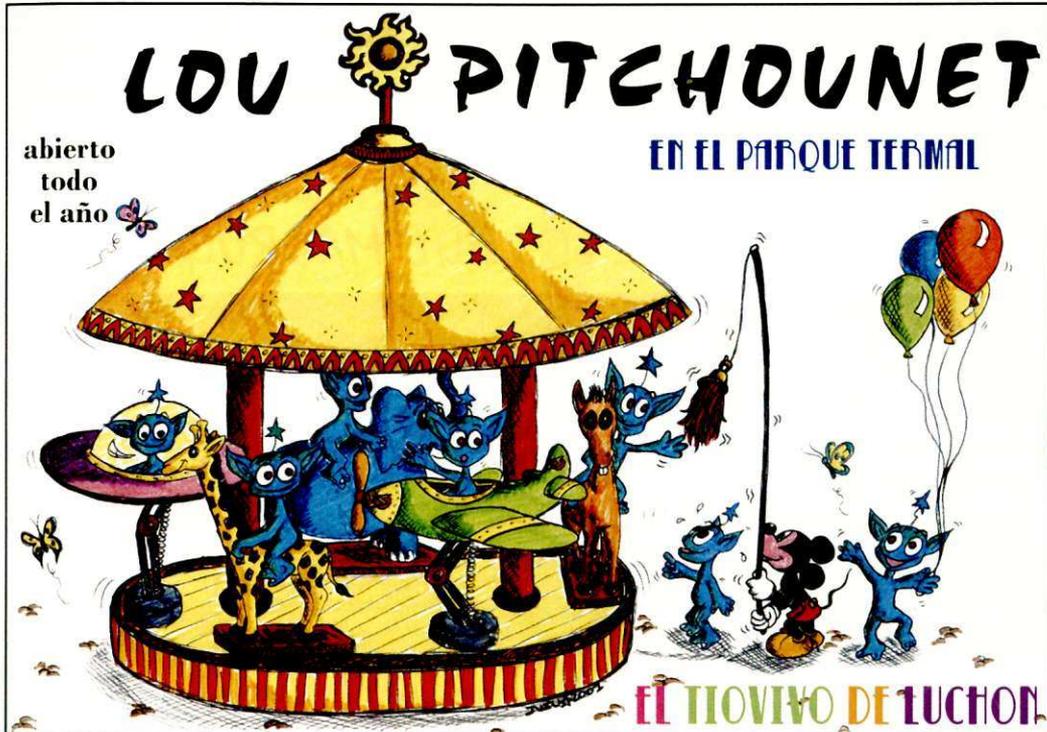
Així que, a tots els avis: gràcies per aguantar-nos com a fills i com a nés!

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

LOU PITCHOUNET

abierto
todo
el año

EN EL PARQUE TERMAL



EL TIO VIVO DE TU CHON

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

ahora es tu
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 · www.hermanosjayro.vpweb.es

SORPRESAS A LOS QUE MADRUGAN

Hoy me levanté temprano, me puse los pantalones, me vestí lentamente, hice café, cogí mis palos de golf y me fui silenciosamente al garaje para no despertar a mi mujer. Puse los palos en el coche, y procedí a sacarlo del garaje bajo una lluvia torrencial.

Estaba toda la calle inundada y el viento gélido soplabla a 100kilómetros por hora. Volví a entrar el coche en el garaje, puse la radio y me enteré de que el mal tiempo iba a durar todo el día... ¡Que decepción!

Entré de nuevo en mi casa, me desvestí

silenciosamente para no despertar a mi mujer y me deslicé dentro de la cama. Despacito me arrunché contra su espalda, le puse la mano en la nalguita y le susurré al oído: 'El tiempo afuera está horrible mi amor'.

Ella me contestó medio dormida: - 'Ya lo sé. ¿Puedes creer que el huevón de mi marido se fue a jugar golf?'

Nota: También aplicar para los que salen a correr temprano, a caminar, al gimnasio, al tenis, al mercado, a trabajar... etc., etc., Siga madrugando...siga

DIALOGO DE PAREJA (Venganza del anterior).

Todo sucedió en un lluvioso y lánguido día de otoño. Laura y Emilio pasaban la tarde juntos en su casa plácidamente leyendo y escuchando música mientras se hacia de noche. Todo discurría con una sosegada normalidad hasta que... Laura hizo una pregunta:

Laura: ¿Que harías si me muriese?

Emilio: Te guardaría luto.

Laura: ¿Durante mucho tiempo?

Emilio: ¡Muchísimo tiempo!

Laura: ¿Por qué?

Emilio: (serio) Porque te quiero y tu perdida seria dolorosa para mí. ¿Por qué?

Laura: (con una sonrisa). Que bonito. ¿Volverías a casarte?

Emilio: No

Laura: (con expresión dolida) ¿Por que no? ¿No te gusta estar casado?

Emilio: Sí que me gusta.

Laura: ¿Entonces si que te volverías a casar?

Emilio: (carraspea) Creo que después de haberte guardado luto durante el tiempo suficiente y mi vida volviese a tener sentido, sí.

Laura: ¿También dormirías con ella en nuestra cama?

Emilio: Es de suponer, ¿no?

Laura: ¿Reemplazarías mi foto por la de ella en la mesilla de noche?

Emilio: Pondría las dos fotos.

Laura: ¿También tendrías sexo con ella? ¿En nuestra cama?

Emilio: (bebiendo un sorpo de café)

Seguramente llegaríamos a eso. Si.

Laura: ¿Jugarías también al golf con ella?

Emilio: Sí, lo haría.

Laura: ¿Le darías mis palos?

Emilio: No, es zurda.

Laura: ???Como???

Emilio: ¡Mierda...!.

ARIES

Salud: Un poco inestable para este periodo

Dinero: Buenas perspectivas y cuidado con las inversiones.

Amor: Buen momento para iniciar relaciones positivas.

Trabajo: Se solucionan los problemas que habías acumulado.



TAURO

Salud: Gozarás de una rápida recuperación y mejorarás las molestias que habías tenido

Dinero: Posible pérdida de dinero por causas ajenas a tu voluntad

Amor: La luna del día once te trae un amor romántico que vas a disfrutar

Trabajo: Procura pasar todo lo desapercibido que sea posible.



GEMINIS

Salud: Debes cuidar de tus riñones, se recomienda un cambio de alimentación

Dinero: La economía no sufrirá grandes variaciones durante este periodo

Amor: Tu amor se verá totalmente correspondido.

Trabajo: En este mes se produce un cambio favorable.



CANCER

Salud: Tu salud dependerá de cómo cuides de tu cuerpo

Dinero: Posible recuperación de un dinero que dabas por perdido

Amor: Párate a pensar y verás que tienes mas amor del que tu piensas.

Trabajo: Vas a encontrar en tu vida laboral la paz que necesitas.



LEO

Salud: Esplendida durante todo este ciclo

Dinero: Cuidado con esos gastos excesivos que no te puedes permitir en este momento.

Amor: Debe de ser amor compartido, comunícalo con tu pareja

Trabajo: En el trabajo reina la armonía



VIRGO

Salud: Estado físico bueno, domina los nervios.

Dinero: Te devuelven un dinero que no pensabas cobrar.

Amor: Mucho movimiento, fiestas y salidas románticas.

Trabajo: Deberías consultar a un abogado para resolver tus problemas laborales.



LIBRA

Salud: Debes ser menos sentenciosa en tus juicios ya que tu salud se verá afectada.

Dinero: No hay nubes de preocupación en este aspecto, puedes invertir si te lo permite tu economía.

Amor: Vas a acabar esa relación que tanto te atormentaba y vas a conocer un ser especial en una fiesta.

Trabajo: Se anuncian mejoras en el terreno laboral



ESCORPIO

Salud: Se aconseja realizar terapias naturales.

Dinero: Debes de tomar una decisión importante porque tienes una entrada inesperada de dinero debido al azar.

Amor: No hay novedades importantes. Tu idilio va a pedir de boca.

Trabajo: Procura no llevar la contraria a tus superiores porque podrían dejarte en la estacada en cualquier momento.



SAGITARIO

Salud: Consulta con un medico sobre esas molestias que vienes padeciendo.

Dinero: Peligro de pérdidas si no cuidas los gastos pueden llegar a pasarte factura.

Amor: Vas a realizar un viaje donde vas a encontrar el amor.

Trabajo: Tu talento va a ser reconocido por una superior que te va ayudar.



CAPRICORNIO

Salud: Cuidado con los excesos de comidas y bebidas.

Dinero: Momento de pedir consejo a la familia respecto a tu economía

Amor: Vas a conocer a alguien interesante pero no debes tomar decisiones precipitadas.

Trabajo: Probablemente te ofrecerán un cambio pero valora todas las posibilidades.



ACUARIO

Salud: Equilibrio para un largo periodo.

Dinero: Busca la forma de guardar algo de dinero para imprevistos

Amor: Vas a descubrir los secretos que guardaba tu pareja, no los juzgues antes de hora.

Trabajo: Momento propicio para encontrar ese trabajo que tanto te gusta.



PISCIS

Salud: Todo te afecta demasiado, procura dominar tus emociones

Dinero: Lo justo para ir tirando sin excesos pero tampoco te va a faltar.

Amor: Siempre buscas ese amor especial es posible que sea el momento de encontrarlo

Trabajo: Eres muy valido y es el momento de lanzarte a pedir ese aumento que deseas.



El tarot de Amanda

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

806 516 530

961 681 280 / 977 262 516



CONFUSIÓN AMBIENTAL. Falsas ideas, malas interpretaciones.

La problemática ambiental ya no es sólo una preocupación exclusiva de científicos y apasionados por la naturaleza, ahora ya es un tema tratado por todos. Aunque la creciente sensibilización y cantidad de información ambiental existente no significa necesariamente una adecuada comprensión del medio ambiente y de sus problemas.

Hay una preocupante existencia de ideas erróneas ampliamente extendidas. Por poner algunos ejemplos de falsas creencias asumidas, se cree;

-que las ciudades son el principal sector consumidor de agua, cuando en nuestro país, la mayor parte del consumo total de agua se produce en la agricultura.

-que las centrales hidroeléctricas generan la mayor parte de la electricidad producida en España, cuando son las térmicas que producen más de la mitad de la electricidad producida

-que la electricidad es una energía limpia, cuando las centrales térmicas son las responsables de la mitad de la producción eléctrica, generando cuantiosas emisiones contaminantes.

-que las fábricas son la principal causa de la contaminación del aire, cuando es el transporte el que genera la mayoría de emisiones contaminantes.

-que el calentamiento global se debe a la existencia de un agujero en la capa de ozono, cuando el calentamiento global se debe al incremento de la concentración en la atmósfera de CO₂ y otros gases.

-que el efecto invernadero es causa de un aumento de los cánceres de piel y es el calentamiento global provocado por el aumento del efecto invernadero el que causa otras afecciones a la salud.

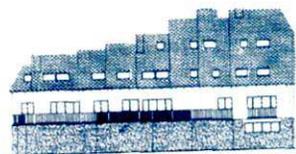
-que el problema de los residuos es, básicamente, una cuestión de estética y limpieza, cuando los residuos generan importantes impactos ambientales, contaminando los suelos, el agua y la atmósfera. Se tiene también la idea de que los países industrializados contaminan menos que los países en desarrollo.

Todo ello refleja una visión muy parcial y una falta de conocimiento por parte del ciudadano, sobretodo conocimiento práctico que sirva para desarrollar comportamientos responsables en materia ambiental

Se hace pues, necesario, medios de comunicación con sentido práctico, facilitando la comprensión ciudadana de los problemas ambientales, programas educativos ambientales solventes, intervenciones socio-educativas...etc.



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



FACHADA ESTE

COMPRA A PRECIOS DE TASACIÓN (SOBRE PLANO) INMEJORABLE.



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



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



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



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



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



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



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



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

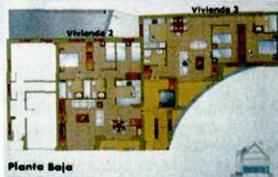
ALQUILERES DE OBRA NUEVA DESDE 500 €/MES. 4 HAB



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



pueblos de Aran

Baqueira/Bagergue/Unha

Baqueira

Núcleo urbano de nueva formación (con 94 habitantes) situado a 1.500 metros de altitud y sede de la estación invernal de Baqueira-Beret, declarada Centro de Interés Turístico Nacional, en plena expansión. Desde su inauguración el 6 de diciembre de 1964, Baqueira-Beret se ha convertido en una de las mejores estaciones de esquí.

Desde el núcleo residencial, próximo a la estación, sale la carretera que lleva a Pla de Beret, segundo núcleo importante de la estación. Entorno a sus instalaciones se ha creado un movimiento urbanístico de gran amplitud, con un gran número de establecimientos, servicio médico, comercio, hoteles, restaurantes, bares, oficinas bancarias y una iglesia de nueva construcción.



Con unos flujos turísticos en determinadas épocas del año que pueden incrementar su población en 15.000 y 20.000 habitantes. En verano Baqueira Beret también ofrece sus instalaciones, para poder disfrutar del paisaje, para hacer paseos o rutas en bicicleta. Desde Baqueira sale una pista para acceder al valle de Ruda donde encontramos los lagos Saburedo, el Major y el Naut, destacando aquí el camino de Ratera, excepcional mirador de los lagos de la zona, también hay un refugio de Saburedo, dando servicio en verano y algunos meses de invierno. Celebra la fiesta mayor el 5 de agosto por la Virgen de las Nieves.

Fecha	Nombre
5 de agosto	FIESTA MAYOR NTRA. SRA DE LAS NIEVES

Bagergue

Es el pueblo más alto de la Val d'Aran (1.419m), situado en el valle del Unhòla, en su margen izquierdo, al pie de las vertientes de la Roca de Macia. Forma parte del Naut Aran. Actualmente tiene una población de 63 habitantes.

Por su magnífica situación, dispone de muy buena panorámica sobre la Ribera del Garona así como de las nieves y crestas de la Maladeta. En invierno son frecuentes las nevadas y normalmente tiene un clima más frío y húmedo que el resto de las poblaciones aranesas.

Típicas casas aranesas, con tejados de pizarra componen su núcleo urbano. Por sus calles empedradas se puede ir paseando a visitar el museo particular "Eth Corrau", de reciente inauguración. Una muestra de 2.500 objetos que reflejan una cultura, unas tradiciones, un mundo laboral y artesano ancestral, del Valle de Aran.

Hay que destacar la Iglesia Parroquial dedicada a San Félix, de líneas primitivas románicas con diversas reformas y ensanchamiento en el año 1524. Se substituyó el ábside



semicircular original por un presbiterio cuadrado y se añadieron dos capillas, una sacristía y un campanario. En el interior de la nave encontramos un Cristo muy primario del periodo gótico de transición que expresa mucho dolor en el rostro, con la cabeza coronada de espinas y el cuerpo flagelado. También encontramos una estela funeraria prerrománica de gran importancia.

Siguiendo la ribera de Unhola hacia el N a poco más de un Km. encontramos en el margen izquierdo del río, una pequeña ermita, la de Santa Margarida, donde se celebra anualmente una romería el día 20 de julio.

En la cabecera de Unhola encontramos el estanque de Liat, el estanque de Montoliu, el estanque de Mauberme, que vale la pena visitar en un día soleado. Siguiendo la cadena limitrofe con el estado francés, encontramos unos de los picos más destacados, el Tuc del Mauberme, de 2.880m. Celebra la fiesta mayor por San Félix el día 2 de agosto.

Fecha	Nombre
20 de julio	ROMERIA SANTA MARGALIDA
5 de agosto	FIESTA MAYOR SAN FELIX

Unha

De la demarcación de Pujòla, es una población agregada en 1968 al nuevo municipio de Naut Aran. A una altura de 1.280m y con una población de 60 habitantes.

Situada en una colina sobre la población de Salardú, al pie del escarpado Tuc deth Pui d'Unha, con una magnífica vista de Aran así como de los glaciares y picos de Maladeta. En este pequeño núcleo hay una construcción civil realmente importante: Çò de Bràster, antigua casa señorial construida en el 1580, edificio exento, fortificado con dos garitas en los ángulos de la fachada, con ventanas y portal renacentistas. En el otro extremo del núcleo urbano, se encuentra la Iglesia Parroquial, en la cima de una pequeña colina, dedicada a Santa Eulalia. Edificio románico del siglo XII. Su campanario de forma octogonal y base cuadrada fecha del 1.775 y su cubierta tiene un peculiar acabamiento en forma de bulbo de aire oriental.



En el interior encontramos importantes pinturas románicas descubiertas en estos últimos años y que actualmente están en proceso de restauración. Se encuentran en la vuelta del ábside de la Iglesia y muestran un Cristo en majestad, rodeado por símbolos evangelistas. Las pinturas de la zona del corazón son pinturas góticas que representan diferentes episodios bíblicos. Un bello ejemplar del románico del Valle de Aran.

establecimientos que predominan, dando una variada oferta gastronómica. También hay sitios para poder pernoctar. Actualmente acoge el Museo de la Nieve, con toda la historia del esquí del Valle. Celebra la fiesta mayor el 16 de septiembre por San Sebastián y la patrona es el 10 de diciembre "Santa Eulalia".

Fecha	Nombre
16 de septiembre	FIESTA MAYOR SAN SEBASTIÁN
10 de diciembre	FIESTA DE SANTA EULALIA

el inglés es fácil!

RIVER

A man was walking along a river bank (the land at the side of a river is called a bank) when he saw a man walking along the opposite bank.

He called across, "Hey, how do I get to the other side of the river?"

The other man looked confused and shouted back, "You're on the other side of the river already."

ALUMNO DEL MES



Zoe Sanllhey i Sellart

Zoe, siempre contenta. Siempre aprendiendo. Siempre trabajadora. Este año te vas a poder presentar a tu primer examen de Cambridge, el Starters. Estamos seguros que vas a hacerlo estupendamente. Thank you for being you!!!



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

Rosal Silvestre

DATOS

Nombre Científico: Rosa canina

Familia: Rosaceae

Nombre Vulgar: Rosal silvestre, Escaramujo, Rosal perruno, Roser bord (Catalán), Rosèr (Aranès)

Hábitat: En los lindes de los bosques y montes. En laderas y matorrales secos.

Origen: Europa, Asia Occidental y Noroeste de África.

Características: Arbusto enmarañado de 1 a 3m de altura.

Sus tallos se retuercen y trepan en la maleza. Son tallos y ramas de color verde, provistos de agujones fuertes y curvados.

Las hojas son caducas, compuestas de 5 a 7 hojuelas aovadas y con 2 ó 3 pares foliolos dentados ovales. Las flores son de color blanco o rosa. Dispuestas en racimos de una a cuatro flores, provistas de pedúnculos sin pelos. La corola está integrada por cinco pétalos anchos con una escotadura en el extremo, de color que puede variar desde el rosa intenso al blanco. Son solitarias o agrupadas en corimbos,

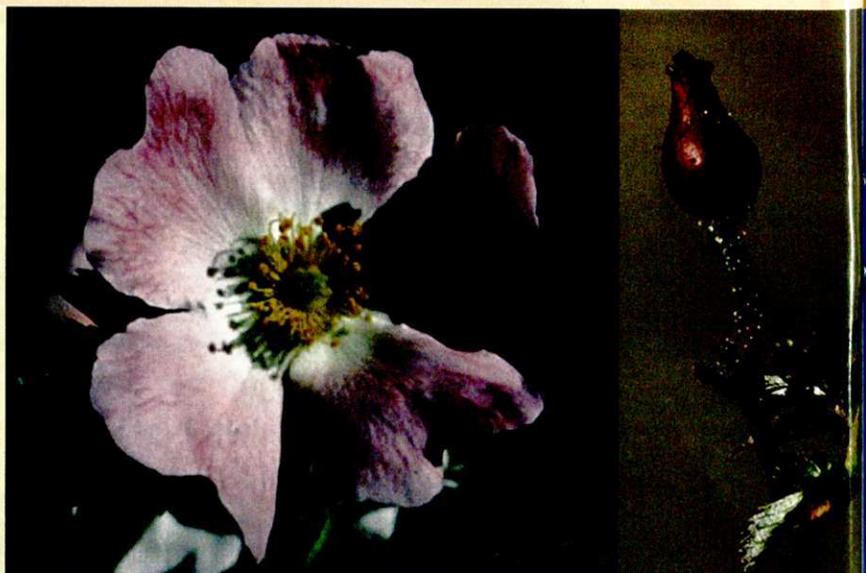
de 4 a 5cm de diámetro, con numerosos estambres y sépalos que caen antes que el fruto. Florece en primavera o verano. El fruto, llamado escaramujo (o vulgarmente "tapaculo"), es carnoso y de color rojo carmesi. Muy ricos en vitamina C. Maduran al final del verano o principios de otoño.

Otros datos de interés: A veces en sus ramos aparecen unas protuberancias que la misma planta origina para alojar las larvas de los insectos Rhodite Rosae. Estas formaciones se llaman "bedegares" y tienen aplicaciones medicinales.

Para secar los frutos los colocaremos en capas finas, si es posible en un secadero, a una temperatura máxima de 35°C y al abrigo de la humedad. No conservarlos más de un año.

Componentes:

- Pectinas
- Taninos (Corteza).
- Carótenos (Hojas)
- Vitaminas B y C.
- Ácidos málico y cítrico.
- Azúcares.



Uso interno:

- Astringente
- Antianémico
- Cicatrizante
- Antidiarreico
- Antiparasitario en humanos y animales

Otros usos:

En farmacia y perfumería es utilizado para corregir el sabor y aroma de ungüentos, medicamentos, cremas y aguas cosméticas.

También se extrae un aceite esencial de su fruto para masajes relajantes, eliminar tensiones y reducir estrés. El uso de este aceite en pareja incrementa el deseo sexual.

RECETARIO

- Como tónico y vitamínico. Pondremos 100gr de frutos secos en un litro de vino de alta graduación. Maceramos durante 15 días. Filtrar y tomar una o dos copitas al día.

- Para tonificar pondremos 100gr de frutos secos en $\frac{1}{4}$ de litro de alcohol de 50° y 50gr de azúcar. Dejamos macerar un mes, filtramos y rebajamos con 200ml de agua. Una o dos copitas al día.

- Antidiarreico y contra resfriados. Hervir medio litro de agua con dos cucharaditas de frutos secos durante 10 minutos. Filtrar y tomar una o dos tazas al día.

- Para cicatrizar y como antiurticante, calentaremos medio litro de vinagre y le añadimos un puñado de pétalos frescos. Dejar en un frasco tapado y expuesto al sol durante unos 15 días. Filtrar y aplicar en una compresa sobre la zona afectada.

- En cocina se utiliza para hacer mermelada con la pasta del fruto después de haberlos confitados. Y mezclados con azúcar o miel se pueden hacer estupendas gelatinas.

- Las hojas quedan muy bonitas para decorar tartas.



Artículo escrito por
Jorge López Pallarés para ARAN NAU



La soledad de la montaña en el invierno

Ya sabemos que algunas zonas de montaña en los Pirineos se encuentran realmente "ocupadas" durante el invierno, nos referimos evidentemente a las estaciones de esquí alpino y sus áreas de influencia. El tráfico de remontadores y tele-sillas permite acceder a las áreas esquiadas con comodidad y numerosos aficionados disfrutan de su deporte favorito, especialmente cuando las condiciones de nieve, visibilidad y temperatura se acercan al óptimo deseado.

Pero si nos acercamos a la montaña desde otra perspectiva, por cualquier otro lugar que no sea una estación de esquí nos encontraremos con un paisaje realmente solitario, muy diferente del que disfrutamos en el verano. Las pistas forestales no son transitables en vehículo y por ello no queda más recurso que desplazarse con raquetas o esquís de travesía si queremos ascender a los lugares conocidos de nuestros paseos estivales.

Mientras nos encontremos dentro de la zona forestal escucharemos los cantos de alarma de las aves que no abandonan la montaña durante el invierno, distintas especies de carboneros, pinzones, zorzales y agateadores, entre otras. Al dejar el abrigo del bosque se abre ante nosotros un paisaje blanco y desprovisto de movimiento.

Quizás pensemos que la vida animal ha abandonado el territorio, en parte es cierto ya que hay especies que se refugian en el bosque durante el invierno y aprovechan las acículas de pinos y abetos para completar una alimentación pobre y que apenas les permite sobrevivir. Pero si prestamos un poco de atención

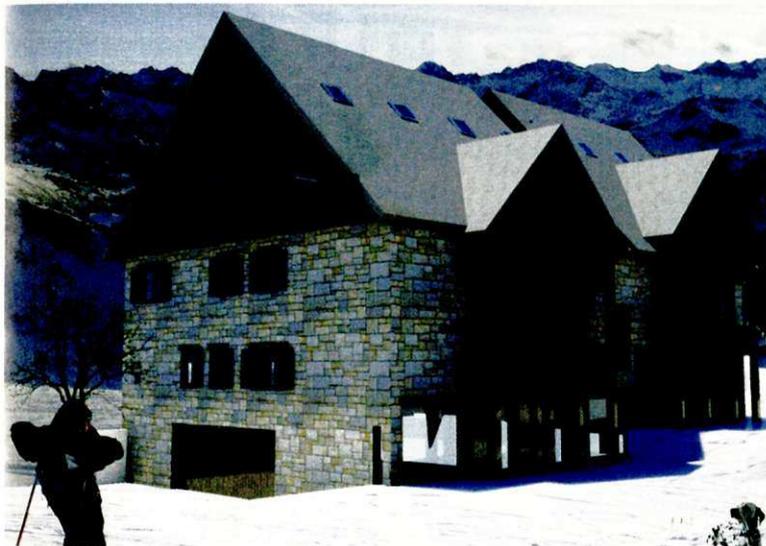
y ha nevado en los últimos días es fácil encontrar rastros de las distintas especies que se desplazan por este terreno aparentemente "vacío" y sin vida. Los más frecuentes serán zorros, liebres y rebecos, relativamente sencillas de distinguir.

El paisaje es completamente diferente del que recordamos en nuestra caminatas de hace pocos meses, y el relieve se encuentra matizado por la presencia de la nieve. El ejercicio y el equipo adecuado nos mantienen con una buena temperatura corporal, mientras que la pureza y frialdad del aire nos obliga a realizar paradas para recuperar el aliento.

El silencio solamente se ve roto por el ruido que hacemos al avanzar sobre la nieve con nuestras raquetas, tal vez alguna chova pase volando por encima de nosotros y lance algún grito de sorpresa. La montaña en pleno invierno nos ofrece el paisaje espléndido de la naturaleza solitaria, un regalo para nuestros espíritus tan habituados a la vida en sociedad donde la contemplación silenciosa es un acto de pura rebeldía y vanguardia.

Cierto es que no sin esfuerzo hemos llegado hasta la collada donde en verano pastaban los caballos y levantamos un grupo de perdices pardillas, por detrás de la cresta que asoma se observa la silueta del pico que ahora mismo es de muy difícil acceso por la nieve acumulada en sus laderas, no importa, su imagen nos acompaña mientras enfilamos el camino de retorno y pensamos en la ducha caliente y el plato de olla que nos esperan para recuperarnos del paseo.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto Pallás



**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

Garonne, pauvre chérie

Ce matin au lever du jour je te regarde et dans un élan de sincérité, je te vois telle que tu es devenue, après plus de 43 ans de vie commune je te trouve laide ? vieille, vide, sale....Je repense à toi avant, lorsque je suis tombé amoureux : tu étais propre ? Libre, pleine de grosses colères et tu répandais la vie autour de toi. Qu'a-t-il bien pu t'arriver ?

Moi, quand je me regarde dans une glace je me trouve vieux, ridé, mais je ne suis qu'un mortel de passage sur cette galère appelé Terre, mais toi, qu'on disait éternelle, indomptable dans tes colères que rien ne pouvait arrêter. Avant tu laissais le bonheur partout où tu passais tu donnais le plaisir et la joie. Maintenant regarde-toi. Mal menée. Ils te font passer où ils souhaitent. Tu es ballottée et enfermée dans une prison de digues et de canaux de béton, détournée de ta route tranquille cassée dans tes colères qui sont aujourd'hui contrôlées, surveillées. Tu ne fais plus peur, on te remplit de produits dangereux que tu es obligée de transporter jusqu'à la mer. Avant souviens-toi Tu ne portais que de galets de toute beauté et du sable fin ou quelque fois un arbre qui s'était tenu trop près de la route. Aujourd'hui on ne voit que du béton, du plastique et de la ferraille. Plus rien qui ne donne envie de te respecter et de t'aimer. Où sont passés tes barbots, tes sofies ? D'autres poissons sont venus d'ailleurs et a fallu que tu les adoptes : Blacks silures, chats perses et j'en passe. Tu les as reçus, élevés, fait grandir comme les tiens mais eux t'on saccagé encore davantage, sans aucune gentillesse.

Je me souviens d'avoir été conquis la première fois que je t'ai vu. A partir de ce jour là, la tranquillité, la beauté qui émanait de toi on fait que tous les jours, durant d'ers années, je suis venu te voir. Tous les jours je suis venu pêcher ou seulement voir si tu étais haute, basse, trouble ou claire. Une semaine sans te voir devenait un siècle. Parfois, j'ai pris des risques, je t'ai défié et failli me noyer mais je n'ai gagné que de l'admiration pour ta force, et de la sagesse.

Oui, tu étais propre et belle quand nous allions nous baigner

dans tes eaux que nous pêchions du poisson que nous mangions avec plaisir sans peur qu'un virus d'un nom savant ne nous rende malade.

Je sais que comme tout mortel mon temps est compté et que je ne deviendrais que Poussière. Personne ne se souviendra de moi et encore moins de mes exploits de pêcheur ; mais toi, comment vas-tu finir ? Je ne veux pas croire que dans ta cage bétonnée on te montrera du doigt comme un fléau, d'un danger à éviter ou avec répulsion. N'y aura-t-il plus « d'ouvertures » pour nos enfants ? Ne te regarderont-ils plus qu'avec crainte et plus avec les yeux de l'amour ? Peut-on croire que nos enfants ne se baigneront que dans de piscines payantes avec promo, qu'ils ne connaîtront la nature qu'à travers la télévision et ne surferont plus que sur internet. A qui peut profiter la destruction de nos rivières ? Dans mon coup de cafard je n'ai qu'un seul vœu : qu'il y ait une race d'homme et de femme qui procréeront de vrais terriens, qui sauront ce qu'est une véritable rivière, qui sauront se sentir libre, le matin avec les copains, une canne à la main, qui sauront ce que s'est se lever de très bonne heure, marcher en sentant les arbres et les fleurs, enfin tout ce qui disparaît de jour en jour et de plus en plus vite.

Moi, pour ma part je n'ai qu'une idée en tête, te revoir comme tu étais, belle, coléreuse, propre. Je ne cesserai jamais de venir te voir et comme par le passé je te regarderai avec le même amour, le même respect, même s'ils te mettent des digues, des barrages ou qu'ils continuent à te goudronner car je continuerai à te voir belle et propre comme le jour où, très jeune, j'ai eu le coup de foudre pour toi

HIGIENE BUCAL

Un dels aspectes que sovint no es tenen en compte en la salut de les mascotes és la higiene de la seva dentadura. Tenir una bona salut dental contribueix a millorar la qualitat de vida dels animals així com pot prevenir l'aparició d'algunes malalties. Una boca en mal estat produirà dolor en l'animal i pot afectar la seva alimentació i salut.

Les dents de gats i gossos són força similars a les humanes. Els cadells neixen sense dents i progressivament va apareixent la dentadura "de llet". Entre els tres i els sis mesos d'edat comença el canvi cap a les dents permanents. Sovint, els animals d'edat avançada, poden perdre algunes peces de la seva dentadura, tal i com passa en els humans.

És important proporcionar una dieta adequada al tipus d'animal, tenint en compte la raça, l'edat, la presència d'alguna malalties prèvia, etc. Les dietes comercials que podem trobar a clíniques veterinàries o botigues especialitzades estan especialment dissenyades per ajudar en la higiene dental, entre altres aspectes de la salut de l'animal.

Existeixen també productes dissenyats per a evitar o reduir que s'acumuli tosca ("sarro"). Podem trobar pinsos especialitzats, óssos, laminadures, líquids antisèptics... El vostre veterinari us podrà ajudar a trobar el producte més adient pel vostre animal.

Donar joguines o ossos específics poden també ajudar a les dents, alguns tenen una acció similar a un raspall dental i ajuden a millorar el mal alé. Poden a més, ajudar als cadells en reduir les molèsties que es produeixen durant la muda de les dents. Cal tenir en compte que no tots els ossos i joguines serveixen per a tots els animals. Cal que trieu bé l'article més adient per a la vostra mascota.

Alguns animals poden acostumar-se al raspallat de les dents de forma periòdica si es comença una rutina freqüent des de cadell. Hi ha raspalls i pasta dental

especialment dissenyats per a la boca del animals.

Per tal de poder controlar la salut bucal, és imprescindible la realització d'exàmens dentals periòdics durant les visites de rutina. La detecció a temps dels problemes dentals permet evitar la pèrdua de peces o aparició de malalties.

A casa podem també anar controlant la dentadura del nostre animal. Podem veure acumulació de tosca, mal alé, inflamació de les genives, sagnat, inclús pèrdua de dents.

Si el vostre veterinari detecta problemes dentals greus, probablement us proposarà realitzar una neteja bucal. Aquesta consisteix en la neteja de la tosca de les dents dels animals amb l'ús d'ultrasons així com a l'extracció de les peces altament afectades o amb caries.

La neteja de boca comporta que hagin de passar per una anestèsia general. En alguns animals, sobretot en edats avançades, caldrà realitzar unes proves prequirúrgiques prèvies per minimitzar els riscos que pot comportat una anestèsia.

Una mala higiene bucal pot influir a més en altres aspectes de la salut del nostre animal. Els bacteris presents a les caries i la tosca, són respirats i ingerits per l'animal. Es poden produir problemes cardíacs, pulmonars, oculars... per una boca en mal estat. Cal tenir present que existeixen certes malalties greus que es poden detectar per les lesions que es produeixen a la boca, com per exemple la immunodeficiència felina.

Demaneu informació al vostre veterinari de com podeu ajudar al vostre animal en mantenir les seves dents netes i sanes i així contribuir també en la seva salut general.



El arbitraje

El arbitraje es un procedimiento que permite a las partes dirimir los conflictos surgidos entre ellas sin necesidad de acudir a los órganos jurisdiccionales del Estado. El arbitraje parte del deseo de las partes de encontrar un posible acuerdo (incluso cuando han surgido diferencias entre ellas). Deciden someter sus posibles controversias a un tercero imparcial. Para someter un conflicto a arbitraje es necesario que dentro del contrato suscrito por las partes se incluya una cláusula, en la cual se exprese la voluntad de someter las eventuales diferencias que se presenten a la decisión del tribunal arbitral. Se pueden someter todo tipo de controversias en las que no tenga que intervenir el Ministerio Fiscal y que sean susceptibles de disposición por las partes. Aun en el caso de que el contrato no contemple dicha cláusula, si surge un conflicto, las partes pueden pactar un convenio arbitral para someter sus diferencias presentes, pasadas o futuras a la decisión de los árbitros.

El arbitraje, como el procedimiento judicial, es un medio de solución de conflictos, si bien es menos formal y solemne, la solución del conflicto es decidida por el árbitro o árbitros neutrales, y surge de la voluntad de las partes. La persona que ejerce de juzgador es el árbitro o árbitros neutrales, específicamente nombrados por sus condiciones y cualidades. El procedimiento arbitral es una forma rápida de resolución de conflictos, existiendo un plazo legal máximo de 6 meses, contados desde el día siguiente al que se produzca la notificación de su aceptación como árbitros a las partes. Sin perjuicio de que las distintas Cortes Arbitrales puedan establecer en sus reglamentos plazos más reducidos.

Existen dos tipos de arbitraje:

· *Arbitraje de Derecho*: el árbitro dicta su laudo, que se ajusta a unas determinadas normas de Derecho, de acuerdo a la Ley positiva y

procedimiento fijado. La exigencia general es que el laudo esté motivado conforme a criterios jurídicos.

· *Arbitraje de Equidad*: el árbitro resuelve “*ex aequo et bono*”, es decir, según su leal saber y entender, dándole la Ley un mayor margen de discrecionalidad, debiendo mantener firmemente las reglas del proceso legal. El laudo puede o no estar motivado.

El laudo arbitral es la decisión final del árbitro para resolver la controversia que se ha sometido a su consideración por las partes. Los árbitros se pronunciarán en el laudo sobre las costas, que recaen en la parte incumplidora, existiendo la posibilidad de ser distribuidas entre las dos partes. Una vez protocolizado, el laudo tiene el mismo valor que una sentencia judicial. El laudo será ejecutado con arreglo a las normas legales vigentes para la ejecución forzosa de la sentencia. Contra el laudo arbitral firme sólo se admite Recurso de Nulidad, que deberá interponerse mediante escrito ante la Audiencia Provincial, y siempre por motivos tasados.

Las características esenciales del arbitraje son:

- Es un medio alternativo de resolución de controversias.

- La resolución es decidida por uno o varios árbitros neutrales.

- Surge de la voluntad de las partes.

- Se trata de un proceso rápido y sencillo.

- Sus costes, según la corte arbitral que lo administre suelen ser muy económica

- Los árbitros son expertos en la materia sobre la que se dirime.

- Es confidencial: se evita así el conocimiento del asunto por terceros ajenos al procedimiento.

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



Funeraria Val d'Aran

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

Delegados:

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

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

25 años dando
servicio al
Valle de Aran

Oficina Central:

Tel. 973 258 023 - 973 258 261

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

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado:

Juanito Ferrera Velardo
619 099 274 / 973 647 161

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



PUNT DE SERVEI A LA VAL D'ARAN

XAVIER BORGE

Tel. 605 08 05 15

RECI 25-25583 DGP 3485



VIDEO
VIGILANCIA

INSTAL·LACIÓ I MANTENIMENT DE:

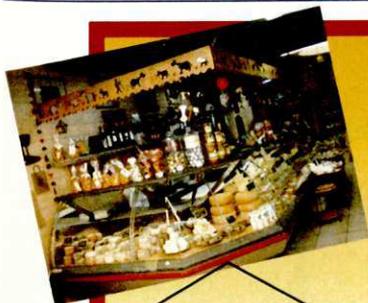
- ALARMS ANTIFURT
- VIDEO VIGILANCIA (CCTV)
- SISTEMES CONTRA INCENDIS
- PROTECCIO PERSONAL I LABORAL
- DOMÒTICA
- CONTROL D'ACCESOS

Estas
cansada de
Planchar?

Llamanos!

Te recogemos y te
entregamos la ropa

Tel. 609 20 88 03



Teléfono
00 33 561 79 88 79

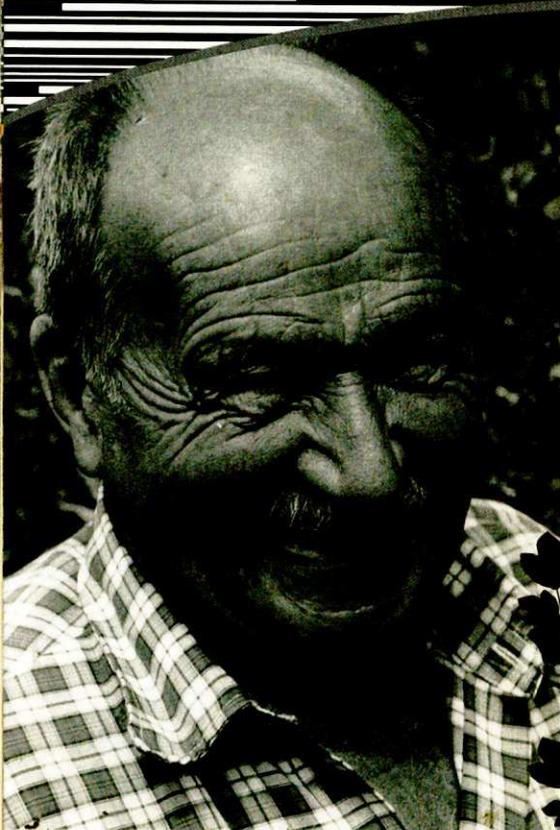
Fromagerie du Vignemale



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

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

Fernandito



Tanti ans, tostemp Fernandito, de uelhs joials, tot tracassiers, e un arridolet de vida que solatjaue de justa paraula nòsta conversà.

Eth temps t'amieic; t'a hèt partir. Mès contra eth darrèr silènci te lhèue aimada Genoveva e era evocacion etèrna de ta esperança e tòns desirs.

Amador e Anna

FERNANDO ATÉS BERSACH, veude de Genoveva Combalié. Auie 88 ans. Canejan, 2009.

ARAN SERVICE, S.L.



desde 1989

su inmobiliaria y servicios de limpieza del hogar y mantenimiento en el Valle de Aran



Avd. Eth Solan, 3 B

Telf. 973 64 17 28

Fax 973 64 16 10

www.aranservice.com

aranservice@aranservice.com

Santa Gueta 09

Vielha



**deixa la publicitat
en mans de...**



AraNjau

...i dorm tranquil !!

Suplemento Mensual **GRATUITO**

L'Espresso
SUPERBAGNÈRES

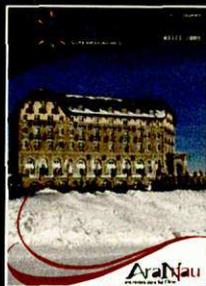
MARZO 2009



AraNau
era revista dera Val d'Aran

Luchon

SUPERBAGNÈRES



Portada. Foto:
Office de Tourisme

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha · Tel.: 973 64 04 87

nauaran@nauaran.com

Impresión:

Anigraf 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
Sourcéa	7
Superbagnères	8
UMIH	10
Petites annonces	11
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 más de 25kms de senderos señalizados, vuelo a vela, vuelo con motor, vuelo montaña.

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

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

Parfumerie



Passion

Esthétique

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'éligny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68



Luchon

SUPERBAGNÈRES

4 estaciones
de felicidad



www.luchon.com

Reveries - H&A - Crédits photos: OT Luchon

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona

(vía, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(vía Lleida, Vielha) 590 Km.

Desde San Sebastian

(vía Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia

(vía Lleida, Vielha) 541 Km

En tren:

Informaciones SNCF

Tel.00 33 561 79 0336

En avión:

Aeropuerto de Toulouse/ Blagnac

140 Km

Telefónods de interés

Oficina de Turismo de Luchon

0033 561792121

Central De Reservas

0033 561795959



La Pierre

Décorative

Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo
de las Cuatro Continentes

Minéraux, Bijoux et Cadeaux

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

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

Todos los Dias de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

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

Tél / fax : 05 61 89 26 86

68 Allée d'Etigny
31110 Luchon



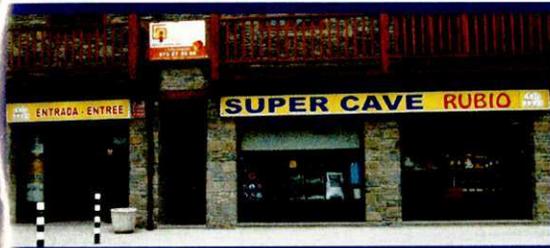
SUPER CAVE RUBIO



 mercastello 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

era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

Artículos
de viaje



Duc de Denia ·
25550 BOSSÒST
Tel. 973 64 82 43



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego
de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

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



Supermercado

SUPERMERCADO ASUN

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

Luchon Forme et Bien-Être

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

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

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



En un lugar único se encuentran :

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



Se habla castellano



¡ Les esperamos !

Vitaline
Sourcée

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



Las citas Bienestar Sourcéa

Necesario reservar

La cita « Sourcéa Douceur »:

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

Tratamiento « manos suaves »

La cita « Sourcéa Energie »:

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

La cita « Sourcéa Anti-stress » :

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

Los tratamientos

El hamam para relajarse y eliminar toxinas (10 mn)

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

El aerobaño burbujante con aceites esenciales relajantes (15mn)

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

El gran baño (20mn)

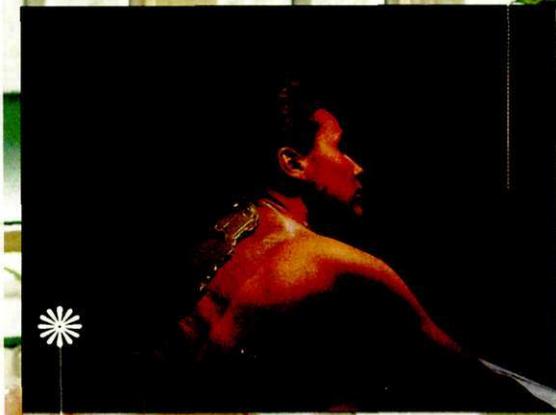
La aplicacion cervical de barro calmante / relajante con barro caliente (15mn)

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

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

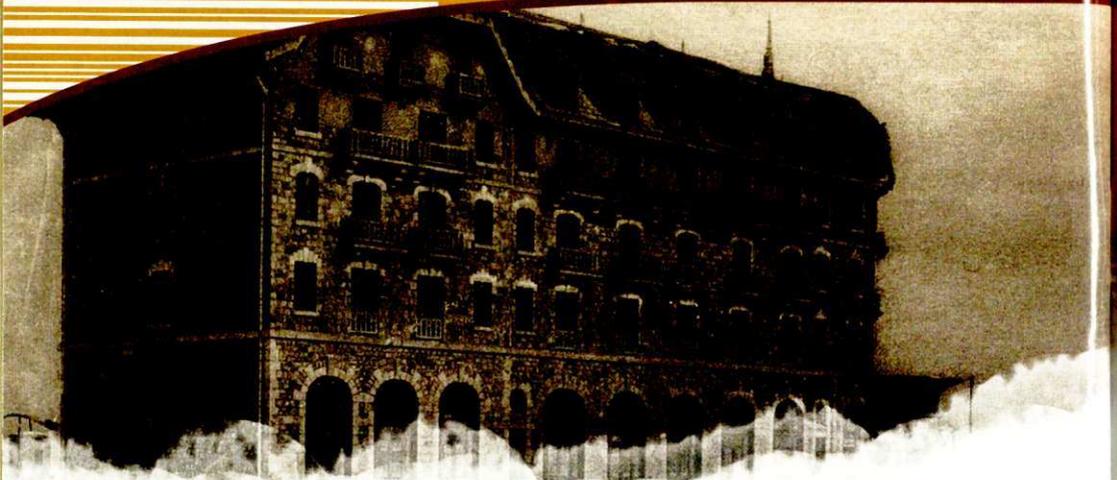
*El cursillo de estiramientos y relajacion basado en tecnicas anti-estrés , mejora le relacion cuerpo-espíritu.

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



Superbagnères

el gran hotel



Antes de la llegada del tren cremallera, en Superbagnères solamente había un modesto refugio de montaña, donde se servían refrescos.

En 1911 se empezó a construir el Gran Hotel y las obras finalizaron en 1922.

Situado en medio de las pistas de esquí, en el punto de partida de las magníficas pistas de competición deportiva, que se extienden a lo largo de varios kilómetros, que se adentran en majestuosos bosques de abetos centenarios, y que permite a los amantes de la nieve, entregarse al placer de los deportes invernales en las mejores condiciones.

El Gran Hotel de Superbagnères, ofrece a su clientela un marco incomparable, con todo el confort de los mejores hoteles internacionales. Establecimiento de gran lujo.

Está dotado de toda la elegancia y refinamiento de un palacio. Servicio médico permanente, servicio de masaje y peluquería a disposición de los clientes. Una orquesta ofrece dos conciertos diarios, para su deleite.

En cuanto a su Organización interna, no nos limitaremos a decir que el Gran Hotel de Superbagnères, está equipado con todo lo necesario para proporcionar una estancia confortable y llena de atractivos. Cuenta

con una impecable cocina para satisfacer las exigencias del gourmet. Una Sala de Fiestas con una magnífica orquesta para que la juventud pueda divertirse, sino que además constituye al igual que el Gran Hotel de Font Romeu, un pequeño mundo repleto de finas comodidades, delicados lujos, y elegante entretenimientos.

Es necesario destacar, la artística decoración de los apartamentos, admirar las salas de recepción con un aire íntimo al mismo tiempo "como si estuvieran en casa", tal como lo definen los ingleses. En resumen en Superbagnères se tiene la impresión de vivir en una villa particular y de estar en familia o entre amigos.

Durante la temporada de invierno, la ocupación del Hotel es muy alta, siendo un poco menos floreciente durante el verano.

En los años 1970, el Hotel pasó el control del Club Méditerranée. Quien se hizo cargo de su explotación hasta los años 1990. Poco después una nueva Dirección asumió su gestión y durante el verano de 2006 se hizo cargo de la restauración y de importantes reformas de rehabilitación antes de su reapertura el 16 de diciembre de 2006, bajo el nombre de "Villages Clubs du Soleil" con quienes está asegurada de ahora en adelante su gestión durante todo el año.



VIERNOS
2008-2009

HOTEL EN
LUCHON
+
FORFAIT
DE ESQUÍ

Luchon

SUPERBAGNÈRES



Fin de Semana "PLEIN SKI"

..... EN HOTEL

llegada el viernes por la tarde

2 noches en 1/2 pensión + 2 días de esquí

desde **138€**

por persona, Hotel* base habitación doble

..... EN APARTAMENTO

2 noches

+ 2 noches de esquí

desde **123€**

por persona, en apartamento 3/4 personas



Fin de Semana "SKI COOL"

..... SKI / BALNEO

llegada el viernes por la tarde

2 noches en 1/2 pensión + 1 día de esquí

+ 1 entorno vaporarior* + 1 ducha de chorros manual

desde **128,70€**

por persona, Hotel* base habitación doble

..... FORME / DÉTENTE

llegada el viernes por la tarde

2 noches en 1/2 pensión

+ 1 forfait Balnéo «Découverte» 2 días

desde **155,90€**

por persona, Hotel* base habitación doble

Pie de pistas

Village Club de Superbagnères



...ESTANCIA TODO INCLUIDO...

2-3-4 noches (excepto vac. escolares de Francia)

- pensión completa,
- forfait de esquí + alquiler de material

2 noches
+ 2 días
de esquí

desde
168€

3 noches
+ 3 días
de esquí

desde
241€

4 noches
+ 4 días
de esquí

desde
308€

Por persona, para una habitación ocupada por 2, 3, 4 personas.
Descuento de niños - de 13 años que compartan habitación con adultos.

Descuento para los niños que compartan habitación con adultos. Tasa de estancia no incluida. Gastos de transmisión: 7€ para fin de semana / 15€ para una semana.

INFORMACIONES Y RESERVAS

LUCHON RESERVATION - 18, allées d'Etigny - BP 29 - 31110 LUCHON - FRANCIA

Tél : 00.33.561.79.59.59

Fax : 00.33.561.79.11.23

www.luchon.com

luchon-reservation@luchon.com

Luchon

SUPERBAGNÈRES
PIREOS CENTRALES

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 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 05.61.79.33.66
arbesquens@aol.com

Caprices d'Etigny

30, Allées d'Etigny 05.61.94.31.05

Crémallère

30 Allées d' Etigny 05.61.945.945

Ferme d' Espiau

Billière 05.61.79.69.66

Le Glacière

4 Allées d'Etigny 05.61.95.37.30

L'Heptaméron des Gourmets

3, bd Charles de Gaulle
05.61.79.78.55
lheptamerondessgourmets@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

Illox

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

índice anunciantes

BOLSOS-COMPLEMENTOS- REGALOS <i>Era Primavera (Bossòst)</i>	5
DECORACION - REGALOS -JUGUETES <i>Coloquinte (Luchon)</i>	11
HOTELES <i>Lista de Hoteles de Luchon</i>	10
<i>Gran Hotel Superbagnères</i>	9
MINERALES y BISUTERIA FINA <i>La Pierre Decorative Luchon)</i>	4
PERFUMERIAS Y ESTETICA <i>Danielle Perfumerie Luchon)</i>	2
RESTAURANTES <i>La Cremaillère (Luchon)</i>	5
SUPERMERCADOS VINOS <i>Supermercado Asun (Bossòst)</i>	5
<i>Supermercado Rubio (Bossòst)</i>	5
TERMAS <i>Vitaline- Surcea (Luchon)</i>	6

Voulez vous acheter,
vendre, louer etc.....
Mettez votre petite
annonce dans le
supplément de ARAN
NAU, et beaucoup du
monde va le lire (7.000
exemplaires) sont
distribués chaque mois.
Téléphonez au 00 34
973 64 04 87

Alquiler apartamento
seminuevos en Bossòst ,
2 hab. 2 wc., parking y
trastero.
Tel 00 34 617 578 854

On vend voiture Opel
Vectra, familial, 8 ans,
110.000 Km. En très bon
état.5.000 €.
Tel. 00 34 628 157 538

Alquilo apartamento
todo el año y para
temporada de esquí.
Tel. 00 34 617 578 854

On demande
commercial pour
vendre publicité à la
région du Comminges

Vous pouvez contacter
au téléphone
0034 973 64 04 87 ou
envoyer un e-mail a
nararan@nauran.com

cet espace
c'est
pour vous

VENDU

0034 973 64 04 87



Abierto todos los días

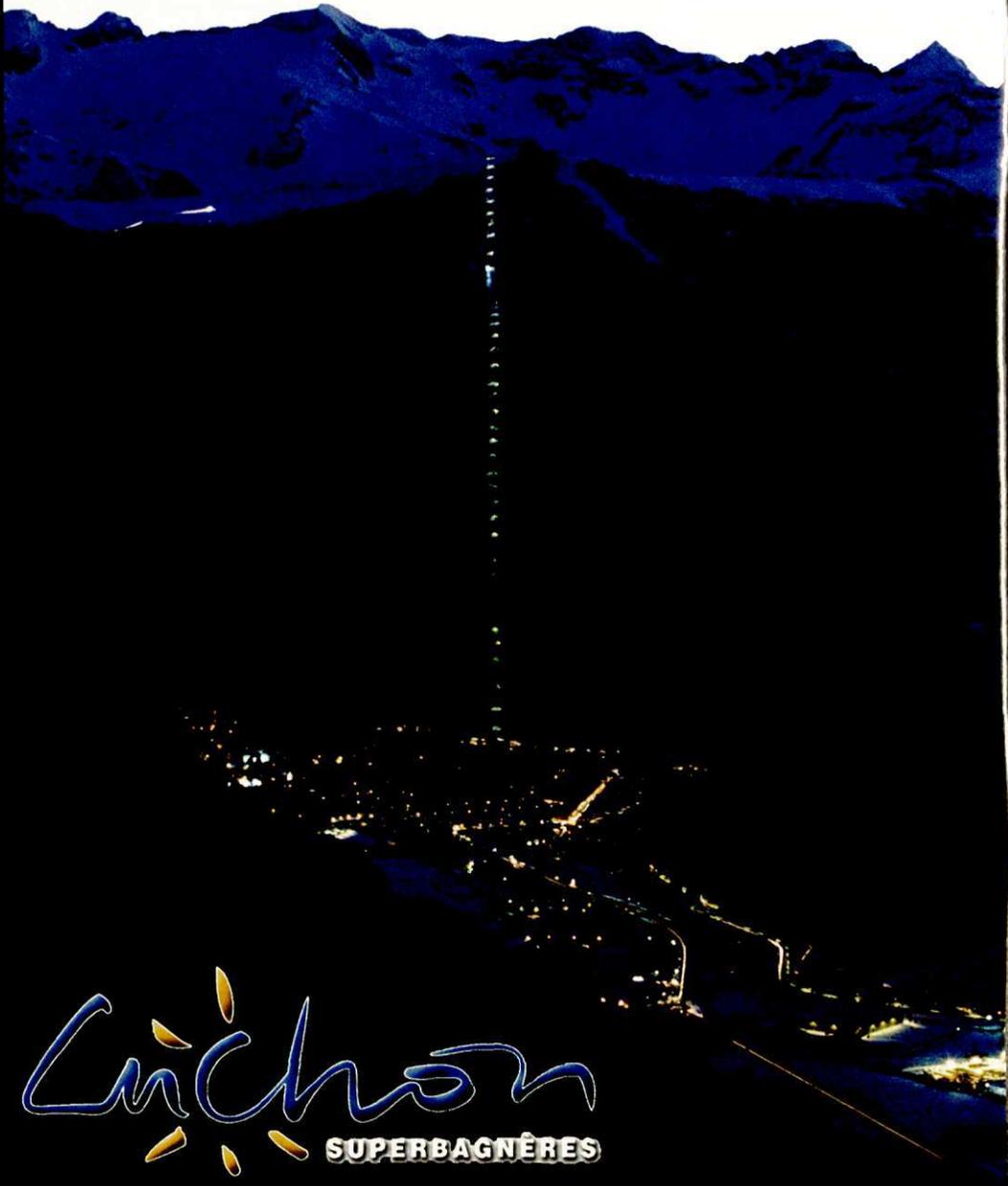
COLOQUINTE
JOUPI
CENTRE DE SERVICES BIEN-ÊTRE

Jeux · Jouets · Pubéculture
Déco intérieure · Ameublement · Tissus
de lunes a dimanche
de 9,30 a 12,30 - 14,30 a 19,30
20, allés d'Etigny 31110 LUCHON
Tél. 05 62 00 12 29



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 telecable !



Luchon
SUPERBAGNÈRES

Índice anunciantes

ALQUILER MAQUINARIA Calvo (Vielha)	31	DISSENY GRÀFIC Publigraf. Alèxia Grustan(Vielha)	43
ABOGADOS Yolanda Amiell Sangüesa	5	ELECTRODOMESTICOS Electrònica M. Perailes (Vielha)	27
ASESORIAS - GESTORIAS Cadion (Vielha)	19	ESCUELAS Escola d'Esqui Val d'Aran (Baqueira)	80
Toló& Asociados (Vielha)	5	The English Planet (Vielha)	53
Eth Bureu (Vielha)	33	Escola Musicau Val d'Aran (Vileha)	57
		CE VA (Vielha)	13
ATRACCIONES Lou Pitchounet (Tiovivo)(Luchon)	47	ESTACIONES DE ESQUI Superbagnères (Luchon)	2
BALNEARIOS -TERMAS Termas Baronia de Les (Les)	20	Le Mourtis (Saint Beat)	15
Las Termas del Refugi (Vielha)	40	FLORISTERIAS y JARDINERIA Flors e Floretes (Vielha)	20
BAIRES - PUBS La Rotonde (Luchon)	9	Florstil (Vielha)	19
Masteret (Vielha)	39	Espais Verds d'Aran (Bossòst)	23
Ortau (Bossòst, Arties, Vielha)	3	Jairo José Piñero (Vielha)	47
CARPINTERIAS -MADERAS Cabau. Ramirez (Era Bordeta)	27	FONTANERIA- ELECTRICIDAD Xavi Vicente (Les)	31
Lusteria Clapers Piqué (Vielha)	26	Fontaneria Busquet (Les)	27
CARPINTERIA ALUMINIO- PVC -CRISTALES Tidres Viola (LLeida)	43	FOTOGRAFIA Aran Color (Vielha)	19
Vialpe (Balaguer)	12	HOTELES Eth Refugi d'Aran (Vielha)	40
CONSTRUCCIONES Anpema 2001 (Bossòst)	27	INFORMATICA Cintelcom (Vielha)	33
Cubiertas y Pizarras de Arán (Vielha)	20	Esigual (Vielha)	42
Const. José Rodríguez (Gausac)	31	Vielha Computer (Vielha)	5
Const. Peón Camino (Vielha)	31	INMOBILIARIAS -PROMOTORES Eth Puntet (Vielha)	40
DECORACION y MUEBLES Carmen Caubet (Vielha)	23	Fincas Saplan (Les)	51
Mobles Comenje	42	Aran Casa (Vielha)	45
Mobleart Aran (Vielha)	31	Alti Inmo (Luchon)	9
DELICATESSEN Le Vignemale (Luchon)	61	Sebasaran (Vielha)	3
La Trastienda (Bossòst)	25	Aran Service (Vielha)	62
Bonissim Gourmet Shop (Vielha)	33	LAVANDERIAS- TINTORERIAS Jonerrick	38

índice anunciantes

SERVICIOS -MANTENIMIENTO-LIMPIEZA

Lutz Aran (Les)	51
Espais Nets d'Aran (Bossòst)	31
Jairo José Piñero (Vielha)	47
IN Servicios del Hogar (Vielha)	43
Aran Service (Vielha)	62

LIBRERIAS

Eth Plumier (Vielha)	23
----------------------	----

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas (Sort)	27
-------------------------------	----

MATERIAL CONSTRUCCIÓN

Pulidos Roger (Castellón)	43
---------------------------	----

MEDICINA. ESTETICA- OSTEOPATIA

Dra. M ^a José Cutando (Vielha)	16
César Suela (Vielha)	19
Montestetic Silvia (Vielha)	33

MODA - LENCERIA

El Niño (Vielha)	23
Novetats Codina (Bossòst)	33
MTU (Vielha)	33

PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst)	57
Jairo José Piñero (Vielha)	47

PELUQUERIAS

Carmen Sicart (Vielha)	31
------------------------	----

POMPAS FUNEBRES

Funeraria Borrás (Vielha)	61
Funeraria Saura (Vielha)	23

REGALOS -COMPLEMENTOS

Caliu (Vielha)	37
Carmen Caubet(Vielha)	23
Mobleart Aran (Vielha)	31
El Almacén de La Tarteria (Arties)	20

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi (Lérida)	21
-------------------------------	----

RESTAURANTES

Basteret (Vielha)	39
Chef a domicilio (Vielha)	39

El Acebo (VIELHA)	40
La Boveda (Vielha)	27
Eth Racó d'Escunhau	21
Sal i Pebre (Bossòst)	33
Era Tiurna (Les)	21
La Trastienda (Bossòst)	25
La Candelaria (Arties)	3
La Tarteria (Garós)	20
Refugi Sant Nicolau (Boca Sud del Tunel)	41
La Fogata (Bossòst)	19
Urtau (Bossòst, Arties, Vielha)	3

ROPA INFANTIL

Diablillos (Vielha)	19
---------------------	----

SISTEMAS DE SEGURIDAD

Seguridad S&M (Alcarrás)	61
--------------------------	----

TALLERES AUTOMOVILES

Talleres Garona (Vielha)	23
--------------------------	----

TAROT

Amanda	49
--------	----

TRANSPORTES

M R W (Vielha)	23
----------------	----

TELEFONIA

Cintelcom (Vielha)	33
Electrónica Perailes (Vielha)	27
YOIGO (Vielha)	39

TIENDAS DEPORTE &SKI

YETI (Vielha)	39
---------------	----

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha)	27
---------------------------	----

Peth desvolopament sostenible

Eth Conselh Generau d'Aran
trabalhe entà melhoraf eth
paisatge, arténher un entorn
natural endreçat e impulsar naues
iniciatives economicas basades
enes valors mieiambientaus e es
productes autoctòns.

Cors de multiplicacion
des varietats
tradicionaus de frutièrs

Dies 7 e 8 de març

Classes teoriques
e practiques

Més informacion
en 973 64 18 01 o

cmieiambient@conselharan.org

Conselh  Generau d'Aran

Comprometudi damb eth miei ambient
e era qualitat de vida des persones

www.aran.org



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



Escola Esquí
Valls d'Aneu

Tel. 902 218 228 info@eraescola.com

www.eraescola.com

vive
el deporte
blanco!

...o Te
... alpino
... dico Telem
...nowboard E
...ark Esquí al
...uí nórdico Te
...jino Snowbo
...Telemark Es
...yboard E
...ark Es

ERA ESCOLA
BAQUEIRA BERET

