

era revista dera Val d'Aran

R. 9498

AraNau

WAB
CEDOG
Donatiu

MAI
2009

Revista Mensual GRATUITA



Suplemento

L'ichon
SUPERBAGNERES

Mès transport públic



ARAN / BARCELONA

Eth Conselh Generau d'Aran vos informe des nauí servicis de bus entà Lleida e Barcelona, qu'amplien es prestacions actuaus

ARAN / LLEIDA



ARAN - BARCELONA

8:30	15:30	Aeropòrt deth Prat	10:15	
9:00	16:00	Barcelona	9:45	21:45
9:10	16:10	Passeg de Gràcia		
9:30	16:30	Palai Reiau	9:15	21:15
10:50	17:50	Balaguer	7:55	19:55
11:05	18:05	Balaguer	7:40	19:40
11:35	18:35	Alfarràs	7:10	19:10
13:00	20:00	El Pont de Suert	5:45	17:45
13:10	20:10	Vilaller	5:35	17:35
13:45	20:45	Vielha	5:00	17:00
13:47	20:47	Vilac	4:58	16:58
13:49	20:49	Aubèrt	4:56	16:56
13:51	20:51	Arròs	4:54	16:54
13:53	20:53	Es Bòrdes	4:52	16:52
13:55	20:55	Era Bordeta	4:50	16:50
14:01	21:01	Bossòst	4:44	16:44
	21:05	Les	4:40	16:40

ARAN - LLEIDA

7:20	17:10	Les	13:05	19:05
7:45	17:30	Vielha	12:45	18:45
8:20	18:05	Vilaller	12:10	18:10
8:30	18:15	El Pont de Suert	12:00	18:00
9:53	19:38	Alfarràs	10:37	16:37
9:57	19:45	Almenar	10:33	16:33
10:07	19:52	Torrefarrera	10:23	16:23
10:15	20:00	Lleida Est, Autobusi	10:15	16:15
10:30 (*)	20:15 (*)	Lleida RENFE	10:00	16:00

(*) Damb correspondéncia damb linhas der AVE o Avant de/a Madrid e Barcelona.

 **Conselh Generau d'Aran**

Comprometudi damb era mobilitat des persones

www.aran.org

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

AraNau

era revista dera Val d'Aran



Foto: Gorka Martínez

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Anigraf S.A.

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Tirada:

5.000 ejemplares

Depósito legal:

1-1145-08

Distribución:

Gratuita

Nau Aran, S.C.P.

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

SUMARIO

- 6 Sonque Aran
- 11 Actividades de montaña
- 12 Trucos varios
- 14 Medicina y Estética
- 16 Consejos de Osteopatía
- 18 El Sommelier
- 20 Recetario
- 22 IES Aran
- 24 Una casa en el Valle
- 26 Pasa ratos
- 27 Era Val de d'auti tempsi
- 28 Horarios Autobuses
- 32 Anuncios económicos
- 36 Teléfonos de interés
- 33 Cómic
- 38 Humor
- 39 Horoscopo
- 40 Eco-Gestos
- 42 Pueblos de Aran
- 43 El ingles es fácil
- 44 Frutos del bosque
- 46 Mi pequeña historia natural
- 48 Pour nos amis
- 49 Gent d'Aran
- 50 Mascotas
- 51 Temas de àsesoría
- 67 Índice de Anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha

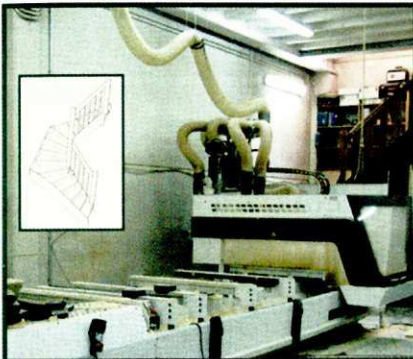
Tel.: 973 64 04 87

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



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



**VIELHA
COMPUTER**

UN MUNDO A SUS PIES

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



Av. Castiero Nº 15, local 13, 25530 Vielha
Telf.: 973.64.10.53
Fax: 973.64.29.69
www.vielhacomputer.com
webmaster@vielhacomputer.com

Servicios en:
Todo el Valle de Aran
Pont de Suert

T&A
TOLÓ
ASSOCIATS
ASSESSORIA INTEGRAL
GARANTIA DE QUALITAT



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

Senderisme, BTT e benèster en montanha devien es granes apòstes entà reactivar eth torisme

Eth sindic d'Aran, Francés Boya, e eth vicesindic 3au e conselher de Torisme, Comèrc e Transpòrt, Juan Antonio Serrano, presentaren eth passat 14 d'abriu, es principaus linhes d'actuacion der estudi entara desestacionalizacion e internacionalizacion deth torisme aranès, frut deth convèni entre eth Conselh Generau d'Aran e Turespaña, agència deth Govern centrau. Eth plan, qu'a ua vigèncià triannau e ua inversion de 750.000 èuros per an, apòste de forma clara per desvolopar es productes deth senderisme, era BTT e eth benèster en montanha entà posicionar-se enes mercats internacionaus de França e Alemanha, prioritàriament. Aguesta ei era manèra més idonèa entà arténher competitivitat en torisme internacionau en encastre des destinacions de montanha, segontes er estudi, elaborat per Innova Management.

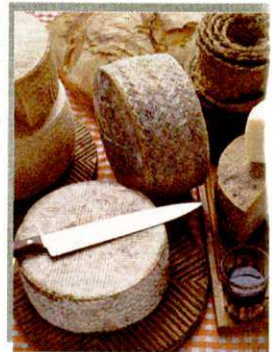


Eth Conselh Generau incentive projectes d'elaboracion de productes autoctòns



Eth Conselh Generau d'Aran incentive projectes d'elaboracion de productes autoctòns damb eth supòrt deth Departament d'Agricultura, Alimentacion e Accion Rural dera Generalitat entà fomentar eth activitat agrària, agricòla e ramadèra. Per aguest motiu, eth Govern aranès tramite dejà ua mèrca de **garantia** entà comercializar productes alimentaris de qualitat dera Val d'Aran.

En aguesti moments, se trabalhen projectes coma eth recuperacion dera vinha per miei d'ua installacion en Bausen, eth recuperacion des frutièrs tradicionaus d'Aran e eth futura creacion de dues hormatgeries, des quaus ua en pòt veir eth lum enguan. Es mesures s'emmarquen laguens dera estratègia deth Conselh entà dar viabilitat a sectors importants coma eth dera pagesia, deth quau "depen



Tròben es bases d'un autar romanica ena glèisa de Salardú

En cors dera primèra fasa des òbres deth nau projecte expositiu deth Crist de Salardú, s'an trobat tres basaments romanics der antic autar dera glèisa de Sant Andréu e un petit paquet de reliquies envelopat damb teishit. En trèir eth gran autar e es hustes dera absida principau deth temple, a apareishut eth paviment originari de granes labades de pèira que contenen es tres basaments. Tanben s'an trapat dus des pilars enes quaus s'empararie eth ara romanica (centrau e laterau). En ua cavitat deth pilar centrau, se tròben es reliquies, er origen des quaus ei desconegut, a despièch qu'en sègle XVII eth bisbe de Comenge, Guilbert de Choissenne, s'i referien en ua ordenança en tot dider qu'eth reliquies sense certificacions seràn sepultades en autar major, d'ua on an gessut. Es trobalhes datarien de finaus deth sègle XII o començaments deth XIII, segontes es servicis tecnicos de Patrimòni deth Conselh Generau d'Aran.



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



nota de premsa

J.Pau Perdices Pla, Nau Alcalde de Vielha e Mijaran



Eth passat diuendres dia 3 d'abriu auec lòc era presa de possession de J.Pau Perdices Pla coma alcalde der Ajuntament de Vielha e Mijaran. Eth Plen der Ajuntament de Vielha e Mijaran de Vielha, escuelhec a J.Pau Perdices Pla coma nau Alcalde de Vielha e Mijaran, damb es vòts a favor de Convergència Democratica Aranesa e deth Partit Popular d'Aran e damb era abstencion des còssos d'Unitat d'Aran-PM-PSC. Damb aquest nomenament se da compliment ath pacte de govèrn entre CDA-PNA e eth PPA signat ar inici d'aguesta legislatura e peth que se alternaue era Alcaldia der Ajuntament.

Santa Maria de Cap d'Aran recupèra de forma virtuau es pintures romaniques

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, eth director generau d'Arquitectura e Paisatge dera Generalitat, **Joan Canyet**, eth vicari episcopau d'Ahèrs Economics deth Bisbat d'Urgell, **Josep Maria Mauri**, e eth president dera Entitat Municipau Descentralizada de Tredòs, **Andrés España**, inaugureren, eth passat 6 d'abriu, era reproduccion virtuau des pintures romaniques des sègles XI e XII dera glèisa de Santa Maria de Cap d'Aran.

Es pintures de Cap d'Aran, sigueren expoliades pendent era postguèrra e ara demoren en Metropolitan Museum de Naua York.

Era recuperacion des pintures s'a efectuat per miei dera projeccion d'imatges de nauta resolucion des pintures originaus. Totun, era reproduccion se place en un des lateraus dera nau, en lòc des paraments dera conca absidau d'a on provenguèn, pr'amor qu'ara i a un retaule. Entà obtier es imatges, eth Conselh Generau a contractat ara Universitat Politècnica de Catalonha (UPC) es estudis d'escaneig der interior dera glèisa e d'obtencion des imatges.



Eth Conselh Generau e era Deputacion collaboraràn entà crear er Observatòri deth Torisme de Nhèu



Eth Conselh Generau d'Aran e era Deputacion de Lleida collaboraràn entà amiar entà dauant er Observatòri deth Torisme de Nhèu, qu'impulsa eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, entà definir ua politica conjunta en sector, en marc dera Taula der Esqui, que prebotge eth Departament de Politica Territorial e Òbres Publicas dera Generalitat. Atau ac an acordat eth Sindic e eth president **Jaume Gilabert**, ena primèra visita que Boya realizèc entara Deputacion de Lleida. Damb aguesta implicacion, se cerque crear un esturment entara definicion d'estratègies de posicionament en mercat e promocion toristica, atau coma, sustot, de desenvolopament der I+D+I (Investigacion, Desenvolopament e Innovacion), coma mecanisme de melhora dera competitivitat empresariau e de generacion d'ua ofèrta conjunta.

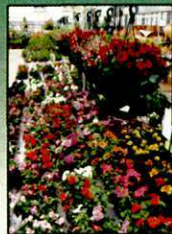
Boya e Tresserras s'amassen en Aran entà abordar eth finançament 'insufisent' en Cultura

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, a recebec ath conselhèr de Cultura e Mieis de Comunicacion dera Generalitat, **Joan Manuel Tresserras**, ena sedença deth Conselh Generau, en Vielha. Er objectiu dera visita deth conselhèr qu'a estat abordar eth finançament "insufisent" dera Cultura en Aran, en paraules deth Sindic. Segontes Boya, era Val d'Aran "patis de mancances plan importantes en matèria d'equipaments e incentius entara creacion culturau pròpria". Andús representants an acordat de possar un plan director de Patrimoni e començar a definir tanben un plan d'equipaments que dongue respòsta as besonhs de creacion e difusion dera cultura. Damb er objectiu de garantir més recorsi, se desenvoloparà a compdar de 2010 un nau plan de finançament dera competència de cultura, traspassada entath Conselh en 1990.



PRADEL HORTICULTURA

PLANTAS Y FLORES
PLANTEL PARA HUERTOS
TIERRA - ABONOS
VENTA AL DETALLE



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

Publi & Graf

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



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

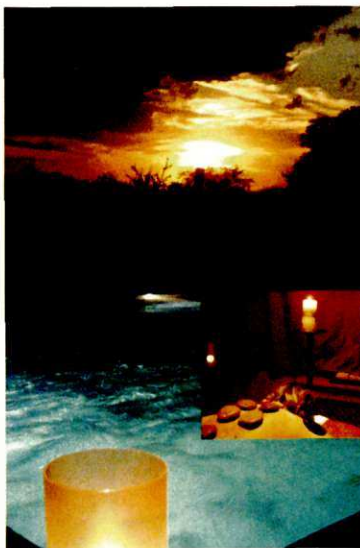
www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es

nitchilltermas



Sumergete en las aguas sulfúreas de
TERMAS BARONÍA DE LES

Ven a conocer nuestras fantásticas
nitchilltermas, el primer jueves de
cada mes. Podrás disfrutar del
circuitu 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@termasbaroniedeles.com • www.termasbaroniedeles.com

consejos de Belleza

tratamiento facial privilege

Este tratamiento facial, tal y como su nombre indica, es un "privilegio" para los sentidos. Venga a disfrutar durante una hora de un lujoso cóctel de belleza que une los activos más exquisitos.

MADREPERLA

Hidrata, reafirma, repara y aporta suavidad a la piel. Aumenta la producción de colágeno y elastina. Lucha contra las arrugas, flacidez y fragilidad de la piel.

ORQUIDEA BLANCA


Acelera la renovación de las células pigmentadas, aclara la piel, limitando y previniendo la aparición de manchas oscuras. Da luminosidad a la piel.

CHAMPAGNE

Su extracto seco protege el ecosistema de la piel y reafirma, manteniendo y reparando el colágeno. Es el productor más lujoso y efectivo contra los radicales libres.

RUBI

El polvo de Rubí desprende una energía en contacto con la piel, aumentando su temperatura corporal, aportando tonicidad y vitalidad al cutis.



Ma Es Lidia

Masajes y Estética

Ctra. Gausac 14, bajos 2
Telf. 973 64 20 65
25530 VIELHA - Val d'Aran



TRATAMIENTO TESTADO
EN ALEMANIA, obteniendo
excelentes resultados.

PEPARESE para sus comuniones,
bodas...

DISFRUTE DE UN PRIVILEGIO
PARA SUS SENTIDOS

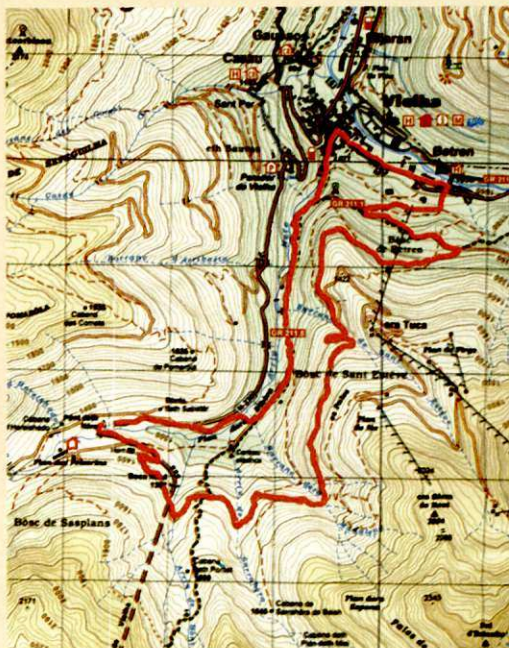


BTT POR EL MIJARAN

Recorrido circular en bicicleta de montaña, con salida y llegada desde Vielha. Es un recorrido ideal para debutantes que deseen iniciarse en distancias algo más duras y con un desnivel considerable. Transcurriendo íntegramente por pista forestal, excepto un pequeño trozo, que se hace por carretera. De dificultad media y de horario asequible.

ruta: Salimos desde Vielha (974m) dirección hacia Betren. Cruzamos el pueblo por la Calle Mayor, y antes de llegar a la Iglesia tomamos una callejuela a la derecha para cruzar la carretera y tomar la pista que sube a La Tuca. Tomamos la pista y comenzamos a ascender suavemente e introduciéndonos por el frondoso bosque de abetos y pinos. Seguimos siempre por la pista principal sin hacer caso de las pistas que nos aparecen en el camino.

Cuando llegamos al cruce, señalizado, de Escunhau, giramos a la derecha, en subida suave, hasta llegar a otro cruce, también señalizado, que nos indica a la izquierda "Tuca". Seguimos rectos, en dirección "Túnel". Cruzamos un primer barranco, el de Sant Esteve, por la pista y ascendiendo un poco más llegamos al punto más alto de la excursión, 1.500m. Llevamos 6,5km de recorrido. En este punto comienza el descenso, muy fácil, por la pista. Cruzamos dos barrancos más y seguidamente un puente. Pasado este puente, a unos 100m, encontramos un pequeño sendero que nos acorta el camino. Recomendado únicamente para expertos. Continuando por la pista, cruzamos el antiguo túnel por encima y que termina en la carretera nacional. La cruzamos y bajamos por ella, durante 1,5km y tras pasar las viseras (túneles abiertos que hay en la carretera), tomamos una pista a la derecha, con fuerte descenso, hasta llegar al puente que cruza el río. En este punto llegan los ciclistas expertos que toman el sendero. Ya solo nos queda continuar, en descenso por la pista, hasta llegar a Vielha (974m), que entramos por su casco antiguo.



SITUACIÓN: Medio Aran **DIFICULTAD:** Fácil - Media.

PUNTO DE PARTIDA: Vielha. Se puede iniciar en Betren.

DESNIVEL: 525m. **HORARIO TOTAL:** 3h

ALTITUD MÁXIMA: 1.500m

ÉPOCA RECOMENDADA: Todo el año, excepto épocas de nieve.

INFORMACIÓN:

- Podremos coger agua en todas las poblaciones por las que pasa el camino.
- Hay bares-restaurantes en: Vielha y Betren.
- Llevar mapa de la zona, chubasquero, repuestos de bicicleta y teléfono móvil.

Artículo facilitado por Jorge López Pallarés

DORMIR SIN PROBLEMAS: Prueba la aromaterapia. Rocía tu almohada con unas gotas de agua de colonia de lavanda o aceite esencial de lavanda, y verás que bien duermes.

BARRIGA PLANA: Aunque nos empeñamos en contenerla con fajas y ropa interior especial, no solucionamos el problema ya que, a la larga provocamos flaccidez al no dejar circular correctamente la sangre. Practica suaves ejercicios abdominales y contrae los músculos: haz como si la escondieras. Aunque parezca que la estás disimulando contribuirás a hacer trabajar los músculos de esa zona.

AHUYENTAR AL GATO: Si tu gato rompe tus plantas o esparce la tierra de las macetas por el suelo, coloca en cada una un par de naranjas. El olor de esta fruta no les gusta, así que no se acercarán.

FRUTOS SECOS: Para conservar de la mejor manera los frutos secos en casa, mételos en jarros de cristal y ciérralos bien. Te durarán más tiempo y desprenderán un delicioso aroma si introduces junto a ellos un trozo de piel de naranja.

CAMISETAS TEÑIDAS: Si tus camisetas blancas todavía están blancas pero han perdido algo de blancura, puedes teñirlas del color que más te guste. Compra el tinte que desees e introduce todo con sal, para que luego no destiñan.

VÓMITOS DE EMBARAZO: Al principio del embarazo pueden aparecer síntomas de vómitos. Para prevenirlos, toma una cucharada de miel pura de abeja cada mañana en ayunas. La miel además mantendrá la piel de tu cuerpo elástica.

*Trucos facilitados por
Lavandería Jonerick de Vielha*



Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108

Fax 973 108 118

3 de Mayo
Día de la Madre



Flors e Floretes

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



de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.
boutique grans i nous

MAINADERA

tallas especiales
(hasta la 64)

colección
primavera - verano
vestidos de ceremonia
abierto todos los días

Tel. 973 64 72 02
LES (Val d'Aran)

Garantizamos
seriedad y discreción

Tienes dificultades económicas?

Quieres recuperar la
persona amada?

Visitas concertadas.
Desplazamientos a domicilio

KARAM

medium - vidente

662 58 90 58
0033 643 08 25 08



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Institut d'Educació Secundària
Escòla d'Ostalària Les-Val d'Aran



Escòla d'Ostalària Les-Val d'Aran

ACONSEGUEIX EL TÍTOL OFICIAL DE CUINER O PASTISSER
AMB NOSALTRES, SENSE LÍMIT D'EDAT

OFERTA EDUCATIVA GRATUÏTA DEL CENTRE

CFGM DE PASTISSERIA I FORNERIA
CFGM DE CUINA

PRÀCTIQUES SUBVENCIONADES 100% A PARIS

BORSA DE TREBALL - BORSA D'HABITATGE

**Preinscripció curs 2009-2010
del 11 al 22 de maig de 2009**

Carrer dels Banhs, s/n · 25540 Les
Tel. 973 647 242 · Fax 973 648 284
c5006148@xtec.cat - www.iesostalaria.com

BOTOX Y CORRECCION DE ARRUGAS FACIALES (1ª partes)

En la actualidad, el tratamiento con BOTOX es uno de los más utilizados para conseguir la mejoría temporal de las arrugas cutáneas moderadas y profundas, de forma fácil y sin apenas complicaciones. Además se puede decir que es uno de los mejores tratamientos estéticos para prevenir la formación de futuras arrugas. Este procedimiento debe ser administrado por médicos con la adecuada cualificación, con experiencia en el tratamiento y con el equipo adecuado. Además la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ha establecido que la administración a los pacientes se realice únicamente en Centros sanitarios debidamente autorizados para este fin.

El BOTOX (comercializado en España con el nombre de Vistabel) es una proteína purificada que se extrae de la toxina botulínica y que carece de los efectos tóxicos de la misma. Actúa a nivel de la unión neuromuscular, es decir, en el lugar donde confluye el nervio responsable de la contracción del músculo y dicho músculo. De esta forma, los músculos no pueden contraerse de manera completa a partir de 48-72 horas y se mantiene su efecto por un periodo de 4 y 6 meses.

La seguridad de los tratamientos realizados con esta sustancia ha sido probada en estudios médicos a lo largo de más de 20 años. Sus efectos solamente son en el lugar de la inyección siempre que se respeten las dosis y zonas adecuadas. Para conseguir efectos duraderos es posible repetir el tratamiento sin efectos secundarios.

¿Cómo actúa el Botox? ¿Qué efectos consigue en la arruga? Estas son las preguntas más importantes sobre el tratamiento que nos ocupa. Para responder a esta pregunta es importante reconocer la influencia de la contracción de los músculos faciales en el origen de las arrugas. Las arrugas de expresión se localizan donde existe una contracción permanente o casi permanente de dichos músculos: entrecejo, frente, patas de gallo. Al relajar el músculo, la arruga de expresión desaparece. Así de sencillo.

La Agencia Española del Medicamento ha autorizado al producto Vistabel (Botox) *"para la mejoría temporal en la apariencia de las líneas verticales de intensidad moderada a grave, entre las cejas al fruncir el entrecejo cuando la gravedad de estas líneas tenga un impacto importante para el paciente"*.



Dra. María José Cutando Longás
Médico colegiada nº 12.011

**MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA**

Dra. M^ª. José Cutando Longás

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

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

Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

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

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

INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA



Escola Musical Val d'Aran

(Vinculada con el Liceo de Barcelona)

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

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL

c/ Pomarola, 3 (Edificio Copirneo) - VIELHA

Tel. 973 64 32 61

escuelamusical@hotmail.com

CORTINES I TAPISSERIES SANT JORDI

PRESUPUESTOS A DOMICILIO
DISEÑO Y CONFECCION PROPIOS

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

Tel: 973 24 9950 Fax: 973 24 9954



Funerària Val d'Aran

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

Delegados:

Sergi Torres Gascón Tel. 699 575 390 - 973 648 440

Francisco Egea López Tel. 661 047 404 - 973 641 631

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

25 años dando
servicio al
Valle de Aran

Oficina Central:

Tel. 973 258 023 - 973 258 261

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

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado:

Juanito Ferrera Velardo

619 099 274 / 973 647 161

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

EL SUFRIMIENTO DISCAL

Los discos intervertebrales se sitúan entre los cuerpos vertebrales. Están formadas por capas circulares de fibrocartilago, dispuestas de la misma forma que las capas de una cebolla y con forma de anillo, en el centro se encuentra el núcleo pulposo una especie de gel con capacidad para absorber agua e hincharse, creando con ello mas separación entre las vértebras y mas posibilidad de amortiguación entre las distintas posturas de la vida cotidiana y el manejo de cargas. Por las mañanas el disco contiene mayor cantidad de agua que por la noche, y con la edad también disminuye la capacidad de absorción de ahí la disminución de la altura del disco que se observa con el envejecimiento, por lo tanto una buena hidratación es básica para la salud de nuestra espalda.

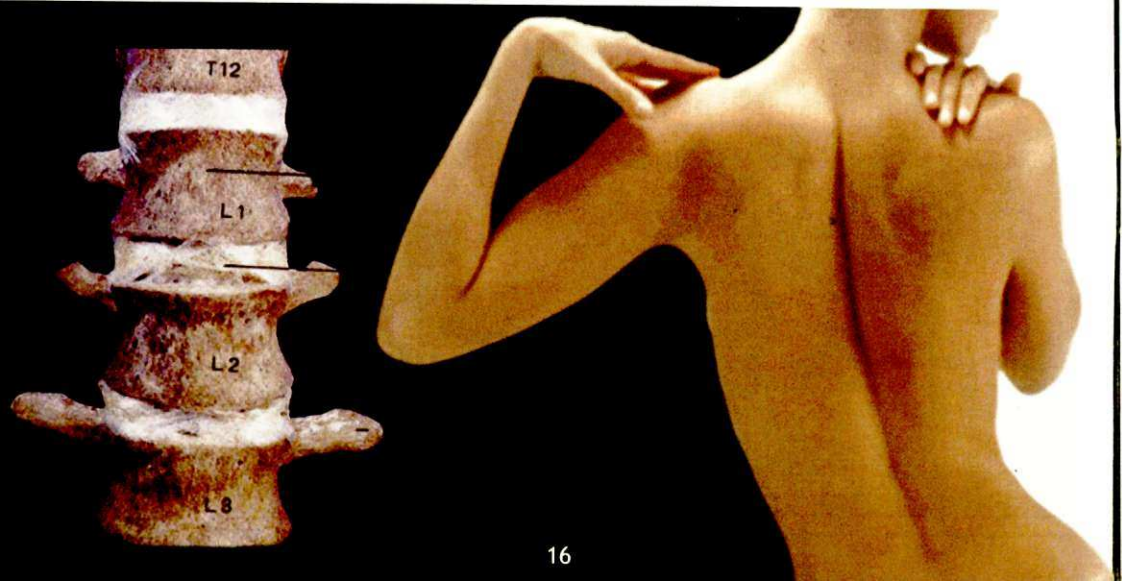
Los discos unen los dos cuerpos vertebrales con una fuerza equivalente a soportar el peso de unos 73 kilos en la columna torácica y unos 130 en la columna lumbar, al realizar un estiramiento, el disco aumenta de espesor y su núcleo pulposo toma la forma esférica que la caracteriza, por lo tanto el comportamiento de los discos varia del reposo a la carga. La carga influye más si el disco esta lesionado.

Si a un disco sano lo sometemos a un peso de 100 kilos, se ensancha y aplasta 1,4 milímetros y si esta lesionado disminuye hasta 2 milímetros.

La hernia discal se origina ante el deterioro sufrido por micro traumatismos repetidos y por la degeneración de las fibras del anulus del propio disco. Desde el punto de vista biomecánico se manifiesta tras el esfuerzo de levantar una carga, con el tronco inclinado hacia delante. En primer momento, la flexión del tronco reduce la altura de los discos, y hay una repulsión del núcleo discal, cuya sustancia interna puede aprovechar los desgarros preexistentes en los anillos fibrosos, en segundo lugar al iniciar el levantamiento en si la presión aplasta el disco aumentando la proyección del núcleo pulposo hacia la parte posterior, en tercer y ultimo tiempo con el enderezamiento del tronco se cizaña la zona posterior del núcleo. Esta circunstancia se manifiesta clinicamente con dolor lumbar centrado: " el lumbago de causa discal ". Si siguen estos episodios con cierta frecuencia la hernia discal aumenta de volumen y con su protusión a través del anillo fibroso puede irritar la raíz ciática produciendo así la lumbociatica.

Esta es una de las causas que pueden producir patologías discales, existiendo otras posibilidades que en otros artículos comentaremos.

Artículo facilitado por Cesar Suela.





La publicidad es una
Inversión para su negocio
ANÚNCIATE!

Arroces · Cazuelas de Pescado · Bacalao a la suprema
Rissotto de ceps



LA FOGATA
RESTAURANT

San Jaime, 23 · Tel. 660341465 · 25550 BOSSOST

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

*Primer Domingo de Mayo
Día de la madre!!!*

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

puercultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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

Assessorament



**LABORAU
FISCAU
COMPTABLE**

973 64 20 79

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

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)

Dominio de Pingus Pingus 2006

Zona Vinicola: D.O. Ribera del Duero

Características: Uvas de viñas viejas y despalillado manual, grano a grano. Los procesos de maceración y fermentación duran aproximadamente 20 días, la fermentación maloláctica la realiza en las barricas de roble francés donde permanece el vino entre 20 y 23 meses sin trasegar, solo se realiza uno de limpieza un mes antes de embotellarlo.

Sugerencias: Temperatura de servicio entre 16° y 18° C. Decantar y oxigenar el vino una hora y media antes de consumirlo y tomarlo en copa grande tipo Reserva. Es un vino para beber y guardar.

Nota de cata: De color rojo profundo muy intenso. De esplendorosos y complejos matices aromáticos, fruta roja fresca y madura, de elegantes y finos tostados sobre un fondo mineral. En boca es redondo, intenso, sedoso, ampuloso y muy rico, de taninos sabrosos y excelentemente fundidos con la fruta, con un final sutil, complejo y muy profundo, largo y persistente.

Peter Sisseck pegó el gran salto a la fama cuando los comerciantes británicos de Corney & Barrow presentaron unas muestras de barrica de un vino nuevo y desconocido a Robert Parker. El gurú de la crítica norteamericana dijo de dicho vino, Pingus, algo así como que era "el mejor tinto joven que he probado jamás". Y claro, no se refería a "joven" como el concepto que se conoce en España, de vino no criado en madera. Utilizaba el término "joven" de forma absoluta, significando simplemente "de poca edad".



Bien, de cualquier forma, el revuelo causado por estas apreciaciones iniciales de Parker, quien por cierto, se empeña en llamar al "Dominico" de Pingus, hizo que el vino entrara en una espiral especulativa de precios sin igual en un vino español.

Y es que este vino es casi perfecto. La concentración es ideal y los aromas frutales espectacularmente intensos, acompañados por elegantes notas de café, chocolate y tostados de maderas nobles, dejando los taninos en un segundo plano. El final es larguísimo. Se recuerda hasta un minuto después de haber desaparecido de la boca. De hecho, es tan rico, complejo y expresivo que puede tomarse solo.

Pingus es objeto de culto, y como tal, uno de los vinos más buscados, deseados, envidiados y codiciados del planeta

Artículo escrito por Ruth Bueno Vila
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

**Jairo José
Piñero
Hurtado**

Servicios de
mantenimiento y jardinería

Creación de jardines
Mantenimiento de áreas verdes
Tala de árboles
Limpieza industrial
Limpieza de nieve y salado de hielo
Mantenimiento de comunidades
Limpieza de parking y grandes superficies
Creación y reparación de vallas
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) · Tel. 638 810 555 · 690 069 196
hermanosjairo@hotmail.com · www.hermanosjairo.vpweb.es



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

S.P.F. SAURA



**FUNERARIA
SAURA**

**VALLE
DE ARAN**

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



**CAMISETAS
POLOS
SUDADERAS
PANTALONES**

*TODO XL!
¡Cena
comprehible!*

EL NIÑO

GRANDES DESCUENTOS EN LA ROPA DE TEMPORADA

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

MILFULLS DE FOIE AMB PERA CAMELITZADA

INGREDIENTS

Foie mi-cuit
Pera
Oli d'oliva verge
Sucre

ELABORACIÓ

Laminar les peres fregir-les amb oli. Reservar. Tallar el foie a la mateixa mida que les peres. Muntar capes, primer la pera, després el foie i així successivament fins acabar amb pera. Espolvorejar la pera amb sucre i caramelitzar.



MANDONGUILLES DE CALAMAR ESTOFADES AMB CEBA, PESOLS I XOCOLATA (4 pax)

INGREDIENTS

500gr de calamars picat
200 gr de porc ibèric picat
2 ous
20 gr de julivert picat
80 gr de pa ratllat
5 gr d'all picat
80 gr de farina
500 gr de ceba
2 lit de caldo de verdures
100 gr de xocolata negra
5 gr de pebre blanc molt
15 ml de salsa de soja
100 gr de pèsols al vapor
100 gr de mongetes al vapor

ELABORACIÓ

Utilitzar la mateixa tècnica de les mandonguilles de



carn, barrejar els calamars, el porc, l'all, el julivert, el pa ratllat i l'ou, fins aconseguir una massa homogènia. Donar forma a les mandonguilles, enfarinar i fregir.

Fregir la ceba a Juliana a foc lent fins que estigui molt cuita, segons el calor que li donem, el resultat tindrà mes o menys color. Reduir la soja i posar-la al caldo, deixar coure uns 45 min amb les mandonguilles. Afegir la xocolata per lligar i donar un toc de dolçor. Afegir els pèsols i les mongetes.

Presentació Servir amb una cassola i

espolvorejar amb julivert.

Consell, posar les verdures al final per que no perdin color al bullir.

MOUSE DE XOCOLATA AMB CREMA DE MANDARINES

Ingredients

Pel Mouse
1 tauleta de xocolata negra
9 cullerades soperes de sucre
30 gr de mantega
4 ous

Per la crema de mandarinnes
406 mandarinnes
4 ous
150 gr de sucre
10 gr de mantega

Elaboració

Batre el sucre amb la mantega fins que quedi com una espuma. Desfer la xocolata al bany Maria. Quan estigui fos,

afegir la mantega batuda amb el sucre. Afegir els rovells d'un en un i batre bé.

Muntar les clares a punt de neu i afegir poc a poc la xocolata amb una espàtula.

Posar a la nevera unes hores.

Rallar la pell de la mandarina i barrejar-la amb el suc de les mandarinnes.

Amb un vol barrejar el suc amb els ous, afegir sucre i la mantega. Posar-ho al bany Maria, barrejant-ho fins que estigui espès.

Deixar refredar.

Presentar l Mouse sobre un fondo de crema de mandarina i decorar-ho amb algun gall de mandarina.



Escola d'Ostalaria Les

escola viatgera

L'Escola d'Ostalaria de Les ja està preparant el nou període de pràctiques dels seus alumnes per a aquest curs 2008-2009. Com els darrers tres cursos, els alumnes de segon curs del Cicle Formatiu de Cuina i els alumnes del Cicle Formatiu de Pastisseria realitzaran les seves pràctiques en empreses de París. Els establiments col.laboradors formen part de la multinacional d'hoteleria i restauració Accor, amb la que l'escola ha signat diversos convenis de col.laboració.

Durant les darreres tres edicions, l'Escola d'Ostalaria ha anat tancant diversos acords de col.laboració amb establiments de reconegut prestigi a la capital francesa, com l'Hotel Ibis Paris-Bercy, Hotel Novotel-Porte d'Italie, Hotel Mercure-Porte d'Orleans entre d'altres. Les estades de formació en centres de treball (FCT) a París són subvencionades directament pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya dins del marc

dels ajuts per fomentar la mobilitat dels estudiants de formació professional de Catalunya. Els alumnes es traslladen durant un mes mig i s'allotgen als diferents establiments, residències d'estudiants o apartaments privats. Totes les despeses generades estan cobertes per la subvenció. Al final de les estades i prèvia presentació dels tickets i factures, els alumnes són reemborsats de totes les demés despeses com sortides culturals, transports urbans...etc. el que significa que les estàncies es subvencionen al 100%.

Amb aquesta iniciativa, l'Escola d'Ostalaria es situa en un lloc capdavanter a Catalunya entre els centres públics que aposten per una formació transnacional que aportï als seus alumnes una formació pluridisciplinària en diferents àmbits geogràfics de l'espai europeu. Durant aquest mes d'abril es realitzaran els **CURSOS OFICIALS DE MANIPULADORS D'ALIMENTS OBLIGATORI PER A ESTABLIMENTS DE RESTAURACIÓ I COMERÇOS**. Els grups es realitzaran per rigorós ordre d'inscripció a la secretaria del centre (973 64 72 42).

EQUIPAMENTS PER A:
COMERÇOS
INDÚSTRIES
I OFICINES

Comercial Ramos
INSTAL·LACIONS COMERCIALS



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



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

anunciar-se?



por qué no!

AraNjau
973 64 04 87

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

montestetic
ylvia

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

ULTRATONE
THE FACIAL SYSTEM

www.sylviamontestetic.com

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

LA FORMACIÓN DE TÉCNICOS

Cuando acabamos los estudios obligatorios (Primaria y ESO) se nos plantean serias dudas. ¿Hacemos bachillerato, una FP o nos ponemos a trabajar? Esta decisión parece que sea una de las más importantes de nuestras vidas, porque nos va a condicionar de que vamos a vivir... y que vamos a ser. Este pensamiento tradicional, en esta época de crisis, se aleja más cada vez de la realidad.

Una parte positiva del actual sistema educativo es que es totalmente abierto y nunca es excluyente. Siempre podemos volver para formarnos. Por eso, queremos explicar e informar sobre los estudios de FP que se ofrecen en el IES ARAN, y las diversas posibilidades que tienen.

El estudio de una FP da acceso a trabajos cualificados y, en el caso de estar ya trabajando, ofrece la posibilidad de realizar formación permanente y actualizar las competencias profesionales. Además, la FP permite abrirse a nuevos retos y profusiones.

En el IES ARAN disponemos de dos familias de ciclos formativos que son modelo de trabajo para diferentes IES de toda Cataluña:

El ciclo formativo de **TÉCNICO EN EXPLOTACIÓN DE SISTEMAS INFORMÁTICOS**, que ofrece también la titulación de **TÉCNICO ADMINISTRATIVO**. Con la realización de este CF se otorgan también otras titulaciones válidas internacionalmente.

Con la titulación de **TÉCNICO EN EXPLOTACIÓN DE SISTEMAS**, se puede trabajar como:

- Técnico en mantenimiento de sistemas informáticos en entornos mono y multiusuario
- Técnico en mantenimiento de servicios de Internet y de redes de área local
- Técnico en ventas de TIC para sectores industriales
- Como administrativo en las oficinas de todo tipo de empresas, administración pública, etc.

Por otro lado, ofrecemos la formación como **TÉCNICO DEPORTIVO**, dentro de la cual existen dos posibilidades:

TÉCNICO DE CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL y **TÉCNICO SUPERIOR DE ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS**.

Los CF de Deportes en el IES ARAN tienen una gran originalidad que viene dada por la oferta académica y curricular. Y es que gracias a la colaboración con ETEVA ofrecemos una formación general y polivalente como técnico deportivo.

El alumno que estudia el *Grado Medio* puede obtener en un año dos titulaciones que le permiten actuar como:

- Guía de montaña, de turismo ecuestre, y de itinerarios en bicicleta,
- Coordinador y promotor de actividades relacionadas con el turismo activo.
- Técnico deportivo nivel 1 de la especialidad deseada (*esquí alpino, fardo, surf de nieve,...*)

Mientras, el alumno que estudia el *Grado Superior* puede obtener en dos años tres titulaciones que le permiten actuar como:

- Técnico deportivo (con funciones para dinamizar, planificar i gestionar todo tipo de actividades deportivas)
- Técnico deportivo nivel 1 y 2 de la especialidad deseada (*esquí alpino, barranquismo,...*)

Estos estudios permiten el acceso directo a la Universidad: Magisterio, INEF, Enfermería, Medicina, Nutrición humana i dietética, Fisioterapia, Trabajo Social, Educación Social, Turismo...

La mayor novedad para el próximo curso es la posibilidad de realizar el Curso de Preparación para el Acceso a Grado Superior (PPAS).

La preinscripción y la matrícula para estos estudios empiezan en Mayo y finalizan durante el mes de Junio. Toda la información se puede ampliar llamando al teléfono 973.64.18.74 (IES ARAN) o a través de la web: <http://www.iesaran.com>



FES-TE TÈCNIC PROFESSIONAL A L'IES ARAN!

A l'IES ARAN actualment pots cursar amb garanties d'èxit diferents cicles formatius:

- TÈCNIC EN EXPLOTACIÓ DE SISTEMES INFORMÀTICS** (amb altres titulacions internacionals).
- TÈCNIC DE CONDUCCIÓ D'ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL.** (amb convalidació de crèdits a l'ETEVA)
- TÈCNIC SUPERIOR D'ANIMACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES** (amb convalidació de crèdits universitaris, i a l'ETEVA)
- CURS DE PREPARACIÓ PER ACCEDIR AL CF DE GRAU SUPERIOR.**

Per a més informació sobre qualsevol curs, pots trucar al telèfon de l'IES ARAN: **973.64.18.74** o visitar la seva web **www.iesaran.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



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

Fontanería



Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

BUSQUET S.L.



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

electrónica
M. PERAILES S.L.

DIGITAL +

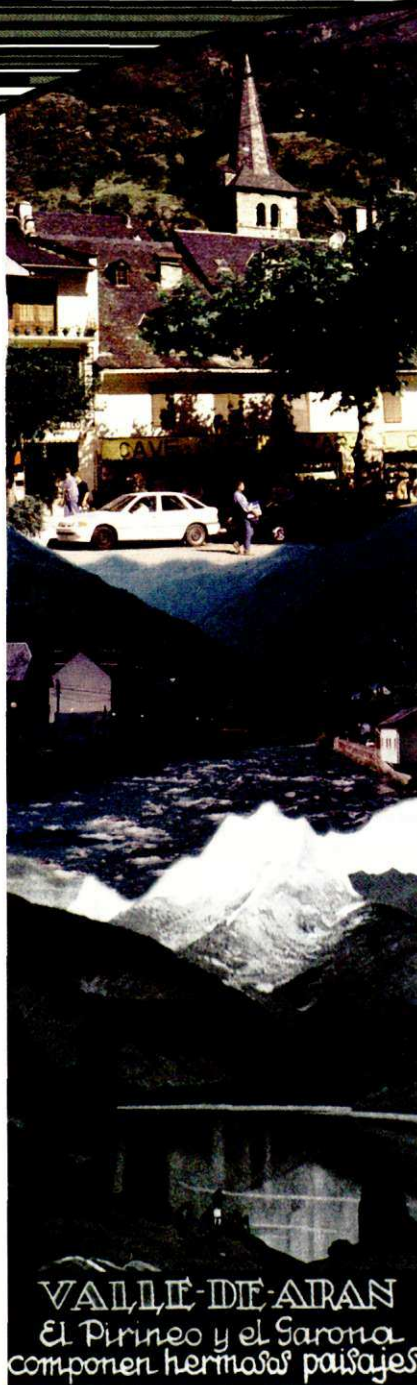
ELECTRODOMÉSTICOS

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

cperailles@telefonica.net

una casa en el Valle

un cariño compartido



VALLE DE ARAN
El Pirineo y el Garonna
componen hermosos paisajes

Cinco florones disimulados encima del escudo, con una V dorada en fondo rojo a su derecha y una V en fondo blanco a su izquierda. Sus viñas Cabernet Sauvignon castellano-toledanas de Yebes parece que hayan querido celebrar con su añada majestuosa del 2005 unos cincuenta años especiales para nosotros. Hace cincuenta años, en 1955, yo traje a Montse (mi mujer desde 1951 de la que sigo enamorado en 2009) a conocer la Val d'Aran que había calado en i vida en 1.947 "damb eth cor aranes". Esta tarde el cielo está azul. La virgen del Greco, que me acompañó en Bausen y en el Portillón, sigue a mi lado. La miro y le sonrío porque estoy seguro de que ha compartido nuestras felicidades aranesas. Bebo un trago largo saboreándolo de este tinto sensato que sabe orgulloso, que los araneses de corazón le necesitamos porque allí perdimos las viñas hace muchos años. Aunque la parrica entreteje la baranda de hierro sobre el Garona, de nuestro chalet de Les, se pavonea y da racimos cada año, de uvas comestibles pero no convertibles en vino.

El chalet es nuestra casa del Valle. El vino es la "Casa del Valle". Por la casualidad de encontrar esta co incidencia lo compramos. ¡Y lo acertamos! Mientras el chalet de Les sea de los Calzados, lo beberemos. El nombre de la casa ha tenido sus altibajos de popularidad familiar. Pero ha acabado por ganar su nombre tradicional, asombrando a los cientos de amigos que han venido a estar con nosotros en tanto años. "¡Al llegar a Les, pregunta por el Chalet de Productora!" Nuestros nueve hijos, veintisiete nietos y cuatro biznietos lo alegraron. Al comprarlos el nombre nos parecía inútil y necesitado de un recambio, porque desconocíamos lo que la Productora significaba en la historia del Valle. El panel arqueado, encima de la puerta de hierro de las escaleras que dan al jardín desde la carretera, venía muy bien para poner un nombre aranés y montañero, y se me ocurrió ponerle

¡Menos mal que no lo hice! Aún hoy, todo el mundo le sigue llamando el chalet de Productora de Les.

En él campea con ilusión el lema de nuestra tribu: "¡Si amas a la Val d'Aran entra a celebrarlo con nosotros"! ¡Y si no la amas entra, que los Calzados te enseñaremos a amarla!" Pero volvamos a mi traida a Montse por primera vez al Valle. Estoy algo inseguro sobre la fecha, pero ya teníamos varios hijos. Ella, de mi estancia de Alférez en el Valle para la mili lo sabía casi todo, porque aguantaba, de vez en cuando, mis, para ella, aburridas nostalgias. Pero con mis amigos de entonces y sus mujeres (Fernando en Madrid y Fran en Bilbao) lo pasábamos muy bien juntos. Incluso compartió conmigo los esfuerzos para relajar a otro Alférez andaluz, - de Torreperogil y compañero en Bossóst - con su novia en Barcelona, hija de un Registrador. Nosotros éramos más liberales y él era exagerado en lo relativo a la separación temporal de ellos dos. Por aquellos días vino a Barcelona mi gran amigo parisino Yann y los dos decidimos llevarnos al día siguiente a mi amigo andaluz a un paseo en coche, "de desintoxicación". Nos reímos y fuimos felices los tres juntos. Tengo una foto en un bar de carreteras de Abdera, de los tres sujetando - y bebiendo alternativamente- un inmenso porrón de vino blanco. ¡La suavizante desintoxicación fue un éxito!

(Continuará en el próximo número)

Artículo escrito por D. Melquiades Calzado

CONSTRUCCIONES



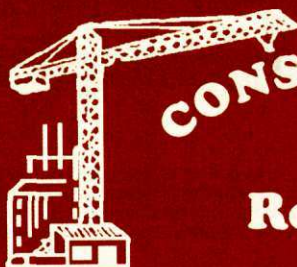
PEON CAMINO

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



(Camión porta-escombros)

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

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

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

MOBLEART
www

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

PELUQUERÍA

Carmen Sicart



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

ROSTISSERIA

SAL I PEBRE



**MENU I TAPES
MENJAR PER EMPORTAR
POLLASTRES I CONILLS AL AST**

Tel. 973 64 71 60

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

Se trata de encontrar las palabras que se ajustan a las definiciones, teniendo en cuenta que cada una tiene las letras de la anterior o posterior más o menos una, y que las palabras 1 y 15, al ser anagramas entre sí, están formadas por las mismas letras colocadas en diferente orden. Este ejemplo tiene, además, la particularidad de que todas y cada una de las parejas de palabras de igual longitud (2 y 14, 3 y 13, etc.) también son anagramas.

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

DEFINICIONES.-

1: Partidario del sistema filosófico de Descartes o perteneciente a él. **2:** Sal formada por la combinación del ácido arsénico con una base. **3:** Persona que ejercita un arte u oficio manual, marcando los objetos que fabrica con su sello o estilo personal. **4:** Vuelo cuya trayectoria se mantiene muy próxima a tierra, aparentemente a ras de ella. **5:** Recipiente metálico de cocina, de forma circular, poco hondo y con mango largo, que sirve para guisar. **6:** Lo que paga en dinero o en frutos un arrendatario. **7:** Piel adobada y curtida de algunos animales. **8:** Astilla o raja de madera muy impregnada en resina y que, encendida, sirve para alumbrar. **9:** Limpia, pura, clara y bien definida. **10:** Conjunto de tres personas propuestas para que se designe de entre ellas la que haya de desempeñar un cargo o empleo. **11:** Estirar y poner en tensión una cosa. **12:** Poner o colocar alguna cosa de modo que permanezca firme. **13:** Nativa de Toro, Zamora. **14:** Pozo de gran profundidad, para que el agua contenida entre dos capas subterráneas impermeables encuentre salida y suba de modo natural. **15:** Dejar un vehículo detenido y, normalmente, desocupado, en algún lugar.

soluciones pag. 37

PREGUNTAS

1 - Estoy cansada de coser botones.

2 - Vayamos al grano.

3 - Me las pagarás.

sudokus

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

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

TOSTEMP PUJAR E BAISHAR

Un carrèr arribent; a man quèrra un pati presidit per un gran telh; deuant deth telh ua escal de cinc gradons, era quau moris ena pòrta d'entrada dera vielha casa familiara. Naut dera escala, Paco campe eth hons dera val qu'ei en ombra. Ara seguida de saludà-lo, arregraisqui en silenci aqueri arrais de color iranja que mos cahuen, e qu'encara demoràran ua estona en pòble abantes de cogà-se.

Ès ua persona privilegiada per viuer en Betlan- li digui.

-Qu'ei vertat; - me respon.

Pugi era escala de ço de Massia e me convide a entrar en minjador. Aquiu, ena taula, er un dauant der aute, me conde qu'ei eth dusau des tres hilhs qu'aueren Maria des d'Isabel, de Canejan e José, de Betlan, e que non rebrembe d'auer jogat guaire ena sua infantesa.

-Non auie més mainatges en pòble, sonque es mènes germàs e jo. En iuern, mos calia anar tà estudi tà Aubert. Rebrembi que força viatges duarie rota damb era pala peth miei des nautes cunhèstres de nhèu. Peth maitin baishàuem, e tornàuem tà meddia tà dinar en casa. Dempús de dinar un aute còp tà Aubert, e de cap ath ser tornar a pujar. Pili era mia germana grana, ajudava a mama ena casa e jo, de molt petit anauè damb pair entàs prats. En ostiu, pendent es vacances, me calie trebalhar ena erba. Damb nau ans ja liaua; jo solet estacauè es garbes. Eth trebalh lo caurie hèr hot damb cabalheries per un des dus camins vesinaus: Eth que baihse pera còva deth gigant Mandrònius enquiara carretera o eth qu'amie tà Aubert. Tot er ostiu carrejàuem era erba des prats de baihsh, deth costat deth riu, entà Betlan e en iuern que calie baishar eth hiems deth bestiar tamb era lúbia entàs prats, entà humejàles.

Paco conde qu'era aigua tostemp a estat un problèma en Betlan e actuament sembla que i a volentat d'apraia'c. Se vo hèr ua acometida directa deth dipòsit d'aigua de Mont entàth dipòsit de Betlan.

- Quan era mainatge, e non i auie dipòsit, è vist seca era hònt. Era sorça qu'ère mau replegada. Es canaletes qu'èren de husta e peires perdien per tot e, pensa, era sequèra deth seteme e era pòga aigua que baishauè, era terra que se la chupaue tota, e non arribauè bric en pòble. Alavetz que mo'la calie anar a cercar en madeish uelh dera hònt o baishar entara còva de Mandrònius damb farrats e marmitas. Un an non auèrem aigua pendent quate mesi e mos calie baishar entà tot: entà dar de béuer eth bestiar, entà lauar eth ventre deth porcèth quan era matanza, es hemes entà hèr era ruscada... Coma ves, tota era mia vida a estat pujar e baishar. Pògui còps è caminat en planèr.

En parlar dera còva deth gigant rebrembe qu'es vielhs

deth pòble, de petit, li condauen que Mandrònius auie un castèth ena còsta, e qu'auèro que ne didiem era còva ère eth començament d'un tunel. Qu'auie d'èster un camin secret entà entrar e gèsser deth castèth sense èster vist.

- O m'ac condauem malamente, o mala direccion prenc Mandrònius entà horadar - comente Paco-Quan entres laguens dera còva ves qu'aguesta seguís tà baihsh e non seguís entà naut, entara còsta a on diendien que i auie eth castèth.

En tot arri, supausam que ço que volie hèr eth gigant ère duarir un camin enquiath camin reau, entà susprener atau, as romans, quan passauen, dilhèu per a on ei ara era casliha d'Aubert.

Quan auie catorze ans, Paco desishèc era escola e ath delà d'ajudar ena erba e encudà-se'n des vaques, se podie, gessie a guanhà-se bèth jornau dehòra de casa.

-Trabalhé tàs subastadors e anauè tàs tales d'arbes. S'era tala ère luenh de casa, com ena Artiga de Lin o en bòsc d'Escunhau, es dera quadrilha demoràuem a dormir en ua cabana. Es dissabtes baishàuem entà casa, tà pasar era dimenjada damb era familia, e eth deluns maitin tornàuem a pujar tath bòsc. Damb era mòrt de papa, non i tornè més. I auie tales que caurie ua mesada entà acabà-les, qu'alavetz se trebalhauè damb era destrau, e es troncs se baishauen damb es cabalheries, non com ara que hot ac hèn es maquines.

Siguec enes ans setenta quan se dauric era carretera que puge entah pòble. Aguesta ei, sens dubte, era causa més importanta que les a passat ara gent de Betlan pendent aquest sègle. A comprar d'aqueth moment milhorèc força era sua vida de pagès: Podien carrejar era erba e portà-la entath palhèr damb es cars.

-Passauen es ans e qu'eth bestiar non me dauè tà viuer e me lo vení, e me n'anè a trebalhar ena construccion. I è estat ueit ans e ara sò retirat. Enguan coma non m'agrade veir es terres barètes, m'è dedicat a limpià-les e dilhèu, ara que me vague. Me compraré bèra oelhòta. Uè! A jo que m'agrade...

Eth minjador lèu serà escur deth tot e calerà daurir era lum. Ei eth moment de despedi-me e dà-li es gràcies a Paco peth temps que m'a balhat. Non vò que me'n vaja damb es mans vuedes, e me da ueus de casa. Agust ser que me'n soparè un parelh damb tortilha. Aguesta idia m'agrade, e me'n vau contenta pera bona estona qu'acabí de passar damb aquest òme deth pòble de Betlan, terçon de Marcatoza, municipi de Vielha-Mijaran.

Deth Libre "Hè un arramat d'ans" Editat peth Conselh Generau d' Aran

horario de autobuses

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

	BERET	TANAU	7.45	10.45	10.30	10.20	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	19.20	20.20	22.20	0.20	SOLO TEMPORADA DE ESQUI	
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				
ESGUNHAU	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		14.59	15.59	16.39	18.39	19.39	21.39	23.39	4:49	5:14		
ERA BORDETA	7.07	7.47	8.37	9.37	11.37	13.12		14.57	15.57	16.37	18.37	19.37	21.37	23.37	4:47	5:12		
BOSSÒST	7.04	7.44	8.34	9.34	11.34	13.09		14.54	15.54	16.34	18.34	19.34	21.34	23.34	4:44	5:09		
LES	7.00	7.42	8.32	9.30	11.30	13.05		14.50	15.50	16.30	18.30	19.30	21.30	23.30	4:40	5:05		
PONTAUT		7.40	8.30															

OTROS SERVICIOS	04.40	05.07	13.07	LES	12.08	20.08	21.05
	05.00	05.30	13.30	VIELHA	11.45	19.45	20.45
	-	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, rogamos sean consultados.

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

03.35	Pontaut	23.30	
03.33	Les	23.34	
03.30	Bossòst	23.37	
03.28	Era Bordeta	23.39	
03.27	Arrò	23.40	
03.24	Es Bordes	23.43	
03.23	Benòs	23.44	
03.23	Pont d'Arròs	23.44	
03.20	Aubert	23.47	
03.18	Betlan	23.49	
03.17	Vilac	23.50	
01.15	03.15	Vielha	23.52 02.25
01.10	03.10	Vielha	00.00 02.30
01.09	03.09	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




Eth BUREU

Fiscal
Laboral
Contable

Administración
de Fincas

Pl. Pas d'Arrò, 2 · 1º 2º
25330 VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 973 64 25 47
Fax. 973 64 04 06



novetats Codina

Confecions
oda
home - gona
Lenceria

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

- Claudel, Philippe. **La Nieta del señor Linh**. Barcelona: Salamandra, 2008 .
- Giordano, Paolo. **La Soledad de los números primos**. Barcelona Salamandra, 2009
- Greenberg, Michael . **Hacia el amanecer**. Barcelona : Seix Barral, 2009.
- Hustvedt, Siri. **Elegía para un americano**. Barcelona : Anagrama, 2009.
- Magano, Jorge. **La Isis dorada : un misterio milenario, una aventura trepidante, un tesoro perdido**. Madrid : Suma de letras 2007 .
- Matute, Ana María . **Paraíso inhabitado**. Barcelona : Destino, 2008.
- Meyer, Stephenie. **The Host = La huésped**. Madrid : Suma de letras, 2009.
- Millás Juan José . **Los Objetos nos llaman**. Barcelona : Seix Barral, 2008 (Premio Nacional de Narrativa 2008).
- Norwood, Robin. **Mujeres que aman demasiado**. Barcelona : Vergara Grupo Z, 2007.
- Palma, Félix J. **El Mapa del tiempo**. Sevilla : Algaida, 2008 (Premio de novela Ateneo de Sevilla)
- Pérez-Reverte, Arturo. **Ojos azules**. Barcelona : Barcelona : Seix Barral, 2009.
- Roca, Nuria . **Los Caracoles no saben que son caracoles**. Pozuelo de Alarcón : Espasa Calpe, 2009.
- Saramago, José. **El Viaje del elefante**. Madrid : Alfaguara, 2008.
- Schlink, Bernhard. **El Lector**. Barcelona : Anagrama, 2009.
- Sepúlveda Luis. **La Sombra de lo que fuimos**. Madrid : Espasa, 2009 (Premio Primavera de Novela 2009)
- Walls, Jeannette . **El Castillo de cristal**. Madrid : Suma de Letras, 2008.
- Yates, Richard . **Vía revolucionaria**. Barcelona : Alfaguara, 2008
- Zarraluki, Pedro. **Todo eso que tanto nos gusta**. Barcelona : Destino, 2008.

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

El jardinero Fiel

M. Perez Brena

Mantenimiento de jardines · Dodas · Sistema de riegos



615 657 885



Te recordamos que
estamos en el antiguo
Hospital de Vielha!!

Edificio del siglo XII



ABIERTO:
Viernes noche
Sábado mediodía y noche
Domingo mediodía

Refugi Sant Nicolau

973 69 70 52
619 97 72 64

MENÚ DEGUSTACIÓN

Pan Tostado con fuet
Espárragos trigueros
Habitas con gambas
Langostinos plancha
Longaniza con secas
Cordero a la brasa
Postre, vino y café

por sólo
18 €

sólo con reserva!

Busco alquilar apartamento o casa económica en Comminges o en otra zona del Pirineo francés. Posibilidad de compartir. Julio y Agosto.
Tel. 697.471.694

Se traspasa negocio en Vielha muy céntrico. Con cartera de clientes.
Tel. 676.755.312

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 Betrán.
Tel. 655.269.870



Se vende apartamento en Gausac. Seminuevo. Con vistas espectaculares.
200.000€.
Tel. 617.578.854



Se vende Peugeot 307 diesel. 5 puertas. 110cv. 89.000km. En perfecto estado. Con extras.
Tel. 625.624.813

**LA MEJOR
INVERSIÓN
ANUNCIOS
ECONÓMICOS
NO ESPERES
MÁS!!!**

Alquilo apartamentos todo el año y por semanas.
Tel. 617.578.854



Se alquila habitación en Bossost. Ambiente agradable. Casa soleada. 300€ al mes con todos los gastos incluidos. Tel. 669.75.66.77

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



Se alquila habitación triple abuhardillada grande soleada y con vistas. Fines de semana solamente.
Tel. 669756677

Val d'Aran
Betrèn - 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


ESTUDIANTES ERASMUS



Nueva Promoción Vila



Pisos y Dúplex de 2 y 3 Habitaciones
Para entrar a Vivir

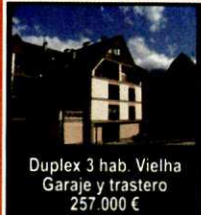


Dúplex 3 hab. en Gusac
Balcon y Vistas
Oferta interesante



S&B Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras y Servicios
Obra Nueva y Segunda Mano



Dúplex 3 hab. Vielha
Garaje y trastero
257.000 €



Apartamento 2 hab. Vielha
Garaje individual
Terraza



Casa 5 Habitaciones en Vielha. Jardín y Terraza
Próxima construcción

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 - VIEHA

Tel. 973 64 30 02

Fax 973 64 30 56



Deguste nuestra
cocina en el restaurante

El Acebo



(Abierto todo el año)



LAS TERMAS DEL REFUGI

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



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

Saint-Gaudens

Parc des Expositions

21/22/23/24 Mai 2009

7^{es} rencontres du saxophone



Jazz en Comminges

JEUDI 21 Mai - 21 H

Florin NICULESCU Quartet invite Christian ESCOUDE

Paolo FRESU Devil Quartet

VENDREDI 22 Mai - 21 H

Dmitry BAEVSKY Quartet

Pierrick PEDRON Quartet

Kenny GARRETT Quartet

SAMEDI 23 Mai - 21 H

Glenn FERRIS "PENTESENCE" Quintet

Robin McKELLE Quartet

off

4 jours

GRATUIT

Halle aux grains, Centre Ville

ONCLE STRONGLE

Dimanche 24 Mai 2009 - 17 H



Conception graphique, PAO : Nicolas Pivetta, 06 20 50 24 14

RÉSERVATION :

www.rencontres-du-saxophone.com

Office du tourisme du St Gaudinois - Tél: 05 61 94 77 61

FNAC - CARREFOUR - GÉANT CASINO - www.fnac.com (Tél: 0 892 683 622)
CULTURA - AUCHAN - LECLERC - VIRGIN - www.ticketnet.fr (Tél: 0 892 390 100)

boxtoulouse@boxoffice.fr - Tél: 05 34 31 10 00

CLAP Le Régent - 16 rue de l'Indépendance / 31800 St-Gaudens

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	618 613320
CORREUS - OFICINA VIELHA	973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN	973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES	973 647 242
ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA	900 647 242
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST	973 648 253
PARROQUIA DE LES	973 648 105
PARROQUIA DE SALARDÚ	629 791 095
FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN)	973 258 023
	699 575 390
FUNERARIA SAURA (VIELHA)	608 398 222
	609 571 098

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



esigual
 la teva web des de 300€*

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

*WEB PRESENCIAL

666541979 WWW.ESIGUAL.COM WEBMASTER@ESIGUAL.COM



MOBLES
Comenje

PROJECTES DECORACIÓ



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



Arancasa.com

973 64 27 13
609 73 99 84

WWW.ARANCASA.COM

CONSULTE TAMBIEN:

www.aneucasa.com

ERICHART@ARANCASA.COM

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

OFERTA DEL MES: Dúplex impecable en la Pleta de Vielha, con tres dormitorios dobles, dos baños completos, salón comedor con chimenea y cocina americana. Situado en la zona nueva de Vielha, con buenas vistas. **PRECIO: 298,000€**



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

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: 216,500€

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€

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€

Encantador duplex en **Bagergue**. Cuenta con salón comedor con chimenea, cocina americana, 3 dormitorios dobles, 2 baños completos, y plaza de parking con rampa calefactada. Apartamento como nuevo. Muy soleado y con impresionantes vistas. Precio: 369,000€

Apartamento en pleno centro de **Vielha**, con salón comedor, cocina americana, con espacio altillo donde se encuentra el dormitorio. Precio: 216,300€

Impresionante casa unifamiliar en la Solana de **Vielha**, cuenta cuatro dormitorios, tres baños completos, un aseo, salón comedor con chimenea, cocina americana, buhardilla dormitorio, amplia terraza, y espacioso jardín privado.

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€

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

Sugerencia primera vivienda oportunidad!!!!!!



Apartamento dúplex en **Gausach**, con salón comedor con chimenea, cocina independiente, 3 dormitorios dobles, 2 baños completos y terraza con excelentes vistas. Muy soleado y con plaza de parking comunitario. **Por solo 200,000€!!!!!!**

Todas nuestras ofertas las encontrará en nuestra página web:

WWW.ARANCASA.COM

SOLUCIONES ANAGRAMAS:

- CARTESIANO
- ARSENIATO
- ARTESIANO
- RASANTE
- SARTÉN
- RENTA
- ANTE
- TEA
- NETA
- TERNA
- TENSAR
- ASENTAR
- TORESANA
- ARTESIANO
- ESTACIONAR

SUDOKUS:

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

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

RESPUESTAS:

- La mamá de Superman.
- Un dermatólogo.
- Fondo monetario internacional.

L'agost és el típic mes de festes majors. Fullegeu un programa d'actes i sempre hi ha: concurs de tir al plat a l'esplanada de Can Tresineta. Dius: "On deu ser això?". Coi, ja ho saben els del poble. Cercavila de gegants i capgrossos. Sardanes amb la Cobla Jove de la Bisbal. Jo penso que els de la Cobla Jove de la Bisbal deuen ser uns cinc-cents, i es van repartint pel món com els Globe Trotters, perquè estan a tot arreu. Pregó a càrrec de Pere Tàpies: "La moto xu-xu-pa-pa-pa...". I quan arriba la nit, focs d'artifici i ball de festa major. Els focs artificials és l'acte que aplega més gent. Diu: "Corre, corre, que agafarem lloc". "Però on, si l'espectacle es fa a dalt?". Coi, mecagun...! I quan arribes, ja hi ha deu mil tios allí, plantats: "Veus com t'ho he dit!". I tothom mirant al cel. N'hi ha que, quan acaben els focs, ja guarden lloc per l'any que ve.

Que bonics són els focs! A mi m'emociona especialment quan es comencen a encadenar coets vermells, amb coets blaus, amb coets que xiulen. Jo sóc dels que pensa que algun dia aquella canya em caurà a mi. Quina mort més tonta, tu! I al final, llancen una palmera d'aquelles gegants. I veus que tothom fa "oooohh!", i comencen a aplaudir. Deu mil persones aplaudint un grapat de petards. Igual que al Camp Nou la temporada passada. De petit vaig estiuajar en un poble que no tenia pressupost pel castell de focs. Me'n recordo que a la traca final, en lloc de tirar petards, rebentaven globus. El que no pot faltar la nit dels focs són aquells collarets fluorescents. Diuen que si els poses al congelador, duren més temps. Ho sabiaeu, això? Un amic meu va trobar la nevera plena de collarets, i se'ls va beure tots, pensant-se que eren Burmar Flash. Quan s'aixeca de nit, no li cal obrir el llum del lavabo. Quan fa pipi, s'il·lumina tota l'habitació. Va arribar al llit: "Nena, nena, tinc poders!". La dona acollonida perquè aquella nit s'havien estimat: "A veure si d'aquí a nou mesos tindrè un Expediente X, amb un cap de bombeta de 125, que en lloc de caminar s'enrosca?". Aquell home es va separar, naturalment. Va tenir moltes relacions amoroses, perquè allò era una atracció. I me'n recordo que les noies li deien el Gusi-luz. No sé per què. L'últim acte de la festa major acostuma a ser el ball de nit amb orquestra. Catalunya és plena d'orquestrades de festa major. Es coneixen perquè

tenen uns noms molt comercials: Orquestra Zodiac, Galaxy Orquestra, Los Sabor Latino... Un any van venir a tocar a Reus uns que es deien Juan Real y los Pesetas. Quan els senties, entenies el nom: tots junts no valien ni un duro. Això ho dic en broma, perquè vull remarcar que hi ha grans professionals, esforçats, que volten i volten per Catalunya. Jo crec que buscant-los els has de trobar.

Als balls de festa major s'hi veu gent de totes les edats. Els nens de tres anys que ballen agafadets. I els pares: "Que mooonos. Fes-li un petó Roger, fes-li un petó!". I li fot una queixalada a la pobra nena que la deixa seca. Els matrimonis veterans que ja no es miren mentre ballen; amb el marit empenyat perquè feien el Barça. Les senyores que ballen amb altres senyores perquè ningú les vol treure. Això sí, toquin el que toquin, sempre ballen igual: una passa al costat, una passa a l'altre. Semblen la Nancy Pasitos. Lo fotut és quan la orquestra toca "La Bomba". Veus aquelles senyores grans fent: "Una mano en la cintura, un movimiento sexy...". Dius: "Un movimiento, sí. Però sexi, no".

A mesura que passen les hores, tothom comença a notar el cansament. Aquelles sabates, aquells peus inflats... Clar, entre el moviment i la calda... Als músics se'ls fan les clàssiques taques rodones de suor sota les aixelles. El cantant ja fa estona que no canta ell, sinó els seus peus. Els borratxos puguen a l'escenari i ensenyen el cul. I la gent aplaudeix... Tres mil païos aplaudint un cul. El més empenyador és quan t'entra la set. Has d'anar a aquells xiringuitos que primer et fan comprar el tiquet, i després et donen la beguda. Això és molt català. Com el Pujol: "Primer paguem, després ja beurem". Clar, els pobres turistes no entenen res. Jo coneixia una paio estranger, el Johnattan, que li van donar un tiquet i es va fer una infusió. I ni li va desagradar! En va anar a comprar quatre més pels amics. "Tipical catalan drink!", deia. Des d'aquí enviï una cordial salutació al gremi al gremi de pirotècnics, orquestrades i xiringuitos. Recomanem no passar de llarg de les fires. Sense tots ells, les festes no serien majors. Bones festes majors.

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

ARIES

Tu cambio de actitud ha hecho que la gente ya no se fije tanto en ti, pero estarás mucho más tranquilo y a la larga lo agradecerás. Esas ansias de protagonismo que hay en tu entorno no son buenas para ti y tienes que aprender a desentenderte un poco para que los demás aspectos



TAURO

Estate con los ojos abiertos, porque este mes es perfecto para conocer a una persona especial. Si no tienes pareja lánzate de lleno, pero si la tienes ten cuidado, porque es fácil que te plantees la ruptura con el pasado. De cualquier modo la vida te va a llevar por caminos inesperados.



GEMINIS

Nuevas perspectivas laborales, o nuevos proyectos intelectuales, tendrán una repercusión económica positiva en vuestra vida a largo plazo. Dejad de lado los miedos porque los errores del pasado os sirven para aprender: tomad la vida como viene y preocupaos más por vosotros mismos.



CANCER

Es un buen mes para la mujer, negativo para el hombre. Hay inestabilidad, falta de equilibrio, hay dudas y penas para ellos. Los hombres tendrán una tendencia a abandonar el hogar.



LEO

El agudo dolor de cabeza que lleva sintiendo fastidiado durante este mes, pero lo grave es que no se pasará con un simple medicamento, necesita ir al médico para solucionarlo bien. Con la salud no se juega.



VIRGO

Gracias a que estás en una buena situación económica, tus fuerzas las centrarás en el amor. Si estás con pareja, los rodeará un aura de mucho romanticismo, quizás las campanas de bodas comiencen a sonar. Si estás soltero, este mes conocerás a alguien especial, que te hará replantearte tu vida y pensar a futuro en la relación con esta persona.



LIBRA

Es un mes de hacer elecciones: elegir ir por un camino u otro. Mes del amor y los amantes. También es un poco ambiguo e inestable en algunas situaciones. Básicamente, es el mes del amor para Libra.



ESCORPIO

Te sientes movido a la nostalgia, pero no te dejes atrapar por la melancolía. Parece que no consigues el aprecio que necesitas, pero está todo en tu cabeza. Si necesitas cualquier cosa, pídelo, tienes muy buenos amigos que harán lo que sea por ti: pero necesitan saber



SAGITARIO

Un mes para hacer cosas concretas; lo que tenias en mente lo podrás realizar. También es un mes para iniciar cosas nuevas, especialmente para la gente que tiene que ver con lo intelectual y el pensamiento. Acciones que venian de antes, se logran concretar.



CAPRICORNIO

El verano no está siendo nada propicio para tus intereses. Parece que, de golpe, todo se esté viniendo abajo sin saber porqué y sin poder hacer nada. Deberás mantener la calma y esa tenacidad que te caracteriza para seguir adelante. Ahora debes ser más fuerte que nunca, sobretodo por esa persona que tanto te necesita.



ACUARIO

Deja de una vez el pernicioso círculo vicioso de auto culparte y auto compadecerte. Tienes la capacidad este mes para hacer de tu vida lo que quieras, la fortuna te sonríe y no te faltarán posibilidades de hacer realidad tus sueños más preciados si estás alerta y tomas conciencia de tus méritos.



PISCIS

Tu vida social y sentimental requiere mayor atención por tu parte, sobre todo porque tienes más tiempo para ella. Sin embargo es un momento para ser más egoísta y marcar los ritmos de tu propia vida: mejor pasar el tiempo con aquellos que sientas que de verdad lo merecen o acabarás juntando mal humor.



La deforestación, una lacra para todos

"Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol" (Martin Luther King)

La deforestación es destrucción a gran escala del bosque por la acción humana. Es actualmente una de las mayores lacras ecológicas. Ésta origina diversos problemas como pueden ser: la erosión del suelo y desestabilización de las capas freáticas, lo que a su vez favorece

las inundaciones o sequías y por último, y su peor consecuencia, la desertización. Avanza a un ritmo de unos 17 millones de ha al año (superficie equivalente a dos tercios del territorio español). La deforestación y la degradación de los bosques son causa y resultado del cambio climático. Los bosques absorben CO₂, actuando como un "sumidero" pero, cuando se deterioran o destruyen (por ejemplo en incendios y deforestación) se convierten en una "fuente" liberando CO₂ a la atmósfera. Hasta una quinta parte de las emisiones de CO₂ mundiales se deben a la tala indiscriminada de árboles. Ésta, a la vez que empobrece el suelo y lo deja desprotegido ante la erosión y la evaporación del agua, contribuye aún más al cambio climático. Al aumentar las sequías y la presión humana sobre el manto forestal, éste se ve en peligro.

Debido al cambio climático se espera un aumento en las sequías y en los incendios. En muchos casos los incendios están asociados a la deforestación, cuyo efecto acelerador sobre la desertificación es conocido. A menudo, la tala es debida a la búsqueda de suelos para implementar monocultivos intensivos altamente demandantes en energía, agua, abonos derivados del petróleo y tóxicos que contaminan las aguas subterráneas y superficiales.

La pérdida de los bosques y de las especies afectará a la vida de todos con costes económicos desproporcionados en los países pobres y en vías de desarrollo.

Debe iniciarse urgentemente una lucha seria causada por la extracción irresponsable de primarios par introducir ganadería y cultivos alimentación animal de los países. Hemos de pedir que se tomen medidas, que medio para contabilizar reducciones de de Kioto.

a escala internacional para detener la deforestación recursos forestales y la quema de bosques como la soja, destinada en gran medida a la industrializados.

no se utilicen los sumideros de carbono como emisiones de CO₂ en los mecanismos del Protocolo

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





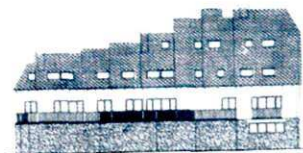
WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA

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

e.mail: info@finques-saplan.com

Tel. 973 64 84 69 - 609 20 88 03



FACHADA ESTE

COMPRA A PRECIOS DE TASACIÓN (SOBRE PLANO) INMEJORABLE.



CASA ADOSADA CON 3 DORM.,
2 BAÑOS, BUARDILLA Y SALÓN.
COMEDOR CON CHIMENEA.
PARA ENTRAR A VIVIR.
255.000 €



PRECIOSA CASA CON 2
DORMITORIOS Y 2 SUITES,
COMEDOR CON PEQUEÑO
JARDÍN. 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
SUBROGACION HIPOTECA
INFORMATE!!
TERRAZA DE 50m². 3 dorm



COTO

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

Begós / Benós

Begós

Pertenciente a la demarcación de Lairissa, forma parte del municipio de Es Bòrdes. Está situado a la derecha del río Garona, a 985m de altitud. En el núcleo antiguo destacan dos construcciones, una civil, la Casa Socasau, que tiene un cierto aire de fortificación, con torres cuadradas y cubiertas puntiagudas. Sus ventanas trabajadas, con escudos y voladizos. La casa era de propiedad del General Socasau, que acompañó al Rey Alfonso XIII en su visita al Valle de Aran, en el año 1.924.



El segundo edificio es la Iglesia Parroquial, dedicada a Sant Ròc, de origen románico y muy pequeña. Es de una nave dividida en tres tramos por arcos torales que sostienen una vuelta apuntada. En el S.XVI le añadieron dos capillas laterales y desde entonces la planta tiene forma de cruz griega. Conserva una pila bautismal y otra para el agua bendita, de mármol, ambas románicas. Además conserva algunas esculturas del S. XVII policromadas, de estilo muy popular.

Fecha
3 de mayo
16 de agosto

Nombre
FIESTA MAYOR DE SANTA CREU
FIESTA MAYOR DE S. RÒC

Benós

El pueblo de Benós se encuentra a 985m de altitud. Pertenciente a la demarcación de Lairissa forma parte del municipio de Es Bordes. En el año 1282 tenía 20 casas, en 1613 únicamente 12 vecinos y a mediados del S. XIX 16 casas habitadas. En 1900 había 56 habitantes en 13 casas. Actualmente hay 20 habitantes. El pequeño núcleo de casas está presidido por la Iglesia dedicada a San Martín, de la



cual quedan pocos vestigios, de construcción románica (S. XII). La Iglesia tiene planta rectangular y una nave vuelta de medio punto, con naves laterales añadidas en el S. XVI, de tres tramos con arcos formeros y torales. Conserva una cruz procesional de plata sobredorada similar a otras del Valle. Hay que nombrar, también, la Capilla sin culto de San Juan.

Fecha
29 de junio

Nombre
FIESTA MAYOR DE S. PÈDRO

Anúnciate! ahora es tu oportunidad



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

Doctor and lawyer

A doctor and a lawyer were talking at a party. As they talked they were constantly interrupted by people describing their health problems and asking the doctor for medical advice.

After an hour of this the doctor asked the lawyer, "What do you do to stop people asking you for legal advice when you're out of the office?"

The lawyer replied, "I give them the advice, and then the next day. I send them a bill for the advice. They pay the bill, and never ask me for advice outside the office again."

The doctor was shocked but decided to try it.

The next day while the doctor was preparing the new bills the postman pushed a letter through his letterbox.

The doctor opened the envelope and inside found a bill from the lawyer.

ALUMNA DEL MES



Ariadna Rodriguez Torres

"Ariadna, Que memoria tienes y que interés demuestras para el Inglés. Espectacular!! Sigue así y cuando seas mayor te contrataremos para dar clases en The English Planet. Todos tenemos ganas de ver como sacas una buena nota en el examen de Cambridge, el Starters al final de este curso.

ENGLISH SUMMER CAMP



¡Informate!

· Niños de 7 a 14 años
· Grupos de 5 a 8 alumnos
· De Julio a Septiembre

100% ENGLISH SUMMER CAMP VAL D'ARAN una nueva forma de disfrutar el verano

Calle Arnals, 7 (frente Hospital) - 25530 VIELHA - Tel. 973 64 10 95 620 855 965 - www.tep.es - tep@tep.es

Grosellero

DATOS

Nombre Científico: Ribes nigrum

Familia: Grossulariaceae

Nombre Vulgar: Grosellero negro, Groseller negre (Catalán), Cassís (Aranés)

Hábitat: En zonas húmedas, con suelos ricos en nutrientes y preferentemente ácidos. Pueden aparecer en altitudes entre los 50 y los 1.700m.

Origen: Se supone que es originario de las regiones boscosas euroasiáticas.

Características: El grosellero negro es un arbusto frondoso, no espinoso, a diferencia del grosellero espinoso, de 1,50m de alto. Sus hojas, de 3 a 5, son lobuladas y dentadas, cuya cara inferior es pálida y pubescente, y está sembrada de glándulas secretoras amarillas. Son palmeadas.

Las flores rojizas en el interior y verdosas por fuera, están agrupadas en racimos y tienen un cáliz veloso, más largo que la corola. La planta desprende un olor peculiar algo desagradable. Aparece a veces en estado natural o asilvestrado, encontrándosele con frecuencia en bosques y alamedas. El fruto, la grosella negra, es de color negro y con una forma parecida al arándano. Tiene

una piel más gruesa que la grosella roja y la blanca, y su pulpa de color rojizo es aromática y de sabor dulzón. Se puede consumir como mermelada.

Otros datos de interés: El zumo de grosella negra contiene más vitamina C que la naranja. Además, su zumo ha sido bastante conocido como antiséptico y purificador de la sangre. Y para combatir la anemia, la desnutrición y la debilidad generalizada.

Tiene propiedades para combatir la disenteria y la diarrea

Las hojas son diuréticas, reducen el calor anormal del cuerpo (son refrigerantes) y actúan también como un detergente, limpiando heridas y úlceras. Se emplean como jarabe para las irritaciones de garganta.

Componentes:

- Antocianos.
- Carotenoides.
- Taninos
- Vitamina C.
- Fibra.



Uso interno:

- Antioxidante, antiinflamatoria y antibacteriana.
- Para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.
- Mejora la circulación periférica.
- Neutralizante de los radicales libres, que son nocivos para el organismo.

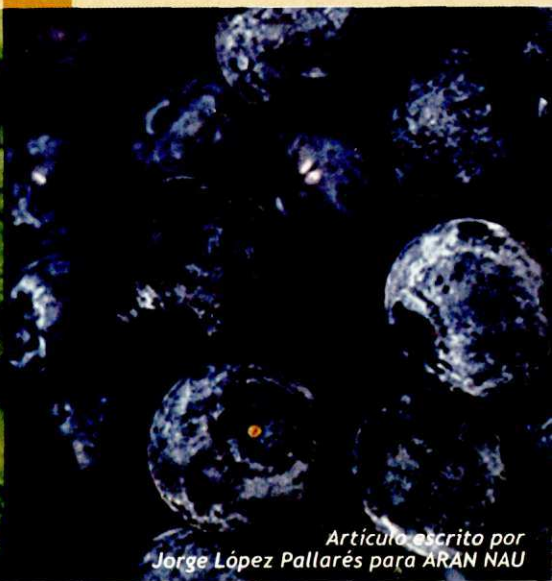
Otros usos: Con su fruto se elabora el licor de Cassis, muy apreciado en el Valle de Aran.

También es utilizada en perfumería y cosmética.

Es muy apreciada en cocina para la repostería y pastelería.

RECETARIO

- Con las hojas se puede hacer infusiones para remediar los resfriados. Añadir un puñado de hojas en agua hirviendo y tomar dos tazas al día.
- El fruto crudo es muy beneficioso para las personas con problemas de circulación, hígado y riñones.
- Para casos de ronquera y de inflamaciones buco-faríngeas, prepararemos una cazuela con la mitad de agua y la otra de grosellas. Hervimos. Con el caldo resultante hacemos gárgaras por la mañana y por la noche.
- Para conseguir un agradable aroma de una taza de té negro, añadiremos unas pocas grosellas y listo.
- Para preparar un jarabe, cubriremos las hojas con agua hirviendo. Dejamos reposar una hora y colamos el líquido, al cual le añadimos miel y volvemos a hervir hasta conseguir el jarabe. Embotellamos y utilizamos cuando convenga.



Artículo escrito por
Jorge López Pallarés para ARAN NAU

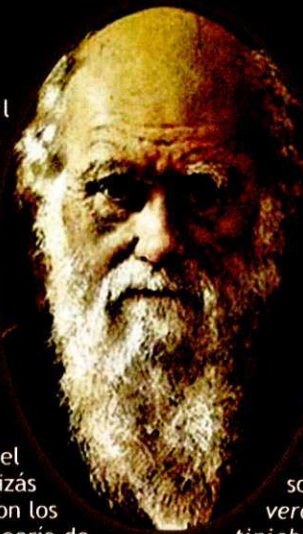
Darwin en España

Este 2009 celebramos el bicentenario del nacimiento del naturalista inglés, Charles Darwin (1809-1882). Se han publicado durante los pasados meses infinidad de artículos y documentos sobre su vida y sus trabajos, así como se han reeditado y puesto al día un gran parte de sus obras, incluida la tan famosa "El origen de las especies".

Dejando de lado el debate sobre el acierto de la teoría darwiniana, quizás uno de los pilares básicos junto con los "Principia" de Isaac Newton y la teoría de la relatividad de Albert Einstein de la forma de entender y explicar el mundo en que vivimos, vamos a comentar algunos aspectos menos conocidos de cómo se incorporó a nuestra cultura científica este paradigma de la biología.

La gran diferencia era pasar de una consideración morfológica clásica (el organismo) para dar paso a un marco diferente de reflexión ecológica, interacciones, adaptaciones y demás postulados enunciados por Darwin. Es importante recordar que la difusión de su obra fue llevada a cabo a nivel local por naturalistas que se tuvieron que enfrentar a ideas preconcebidas en una realidad local. A mediados del siglo XIX nos podemos imaginar las amenazas de excomunión, de ir contra los principios bíblicos, de abrir puertas en el oscurantismo de aquella sociedad española todavía anclada en posiciones extremadamente conservadoras y clásicas en todo lo relacionado con la ciencia.

Quizás uno de los personajes que mejor ilustra esta situación sea Mariano de la Paz Graells, naturalista riojano venido al mundo el mismo año que Charles Darwin. En un momento donde la España isabelina, hija de la Constitución de



1812, se enfrenta al pensamiento absolutista de Fernando VII, es precisamente en este momento de apertura a las ideas provenientes de la Francia revolucionaria donde se desarrolla el trabajo del profesor Graells.

Eran tiempos donde era necesario apostar por la necesidad de un cambio de mentalidad del país que lo sacara de un atraso secular, Mariano Graells propone que solamente las ciencias "*difundirán las verdaderas luces y disiparán las densas tinieblas*", en un lenguaje típicamente barroco de la época. Él dio un gran ejemplo en este sentido, no solo con su trabajo de investigador, sino al formar la primera promoción de biólogos titulados en España, formada por inquietos jóvenes naturalistas ávidos de cambios.

Es interesante recordar como la Sociedad Española de Historia Natural (SEHN), fundada en Madrid en el año 1871, está formada fundamentalmente por alumnos suyos y dentro de sus miembros hay relevantes adeptos a la filosofía krausista, entre los cuales el darwinismo, aun con prudencia, era bien acogido.

Sirvan estas líneas para apuntar la idea de que las ideas, cualesquiera que fuesen, son susceptibles de ser modificadas a lo largo del tiempo. Por ello al hablar de temas de naturaleza, de usos del territorio, de actividades tradicionales, Etc., el recurrir a tópicos y defender posturas inmovilistas no refleja el sentir ni el espíritu de estos naturalistas y educadores de los que tantas cosas todavía podemos aprender.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto

ARAN SERVICE, S.L.



*Su inmobiliaria en el Valle de Aran
desde 1989*

*Servicios de limpieza del hogar
Mantenimiento integral de la vivienda*



Avd. Eth Solan, 3 B
Telf. 973 64 17 28 · Fax 973 64 16 10
www.aranservice.com
aranservice@aranservice.com



ON NE DÉFIE PAS LA NATURE

La journée avait été longue et triste. Une pluie chaude et fine et énervante, n'arrêtait jamais de tomber. Je tournais et retournais dans mon salon, comme un lion dans sa cage. Et en plus, je venais de passer tout l'après midi collé devant l'écran de ma télévision. J'étais énervé, et fatigué de zapper, et encore de zapper. Alors en faisant preuve d'un grand courage, je me suis levé, éteint l'écran maudit, en même temps, je prenais une décision irrévocable. Quoi qu'il puisse arriver, demain, je partirais marcher dans la montagne. Sitôt dit, sitôt fait. En quelques secondes, je préparais mon sac. Mis dans la voiture, prêt à m'évader. Le matin en me levant de mon jardin, je scrute le temps. Il était maussade et nuageux, mais sans plus. Alors je me suis dit que peut être, auprès de la montagne cela devait aller beaucoup mieux, et avec cet espoir, me voilà parti.

Le long du trajet, le temps était très mitigé. Soleil, vent, pluie, enfin, rien de bien méchant pour un vieux baroudeur de la montagne que je croyais être. A la traversée d'un village d'une trentaine d'habitants, je suis tombé sur un bonhomme bien plus âgé que moi, qui fermait les portes et les volets d'une grange. Je l'ai salué et je lui ai posé une question qui me tracassait depuis mon départ : « Dites Monsieur qu'est ce que vous pensez qu'il va faire comme temps ? Pleuvoir, ou le ciel va s'éclaircir et faire soleil ? Le Monsieur m'a répondu : « Vous savez, en montagne, tout est possible et tout peut arriver très vite, d'un moment à un autre », la montagne est impossible à comprendre. Aussi bien dans son calme que dans ses colères, mais je peux vous assurer qu'elle est toujours excessive en tout. Orages, chaleur, froid, beauté. Moi, à votre place, je rentrerais, car les orages, ces temps ci, sont très violents et imprévisibles ». Comme je suis de nature têtue, j'avais décidé d'aller marcher, alors j'y allais coûte que coûte. A mesure que je montais le col, j'avais parfois l'impression que les nuages s'éloignaient, et que le ciel devenait plus clair. Parfois c'était bien le contraire, il revenait vite sûr moi, et devenait même très menaçant, alors que je me demandais si je ne ferais pas mieux de faire marche arrière très vite si je ne voulais pas être pris au cœur d'une grosse tempête sans fin. Quand tout d'un coup, dans un bruit de tonnerre assourdissant, je me suis trouvé dans le noir complet. Et au milieu d'une pluie qui tombait en trombe, et en sorte de rideau infranchissable. Mais la chance était avec moi, car tout de suite, devant moi je trouvais une clairière où je puisse me garer, dans un espace propre et qui me semblait sans danger particulier. A partir de ce moment là, j'ai eu l'impression que le ciel et la terre venaient de se déclarer une guerre, et me donnaient la chance d'être leur témoin, dans leur folie. Le tonnerre grondait, faisant trembler la terre, le vent soufflait avec une force qui menaçait de tout déraciner, la pluie dévastait et emportait tout sur son passage voulant emporter sur sa lancée de furie des rochers millénaires ayant été créés à cette place,

bien des siècles auparavant. A chaque coup de tonnerre, ma voiture bougeait dangereusement, elle tanguait secouée par la masse d'eau qui lui passait sans arrêt dessus, et qui essayait de l'emporter. Et là, de nouveau, je me trouvais prisonnier devant un écran. Avec une seule différence que le film qui passait, je ne pouvais pas le zapper. Devant moi, je voyais des immenses images noires qui menaçaient d'engloutir le peu de lumière qui restait, et qui avec les éclairs donnaient au paysage une vue fantasmatique, avec des formes inquiétantes, des têtes de dragon crachant du feu partout, et le tonnerre qui semblait me parler en me disant : « Qu'est ce qui tu fais là, ce n'est pas ta place, je vais t'écraser, tu es ici chez moi, part vite, part. »

Je comprenais bien, maintenant, pourquoi les arbres étaient souvent tordus, rugueux, et avec mille racines hors terre, accrochés dans des fissures de la roche. C'était leur façon de défier le temps, les orages, la pluie, qui, toujours tombait en trombe, et essayer de tout emporter sur son passage.

Combien de temps a duré cette bataille du ciel contre la terre ? Je ne pourrais pas vous le dire. Ce que je peux vous affirmer, c'est d'avoir eu une sorte de malaise général, qui ressemble beaucoup à la grosse peur. Petit à petit, la force de l'orage a diminué, et le tonnerre s'est fait entendre de beaucoup plus loin. Moi, j'étais tellement choqué, qu'il me semblait que le vent me disait : « Je pars, me bientôt, je reviendrais pour tout casser et tout et tout arracher, ici c'est chez moi, et rien peut m'en empêcher. » Comme il pleuvait toujours, je décidais de dormir un peu dans la voiture, jusqu'au moment où je prendrais le chemin du retour. En revenant vers la plaine, j'avais le ferme intention de raconter à tout le monde la grosse peur que je venais de vivre, et alors que je retraversais le village, je me suis arrêté face à trois personnes dans la rue, qui faisaient des commentaires sur l'orage qui venait d'avoir lieu, sans être le moins du monde étonnés. Pour eux, c'était comme d'habitude, ni plus, ni moins. Alors que je n'ai rien dit. Je n'ai fait seulement qu'écouter. Mais j'avais en moi le besoin de raconter à quelqu'un ma grosse frayeur. Alors la seule chance qui me restait, c'était de pouvoir l'écrire, et sur un papier pouvoir raconter toute mon aventure. Et ma peur provoquée, pour avoir oublié que la montagne était très dure et dangereuse, et que son instinct sauvage restera toujours le même, et que nous, les humains, il nous faut rester prudent, et ne jamais oublier que nous, les humains, sommes des particules par rapport à la montagne. Je comprends bien maintenant, pourquoi tant de personnes y ont laissé leur vie, à vouloir défier une nature de rêve, mais aussi, dans ses colères, de mort.

Ecrit par M. Jo Tarin de Cornebarrieu (France)

gent d'Aran

Rafa Sanmartí

Aranés de Arties. Es el "Cap d'Esports del Conselh Generau d'Aran, Director de la Marcha a Beret, Director Técnico de los Bloques Específicos de Esquí Alpino de ETEVA y Gerente del Bar Urtau. Amante de los deportes como el esquí y el golf y de la buena cocina.

Eres el "Cap d'Esports del Valle de Aran ¿Cuáles son tus funciones?
Mis funciones desde el Conselh Generau son las de coordinar los deportes en todo el Valle, tanto a nivel de clubes, como de administraciones y particulares. También facilitamos todos los recursos que disponemos para la práctica de los deportes.

¿Qué actividades gestionáis?

Actualmente gestionamos el Centro de Deportes de Invierno del Valle de Aran, en deportes de nieve y hielo.

Además, programamos las actividades del Centro de Tecnificación, donde preparamos a los deportistas infantiles del Valle para que pasen a los equipos nacionales. Ahora mismo, en este centro, tenemos a deportistas de esquí alpino, de esquí de fondo y a los deportistas de nieve adaptada (con alguna minusvalía), que hoy por hoy, es el grupo más autónomo de los que están.

¿Y con el deporte base?

Con el deporte base establecemos las funciones y programación del año de las Asociaciones Deportivas, a nivel de colegios, y con el Conselh Sportiu las competiciones. Además estamos en constante apoyo con los clubes especializados, como la Escuela de Fútbol y de Esquí.

También estamos apoyando, con perspectivas de futuro al Karate y a la Natación.

Nuestra función es la de facilitar las ayudas que podamos en infraestructuras, sponsors, y demás.

¿Realizáis alguna actividad conjunta con las comarcas cercanas?

Sí. Las comarcas con las que colaboramos son el Pallars Sobirà, la Alta Ribagorça y con el Sur de Francia, en la zona de Comminges, en marchas de Bicicleta de montaña y rutas cicloturistas, como la del próximo 11 de julio, que pasa por parte del Valle desde Francia.

A nivel de competición imagino que ¿colaboráis en todas las competiciones?

Correcto. Desde el Conselh colaboramos en la organización, planificación y ayuda de las grandes y pequeñas competiciones que se desarrollan en el Valle, como pueden ser la Marxa a Beret, AranBike, la Corsa dels 15 Pobles, y actualmente hemos preparado toda la organización (búsqueda de hotel, transportes, infraestructuras,...) que el Equipo Olímpico Español de Esgrima ha necesitado para realizar su pretemporada. Esto nos aporta publicidad y turismo en el Valle.

Hablando de la Marxa a Beret, de la cual eres director, ¿qué nos puedes explicar de la misma?

La Marxa a Beret es una carrera de esquí de fondo que se celebra en Beret cada temporada y que hoy en día está incluida en las carreras FIS. Una carrera popular, que tras 30 años, está totalmente consolidada en las competiciones profesionales del esquí de fondo.

¿Tenéis alguna fórmula para fomentarla aún más si se puede?

Sí. Para el próximo año pretendemos incluirla en EUROLOPED, que es un circuito de marchas de larga distancia de esquí de fondo muy importante en todo el Norte y Centro de Europa. Con ello pretendemos atraer a todos los fondistas europeos que participan en este circuito y fomentar aún más la visita a Aran. Esperamos pasar de los casi 1.200 participantes de este año a los 1.500 y que para próximas ediciones asciendan.

Además de todo esto eres el director técnico del bloque específico de esquí alpino de los cursos que se imparten en ETEVA, ¿Qué realizáis exactamente?

Desde ETEVA formamos a Técnicos y Técnicos Superiores en Deportes de Montaña, como son Barrancos, Escalada, Guías de Montaña y de

Deportes de Nieve, como Esquí Alpino, Esquí de Fondo y Snowboard. Yo en especial, me encargo de la formación y planificación del bloque específico del esquí alpino, que lo desarrollamos en las pistas, y enseñamos las técnicas de aprendizaje del esquí alpino. Es muy importante y de gran éxito, que estos cursos los podamos realizar en el Valle, ya que estamos muy unidos a la montaña. Por lo que todos los que componemos la escuela nos implicamos al máximo en que continúe manteniéndose, al tan alto nivel que ahora tenemos, dichos cursos.

Y a parte de estos cursos para la formación de técnicos, ¿Qué más se realiza?

Realizamos cursos de reciclaje, para clubes, escuelas y profesores que voluntariamente lo deseen, ya que no son obligatorios. A parte, realizamos cursos específicos de verano en los Alpes, adaptados a las necesidades de los alumnos y profesores de los clubes. Y otras actividades como charlas, conferencias, mesas redondas, sobre deportes de montaña y nieve.

Y por último, ¿háblanos del Urtau?

El Bar Urtau lo fundaron mis padres en el año 63 en Arties. En el año 85 decidimos montar el restaurante al lado del bar y posteriormente abrimos otro bar en Bossòst. Este año hemos abierto en Vielha y deseamos que tenga la misma aceptación que los otros.

¿Seguiréis expandiándoos?

Por el momento hemos consolidado la base, que la tenemos en Arties, y sin prisas, seguiremos creciendo.

Desde el año 91 que comenzamos con pinchos hemos ido desarrollando una carta fresca y basada en las raciones. Además nos adaptamos a cada localidad en la que estamos. Vamos cambiando los pinchos y creciendo con ellos.

¿Cuál es vuestro pincho estrella?

El más sencillo y típico: el "Txaca".

entrevista realizada por Jorge López Pallarés



PROBLEMES DE SOBREPES

L'obesitat en les mascotes, principalment en els animals que viuen a ciutats de països altament desenvolupats, s'està convertint en un desordre freqüent. Segons alguns estudis, s'estima que més d'un 40% dels animals pateixen sobrepes.

L'obesitat es defineix com l'acumulació excessiva de greix corporal per la ingestió de més calories de les que necessita l'animal.

Així com passa en persones, es creu que existeixen races més predisposades genèticament si no es té cura de la seva alimentació, com poden ser el Cocker o el Labrador.

Un factor important en l'aparició de sobrepes, és la poca activitat física que sovint tenen els nostres animals. Moltes mascotes passen hores soles a casa sense activitat o surten a passejar el temps just per fer les seves necessitats.

L'edat, certes malalties o la esterilització també disminueixen de forma significativa les necessitats energètiques i poden conduir a l'obesitat.

Si oferim una quantitat il·limitada o excessiva d'aliment podem afavorir l'aparició d'aquest sobrepes. A més, els restes de menjar de taula o l'aliment casolà (d'elaboració a casa) tenen alt contingut en calories.

Els animals que s'alimenten amb menjar elaborat a casa, sovint pateixen sobrepes perquè la seva dieta no es equilibrada. Si opteu per aquesta opció d'alimentació, cal que consulteu amb un veterinarí per tal de que us elabori una dieta adequada que cobreixi totes les necessitats.

Si es considera que un animal té sobrepes, abans de decidir començar una dieta, caldria descartar problemes mèdics que puguin ser la causa del seu augment de pes, com poden ser l'hipotiroïdisme o el síndrome de Cushing. Caldrà realitzar un examen físic complert juntament amb unes analítiques generals.

Un animal amb bona salut i que únicament pateix sobrepes pot començar un pla d'aprimament. El



vostre veterinarí ha de determinar el pes ideal per a la vostra mascota i us recomanarà com arribar al pes objectiu. La pèrdua ha de ser gradual i sovint es poden necessitar setmanes o mesos.

Si les condicions físiques de l'animal ho permeten, els programes d'aprimament combinen una dieta adequada amb un augment de l'exercici. Les passejades diàries una mica més llargues són una bona manera d'augmentar l'activitat i de cremar algunes calories.

Existeixen dietes comercials d'aprimament que combinen una reducció calòrica del pinso amb elements que sacien a l'animal, reduint la sensació de gana amb menys quantitat d'aliment.

Freqüentment és difícil determinar si un animal supera el seu pes ideal per la seva raça, edat o condicions físiques. El vostre veterinarí és qui millor us pot assessorar en aquest aspecte.

L'augment de pes en animals no és simplement un problema estètic, ja que pot comportar greus problemes de salut, com poden ser diabetis, hipertensió, problemes articulars, cardíacs o respiratoris. Els animals obsessos a més tenen més risc en cas de necessitar ser anestesiats per algun procediment quirúrgic.

Actualment, es creu que la crisi econòmica ha provocat que algunes famílies facin l'elecció de l'aliment del seu animal en funció exclusivament del preu. Se solen escollir pinsos cada cop més barats i en alguns casos menys saludables.

Canviar l'aliment cap a un més econòmic pot comportar problemes mèdics. Per tant, si fem el càlcul a l'invers, alimentant la mascota amb pinsos de qualitat i més cars, es millora la qualitat de vida i implica un estalvi en consultes veterinàries futures.



SE ALQUILA

ARRENDAMIENTOS DE FINCAS URBANAS

La regulación de los Arrendamientos Urbanos se encuentra en el Código civil y en la Ley 29/1994, de 24 de noviembre de arrendamientos Urbanos (LAU). El ámbito de aplicación abarca los arrendamientos de fincas que se destinen a la utilización de vivienda como a un uso distinto.

Se considera arrendamiento de vivienda aquel que recae sobre edificaciones habitables que tenga como fin primordial satisfacer la necesidad permanente de domicilio del arrendatario. Se considera arrendamiento para uso distinto de vivienda el que recaiga sobre una edificación y tenga como destino primordial un uso distinto al de domicilio, por ejemplo, los arrendamientos de fincas celebrados por temporada, o aquellos para ejercer una actividad industrial o comercial.

ARRENDAMIENTO DE VIVIENDA

Plazo.- Partiendo del principio de libertad de pactos entre las partes, la LAU se limita a establecer un plazo mínimo para la duración de los contratos que se fija en cinco años. Si el tiempo fuese inferior, llegado el día del vencimiento del contrato, éste podría prorrogarse hasta satisfacer el plazo.

Renta.- Libertad de las partes en cuanto a la cuantía de renta. El incremento anual de la renta se basará en el IPC.

Fianza.- Será el importe correspondiente a una mensualidad para las viviendas y dos para uso distinto. Actualmente este importe debe ingresarse en el Institut Catala del Sol.

Obligaciones de las partes.- La LAU hace referencia en materia de obras:

-Obras de conservación y mejora: Corresponde al arrendador hacerse cargo de las obras de conservación de vivienda en condiciones de habitabilidad y no podrá incrementar por ello la renta, siempre que las causas del deterioro no sea imputable al arrendatario. Las

reparaciones producidas por el desgaste normal del uso ordinario serán a cuenta del arrendatario.

-Obras por el arrendatario: Debe prestar su consentimiento el arrendador, puesto que sino dará origen a indemnización al arrendador, reposición al estado anterior y posibilidad de resolución del contrato.

Gastos.- Los consumos son a cuenta del arrendatario y el resto a cuenta del arrendador, salvo pacto en contrario.

Suspensión del contrato.- Supone la paralización de los efectos del contrato hasta que finalice la causa que lo motiva. Tiene lugar a instancia del arrendatario cuando la ejecución de obras hace inhabitable la vivienda.

Resolución.-

-A instancia del arrendatario.- Sin motivo específico asumiendo una penalización, si el arrendatario no realiza las reparaciones requeridas o cuando perturbe en el uso de la vivienda.

- A instancia del arrendador.- Cuando deje de cobrar la renta o la fianza, existan subarrendos o cesiones no permitidas, se causen daños en la vivienda dolosamente, se desempeñen actividades peligrosas en la vivienda.

Extinción.- Se dan causas específicas como la pérdida de la cosa por causa no imputable al arrendador o por declaración firme de ruina por autoridad competente.

Muerte del arrendatario.- Se presume la extinción del contrato. Excepcionalmente se puede subrogar, cónyuge o pareja de hecho, descendientes y ascendientes. Para hacerlo efectivo se debe notificar al arrendador el fallecimiento del titular y la identificación del subrogado en plazo de tres meses desde la fecha de su muerte.

Estas pensando en renovar
la imagen corporativa
de tu empresa

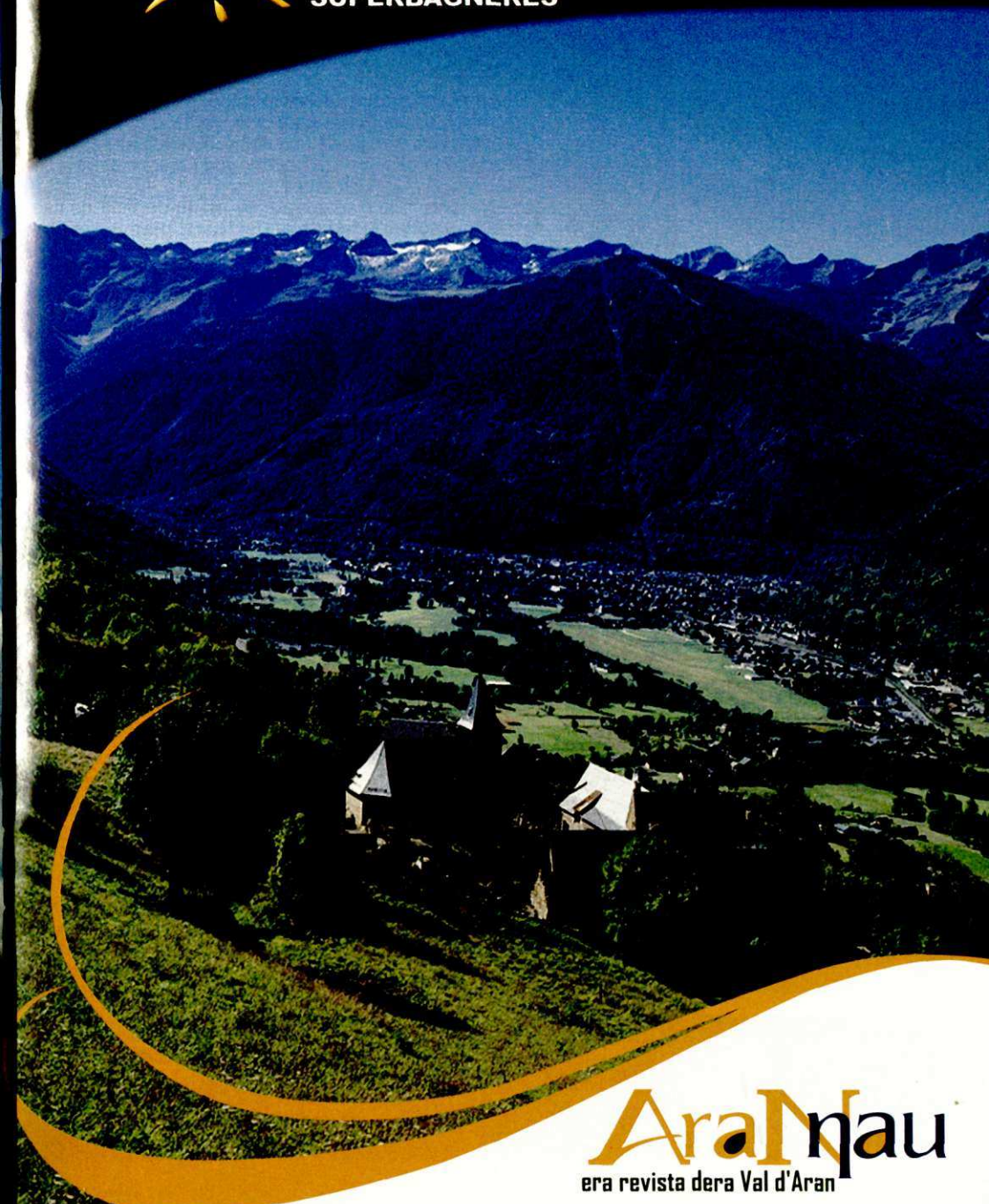
folletos
tarjetas
papeles
tipos

Tenemos lo que necesitas!
Tel. 973 64 04 87

Suplemento Mensual GRATUITO

L'Espresso
SUPERBAGNÈRES

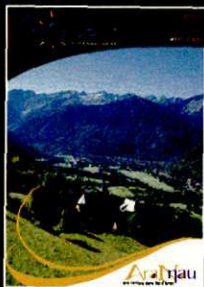
MAYO 2009



AraNau
era revista dera Val d'Aran

Luchon

SUPERBAGNERES



Portada: Panorámica Luchon
Foto: Domy Photos

Edición:

c/ Jaime II, 14 Baixos
25530 Vielha - Tel.: 973 64 04 87
nauaran@nauaran.com

Impresión:

Anigraf S.A.

Maquetación y Diseño:

Publigraf.

Tirada:

5.000 ejemplares

Depósito legal:

1-1145-08

Distribución:

Gratuita

Nau Aran, S.C.P.

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

Luchon	2
Venir a Luchon	4
La Pierre Decorative	5
Vitaline	7
Los Deportes en Luchon	9
Le Petit Train de Luchon	10
El tren cremallera de	12
Luchon a Superbagnères	
Petites annonces	13
Índice anunciantes	13

Luchon

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

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

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

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

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

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

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

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

Parfumerie



Passion

Esthétique

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'éigny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68

SENDERISMO

Explorar y descubrir
as montañas

Siga el guía y recorra los senderos de los Pirineos escogiendo nuestros caminos temáticos.

Sábados por la tarde

Senderismo con guía
Salidas 13h30

Domingos por la mañana

Póngase en forma en las Termas reservando hora en Sourcea

a partir de

2 días /
1 noche

115 € /pers.

en hotel o en habitación de huéspedes en 1/2 pensión en base a 2 personas por habitación



Luchon

SUPERBAGNÈRES

BIENESTAR PARA LA MUJER BIENESTAR PARA EL HOMBRE

Sábados por la tarde

Vitaline con espacio Vaporarium, Baño,
Ducha y masaje a partir de 15h30

Domingos por la mañana

2 días
/ 1 noche
a partir de

180 € /pers.

en hotel o en habitación de huéspedes en 1/2 pensión en base a 2 personas por habitación

Sourcea con Hamam,
Piscina con multichorros,
aplicaciones de barro,
Baño, Cuidados del rostro o del cuerpo

¡Siéntase bien física
y mentalmente!

En las Termas,
con Luchon Forma y
Bienestar, es un lugar
ideado para relajarse y
sentirse mejor.



www.luchon.com
+33 5 61 79 21 21

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona

(vía, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(vía Lleida, Viela) 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 los Cuatro Continentes*

Minéraux, Bijoux et Cadeaux

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

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

**68 Allée d'Etigny
31110 Luchon**

Todos los Dias de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

Tous les Jours de 10 à 19 h ; Ouvert Toute l'année

Tél/fax : 05 61 89 26 86



La Pierre Decorative

minerales, bisutería y artículos de regalo



La Gran pasión de Jacques May por los minerales se remonta al año 1963 cuando contaba veinte años de edad y viajó a México, como peluquero de B.B. (Brigitte Bardot) y Jeanne Moureau, durante el rodaje de "Viva María" En los descansos del rodaje, en su tiempo libre en pleno desierto y durante sus paseos descubrió la "amatista de Veracruz", a partir de este momento se enamoró de los minerales.

Esta pasión le condujo a abandonar su profesión de peluquero y dedicarse a la mineralogía de una forma autodidacta. Dio la vuelta al mundo, trabajando en Brasil, y sobre todo en África donde aprendió las técnicas de la talla del diamante. Finalmente se instaló en Madagascar, donde vivió hasta 1.997, año en que tuvo que abandonar el país a causa de los acontecimientos políticos. Pero él siguió viajando por todo el mundo buscando siempre sus "piedras", sobre todo en África y América del Sur.

Instalado en Luchon desde 1.999, en su Taller de la Rue de Quinconces, sigue trabajando y tallando sus piedras para convertirlas en magníficas piezas (pendientes, collares, colgantes, pulseras) de minerales naturales. Sus creaciones que se venden en toda Francia, gozan de un gran éxito.

Desde el año 2004, Jacques May también es el Organizador y el alma de la Exposición de Minerales que se celebra cada año durante el mes de septiembre en Luchon y donde se reúnen expositores venidos de toda Francia, Alemania, España, Italia y de países tan lejanos como Pakistán o Mali.

Además de su Taller, Jacques May ha abierto una preciosa tienda "La Pierre Decorative", en el nº 68 de les Allées d'Etigny, junto a las Termas. En esta boutique podremos encontrar todas las delicadezas en minerales que nos gustaría para hacer un buen regalo, un regalo de los que dejan huella.... Chantal la encantadora esposa de Jacques nos aconsejará entre la gran variedad de piezas para escoger.

Todos los amantes de los minerales, que deseen bucear en este misterioso mundo de colores y formas, deberían conocer a este "gran hombre" aventurero, entrañable y con un corazón tan grande como cualquiera de sus preciosos minerales.

Artículo dedicado a M. Jacques May por sus amigos de Aran Nau

Luchon Forme et Bien-Être

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

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

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



En un lugar único se encuentran :

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



Se habla castellano



¡ Les esperamos !

Vitaline
Deux espaces pour votre plaisir
Sourcéa

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

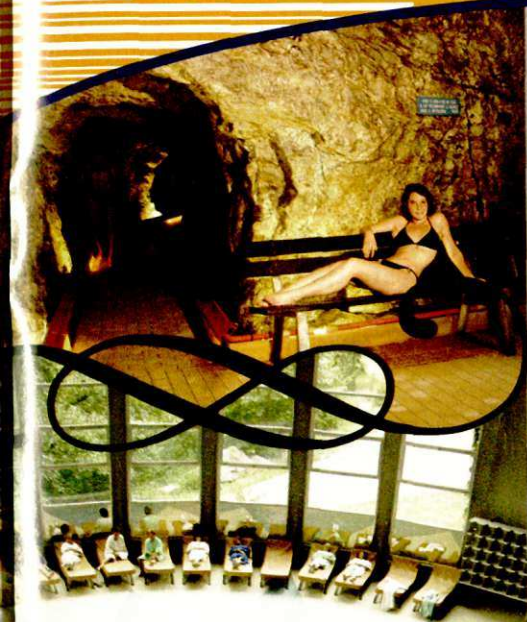
Tél : + 33 5 61 79 22 97 / Fax: + 33 5 61 79 72 41

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



vitaline

espacios para vuestro placer



El espacio **VITALINE** con el famoso **VAPORARIUM** único en Europa (Hammam natural descubierto por los romanos) les espera en nuestro balneario.

El Entorno Vaporarium incluye:

El Vaporarium: baño de vapor natural. 150 metros de galerías subterráneas, Exclusivo en Europa. Filtrándose a través de las paredes, el agua termal crea un calor suave y húmedo al 95%

La piscina de relajación: 1,20 m de profundidad en toda la piscina, agua a 32°c

Las tumbonas de relax: tumbonas al rededor de la piscina de relajación. Vista a las montañas del « luchonnais

Las opciones « Forme », complemento al Vaporarium

Las duchas de chorros manuales: un hidromasaje del cuerpo con un chorro de agua termal. Estimulante y tonificante, garantiza la relajación muscular y es eficaz contra la celulitis. Puede ser general (4 minutos) o personalizada (10 minutos, reservar con antelación)

El baño hidro masaje en bañera individual con agua termal (15-MN, reservar con antelación) puede elegir 1) el aerobaño con aceites esenciales (relajante) 2) el baño hidro tónico (masaje muscular con chorros múltiples, eficaz para la espalda)

El masaje manual con aceites esenciales (25 MN, reservar con antelación) realizado por masajistas profesionales. Numerosos masajes distintos (relajante, con piedras calientes...)

El aquagym: cursillo de gimnasia acuática con profesores diplomados. Esta serie de suaves movimientos

Movimientos en el agua es eficaz para la tonicidad muscular y la circulación sanguínea

Cerca del Vaporarium natural, escoja su propia fórmula para relajarse, tonificarse y aprovechar ratos de bienestar

Le proporcionamos las toallas y los albornoces. Bañador obligatorio, pantalones cortos prohibidos.

FÊTE DES
PYRÉNÉES
Luchon 2009

Fiesta de los Pirineos

29, 30 y 31 de mayo de 2009

Con motivo del veinte aniversario de la Revista "Pyrenées Magazine", se celebrará en Luchon la "1ª Fiesta de los Pirineos", cuyo objetivo es convertirse en una cita anual muy significativa, y donde se llevarán a cabo importantes eventos y actividades, lúdicas y culturales:

- *Exposición de fotografía sobre el tema "Lectura de paisajes".*
- *Mercado pirenaico abierto por el grupo folclórico "Fils de Luchon" (quienes nos ofrecerán cantos y danzas tradicionales) y los guías a caballo.*
- *Visitas guiadas a la ciudad.*
- *Visitas al Jardín Botánico.*
- *Baladas pirenaicas desde la planicie de Superbagnères.*
- *Baladas de cuentos y leyendas pirenaicas.*
- *Descuentos en numerosas actividades con los profesionales participantes : parapente, avión, planeador, marcha nórdica, senderismo, descenso de cañones, espeleología, paintball, nado en aguas bravas, canoa, piragüa, rafting, arapaho (patinete de montaña), golf, esquí de travesía, raquetas, puesta en forma y balneoterapia.*

El programa completo y los horarios detallados están disponibles en:
Oficina de Turismo de Luchon
18, Allées d'Etigny - 31110 Luchon (Francia)
Tel. 00 33 561 79 21 21 - www.luchon.com - luchon@luchon.com



Luchon
SUPERBAGNÈRES

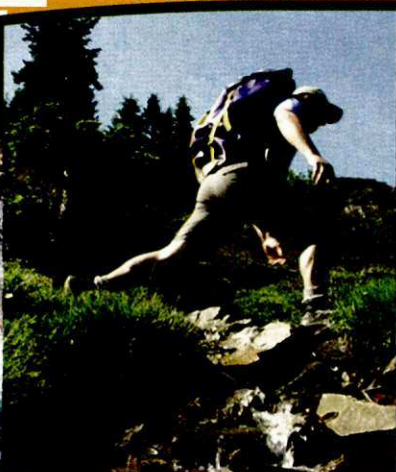
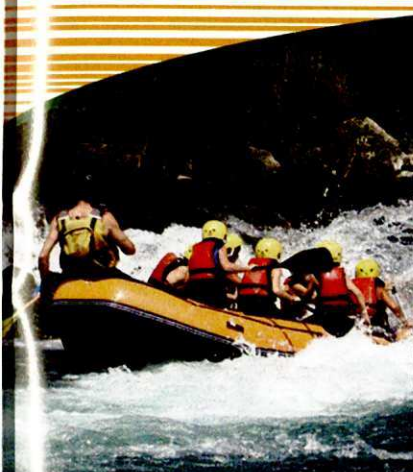
PYRÉNÉES



RÉGION
midi-pyrénées



Los Deportes en Luchon: La Montaña Activa



Más alto!

os Pirineos de Luchon son una sutil mezcla de restingos aéreas, de circos dentados, de paredes raníticas que rodean lagos de un azul smeralda. Bajo la supervisión de profesionales, éjese guiar y salga a descubrir la fauna y la ora de nuestro país. ¿Ansias de aventura? esafíe a la montaña y escale sus paredes más ertiginosas ... ¿Ansias de libertad? Parta a aballo para una excursión repleta de aventura ero sin riesgo. Luchon ofrece a aficionados onfirmados o principiantes experiencias olvidables. ¡Sólo tiene que elegir! Todo ocurre llá en lo alto , es la montaña activa.

Al aire libre

espire, está en Luchon... Así pues emprenda el uelo en parapente con los ojos bien abiertos, practique tranquilamente el golf disfrutando de la vista de Bénasque, rete a un amigo para un partido de tenis a pleno pulmón, aquí la pureza del aire le invita a los deportes todo terreno, tanto en verano como en invierno. Todo al aire libre, es la montaña activa.

En torno al agua

No fue por casualidad que la Diosa romana del agua Luxon dio su nombre al país de Luchon. Aguas benéfactoras que fluyen en abundancia en las Termas, en los magníficos torrentes, lagos, fuentes y cascadas, Luchon está decididamente situado bajo el signo del agua. Ocio y descanso en familia o entre amigos en la orilla de un lago, pesca con caña, y la montaña o alborozados a las aguas bravas en kayak o en rafting... Todo en torno al agua esto es la montaña activa.

Ciclismo en carretera

El trazado de las carreteras que rodean Luchon, permite la práctica de una actividad ciclista a todos los niveles (ciclismo turístico, ciclismo deportivo, preparación para competiciones). La Oficina de Turismo les proporcionará folletos informativos de circuitos fáciles para practicar en familia, paseos deportivos, así como las rutas de los míticos puertos de montaña que hay alrededor de Luchon (Peyresourde, Portillón, Menté, Superbagnères etc.)

Actividades: Excursiones a pie, parapente, BTT, Barranquismo, Escalada, Golf, Tenis, Aeroclub, Equitación, Rafting, Hidrospeed, Piscinas, Piragüismo, Pesca, Ciclismo en carretera.

Principales Actividades Deportivas y Culturales en Luchon - Mayo 2009

Del 9 al domingo 17 de mayo: EL PASEO DE LOS PINTORES "Exposición de arte en la calle" Concurso y exposición de pintura.


Sábado 16 de mayo: NOCHE DE LOS MUSEOS

Del viernes 29 al domingo 31 de mayo: FIESTA DE LOS PIRINEOS (ver pagina 8)

Sábado 30 de mayo: CARRERA CICLISTA "LA LUCHONNAISE" Meta de llegada a las Agüdes.

Sábado 30 y domingo 31 de mayo: ETAPA DEL RALLIE DE ESTACIONES TRAMALES Parque de Quinçances. Cochets antiguos de colección.

Le Petit Train de Luchon



Desde hace muchos años el familiar pitido que a partir del mes de abril se oye por los paseos de Luchon, nos recuerda que Christophe, tocado con su peculiar sombrero, ya ha puesto en marcha una de las atracciones turísticas veraniegas de la "Reina de los Pirineos"

El delicioso "Petit Train" hace su recorrido por la ciudad, permitiendo descubrir los alrededores de Luchon y su centro con sus parques llenos de flores y sus edificios históricos de una arquitectura rica e inconfundible.

Hoy en día, la que es una de las principales estaciones termales francesas, sigue conservando el aire romántico y acogedor, de finales del siglo XIX.

También el "Petit Train" nos llevará a visitar los pequeños pueblos vecinos, con una parada para disfrutar de la vista de la Cascada de Juzet, o para los amantes de la gastronomía una parada en la fábrica de Miel, donde el apicultor nos hablará sobre la elaboración de este delicioso alimento y nos invitará a una degustación.

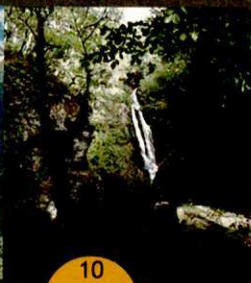
Todos, pequeños y grandes, encontrarán su felicidad en la gama de actividades deportivas, culturales o

lúdicas, ya que Luchon ha sabido conjugar armoniosamente sus estaciones con grandes citas festivas, deportivas o culturales.

LUCHON, ciudad jardín, testigo de una historia rica y generosa. Y, al ritmo de los paseos, ofrece paisajes únicos a los amantes de la naturaleza. Con múltiples ocupaciones posibles. Deportes, puesta en forma, descubrimiento de enclaves históricos, animaciones y eventos culturales, gastronomía:

Le Petit Train de Luchon, funciona desde abril hasta octubre y son numerosos los turistas que se pasean en él acompañados por la amabilidad de Christophe, que hace las visitas guiadas en su perfecto español, ya que es hijo de españoles.

Quando visiten esta pequeña ciudad de los Pirineos no dejen de hacer el recorrido turístico que nos ofrece este divertido y tradicional medio de locomoción.



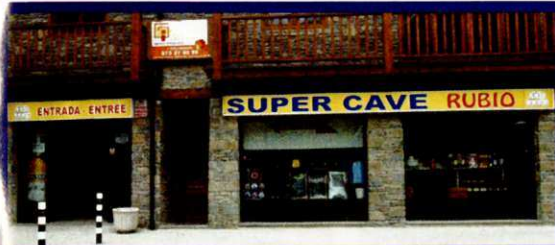
SUPERCAVE RUBIO



 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



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.lacremillere.fr



Supermercado

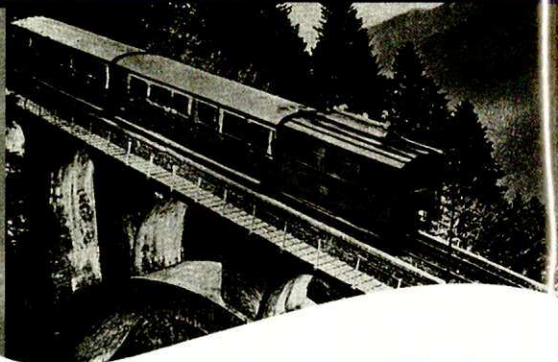
SUPERMERCADO ASUN

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

El tren cremallera de Luchon a Superbagnères

Con motivo de la celebración del Campeonato de Francia de Carreras de Montaña que se celebrará el próximo 14 de junio 2009, y dentro del marco de la tradicional carrera que se lleva a cabo en el recorrido del Cremallera, hemos creído oportuno recordar la historia de este ferrocarril de cremallera que unía Luchon con Superbagnères

Este pintoresco ferrocarril de montaña cuya construcción tuvo lugar desde septiembre de 1.911 hasta julio de 1.912, gracias a un gran luchonés de nombre: Ludovic Dardenne, y que fue oficialmente inaugurado el 17 de agosto del mismo año. La hermosa estación de salida, estaba situada en los Allées d'Etigny, cerca de la actual Oficina de Correos, a 629 m. de altitud sobre el nivel del mar. La vía disponía de una cremallera que permitía a los vagones del tren subir pendientes de un desnivel del 25% a una velocidad de 8 Km./hora, el trayecto duraba 45 m. hasta la cima (1.800 metros). El parque del ferrocarril, 4 máquinas motrices "Brown-Boveri", construidas en Suiza, dotadas con motores eléctricos, alimentados con una línea eléctrica aérea de la que se obtenía una corriente trifásica de 3.000 voltios, lo que



constituía un sistema muy avanzado para la época. Cada máquina arrastraba uno o dos vagones en la subida, y permitía su frenado en la bajada. Se disponía de un parque de 8 vagones abiertos y dos vagones cerrados, cada uno con 6 compartimentos de 10 asientos, todos construidos por la Compañía Soulé de Bagnères de Bigorre.

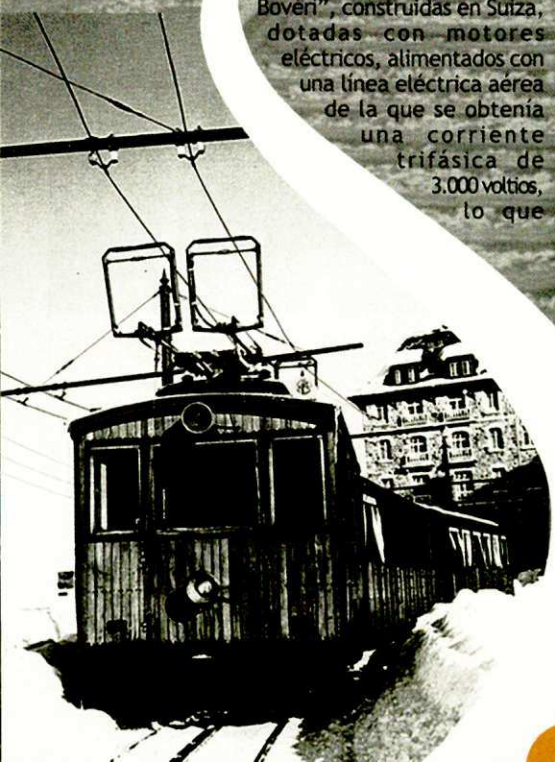
Hasta comienzo de los años 50, el tráfico era de 45.000 pasajeros por año sobre todo en la época estival y en invierno para el traslado de los esquiadores, ya que no existía carretera para acceder al Hotel de Superbagnères, que no fue inaugurado hasta 1.922.

La construcción de la carretera en 1.961, se hizo necesaria después del accidente del cremallera el 28 de febrero de 1.954 (causado por un fallo en el sistema de agujas, en la estación intermedia de Mi-Sahage) que provocó el cierre del pequeño tren que en aquellos momentos no era rentable en absoluto, a causa de la competencia de la carretera, con lo cual el 14 de diciembre de 1.966 dejó de funcionar definitivamente.

Sin embargo, en la actualidad, con un poco de suerte, podremos viajar en un convoy vendido por Luchon a la cremallera de Rhùne en el País Vasco-francés, y ayudados por la imaginación podremos revivir el encantador recorrido que efectuaba el romántico cremallera luchonés, desaparecido prematuramente de los bosques de Superbagnères.

Jacques Bergeon
Presidente Honorario de la
Académie Julien Sacaze

Association Pyrénéenne d'Histoire - Luchon



índice anunciantes

BOLSOS- COMPLEMENTOS- REGALOS	
<i>Era Primavera (Bossòst)</i>	11
MINERALES y BISUTERIA FINA	
<i>La Pierre Decorative (Luchon)</i>	4
MODA y COMPLEMENTOS INFANTILES	
<i>Botiga Peremarti (Bossòst)</i>	13
PERFUMERIAS Y ESTETICA	
<i>Danielle Perfumerie (Luchon)</i>	2
RESTAURANTES	
<i>La Cremaillère (Luchon)</i>	11
SUPERMERCADOS VINOS	
<i>Supermercado Asun (Bossòst)</i>	11
<i>Supermercado Rubio (Bossòst)</i>	11
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

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

Nous cherchons un appartement, ou une maison (pas trop chère) Dans la Région de Comminges, ou quelque autre région des Pyrénées. Possibilité de partager avec quelqu'un, pendant les mois de juillet et août.
Tel. 00 34 697 471 694

Botiga
Peremartí



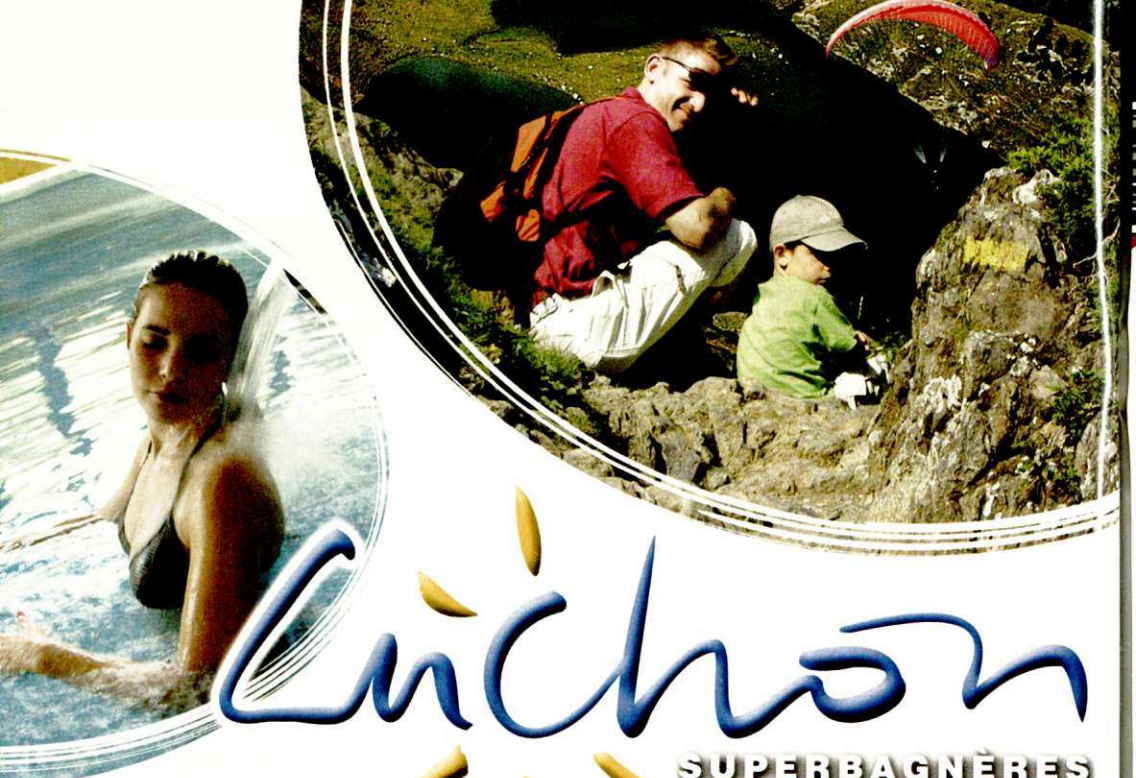
Complementos Infantils

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

Tren Turístico
Luchon



Abierto:
Miércoles - Sábado - Domingo
Salida del Parque Termal
Del 1 de Abril al 1 de Noviembre
Visitas comentadas
Tel. 00 33 615 06 39 61
www.luchon.net



Luchon

SUPERBAGNÈRES

4 estaciones
de felicidad



www.luchon.com

índice anunciantes

ALQUILER MAQUINARIA		FLORISTERIAS y JARDINERIA		PINTORES	
Salvo (Vielha)	25	Flors e Floretes (Vielha)	12	Pinturas Nassare (Bossòst)	42
ABOGADOS		Florstil (Vielha)	17	Jairo José Piñero (Vielha)	19
Yolanda Amieíl Sangüesa	5	Jairo José Piñero (Vielha)	19	PELUQUERIAS	
ASESORIAS - GESTORIAS		El Jardinero Fiel (Arties)	31	Carmen Sicart (Vielha)	25
Cadion (Vielha)	17	Pradel Horticulture (Luchon)	9	POMPAS FUNEBRES	
Toló& Asociados (Vielha)	5	FONTANERIA- ELECTRICIDAD		Funeraria Borrás (Vielha)	15
Eth Bureu (Vielha)	29	Fontaneria Busquet (Les)	23	Funeraria Saura (Vielha)	19
ALNEARIOS -TERMAS		FOTOGRAFIA		REGALOS -	
Termas Baronia de Les (Les)	9	Aran Color (Vielha)	17	COMPLEMENTOS	
Las Termas del Refugi (Vielha)	34	HOTELES		Carmen Caubet(Vielha)	19
BARES - PUBS		Eth Refugi d'Aran (Vielha)	34	Mobleart Aran (Vielha)	25
La Rotonde (Luchon)	3	INFORMATICA		RESTAURANTES	
CARPINTERIAS -MADERAS		Cintelcom (Vielha)	21	El Acebo (VIELHA)	34
Cabau. Ramirez (Era Bordeta)	23	Esigual (Vielha)	36	La Boveda (Vielha)	23
Fisteria Clapers Piqué (Vielha)	5	Vielha Computer (Vielha)	5	Sal i Pebre (Bossòst)	25
CARPINTERIA ALUMINIO- PVC		INTERIORISMO		Era Tiurna (Les)	7
CRISTALES		Comercial Ramos (Lleida)	21	Refugi Sant Nicolau	31
Vdres Viola (LLeida)	12	INMOBILIARIAS -PROMOTORES		(Boca Sud del Tunel)	
CONSTRUCCIONES		Aran Service (Vielha)	47	La Fogata (Bossòst)	17
Apema 2001 (Bossòst)	23	Eth Puntet (Vielha)	34	ROPA INFANTIL	
Cabiertas y Pizarras de Arán (Vielha)	9	Fincas Saplan (Les)	41	Diabliillos (Vielha)	17
Const. José Rodriguez (Gausac)	25	Aran Casa (Vielha)	37	Era Minadera (Les)	12
Const. Peón Camino (Vielha)	25	Alti Inmo (Luchon)	3	SERVICIOS-	
CORTINAS Y TAPICERÍAS		LAVANDERIAS- TINTORERIAS		MANTENIMIENTO-	
Magatzems Sant Jordi (Lérida)	15	Jonerick	32	LIMPIEZA	
DECORACION y MUEBLES		LIBRERÍAS		Aran Service (Vielha)	47
Carmen Caubet (Vielha)	19	Eth Plumier (Vielha)	19	Lutz Aran (Les)	41
Mobles Comenje	36	LIMPIEZA DE CHIMENEAS		Jairo José Piñero (Vielha)	19
Mobleart Aran (Vielha)	25	Limpiezas de Chimeneas (Sort)	23	TALLERES AUTOMOVILES	
DISSENY GRÀFIC		MEDICINA. ESTETICA- OSTEOPATIA		Talleres Garona (Vielha)	19
Publigraf. Alèxia Grustan(Vielha)	9	Dra. M ^a José Cutando (Vielha)	14	TRANSPORTES	
ELECTRODOMESTICOS		Montestetic Silvia (Vielha)	21	M R W (Vielha)	19
Electrónica M. Perailes (Vielha)	23	Masajes Lidia (Vielha)	10	TELEFONIA	
ESCUELAS		MEDIUMS		Cintelcom (Vielha)	21
The English Planet (Vielha)	43	Karam Kaba	12	Electrónica Perailes (Vielha)	23
Escola Musicau Val d'Aran (Vileha)	15	MODA - LENCERIA		YOIGO (Vielha)	31
Escola d'Ostaleria Val d'Aran (Les)	13	El Niño (Vielha)	19	VETERINARIOS	
IES Aran (Vielha)	22	Novetats Codina (Bossòst)	29	Aran Veterinaris (Vielha)	23
		Era Mainadera (Les)	12		

Val d'Aran, l'essència dels Pirineus



Torisme Val d'Aran

+info : (+34) 973 640 110

www.torismearan.org

www.essenciapirineus.com

...raons per venir,
motius per tornar