

era revista dera Val d'Aran

R. 9498

# Aran nou

JUNH  
2009

Revista Mensual GRATUITA

AB  
CEDOC  
Donatiu  
www.abcedoc.org



Suplemento

L'Arçon  
SUPERBAGNÈRES

# **CORSI D'ORNITOLOGIA**

Gratuït entàs residents en Aran

13 e 14 de junh: Introduccion ara Ornitologia

5 e 6 de seteme: Iniciacion ar anerament

Entà més informacion: 973 641 801 o

c.mieiambient@conselharan.org

Inscripcions en:

[www.ornitologia.org/activitats/cursos.htm](http://www.ornitologia.org/activitats/cursos.htm)



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

[www.aran.org](http://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.

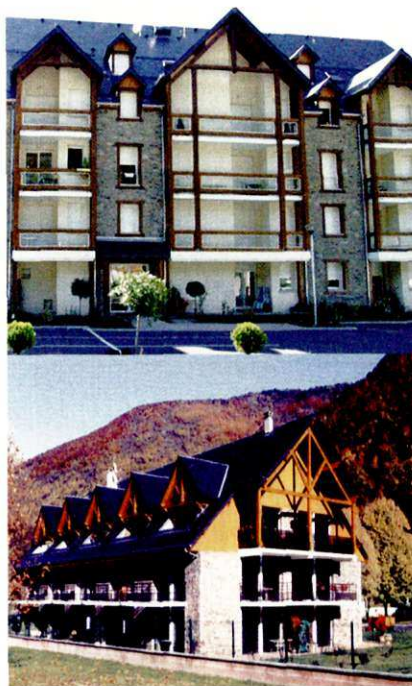
SOCIETE  
**ALTI**  
Immo

**ALTI IMMO 29, Allés d'Entigny 31110 LUCHON**

[www.alti-immobilier.com](http://www.alti-immobilier.com)

Tel: 00 33 561 79 77 77

Fax: 00 33 561 79 76 05



## Ventas de pisos, Apartamentos y Casas



**La Rotonde**  
Bar - Jazz

**VIERNES**  
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

Tel / Reservas: 00 33 561 88 47 06  
[contact@alti-immobilier.com](mailto:contact@alti-immobilier.com)

# AraNau

era revista dera Val d'Aran



Foto: Nuria Puyol

Edición:  
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:  
Anfigraf 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

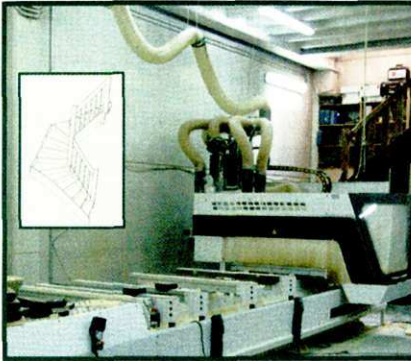
- 8 Sonque Aran
- 12 Actividades de montaña
- 13 Trucos varios
- 14 Medicina y Estética
- 16 Belleza y Salud
- 20 Recetario
- 22 IES Aran
- 24 Una casa en el Valle
- 26 Pasa ratos
- 27 Era Val de d'auti tempsi
- 28 Horarios Autobuses
- 32 Anuncios económicos
- 33 Cómic
- 36 Teléfonos de interés
- 38 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 asesoría
- 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](mailto: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 TUS PIES

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



Av. Castiero Nº 15, local 13. 25530 Vielha  
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



# 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



Precioso COTO. Compuesto por: Casa urbana, con permisos para rehabilitar, borda y terreno de 2.500m<sup>2</sup>. Acceso con vehiculo, agua y luz. A 300 m de la carretera nacional.



Casa adosada con 3 dorm., 2 Baños, buhardilla y salón comedor con chimenea. Para entrar a vivir.  
**255.000 €**



Dúplex de 150m<sup>2</sup> construidos, 3 hab., 2 baños, cocina, estar-comedor, plaza de parking. Vistas al rio. Precio. **187.000 €**



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



Precioso piso de 3 hab., cocina cerrada, chimenea de obra, terraza de 40m<sup>2</sup>, plaza de parking  
**Precio: 185.000 €**



Casa en Mont de 138m<sup>2</sup>, 3 plantas, 1ª planta, recibidor, comedor, aseo, cocina, despensa, 2ª planta, 2 dormitorios y 1 baño, 3ª planta, suite amueblada y completamente equipada. Nueva de Enero 2009.

**Precio 375.000**



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



**OBRA NUEVA. PRECIO VENTA DE PISOS POR TOTAL SUBROGACION HIPOTECA INFORMATE!! TERRAZA DE 50m<sup>2</sup>. 3 dorm**



Aubert. Apto. 60m<sup>2</sup>, 2 hab., 2 baños, terraza, amueblado y equipado. Parking y trastero  
**Precio 265.000 €**

### ALQUILERES DE OBRA NUEVA DESDE 550 €/MES. 5 HAB



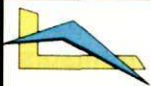
**AQUILER.** Preciosa casa de 200m<sup>2</sup> con jardín, 3 hab.+ suite de obra nueva, totalmente equipada y amueblada.  
**Precio 1.200 €/mensuales**



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



**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



[www.fingues-saplan.com](http://www.fingues-saplan.com)



~~Antes 372.700 €~~

Ahora

las primeras  
**182.000 €**  
parking y trastero  
incluido

Obra terminada para  
entrar a vivir  
4 Hab. + Buhardilla

*No pierdas tu  
oportunidad!*

OFICINA DE VENTAS EN LES

Tel. 609 20 88 03 · 973 64 84 69

## Eth Conselh Generau facilite era connexion d'Aran ara TDT

Eth Conselh Generau d'Aran facilite era arribada dera Television Digitau Terrèstra (TDT) en país per miei d'un convèni de colaboracion damb era Secretaria de Telecomunicacions e Societat dera Informacion dera Generalitat e d'accions especificas entà facilitar er accés entàs punts de connexion dera naua tèle. Era maxima institucion a encomanat es servicis dera empresa Servicis Ambientaus dera Val d'Aran (SAVA, S.L.) entà amiar a tèrme es trabalhs de limpeza dera nhèu per miei de retroexcavadora entà hèr accessible era comunicacion damb eth repetidor de Sanèla, en Salient, a on se codifique eth senhau de TDT entà poder emèter d'ençà de Vielha entara zòna baisha dera Val. D'aguesta forma, eth Conselh ajude a acabar de desplegar era arribada dera TDT en conjunt deth país.



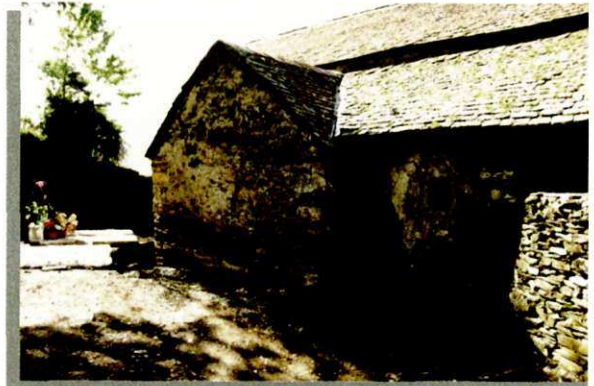
## Lengua Viua e eth Conselh Generau formalizen era cession dera escultura ara lengua e cultura aranesa



Eth collectiu Lengua Viua e eth Conselh Generau d'Aran formalizèren, era cession dera escultura ara lengua e cultura aranesa per part deth collectiu ara maxima institucion. Eth sindic d'Aran, Francés Boya, era presidenta dera Fondacion Privada deth Musèu Etnologic dera Val d'Aran, Angelina Cases, e era representanta dera Junta de Lengua Viua, Lissa Escala, procediren ara signatura dera acta d'autrejamet. Era òbra, incorporada ena plaça reformada dera sedença deth Conselh Generau d'Aran, ei der artista d'origen aranés André Ricard, e ei compausada per sies labades de pèira que representen es sies terçons, junhudi en nautada pera crotz occitana, en referéncia ara origina lingüistica der aranés. Ena sua basa, incluis er escut dera Val d'Aran damb era frasa *Aran per sa lengua*, que signifiquè era estima eth pòble aranés ara sua lengua.

## Eth Conselh invertís ena glèisa de Begós entà resòlver es umitats

Eth Conselh Generau d'Aran interven ena glèisa de Sant Ròc de Begós entà resòlver es sues umitats, en ua actuacion que supòse ua inversion de 12.000 èuros, atau coma a informat eth conselhèr generau **José Antonio Bruna**. Era intervencion se centre ena part nòrd dera nau transversau e era principau, en perimètre de contacte damb eth cementèri. Entà pr'amor de combàter mielhor es umitats, s'a procedit ath drenatge perimetrau en tot dar-li gessuda dehòra dera paret de barratge deth cementèri. Atau madeish, ei previst de sanejar er airau que descurbis era paret romanica dera antiga glèisa.





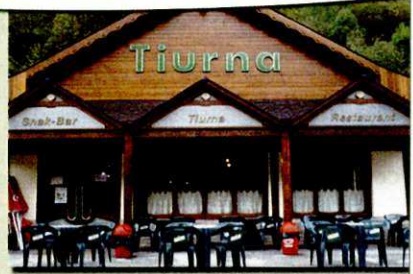
# Era Tiurna

BAR RESTAURANTE

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



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



Estas pensando  
en renovar  
la imagen  
corporativa  
de tu empresa

Tenemos  
lo que necesitas!

Tel. 973 64 04 87



## Joenessa deth Conselh aumente era activitat a compdar de 2008

Er airau de Joenessa der Espaci entath Ciutadan en Aran, qu'aperten ath Conselh Generau, a aumetat era sua activitat pendent er an 2008 en supòrt e assessorament as joeni e joenes dera Val d'Aran e a favor dera ajuda entara sua dinamizacion, atau coma an informat era vicesindica Zau e conselhèra de Sanitat e Servicis Sociaus, **Noelia Costa**, e era coordinadora des Politiques de Coesion Sociau, Hemna e Joenessa, **Nora Muntañola**, en ròda de premsa.

Eth Conselh Generau a ajudat a elaborar es plans locals de joenessa de Bossòst, Es Bòrdes e era E.M.D. de Bagergue entà facilitar eth prètzhet des municipis enes sues politiques de dinamizacion juveniles. Era maxima institucion a amiat entà dauant diuèrses collaboracions damb er IES d'Aran per miei dera organizacion d'amassades regulares damb es delegats de còrsi e d'activitats qu'incentiven as joeni a participar ena vida publica.

Era conselhèra Costa a anonciat que Les acuelherà aguest ostiu es casaus d'ostiu de Catalonha, a on se desvoloparan activitats de lèser e espòrt. Atau madeish, a remercat eth besonh de seguir damb es campanhes de prevencion dera salut en contra deth consum de drògues entre es joeni e joenes d'Aran.



## Eth Govèrn explique eth plan de desestacionalizacion ara comission de Torisme e as Ajuntaments



Eth Govèrn deth Conselh Generau d'Aran a explicat eth plan de desestacionalizacion e internacionalizacion entath torisme en marc dera comission de Torisme deth Conselh Generau d'Aran, qu'amasse a representants des grops politics deth Plen dera maxima institucion e a representants des agents sociaus e economics deth sector toristic. Atau madeish, eth Govèrn a balhat compde tanben d'aguest plan pionèr qu'a compdat damb eth supòrt deth Govèrn d'Espanha per miei der organisme Turespaña (Ministèri d'Indústria, Torisme e Comerç) ath conjunt des Ajuntaments e Entitats Municipaus Descentralizades dera Val d'Aran. Es respectives amassades, qu'an estat presidides peth vicesindic Zau e conselhèr de Torisme, Comerç e Transpòrt, **Juan Antonio Serrano**, an servit entà mèter en comun es prioritats entà reactivar eth torisme

## Eth Sindic e eth conselhèr Llena refòrcen era collaboracion entara promocion des productes dera tèrra

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya** recebec eth passat 8 de mai ath conselhèr d'Agricultura, Alimentacion e Accion Rurau dera Generalitat, **Joaquim Llena**, en Aran. Andús representants s'an amassèren entà visualizar eth reforç dera collaboracion entre es Govèrns catalan e aranès ena promocion des productes dera tèrra comanaua forma de dinamizacion toristica e territoriau e de supòrt as activitats tradicionaus de montanha. Acompanhadi deth conselhèr de Mieï Ambient e PAGESIA **Francés Bruna**, visistèren es installacions dera hormatgeriade Bagergue **Hormatges Tarrau**, que recuperarà er hormatge tradicionau dera Val d'Aran. Per un aute costat, eth Govèrn aranès ei en procès de tramitar ua mèrca de garantia entà comercializar es productes alimentaris de qualitat que s'elabòren en Aran. Es mesures s'emmarquen laguens dera estratègia deth Conselh entà dar viabilitat a sectors importants coma eth dera pagesia e cercar naues formes de desvolopament que dan valor hijut ara economia aranesa.



# PRADEL HORTICULTURA

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



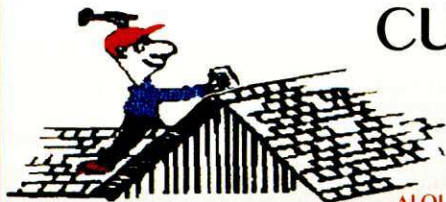
15, AVENUE DE TOULOUSE 31110 - LUCHON (FRANCIA) TEL 0033 561 79 80 90 FAX 0033 561 79 01 34

# Publi & Graf

ESTUDIO DE PUBLICIDAD

Alexia Guaran Vidal

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

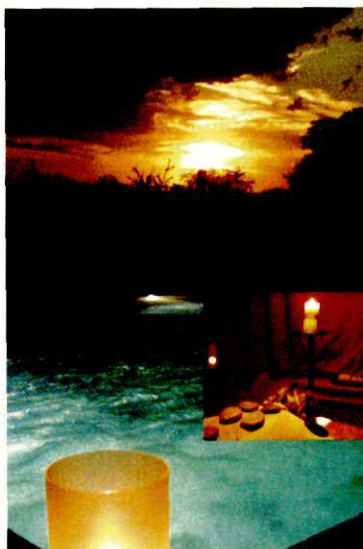
[www.cupiaran.es](http://www.cupiaran.es) [cupiaran@cupiaran.es](mailto:cupiaran@cupiaran.es)

## nitchilltermas



Sumergete en las aguas sulfuradas 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!



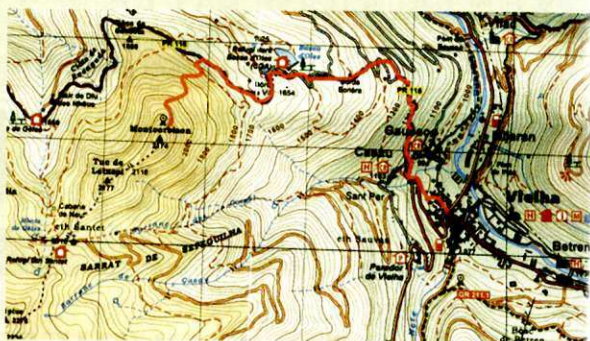
Información y reservas:

Tel. +34 973 64 8717 • [info@termasbaroniadeles.com](mailto:info@termasbaroniadeles.com) • [www.termasbaroniadeles.com](http://www.termasbaroniadeles.com)

## ASCENSIÓN AL MONTCORBISON (2.174m)

Ascensión típica del Valle de Aran a uno de los picos con mejor vista de la capital aranesa. De dificultad mínima técnicamente y de preparación física media. Como en todas las excursiones recomendamos ir acompañados de un guía si no se tiene experiencia en montaña. Se puede reducir el tiempo y la reducción física, si se asciende en vehículo hasta la Bassa d'Oles.

**ruta:** Saldremos desde la rotonda del centro de Vielha (974m). Subimos por la carretera de Gausac, hasta llegar al Hotel Vielha, donde justo enfrente sale una calle (Casau) en ascenso. La seguimos hasta llegar al Hotel Pirene y desde ahí seguimos por la calle Sarraera junto a unos edificios verdes. Cuando terminan las casas, en una superficie cimentada, vamos hacia la izquierda, al oeste, en subida. En un nivel más alto se ve el campanario de Casau. Bordeamos una curva cerrada de la carretera nacional por un camino elevado. Llegamos a una bifurcación. Tomamos el camino de la derecha, de subida y cruzamos el "barranco des Comes" por un puente. Más adelante se llega a una pista que se sigue hacia Gausac, de bajada. Justo antes de la entrada de Gausac (996m), comienza el PR-C 115, que tomamos, marcado con marcas amarillas y blancas. El camino comienza por trozos empedrados en fuerte subida entre avellanos. A los pocos metros llegamos a un depósito de agua. Seguimos el camino y pasamos una borda, a nuestra derecha. Desde este punto ya comenzamos a tener una buena vista de Vielha y todo el Mijaran. Nos adentramos en un bosque de pinos y al poco encontramos la pista asfaltada que sube hacia la Bassa d'Oles. Cruzamos y seguimos el camino por unos prados. Volvemos a cruzar la pista (un poco más abajo vemos una pequeña borda). Seguimos el camino y de nuevo volvemos a encontrarnos la pista que cruzamos. En este punto encontramos dos caminos. Tomamos el de la izquierda, que sube en fuerte pendiente, por dentro del bosque. Volvemos a encontrarnos con la pista que ahora tomamos diez metros hasta encontrar el camino a la izquierda. Lo continuamos hasta llegar a un cruce, sobre una borda. Seguimos hacia el noroeste. Cruzamos la pista otra vez y unos doscientos metros más



adelante salimos del bosque para cruzar unos prados hasta llegar a la Bassa d'Oles donde hay un refugio.

Si se sube en vehículo, este es el punto para dejarlo.

Continuamos por la izquierda del refugio, por una pista con fuerte subida. A los pocos metros encontramos una bifurcación. Seguimos de frente y bordeamos una balsa seca. Dejamos una borda en ruinas a nuestra derecha. Continuamos dirección noroeste, hasta llegar a una borda en buen estado con un abrevadero. Es nuestro último punto para tomar agua.

En este punto comenzamos a ascender por la cara norte del Montcorbison, hacia el sur. Está marcado con mojonos de piedras. Es una subida en fuerte ascenso.

En menos de una hora estaremos en la cima del Montcorbison (2.174m) y disfrutando de unas vistas preciosas del Valle.

Para descender realizaremos el camino ya realizado para ascender. También se puede bajar por la pista, desde el refugio, hasta Vielha.

**SITUACIÓN:** Medio Aran

**DIFICULTAD:** Media - Fácil.

**PUNTO DE PARTIDA:** Vielha

**DESNIVEL:** 1.197m.

**HORARIO TOTAL:** 3h 40' ascenso y 5h 30' total

**ALTITUD MÁXIMA:** 2.174m

**ÉPOCA RECOMENDADA:** De mayo a noviembre.

**INFORMACIÓN:**

- Hay bares-restaurantes en: Vielha y Gausac.
- Llevar mapa de la zona, comida, bebida, ropa deportiva y teléfono móvil.

Artículo facilitado por Jorge López Pallarés

**PUERTAS LIMPIAS:** Las puertas de madera pintadas de color blanco son muy delicadas. Puedes tenerlas en perfecto estado si les pasas un trapo empapado con la siguiente mezcla:  $\frac{1}{4}$  de litro de agua oxigenada y  $\frac{1}{2}$  litro de vaselina líquida. Utiliza un trapo que no suelte pelusilla y frótalas haciendo círculos.

**GRIETAS EN EL TECHO:** ¿Quieres pintar de nuevo y no sabes cómo disimular las grietas del techo de la cocina? Pues derrite jabón y aplícalo sobre la superficie agrietada. Cuando esté seco ya puedes pintarlo normalmente.

**CAFÉ:** El café sobrante recalentado pierde todo su aroma. Para que esto no ocurra, puedes agregar una cucharada de agua fría antes de calentarlo.

**LATAS DE CONSERVAS:** Si no vas a consumir toda una lata de conserva, pon los restos en un bol de cerámica. Cúbrela después con un chorrito de aceite de oliva y tápala con papel de aluminio. Guárdala en la nevera.

**LIMPIAR LA PICADORA:** Después de picar carne, se quedan algunos trocitos enganchados en la picadora que dificultan su limpieza. Si trituras un poco de pan duro podrás eliminarlos y te resultará más fácil dejarla lista para volver a utilizarla.

**MANOS SUAVES:** Si tus manos están ásperas, la pulpa del mango es una buena solución. Pásate el reverso de la corteza de la fruta sobre las manos. Deja secar y aclárate. Comprobarás cómo los agentes suavizantes del mango han mejorado completamente su aspecto.

*Trucos facilitados por  
Lavandería Jonerick de Vielha.*



## Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108

Fax 973 108 118

*Flores y plantas  
de temporada*

**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 aces*

**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)*



**Masajes y Estética**

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

## BOTOX Y CORRECCIÓN DE ARRUGAS FACIALES (2ª parte)

Las condiciones para realizar un tratamiento de Medicina Estética con Vistabel (BOTOX) en Catalunya son las siguientes:

1º El procedimiento debe ser realizado por médicos con la adecuada cualificación y experiencia (de acuerdo con la ficha técnica del producto aprobada por la Agencia Española del Medicamento).

2º Realizado en Centros Médicos acreditados por la Generalitat de Catalunya.

3º Para tratar las líneas verticales de intensidad moderada o grave, entre las cejas al fruncir el entrecejo (de acuerdo con la ficha técnica mencionada en el punto 1º).

4º El médico debe cumplimentar una ficha de tratamiento y seguimiento del paciente.

5º El médico informará al paciente de los siguientes términos:

- Objetivo del tratamiento.
- Procedimiento de administración.
- Beneficios esperados y duración del efecto.
- Incomodidades y riesgos derivados del tratamiento.

El mes anterior expuse la importancia de los músculos faciales en el origen de las arrugas. La contractura de los mismos (junto a otros factores como la hidratación, la inadecuada protección a agentes externos, el tipo de piel...) interviene de un modo fundamental en la aparición de las arrugas. Las más características, debidas en gran medida a contractura exagerada de los músculo faciales, serían las del

entrecejo y las frontales. Y aquí es donde interviene el Botox al relajar dichos músculos. El conocimiento en profundidad de la anatomía facial y en concreto los músculos que intervienen en la expresión, es fundamental para que el tratamiento sea efectivo.

Por todo esto la importancia de la primera visita y el planteamiento general del tratamiento es muy importante. En ella estableceremos la importancia de los diversos factores que intervienen en las arrugas concretas que observamos para decidir los puntos de inyección ya que el Botox se inyecta en el interior del músculo. Unos pinchazos muy pequeños, con escasas molestias para el paciente.

Los efectos son evidentes a partir de una semana y persisten durante varios meses. El efecto corresponde a lo que se denomina "planchado de la arruga" ya que la zona tratada aparece lisa y sin los surcos (arrugas).

Para conseguir los mejores efectos estéticos será necesario en la mayor parte de los casos, complementar el tratamiento con infiltración de ácido hialurónico o realizar un peeling médico (no cosmético). Los tratamientos de rejuvenecimiento del rostro con técnicas combinadas es motivo de estudio y protocolo en los últimos congresos y jornadas sobre medicina estética como el que ha tenido lugar los días 14-17 de mayo en Sitges, el más importante en nuestro país.



*Dra. Maria José Cutando Longas*  
Médico colegiada nº 12.011

**MEDICINA**  
**NATURISTA Y**  
**ESTÉTICA**

**Dra. M<sup>a</sup>. José Cutando Longas**

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](http://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

## Escòla Musicau Val d'Aran

(Vinculada con el Liceo de Barcelona)

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

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL

c/ Pomarola, 3 (Edificio Copríneo) · VIELHA

Tel. 973 64 32 61  
escuelamusicau@hotmail.com

ESCOLA MUSICAU  
VAL D'ARAN

## CORTINES I TAPISSERIES SANT JORDI

PRESUPUESTOS A DOMICILIO  
DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS

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



## 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

# Belleza y Salud

## consejos

### Avánzate al verano!!

Avánzate al verano y aprovecha estos días para ponerte en forma, todavía estas a tiempo para reducir tu volumen corporal, eliminar celulitis y eliminar líquidos retenidos que durante el invierno se acumulan en zonas problemáticas: abdomen, glúteos, piernas, rodillas o espalda....

Gracias a las 44 tipos de ondas de la Byoestimulación que activan el consumo de calorías y a la Cavitación que reducirá las células grasas ya instaladas, se consigue un adelgazamiento en tiempo record, obtenido resultados perdurables y visibles.

Tratamientos reductores evidentes desde las primeras sesiones, ya que drenaras líquidos retenidos durante tiempo, a la vez que movilizaras tus reservas de grasa, tensando en el mismo momento tus músculos para que no queden flácidos....

¿Te imaginas por fin poder cuidar tu cuerpo de una forma global, tratando tus zonas problemáticas a la vez y con diferentes resultados, ahora es posible con Futura Pro!

Futura Pro también permite realizar un sinfín de tratamientos faciales para recuperar el tono muscular,

lifting facial

antiestrés

elevación de busto

adelgazamiento

reafirmación

ant-celulitis

drenaje linfático



elevando pómulos caídos, tensando el mentón y rellenado arrugas provocadas por el paso de tiempo, además alimentará la piel con un aporte extra de colágeno y elastina, rehidratándola y oxigenándola.

El equipo también permite realizar en el mismo momento tratamientos faciales corporales, de esta manera se ganará tiempo, tan necesario a día de hoy, por el poco tiempo del que todos disponemos

Futura Pro es un equipo de última generación que además aumentará la sensación de bienestar, creando endorfinas que te ayudaran eliminar el estrés acumulado durante el día gracias a sus cristales de cuarzo y el efecto de la cromoterapia.

Pregunta también, por nuestros servicios de medicina homeopática, cura vegetal (green peel), fotodepilación, fotorrejuvenecimiento, byoestimulación corporal y facial, cavitación, packs para novias, cosmética biológica, estética del pie..

**U ULTRATONE**

Para empezar a moldear tu cuerpo y mejorar tu salud, solo tienes que pedir cita en:  
TEL. 973 64 33 21

MEDICINA HOEMOPÁTICA  
GREEN PEEL (CURA VEGETAL)  
COSMÉTICA BIOLÓGICA  
FOTO DEPILACIÓN

TRATAMIENTOS FACIALES Y  
CORPORALES A LA CARTA

ESTETICA DEL PIÉ Y DE LA MANO

MASAJES TERAPÉUTICOS T. 661 654 696 · c/ Metdia, 1 · 25530 Vielha



shenmen

ESTÉTICA · TERAPIAS ORIENTALES





# 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**

Servicio Interflora a domicilio

**Floristeria**

# Florstil

*Comuniones, Bodas y  
plantas de temporada*

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

# 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**

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

## 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 vallados  
Pintura de interiores  
Pintura de madera y metales de exteriores  
Mudanzas dentro del Valle de Arán



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



## diablibllos

puericultura  
moda infantil  
de 0 a 2 años

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

Assessorament

# CADION s.l.

Gestion

**LABORAU  
FISCAU  
COMPTABLE**

**973 64 20 79**

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

c/Pietat, 19  
25550 Bossost (Lleida)



Golf Salardú  
PISCIFACTORIA

El Golf de Salardú abrió sus instalaciones para esta Temporada 2009, desde mayo hasta noviembre.

Como cada año el Golf de Salardú ofrece a sus clientes el Campo de Pitch & Putt de 9 hoyos, el Campo de Prácticas, Putting Green, Cursos de Golf para adultos y niños, clases particulares con su profesor de golf, y todas las comodidades de su Casa Club, con alquiler de material, tienda, vestuarios y taquillas y su agradable Restaurante Deth Golf, donde reponer fuerzas y celebrarlo con los compañeros de juego.

Además, este año, el Golf de Salardú, ofrece actividades de bicicleta de montaña y Campus de golf. Otra novedad, es el Club de Golf, para todos los amantes de este deporte, que se espera que disputen torneos dentro y fuera del Valle de Aran.

El calendario de competiciones para este mes de junio es el siguiente:

FECHA	TORNEO	MODALIDAD
06 de junio	Copa Val d'Aran	Stableford
13 de junio	Trofeo Torisme Val d'Aran	Greensome
27 de junio	Trofeo Mombisurf	Dos palos

## CENTRO CULTURAL ESCUNHAU CASARILH ACTIVIDADES MES DE JUNIO

**Dia 06.06.09 De 16 a 20 h.**  
Taller de bordado con cintas

**Dia 11.06.09 A las 20 h.**  
Exposicion fotografica y conferencia a cargo de assumpta montellà , autora del libro "la maternidad de elna"

**Dia 13.06.09**  
Matinal cultural  
Visita a la renovada piscifactoria de les y a la iglesia de bossòst.  
Salida a las 10 de la mañana paradi de bus de escunhau  
(En principio se irá en coches particulares)

**Dias 27 y 28 de junio**  
Exposicion de labores y patchwork  
Realizado por las asistentes a nuestros talleres  
Horario : de 18 a 20 h.

## LENGUA VIUA



Un an més eth collectiu Lengua Viua premanís era 16au Corsa Aran Per Sa Lengua qu' aurà lòc eth darrèr dimenge de juliòl, dia 28. Lengua Viua, qu' a renauit e ampliat era sua Junta a previst dejà quauques nauetats coma per exemple era gessuda des de Les, un sinhau més d' ora, en tot hèr ua arturada en Es Bòrdes que permeterà de compartir damb més pòsa er entrepan que se' n empòrten es participaires. Aguesta non ei sonqu' ua des nauetats que aufrirà aguesta corsa que tornarà a auèr eth sòn punt finau ena plaça dera glèisa de Vielha. Un viatge autreat eth prèmi LENGUA VIUA a quauqua persona, entitat o institucion, que s' hage caracterizat pera defensa dera lengua aranesa, auràn lòc es actuacions musicaus de dus grops occitans, eth primèr, es aranes Bramatopin e ara seguida era actuacion deth grop Parpalhon. Rebrembar-vos que, quinze dies abantes dera corsa, eth collectiu venerà era naua samarreta enes cubèrts der Ajuntament de Vielha. Ena pròplèu publicacion d' Aran Nau vo' n aufrirà era rèsta des nauetats de manèra més aprehondida. Donc que, vos i demoram a toti, non i manquegatzi!

Foto : VALCOLOR



**Carmen  
CAUBET**  
DECORACIÓN

PROYECTOS DE DECORACIÓN  
TAPICERIAS  
OBJETOS DE REGALO

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

## TALLERES GARONA

CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL

INSTALACIÓN  
DE LÁMINAS DE  
CONTROL SOLAR,  
HOMOLOGADAS



VENTA DE  
CADENAS TEXTILES

SUSTITUCIÓN  
DE LUNAS

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



CAMISETAS  
POLOS  
SUDADERAS  
PANTALONES

TODO XXI  
i Ven a  
comprobarlo!

**EL NIÑO**

**GRANDES DESCUENTOS EN LA ROPA DE TEMPORADA**

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

EQUIPAMENTS PER A:  
COMERÇOS  
INDÚSTRIES  
I OFICINES

**CR**

**Comercial Ramos**  
INSTAL·LACIONS COMERCIALS



Sant Ruf, 43  
tel./fax 973 240 388

Lleida  
Belén Ramos  
606 53 51 63  
decoramos@hotmail.com

**S.P.F. SAURA**



**FUNERARIA  
SAURA**

**VALLE  
DE ARAN**

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

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



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

ULTRATONE  
Ultra Estética, S.L.

www.sylvia  
montestetic  
.com

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

### ESCARXOFES FREGIDES AMB FOIE

**Ingredients (per a 4 pax)**  
8 escarxofes  
4 tranxes de foie fresc  
3 o 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge  
Vinagre de Mòdena  
Sal i pebre

#### Elaboració

Netejar les escarxofes, traient les fulles dures. Tallar a làmines i fregir amb oli abundant. Salar i reservar.



Partir amb dos o tres, les tranxes de foie.

Amb una paella sense oli i la paella ben calenta, deixa coure el foie. Retirar i salar. Amb el greix de la paella posar unes gotes de vinagre de Mòdena i retirar del foc. Presentar el foie sobre l'escarxofa i, per damunt, posar hi el suc de la paella.

### ARRÒS CALDOS AMB COSTELLA DE PORC, ESCARXOFES I FAVES

#### Ingredients

Arròs  
6 costelles de porc trossejades  
4 Escarxofes  
200 gr de faves  
1 tomàquet  
2 dents d'all  
2 nyores  
1 rama de farigola  
4 a 5 tasses de caldo  
Oli d'oliva verge

#### Preparació

Posar les nyores a remullar. Amb una cassola baixa, posar-hi 2 o 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, daurar les costelles. Quan estiguin daurades, salar i retirar la carn.



A la mateixa cassola afegir l'all picat sofregir i afegir el tomàquet ratllat i les nyores trossejades.

Incorporar les costelles.

Pelar les escarxofes deixant el cor, partir a quarts i posar-los a la cassola junt amb les faves desgranades.

Posar l'arròs i donar unes voltes afegir les tasses de caldo calent, deixar coure a foc viu al principi i suau després, fins acabar la cocció.

Ha de quedar caldos, si s'evapora massa, afegir mes caldo.

### SOPA DE MADUIXES AMB MEL I MATÓ

#### INGREDIENTS

Maduixes  
Sucre  
Mató  
Mel  
50 cl d'aigua

#### ELABORACIÓ

Ara que ve el temps de la calor, els aconsellem que facin aquest postres, es mol senzill, i molt refrescant. Cal dir també, que les maduixes estan en el seu punt òptim!  
Triturar 1 kg de maduixes netes amb 250 gr de sucre i 50 cl d'aigua, colar i reservar



#### PRESENTACIÓ

Omplir les copes de còctel, o copes de boca ampla, fins a tres quarts parts del total. Al mig de la sopa, deixar caure unes cullerades de mato, i un cordonet de mel.

Servir-ho molt fred!



M<sup>a</sup> José Benz i Oliver, nace en Barcelona el año 1951 en el seno de una familia de artistas - hija de la pintora Conxita Oliver, y nieta del célebre Joan Oliver. Inició sus estudios en la Escuela Massana, completando su formación en la Facultad de Bellas Artes de San Jorge de Barcelona. Posteriormente coronará sus conocimientos en el taller del maestro y gran escultor catalán Lluís Montané i Mollfuleda.

Desde su primera presentación monográfica en 1978 iniciará una trayectoria impecable repleta de éxitos y exposiciones, destacando el "Premio Morella" obtenido con la obra "Viejos en el café jugando a cartas", o el encargo y posterior adquisición de la obra "La Puntaire" realizado por parte del Museo del Encaje y la Indumentaria de Barcelona; Destacar su participación en los actos de Conmemoración del Centenario del Real Círculo Artístico de Barcelona 1881-1981, seleccionándose su obra "Homenaje a San Pons" adjudicada en el Libro de Oro regalado por dicha entidad a Su Majestad don Juan Carlos I, Rey de España. Participará también en la Exposición *Barcelona vista por sus artistas*, con la obra "Barcelona" que será adquirida por el *Museo de Archivo Histórico de la Ciudad de Barcelona*. En el año 1982 celebrará una magna Exposición con motivo de "Los Mundiales de fútbol -España 82-" inaugurada en el *Real Círculo Artístico de Barcelona*; destacar también la Exposición-Homenaje que le rinde el *Ateneo barcelonés* en noviembre de 1985, entre otras muchas exposiciones. Los premios y distinciones seguirán sucediéndose, destacando la obtención del Premio San Jorge por su obra "Sardanas" en el año 1989 en Barcelona; el *Diplome d'Honneur i Grande Médaille* obtenido en el *Gran Prix du Conseil Regional Midi-Pyrénées Toulouse-Hispania VI Salon International* en agosto de 1992, el Primer Premio de la Ville d'Albi al *XIVSme Salon d'Automne d'Albi* de 1992, el Gran Premio del Jurado del *XXXIX Salon Internacional de Artes Plásticas* celebrado en el Palacio de Congresos de Béziers en 1995, entre muchas otras distinciones y diplomas de honor, como



La Gran Coupe d'Argent y 2º Premio de escultura obtenido en el *Gran Prix du Conseil Regional Midi-Pyrénées, XXI Salon International Toulouse-Hispania* en Julio de 1996.

Ya instalada en Vielha y en reconocimiento a sus éxitos internacionales así como en su labor de promoción de la cultura y las artes plásticas, el *Conseh Generau d'Aràn*, le brindará homenaje el 22 de abril de 1996 en la reinauguración del Museo de *Sant Joan d'Arties*, celebrándose una magna exposición con su obra más reciente. El 24 de Junio de 1996 se le otorgará la Cruz de Palmas de Oro al Mérito Belgo-Hispánico, concedida por la Asociación Belgo-Hispánica con sede en Bruselas. Obtiene también la Gran Medaille d'Argent de P.P. Rubens, ganando el Certificado en categoría Oro y Cruz de plata en reconocimiento a su trayectoria artística europea concedida por el Comité San Jorge, para las Artes, las Letras y las Ciencias de la Agrupación Española de Fomento Europeo el 19 de abril de 1997. Participa posteriormente en el itinerario artístico celebrado en Veurne, Vielha, Kerkrade/Rotterdam, Versailles, Olen, Bruselas, Velbert, Szarvas y Marsella en 1997, consiguiendo la Medalla de Oro de Versailles. Ganará en el año 2000 la "Medaille d'Argent" por su trayectoria artística y cultural otorgada por la *Courtoisie Française*. Participará en calidad de invitada en las 5 ediciones del *Festival de la Sculpture et du marbre* desde los años 2000 al 2004, y se le concederá en febrero de 2003 el *Tigre de Membre de l'Institut de la Maison Royale de Tanna* por su calificación y calidad en la disciplina de las Artes Plásticas.

**Desde esta Editorial deseamos a esta artista internacional, que siga cosechando grandes éxitos.**

## XTEC RÀDIO

### PRUMERS PREMIS TAR "IES D'ARAN"

Coma cada an, es escolans der IES d'Aran de Vielha an participat en concors de ràdio organitzat pera APFC (Associación de Professors de Francés de Catalonha), presidida per Carolina Vicente, tamb era participacion d'instituts de tota Catalonha.

Aguest concors permet trabalhar era lengua orau e motive era creacion des escolans. Se trate de hèr era gravacion d'un tèma prepausat, en tot cuedar era intonacion, creativitat, prononciacion e originalitat. Totes es prepauses son evaluades per professors de francès e era entrega de premis se hèc en Barcelona eth 21 d'abriu.

Es escolans de 2au d'ESO (Marta Cester, Anna Parfion, Maria Riart, Laura Ribes e Aitor Santibáñez)

s'emportèren eth prumèr premi corresponent ath sòn nivèu, 200 euròs e es alumnes de 2au de bachelierat (Guilhem Piris, Melanie Marchal, Noemi Llaveró, Carmen Garcia Borja Ruiz e Yolanda Brea) guanhèren eth prumèr premi, un viatge tà Paris!

Des der IES d'Aran, volem arregrair era ajuda deth Ceip Garona en moment dera gravacion.

Er acte quedèc plan emocionant en Institut Francès de Barcelona, a on es escolans, acompanyadi pera sua professora Fabi Medan, recuelheren es sòns premis.

Moltes felicitats!

## CONSTRUCCIONES



### **ANPEMA 2001 S.L.** PERFECTO BREA

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

www.construccionesanpema.es  
anpema2001@aranweb.com



## **LIMPIEZA DE CHIMENEAS**

**EXTRACTORES DE RESTAURANTES**

**Tel. 973 621 065 - 661 606 260**

**michellarrue@hotmail.com**

## Pizzeria Ristorante

### La Boveda

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

**Tel. 973 64 04 91**

**Fontanería**



Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

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

## **BUSQUET S.L.**

Colaborador

**REPSOLGAS**



## **ARAN VETERINARIS**

**VISITAS CONCERTADAS**  
Tel. 973 64 23 61

**URGENCIAS**  
Tel. 626 70 15 47

Avda. Garona, 25 - bajos  
25530 - VIELHA

**CARPINTERÍA INDUSTRIAL**

## **CABAU RAMÍREZ**



**TRABAJOS DE  
CARPINTERÍA**

**CAMIN REIAU S/N**  
25551 - ERA BORDETA

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

**electrónica**  
**M. PERAILES S.L.**

**DIGITAL +**

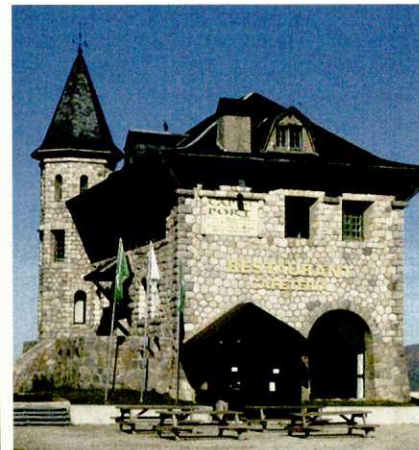
**ELECTRODOMÉSTICOS**

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

cperailes@telefonica.net

# una casa en el Valle

## un cariño compartido



Yo le propuse a Montse un día de llevarla al Valle, con la concesión de que no la llevaría a "mi" Bausen, porque no había carretera, y no le apetecía subir a pié. Para hacerse más atractivo, le propuse pasar varios días dando vueltas en coche. A ella y a mí nos gustaba tanto la aventura de aquellas carreteras inesperadas de entonces que llegamos con los años a hacer todas las carreteras de Cataluña y de Soria (éstas con nuestra base en la Huerta de Santillán, del Burgo de Osma). Recuerdo en una carretera de tierra descuidada, cinco pinchazos en quince kilómetros: era la defensa de los clavos de herradura de las mulas contra los coches invasores (llevábamos dos ruedas con llantas completas de recambio, y cinco cámaras aparte). Salimos un día por la tarde. Café en La Panadella para consolarnos de los camiones lentos de los Bruchs. Cena y dormir en el Parador de Balaguer, entonces concertado con Turismo y que era el paraíso después de otear el castillo del Duque de Maqueda. Y del cruce "de la muerte" con la carretera de Andorra. Al día siguiente revoloteamos - Iglesia de Covet con la maravillosa portada - desviándonos de Comiols a San Salvador de Toló, para cenar y dormir en Trep, en el imprescindible "Siglo XX", y famoso con nuestros abuelos, siempre excelente. Al otro día al pasar por Pobla de Segur, dimos unas vueltas recordando a la Tía Tua, a los Boixareu, a los Borrell, a los Fuertes y otros amigos, con los militares y el soldado de Tabescán que me acompañaba en galopadas por la ribera del pantano algo vacío. En Rialp recordé la acogida algo sarcástica del Coronel en 1.947. Comimos en Can Cortina de Valencia de Aneu, famoso al pie del puerto para peatones y carruajes.

En el Mare de Deu empezó la niebla que concentraba nubes bajas, que parecían evaporarse del desaguadero de Gerbé, y que ocultaron a Montse en la Bonaigua el refugio de Productora y la cruz de Van Halen.

Ya en la bajada al Valle se despejó la niebla antes del Ticolet, y yo paré el coche para poner todo "mi" Valle a los pies de Montse, con la esperanza de que le gustase, empezando por aquel maravilloso atardecer de cielos coloreados con tornasoles. Si no le gustaba, se me habían acabado las anheladas frecuentes visitas en el futuro familiar.

Montse paseó la vista por las montañas y el hundido Garona de Ruda. Me miró con cariño y me dijo: "¡Es precioso tu Valle!". ¡Lástima que haya demasiadas curvas para venir con los niños!". Mi corazón pegó un brinco de alegría, porque la batalla del primer encuentro de presentación estaba ganada. "¡No te preocupes! ¡No hay problema! ¡Con ellos vendremos siempre por el túnel, que ahora ya pasan coches!". Le di un beso de padre feliz tranquilizado. La borda de Lobató me pareció que me daba una alegre bienvenida. En el Hotel Internacional, que entonces era el más cosmopolita del Valle, nuestra amiga Montse, encantadora y simpática, había cumplido mi encargo: la botella de champagne francés nos esperaba fría para brindar por un cariño que yo deseaba que durase muchos años: El de "mi" Montse con "mi" Val d'Aran. ¡Y así ha sido!

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**

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



(Camión porta-escombros)

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

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

**ahora es tú  
oportunidad**



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

**PELUQUERÍA**  
**Carmen Sicart**  
c/ Casteth, 3  
Bloque B  
Tel. 973 64 07 40  
25530 VIELHA

"ME HAN ABANDONADO.  
TENGO TRES MESES Y VOY A  
SER UN POCO GRANDOTA.  
BUSCO ALGUIEN QUE ME  
CUIDE. TFNO: 973642361"



**ROSTISSERIA**

**SAL I PEBRE**

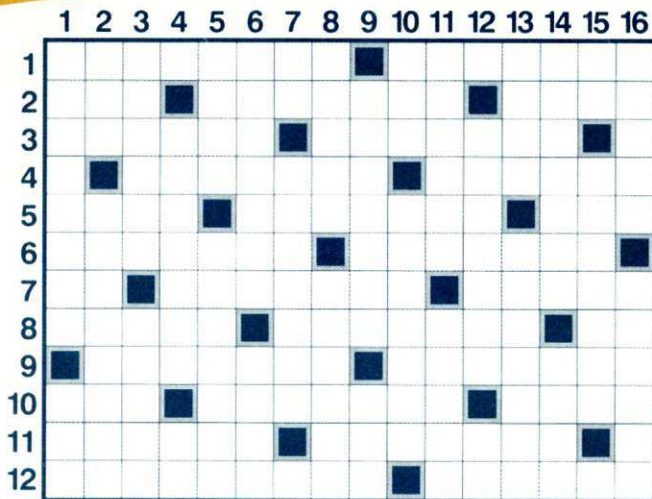
MENU I TAPES  
MENJAR PER EMPORTAR  
POLLASTRES I CONILLS AL AST

**Tel. 973 64 71 60**

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

## crucigrama

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



**HORIZONTALES.-** 1: Cáscara de huevo. Planta aromática muy usada como condimento. 2: Ornamento arquitectónico en forma de huevo. Región y ciudad de la antigua Palestina, país de los samaritanos. Tiempo vivido. 3: Vertebrado que camina rozando la tierra con el vientre. Toro con el pelo mezclado de negro y blanco. 4: Fidelidad y honradez. Necio o incapaz. 5: Tipo de lago de los Pirineos de Aragón. Llegar la nave a puerto. Corteza de encina. 6: Fatigado. Plantío de canelos. 7: Símbolo de la plata. Hacer los gusanos los capullos ocales. Especie de lanza pequeña y delgada que se arroja con la mano. 8: Laurel, árbol. Meter en cajas de hojalata. Sufijo de adjetivos y sustantivos verbales que significa «agente». 9: El que compra y vende trapos y objetos usados. En el budismo, bienaventuranza obtenida por la absorción e incorporación del individuo en la esencia divina. 10: Necesidad de beber. Hospedada. Casualidad. 11: Unida, coligada, confederada. Ácaro. 12: Fruto de la zarza. Abordaje.

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

## PREGUNTAS

1 - Hasta mañana si yo quiero.

-----

2 - Tengo todos mis hijos de apellido distinto.

-----

3 - No al paro.

-----

## sudokus soluciones pag. 37

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

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

## ERA JOENESSA D'ARTIES

Era joenessa d'Arties abantes ère molt unida, e mos agradaue molt eth balh, sustot tara hèsta de Sant Joan e de Sant Pelegrin. Tara hèsta de Sant Pelegrin s'anave tara glèisa de Sant Pelegrin en romieutage quan arribàvem mos dauen pan e vin. Quan s'acabave era missa cantàuem es "Gois de Sant Pelegrin" e en baishar, es musics tocàuen mès non i auie arrés que se lancèssè e.... qu'auie de començar? José!!!! E tanben ara que sò er òme mès gran encara me cau començar a jo. Dempús, quan se van animant toti que comencen a barar. Òc, era joenessa ère molt unida... mos amasàvem 15 o 20 gojats e entre toti didiem: ara mo'n vam anar tara hèsta de Salardú, e mo' n i anàuem toti amassa. Hègem eth balh e dempús se mos i volièm quedar tà sopar, tà non tornar entà Arties, mos calie campar era cartera tà veir es pessetes qu'auiem e didiem: "Guarda jo è tant, tu as tant, er aute a tant.... a jo dilhèu me mancarà bèth sò tath sopar... e tè ja t'ac déishi jo" ...Alavetz entre toti hègem eth sopar en Salardú; i auie bona union, e en auer acabat eth sopar tornàuem taht balh e hègem ua tòia. Se rifaven numeròs e damb aquerò i auie regals ; (per exemple hègem figures o figuretes vestides o quassevolh causa), alavetz qui tirave deth cariòt rifave molti numeros: *Qui ne da mès?*, preguntauen e començaves: *ua pesseta, ua cinquanta, dues pessetes, tres pessetes....* Eth qu'ère er òme dera rifa acabave ben ròc. Alavetz quan tiraven eth sorteg e me tocaue eth regal, a jo o a un aute, l'ac calie regalar a ua gojata e alavetz damb aguesta gojata demanauem eth balh que volièm Non se podie hèr mès qu'un balh, arren mès.

Quan lèu acabauem eth balh cridàuem.

- Venga, tiratz-vos-i toti!

Arrivave eth dia des Cendres e i auie ua costum de disfrassar-mos e se disfrassauen molti gojats e hègem un òme de palha. Damb aguest òme de palha, eth dia des Cendres, qu'ère eth dia que se cremaue, passàuem per toti es carrèrs deth pòble dessus d'un somèr e eth que portaue er òme de palha auie de pujar dessus deth somèr tà tier-lo. Replegàuem ueus... e auie viatges que i auie bèra casa que non i auie arrés o non volien gèsser e alavetz i auie bèth un que sabia ce a on èren es ueus e se calaue en corrau tà panarles. Quan auiem remassat toti es ueus, les portàuem tà ço de Bartomèu e aquíu mos hègem un vespralh. Alavetz agarràvem er òme de palha, lo metièm ath costat der arbre e lo cremàuem e i auie un music que li didiem Pauet de Bagergue, que tocaue er acordeon e tocàuen ua cançon enqua que s'auie cremat tot... Dempús arrivave San Sebastiàn o Era Candelèra . Com que ja auien auit es porcèths hègem ua rondalha e damb Pauet de Bagergue , acordeonista e tanben compositor, peth ser, passàuen pes cases a on auien auit es porcèths, gessièn es gojats e mos duan ua languissa e damb hot aquerò, dempús, en companhia de toti.

Es companhs deth pòble, mos hègem un gran sopar. Despús anavem entath balh e aguest òme, Pauet qu'ère sòlter e ja gran, alavetz arribave e didie. - *Ben, qu'eth balh ja va a començar ; Mès prumèr, abantes de començar eth balh m'avetz de dar un punet totes es gojates! Alavetz qué auien de hèr ....dar-li eth punet e ja se quedaue conformat.* Era vesilha de Sant Joan, se hè bon temps, se creme eth taro. Abantes eth taro no lo hègem atau Er òme que hège eth taro ère un òme sòlter, molt gran que viuie ena plaça deth pòble , e li lidien Ton Vaquer. Un mes abantes lis didie as gojats:

- Anatz-me cercar ua husta que jo harè eth taro. Non lo hègem tan gran com ara e se hège damb un mes d'auança. Eth maitin de Sant Joan, tàs sèt deth maitin, es musics en pé pr'amor que calie anar a replegar es còques molt bones, e i auie cases que se les sabien hèr tanplan mès ben qu'un pastissèr! Replegàvem totes es còques. Les portàvem entar Ajuntament. Aqueres còques servien tà quan venguèn es foràsters tath balh (eri que pagauen era entrada) e quan arribave era mieja part tà que mos dèssen sòs tara tòia. Les convidàuem e les hègem a pujar en ua saleta qu'auiem en Ajuntament; compràuem un bot de vin de 60 litres e les dàuem un shinhau de còca e un veire de vin o dus . Alavetz semblaue que se cauaven un shinhau mès e començave era tòia e mos passàuem era meitat dera tarde rifant, e atau replegàuem bèra pesseta. En aqueth temps er Ajuntament no daue cap de sò. Aué ac pague tot...Abantes mos calie espavilar nosati tà arremassar es pessetes: hègem "eth balh deth farolet", era tòia, quan hègem eth passavila mos dauen quauquarren. Aué en dia son mes esplendis qu'alavetz que non corrièn es pessetes com ara...s'abantes daues 100 pessetes, ara ne das 2.000... si, si ère atau! Eth taro de Les ei molt diferent deth d'Arties, ja que se premanissen d'un an tar aute, e tanben ei molt mès gran. Era vesilha de Sant Joan lo cremen e tà San Père, es darrerri maridats lo coronen de flors. En Arties quan auiem ua parelha que se volia maridar, auie de dar bèth sò ara joenhalha deth pòble. Alavetz damb aquères pessetes , toti es gojats deth pòble mos amassàvem e mos hègem un vespralh o un sopar...I auie viatges que i auie bèra parelha que non daue arren.... E, quan se maridaven anàvem tà casa peth sèr a tocar e non les deishàuem dormir...e i anàuem a tocar damb esqueres e s'èren ena abitacion mihor perquè com sentien aguest tapatge, donques... Tamb aguestes petites hèstes, es joeni d'Arties mos ac passàuem molt ben, toti a ua, aquerò qu'ère amiatat!"

Entrevista a José Prades Española de Es de Lúcia  
Entrevistadora. Carmen Ibars Almenara  
Deth Libre "Hè un arramat d'ans"

# horario de autobuses

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

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

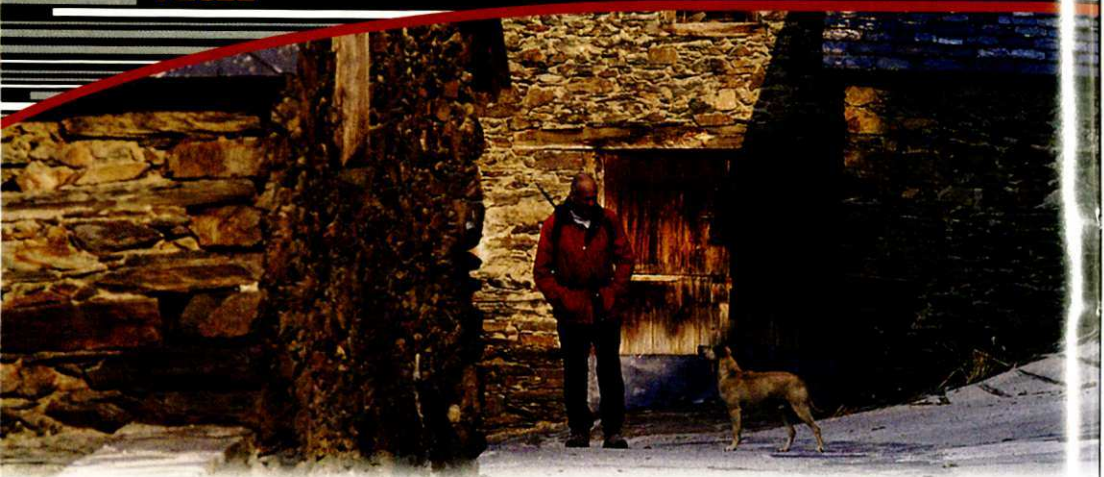
## SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

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

## SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET	10:15										15:10										17:00										SOLO TEMPORADA DE ESQUI				
TANAU	7:45																																		
BAQUEIRA	7:40	8:50	9:50	10:20	11:50											13:50	14:50	17:50	19:50	22:20	0:20														
TREDÒS	7:35	8:47	9:47	10:17	11:47											13:47	14:47	17:47	19:47	22:17	0:17														
SALARDÚ	7:32	8:44	9:44	10:14	11:44											13:44	14:44	17:44	19:44	22:14	0:14														
GESSA	7:31	8:43	9:43	10:13	11:43											13:43	14:43	17:43	19:43	22:13	0:13														
ARTIES	7:29	8:40	9:40	10:10	11:40											13:40	14:40	17:40	19:40	22:10	0:10														
GARÒS	7:27	8:36	9:36	10:06	11:36											13:36	14:36	17:36	19:36	22:06	0:06														
CASARILH	7:26	8:35	9:35	10:05	11:35											13:35	14:35	17:35	19:35	22:05	0:05														
ESCUNHAU	7:25	8:33	9:33	10:03	11:33											13:33	14:33	17:33	19:33	22:03	0:03														
BETREN	7:23	8:31	9:31	10:01	11:31											13:31	14:31	17:31	19:31	22:01	0:01														
VIELHA	7:22	8:30	9:30	10:00	11:30											13:30	14:30	17:30	19:30	22:00	0:00														
VIELHA	07:21	08:25	09:25	09:52	11:25	12:55	13:27											14:25	17:25	19:25	21:52	23:52	5:00	5:27											
VILAC	7:20	8:20	9:20	9:50	11:20	12:50	13:25											14:20	17:20	19:20	21:50	23:50	4:59	5:25											
BETLAN	7:19	8:19	9:19	9:49	11:19	12:49	13:24											14:19	17:19	19:19	21:49	23:49	4:58	5:24											
AUBÈRT	7:17	8:17	9:17	9:47	11:17	12:47	13:22											14:17	17:17	19:17	21:47	23:47	4:57	5:22											
PONT D'ARRÒS	7:14	8:14	9:14	9:44	11:14	12:44	13:19											14:14	17:14	19:14	21:44	23:44	4:54	5:19											
BENÒS	7:13	8:13	9:13	9:43	11:13	12:43	13:18											14:13	17:13	19:13	21:43	23:43	4:53	5:18											
ES BÒRDES	7:10	8:10	9:10	9:40	11:10	12:40	13:15											14:10	17:10	19:10	21:40	23:40	4:50	5:15											
ARRÒ	7:09	8:09	9:09	9:39	11:09	12:39	13:14											14:09	17:09	19:09	21:39	23:39	4:49	5:14											
ERA BORDETA	7:07	8:07	9:07	9:37	11:07	12:37	13:12											14:07	17:07	19:07	21:37	23:37	4:47	5:12											
BOSSÒST	7:04	8:04	9:04	9:34	11:04	12:34	13:09											14:04	17:04	19:04	21:34	23:34	4:44	5:09											
LES	7:00	8:00	9:00	9:30	11:00	12:30	13:05											14:00	17:00	19:00</															





Conoce la riqueza cultural, natural y paisajística de la Val d'Aran a través de estas 17 rutas de senderismo, que tienen como hilo conductor los pueblos de la Val d'Aran, y que utiliza los antiguos caminos de comunicación como nexo de unión.

Todas las rutas tienen como característica principal ser aptas para todos los públicos, ya que son de dificultad baja y su duración media es sólo de de 1 o 2 horas.

### RUTAS:

**CANEJAN:** Recorrido desde Pontaut para pasear por el antiguo camino de Canejan. Destacan las magníficas vistas sobre el Baish Aran, el lavadero de mineral de las minas de zinc de Liat y el lavadero tradicional del pueblo.

**BAUSEN:** Pueblo tradicional, visita de la iglesia, lavadero público, ruinas del antiguo aserradero, sin descuidarnos el pequeño y romántico cementerio que cuenta con la tumba de un Romeo y Julieta locales.

**LES:** Recorrido por el casco antiguo del pueblo, la capilla de Sant Blas, el castillo, el barrio de Saviela y la plaza del Haro, sin olvidarnos de las Termas de la Baronia.

**BOSSÒST:** Recorrido por las 7 capillas que rodean el pueblo y que según la tradición fueron edificadas para proteger a la población de la peste. Se visita también del lavadero público, el castillo, el lavadero de mineral y el camino minero de mina Margalida.

**ES BÒRDES:** Des de la Bordeta seguiremos el

“Camin Reiau” que remonta paralelo al río Garona. En el recorrido cruzaremos pequeños saltos de agua, un antiguo molino de harina y uno de los lavaderos tradicionales más bonitos del valle. Ya en el pueblo d'Es Bòrdes, visitaremos también las ruinas de la fortaleza de Castèth Leon construida el 1283 por los franceses.

**VILAMÒS:** Visita al Museu de Çò de Joanchiquet, después la ruta propone visitar el lavadero, la iglesia románica de Santa María, el horno de cal, continuando ya fuera del pueblo hasta la ermita románica de Sant Miquèu, donde podremos contemplar fantásticas vistas de la Artiga de Lin, el Aneto y la Maladeta.

**ARRÉS:** Camino que comunica las poblaciones de Arres Dejòs y Arres Dessús, con la iglesia parroquial situada entre ellas.

**BENÒS, BEGÒS Y ARRÒ:** El camino tradicional nos llevará a descubrir la arquitectura popular de estos pueblos y la casa señorial de Çò de Socasau. Posibilidad de continuar por el camino antiguo que asciende hasta Vilamòs.

**BETLAN:** Descendiendo de Betlan el sendero pasa por la gruta del gigante de Betlan, que según la leyenda hizo frente a los romanos. El camino nos llevará hasta Vilac, donde visitaremos la iglesia románica de Sant Félix, además de varias casas señoriales renacentistas y un molino de harina.

**AUBÈRT:** Desde Aubèrt esta ruta nos conducirá por Vila hasta Arròs con magníficas vistas de la parte central del valle.

**VIELHA:** Circuito urbano por el casco antiguo del pueblo con casas señoriales renacentistas de los siglos XVI y XVII, como la Tor deth Generau Martinhon, actualmente sede del Museu dera Val d'Aran. Al extremo de la calle llegamos a la Fàbrica dera Lan, antigua fábrica de lana hoy musealizada. En el descenso visitaremos la iglesia de Sant Miquèu, que guarda en su interior la talla románica del Crist de Mijaran, uno de sus mayores tesoros.

**GAUSAC:** Desde la iglesia de St. Martin, con bonito campanario de estilo gótico, se atraviesa el pueblo subiendo hasta la población de Casau donde visitaremos su iglesia que contiene en su interior una interesante colección de arte sacro.

**ESCUNHAU:** Antes de llegar a la plaza, encontraremos la Casa de Pejoan del siglo XVI considerada una de las casa más antiguas de la Val d'Aran, posteriormente una empinada calle nos conducirá hasta la iglesia románica de Sant Pèir. Después de la visita cruzaremos la carretera y el río Garona para llegar por un pequeño sendero hasta la población de Garòs. Antes de entrar al pueblo podremos contemplar la pequeña necrópolis del Haro datada entre los siglos V AL X d.C. El pueblo cuenta con casas renacentistas y la iglesia nos obsequia con un impresionante campanario.

**ARTIES-GARÓS:** Circuito circular que parte de la población de Arties donde podemos admirar algunas casas señoriales como la torre de los Portolà, hoy convertida en Parador, Casa Paulet

de estilo renacentista, y la iglesia de Santa Maria, declarada Bien Cultural de Interés Nacional, con un bello campanario de estilo gótico. Cerca de la iglesia tomamos el camino que nos lleva a la población de Garòs pasando por los antiguos baños de Arties así como por un horno de cal. El regreso se hace por la vertiente solana del valle, pasando cerca de la ermita de Sant Jaime y llegando a Arties por la iglesia de Sant Joan, de estilo gótico y actualmente sala de exposiciones.

**SALARDÚ:** La ruta empieza con la visita a la Mòla (molino) y a la iglesia de Sant Andrèu de Salardú. Seguimos luego hasta Unha, donde admiraremos Çò de Brastet, una magnífica casa fortificada del siglo XVI y el Museo de la Nieve. Tomaremos luego el camino de Gessa, donde destacan la iglesia de Sant Pèir y Çò de Rosa, una imponente casa fortificada con torre, de estilo renacentista.

**BAGERGUE:** Llamen la atención las casas de arquitectura popular así como la iglesia románica de Sant Félix. Junto a ésta tomaremos el delicioso sendero que junto al río Unhòla descende hasta Unha pasando por dos molinos harineros.

**TREDÒS:** El recorrido tiene su inicio en Cap d'Aran de Tredòs, pequeño núcleo situado sobre el pueblo de Tredòs, presidido por la imponente iglesia románica de Santa Maria, de los siglos XI-XIII. La ruta continúa por el Camin Reiau hasta Salardú.





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

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

Se vende Opel Vectra. Año 2000. 1.8 Gasolina. 125 CV. 123.000km. Ruedas nuevas y correa de distribución con 500km. Perfecto estado. 3.500€ Tel. 696.45.25.64

Se alquilan habitaciones en Betrén.  
Tel. 655.269.870



Alquilo apartamentos todo el año  
Tel. 617.578.854

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 alquila habitación triple abuhardillada grande soleada y con vistas. Fines de semana o vacaciones de verano, en Bossòst  
Tel. 669756677

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



Val d'Aran  
Betrén - Vielha

**Zonerik**  
Joana & Erika

**LAVANDERÍA - TINTORERÍA**  
ENTREGA RÁPIDA - NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

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

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



**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





**Nueva Promoción Vila**



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




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



**SIK Puntet Inmobiliaria**

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



Triplex Obra Nueva 5  
hab. Les  
¡180.000 €!



Apartamento 2 hab. Vila  
Garaje individual  
Terraza



Casa 5 Habitaciones en  
Vielha. Jardín y Terraza  
Próxima construcción

[www.puntet.com](http://www.puntet.com)  
[info@puntet.com](mailto: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 - DEPILOCACION  
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.erefugiodearan.com](http://www.erefugiodearan.com)



# JO TAMBÉ VULL SENTIR LLEIDA

I GAUDIR DE L'ART  
I DE LA NATURA

Parc Nacional i espais naturals

Esports d'aventura

Turisme actiu

Turisme rural

Romànic. Patrimoni mundial

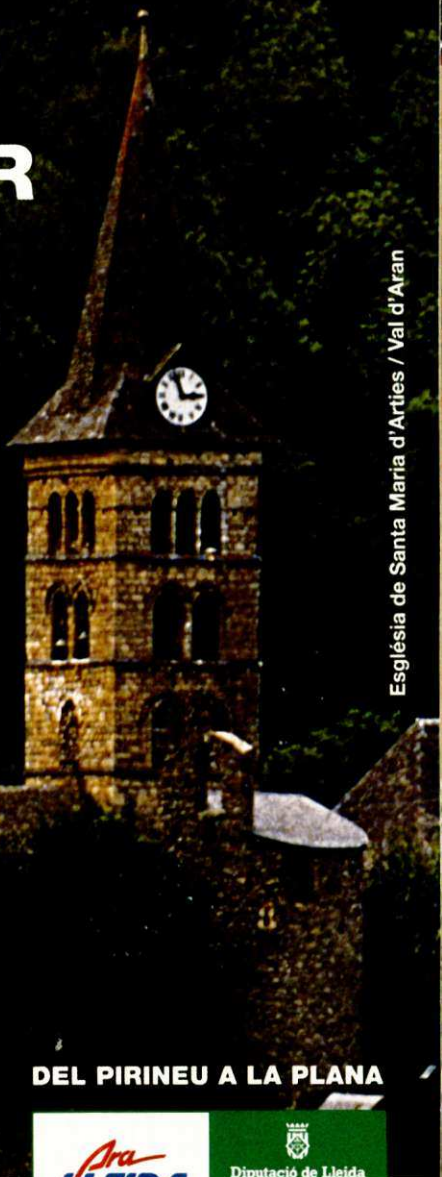
Rutes naturals

Gastronomia de la terra

Vacances

Caps de setmana

Excursions



Església de Santa Maria d'Arties / Val d'Aran

DEL PIRINEU A LA PLANA

*Ara*  
**LLEIDA**

  
Diputació de Lleida  
Patronat de Turisme

*Lleida*  
amb els cinc Sentits

[www.lleidatur.cat](http://www.lleidatur.cat)

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



## HE! COMUNICACION WEBS & artes gráficas

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

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

[www.hecomunicacion.com](http://www.hecomunicacion.com) - [hola@hecomunicacion.com](mailto:hola@hecomunicacion.com) - 973 64 1199 / 2582




# MOBLES

## Comenje



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

PROJECTES DECORACIÓ

## OPORTUNIDAD PRIMERA VIVIENDA!!!!

Apartamento en Betrén, 2 habitaciones, 1 baño completo con bañera, amplio salón comedor, cocina independiente. Muy luminoso.

Por tan sólo: 150,000€!!!



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



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.

Precio: 430,000€



Apartamento situado en pleno centro de Vielha, cuenta con recibidor, espacioso salón comedor con cocina americana, un baño completo, un dormitorio doble. Muy luminoso, cómodo y bien situado. **PRECIO: 162,300€**



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€**



## LUXARAN:



Casas en Vall de ruda, Baqueira, cota 1500. Obra nueva, con 4 y 3 dormitorios, parking y trastero. Casas de 82 hasta 151 metros. Vistas espectaculares. Zona inmejorable.

Precios desde 560,000€

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

Todas nuestras ofertas las encontrará  
en nuestra página web:

**WWW.ARANCASA.COM**

## SOLUCIONES

### CRUCIGRAMA:

1	C	A	S	C	A	R	O	N		O	R	E	G	A	N	O
2	O	V	O	S	A	M	A	R	I	A	E	D	A	D		
3	R	E	P	T	I	L	C	A	R	E	N	O	E			
4	T	L	E	A	L	T	A	D	I	N	E	P	T	O		
5	I	B	O	N	A	R	R	I	B	A	R	T	A	N		
6	C	A	N	S	A	D	O	C	A	N	E	L	A	R	D	O
7	A	G	O	C	A	L	E	A	R	D	A	R	D	O		
8	L	A	U	R	O	E	N	L	A	T	A	R	D	O		
9	T	R	A	P	E	R	O	N	I	R	V	A	N	A		
10	S	E	D	A	L	O	J	A	D	A	Z	A	R			
11	A	L	I	A	D	A	C	A	R	I	D	O				
12	Z	A	R	Z	A	M	O	R	A							

### SUDOKU:

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

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

### RESPUESTAS:

- 1 - Dios.
- 2 - Carlos Distinto.
- 3 - Un cardíaco.



EL:

¡Qué feliz soy amor mío! Pronto estaremos casados,  
El desayuno en la cama, un buen zumo y pan tostado,  
con huevos bien revueltitos, todo listo bien temprano.

Saldré yo hacia la oficina. Y tú rápida al mercado,  
Pues en sólo media hora, debes llegar al trabajo.

Y seguro dejarás, todo ya bien arreglado  
Pues bien sabes que en la noche, me gusta cenar temprano.

Eso sí, nunca te olvides, que yo vuelvo muy cansado.  
Por la noche, teleseries, pues ver la tele es más barato.  
No iremos nunca de tiendas, ni de restaurantes caros,  
Ni de gastar los dineros, ni de despilfarrar los cuartos.

Tú guisaras para mí, sólo comida casera.  
Yo no soy como a la gente, que le gusta comer fuera....  
¿No te parece, querida, que serán días gloriosos?  
Y no olvides que muy pronto, yo seré tu amante esposo.

ELLA:

¡Que sincero eres mi amor!, ¡Que oportunas tus palabras!  
Tú esperas tanto de mí, que me siento intimidada.

No se hacer huevos revueltos, como tu mamá adorada,  
Se me quema el pan tostado, de cocina no se nada.

A mí me gusta dormir, casi toda la mañana.  
Ir de tiendas, hacer compras, con la Mastercard dorada,  
Tomar té o el cafecito, en alguna linda plaza,  
Comprar todo de diseño, y la ropita muy cara.  
Cenas en los Restaurantes, y los viajes a Marbella  
A pasar la temporada.

Piénsalo bien, aún hay tiempo, la iglesia no está pagada...  
Yo devuelvo mi vestido, y tú, tu traje de gala.  
Y el domingo en el diario, con letra bien destacada:

'HOMBRE JOVEN Y BUEN MOZO  
BUSCA UNA ESCLAVA MUY LERDA  
PORQUE SU EX FUTURA ESPOSA,  
AYER LO MANDÓ A LA MIERDA'

## ARIES

Deberías volver a pedirle otra oportunidad a esa persona en la que tanto piensas, pues quizás no siente lo que tu crees. Es posible que te estés equivocando respecto a sus sentimientos. Hablando se entiende la gente y eso es lo que deberías hacer, si no quieres dejar escapar un oportunidad que quizás no se vuelva a presentar.



## TAURO

Solucionarás de manera total ese problema que te mantenía en vilo y podrás volver a centrarte en lo que más te interesa: tu familia y tu trabajo. Va a ser un mes tranquilo para ti, en el que disfrutarás de todos esos pequeños placeres que habías dejado de percibir a causa del estrés.



## GEMINIS

Será un mes de trámite laboral, tu última oportunidad para hacer las cosas que debes si no quieres que el año próximo las cosas cambien. Económicamente vas a estar muy bien, la fortuna te sonreirá y recibirás algunos extras con los que no contabas. Por eso quizás te decidas a hacer ese viaje que tanto te apetece.



## CANCER

Muy pronto conseguirás algo a nivel personal que llevas tiempo deseando. Y, aunque en principio te asustará un poco y sentirás que no estas preparado, será un paso de gigante en la consecución de tu felicidad y en la de los que más te quieren.



## LEO

La comunicación seguirá funcionando en el trabajo, los compañeros te pedirán consejos y entre sus cercanos lograrán un gran entendimiento.



## VIRGO

El tema laboral seguirá causando problemas, ahora no será el dinero, sino que las relaciones laborales, deben tener cuidado con la relación que mantengan con su jefe o compañeros de trabajo, que muchos de esos enfrentamientos podrían estar cargados de malas intenciones y podrían terminar resintiendo tu salud. El amor estará en plena armonía, por lo que se pensará en ampliar la familia.



## LIBRA

Este año no ha empezado con muy buen pie y las cosas no están saliendo como querías o esperabas. Sin embargo no debes desanimarte, porque ya a finales de este mes empezarás a notar un cambio en las circunstancias que harán que veas las cosas de otra manera.



## ESCORPIO

Un mes donde todas las cosas se concretan. De claridad, estabilidad, concreción de situaciones, de fortaleza, comprensión y de amparar situaciones positivas de la vida. Un mes bastante bueno, donde se tendrá el mundo en las manos, y uno se sentirá pleno y realizado.



## SAGITARIO

Prepararás un viaje de vital importancia. Puede que sólo sea metafórico o puede que te mudes, pero la influencia de Júpiter es, aunque indirecta, fuerte. Se cierra una temporada, sé positivo con lo que has conseguido este año y prepárate para los cambios.



## CAPRICORNIO

Estarás radiante de felicidad y exultante con tu 'nueva' vida. Por fin se alejarán de ti esas personas que tanto mal te hacían, aunque tu no te dieras cuenta. Encontrarás muchas cosas que hacer, actividades que quizás antes no llamaban tu atención pero que ahora estás dispuesto a probar.



## ACUARIO

Un mes de cambios en muchas cosas. Mucha satisfacciones, vida placentera, anuncios de estabilidad en la parte laboral, ascensos para algunas personas, y cambios de trabajo y pareja también.



## PISCIS

Tienes ganas de hacer proyectos nuevos, el buen humor que rebosas te anima a ello. No dejes pasar esta oportunidad y busca el modo de dar rienda suelta a tu creatividad o espiritualidad de modo práctico. Atrevete a hacer cosas nuevas y ponte manos a la obra en algo grande.



“En la naturaleza no hay nada superfluo” (Averroes)

Un residuo particularmente contaminante y por tanto problemático es el que procede del consumo doméstico de aceites vegetales, que una vez utilizados suelen ser tirados por el fregadero y acaban en la red de alcantarillado, contaminando las aguas subterráneas, fluviales y marinas, destruyendo peces y plantas acuáticas ya que impide la oxigenación del agua.

Una familia de 4 miembros genera anualmente entre 18 y 24 litros de aceite usado. Un litro de aceite puede contaminar hasta 50.000 litros de agua.

El aceite y las grasas son uno de los principales problemas de las depuradoras de aguas residuales, en las que provoca un mal funcionamiento y unos elevados costes de mantenimiento.

Sin embargo, reciclar el aceite de cocina es muy fácil.

Ante todo, nunca deberemos echarlo por los desagües.

Solamente es necesario acumularlo, una vez filtrado, en algún envaso, tipo garrafa, una vez llena tenemos varias posibilidades, una es llevarla al punto de reciclaje más próximo. Muchos municipios cuentan con un sistema de recogida selectiva (recogidas especiales o lugares específicos para residuos tóxicos). En el caso de que no existan estos sistemas, deberemos depositarlo en los contenedores de fracción no



## Reciclar el aceite de cocina usado

reciclablo, aunque esta posibilidad no es la más recomendable.

Otra opción es reciclarlo en nuestra propia casa, ya que con él podemos fabricar jabón, como se ha hecho tradicionalmente, para lo que tan sólo necesitamos agua y sosa cáustica. Este jabón lo podremos usar para decorar, lavar platos, lavar ropa,...etc. Además, el aceite usado, tan fácil de revalorizar, puede usarse, tras transformación, como complemento alimenticio de algunos animales, y como biocombustible tras un sencillo proceso.

Todos estos son aprovechamientos muy recomendables, baratos y facilitan la depuración de las aguas residuales, ayudando a su vez, a proteger el medio ambiente.

Como veis, para resolver muchos de los problemas medioambientales, no hacen falta grandes proyectos ni complicadas infraestructuras, sino más bien un poco de buena voluntad por parte de todos.



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



# LOU PITCHOUNET

abierto  
todo  
el año

EN EL PARQUE TERMAL



EL TIO VIVO DE LUCHON



## Luchon MTB

Jean Louis Sanson & Magall Plaza

Loc · Services · Shop · Tour

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

LUCHON MOUNTAIN BIKE

4, place du Camminges 131110 LUCHON  
Tel/Fax: 0033 561 79 88 56 mtbmag@sfr.fr  
www.luchon-mountain-bike.com

commencal

sunn

ALU

LOOK

MAVIC



## pintures i decoració terraferma

Les Molieres 4  
Tel/fax: 973 641 701

Delante Palacio de Hielo.  
Aparque sin problemas

nueva zona OUTLET,  
precios increíbles en  
materiales de 1ª calidad

¡¡¡hasta un 50%  
de descuento!!!



# pueblos de Aran

## Betlan / Betren

De la demarcación de Marcatoza. La población de Betlan está situada a la derecha del Garona, a una altura de 1.041m y rodeada de campos de cultivo y prados. Las pocas casas que la forman se sitúan alrededor de una gran plaza cerrada a poniente por la iglesia parroquial. En documentos medievales aparece el pueblo con las formas Bella, Bela, Bellano y Betlano. Su iglesia está dedicada a Sant Peïr, es una de las construcciones religiosas más antiguas del valle, seguramente del siglo XI, aunque actualmente está bastante desfigurada por reformas y añadidos posteriores.

**Leyenda:** Betlan es el pueblo natal del Gigante Mandronius, que según cuenta la leyenda, un siglo antes de Cristo y durante la invasión de



## Betlan

los romanos en la Val d'Aran, un hombre gigante que vivía en una cueva, de la que hoy todavía quedan vestigios, se opuso a la sumisión del valle a los romanos luchando con unos cuantos araneses en el lugar en que habían hecho prisionera a su hija. El

Gigante Mandronius consiguió la rendición de los soldados romanos y les cortó una oreja que envió a Roma al Emperador con un mensajero. Un tiempo después los mismos soldados romanos lo mataron por sorpresa en el pueblo de Garós.

### Fecha

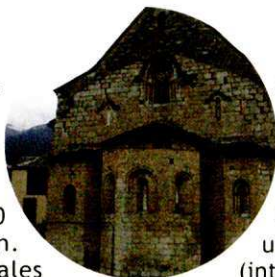
5 de agosto

### Nombre

FIESTA MAYOR NUESTRA SEÑORA DE LAS NIEVES

De la demarcación de Castièro. Betren es una población que se encuentra situada en el margen izquierdo del Garona, entre Vielha y Escunhau, a una altura de 1.036m; y forma una calle larga. Desde 1970 está agregada a Vielha-Mijaran. En algunos documentos medievales aparece como Berten, Verter, Vetrenio y Bertren.

En Betren se pueden ver algunos edificios civiles con ventanales renacentistas, como "Ço de Palhàs" y "Ço de Portolà". Aunque el edificio de mayor interés de la población es la iglesia parroquial dedicada a Sant Sernilh, antiguamente Sant Esteve; la primitiva capilla es del siglo XII. El edificio actual es de estilo románico de transición al gótico (siglos XII-XIII) con reformas de ensanchamiento efectuadas en el siglo XIV. En la fachada principal esta la puerta compuesta por archivoltas de arcos apuntados en degradación, con las dovelas muy adornadas con 60 figuras en relieve, aludiendo al Juicio Final. Las archivoltas descansan sobre cuatro columnas por lado con capiteles muy elaborados y rodeando por fuera las mismas archivoltas hay un guardapolvo en forma de pestaña,



## Betren

sostenido por ménsulas y ornado con dobles medias esferas apareadas. El tímpano esta formado por tres dados, el central con la Madre de Dios y el Infante, el de la derecha representa la Anunciación y el de la izquierda, un monje y un hombre desnudo (interpretados como el Padre Eterno y Adán).

El conjunto está considerado como uno de los más bellos de la Val d'Aran. En dirección a poniente están los restos de la antigua capilla de Sant Sernilh, del siglo XI y reconstruida en los siglos XIV, XVIII y XIX; con campanario de torre cuadrada y un relieve incrustado en un muro, actualmente es el cementerio de Betren.

El rector de Betren tenía el título de notario eclesiástico del Valle. El molino de harina era de los más importantes de Aran.

### Fecha

1 de julio  
1º domingo julio  
7 de octubre  
30 de noviembre

### Nombre

SANTET DE BETREN  
ROMERIA DE BETREN  
FIESTA MAYOR ETH ROSÈR  
FIESTA DE ST. SERNILH

# el inglés es fácil!

## Out of season, no license



The fishing season hasn't opened and a fisherman who doesn't have a license is casting for trout when a stranger approaches and asks, "Any luck?" "Any luck?", responds the fisherman. "This is a wonderful spot. I took 10 out of this stream yesterday" he boasts.

"Is that so? By the way, do you know who I am?", asks the stranger.

"Nope." "Well, meet the new game warden."

"Oh," gulped the fisherman. "Well, do you know who I am?"

"Nope".

"You've just met the biggest liar in the Valley!"

### ALUMNO DEL MES



**Cristian Castillo Guerrero**

"Cristian, has estado haciendo clases con The English Planet desde que abrimos las puertas aquí en el Valle de Aran. Ahora estás en quinto de primaria y tienes un nivel de inglés muy avanzado. Ya has hecho el Flyers examen de Cambridge! Eres un estudiante ejemplar. Ya sabemos que el inglés nunca será tu "asignatura pendiente" gracias a los esfuerzos tuyos y de tus padres "

## ENGLISH SUMMER CAMP



*¡Infórmate!*

• 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](http://www.tep.es) - [tep@tep.es](mailto:tep@tep.es)

## Avellano

DATOS

**Nombre Científico:** Corylus Avellana

**Familia:** Betulaceae

**Nombre Vulgar:** Avellano, Avellaner (Catalán), Auerassèr (Aranés)

**Hábitat:** En zonas húmedas, con suelos ricos en nutrientes. Puede aparecer en altitudes entre los 50 y los 1.800m.

**Origen:** Originario de Asia Menor.

**Características:** Es un arbusto o arbolillo de 2 a 5m de altura, con la copa extendida e irregular. Produce en el cuello muchas varas muy ramificadas, tortuosas si son viejas y erectas si son jóvenes.

Sus hojas son grandes, alternas, ovales, redondeadas, pecioladas, rugosas, pelosas en el haz, de color verde-amarillento y doblemente aserradas. El peciolo es muy corto y las estipulas son oblongas, obtusas, verdes y caducas.

Las flores; el avellano es monoico. Las flores masculinas están dispuestas en amentos cilíndricos, de 4-6cm de largo, colgantes, amarillentos y colocados hacia la parte externa del ramo. Cada flor masculina tiene una escama trilobulada, en cuya cara interna se insertan los estambres en número de unos 8 y sin restos de pistilo. Las escamas son algodonosas, trilobuladas, de color verde claro y con

extremidad acuminada.

Las flores femeninas, agrupadas en la terminación de las ramillas laterales, en número de 1-5, formando glomérulos escamosos de los que sobresalen los estigmas rojizos, dos por cada pistilo.

El fruto es la avellana. Es un aquenio en forma de copa y partida. El pericarpio es óseo (cáscara). La testa es lisa, casi de color canela. Envuelve generalmente una sola semilla.

**Otros datos de interés:** El avellano era llamado Coll por los antiguos celtas y correspondía a la letra C del alfabeto druidico. Las ramas flexibles servían para hacer las famosas varitas mágicas, mientras que las avellanas eran símbolo de fertilidad y sabiduría. Los zahoríes han utilizado las ramas, en forma de horquilla, para descubrir agua y objetos perdidos.

### Componentes:

- Agua.
- Hidratos de carbono 21%
- Lípidos 54%
- Proteínas 16%
- Sodio, Potasio, Calcio y Fósforo.
- Vitamina P.



### Uso interno:

- Energético.
- Antipirético.
- Astringente.
- Antiedematoso.
- Cicatrizante.

**Otros usos:** Las avellanas son muy energéticas, por la gran cantidad de aceite que contienen, y no tan pesadas como las nueces. Se pueden comer crudas o tostadas. También se prepara horchata de avellanas, molidas y mezcladas con agua y azúcar. Se también se utilizan para fabricar una harina que es utilizada para la fabricación de chocolate. Son muy utilizadas para fabricar turrone y otros dulces.

Con su madera se fabrican numerosos utensilios (bastones, cestos,...), y entre ellos, los famosos "paèrs" araneses (cestos para el pan).

## RECETARIO

- Como sudorífico hay que realizar una infusión con polen de avellano. Para ello pondremos un poco de polen en agua hirviendo. Una vez frío se puede tomar en pequeñas tazas.

- Para la limpieza de heridas y llagas prepararemos una infusión de 25gr de hojas con un litro de agua. Se temple, se filtra y se utilizan gasas para limpiar las zonas afectadas.

- Como remedio astringente tenemos que preparar una cocción de 35gr de corteza con un litro de agua. Hervimos durante 20 minutos, filtramos y endulzamos al gusto. Podemos tomar varias tacitas al día.

- Se pueden preparar unos pastelitos, llamados 'hormiguillos', que asientan el estómago y confortan el cerebro. Para ello mezclaremos avellanas tostadas bien trituradas con miel y pan rallado.

- Si damos de comer doce avellanas con un vasito de vino blanco antes de acostarlos durante nueve días, saneamos a los que se orinan en la cama.



### Turismo de naturaleza

Como todas las expresiones de uso cotidiano, esta combinación de palabras, turismo y naturaleza se utilizan de manera coloquial y tienen significados diferentes y, en algunas ocasiones, incluso contrapuestos.

En el caso de los Pirineos podemos encontrar zonas y espacios con distintos grados de protección, desde Parques Nacionales hasta lugares con un grado de urbanización muy elevada. Lo que sí resulta indiscutible, y las encuestas realizadas por los diferentes organismos que se ocupan de dinamizar y seguir el desarrollo turístico lo confirman, es el atractivo que tienen los paisajes y espacios naturales para los que nos visitan.

Así como en invierno la polarización es máxima hacia un uso básico del territorio, siendo el esquí alpino el gran protagonista para lo bueno y para lo malo, cuando la nieve desaparece todos empezamos a hablar de naturaleza. Pero, ¿sabemos que buscan los visitantes? O más difícil todavía, ¿qué estamos dispuestos a sacrificar a corto plazo para tener un territorio atractivo y un paisaje generador de riqueza dentro de 30 años?

Son preguntas que admiten respuestas muy diferentes, ya que sectores con intereses distintos pueden defender opiniones no siempre coincidentes. Uno de los grandes problemas de planificar hacia el futuro el uso y utilización de un territorio es conseguir superar la visión a corto plazo tan extendida entre administración y particulares. Y otro segundo problema es hacer entender a los habitantes de una determinada zona que no todos

los usos tradicionales o contemporáneos pueden coexistir en un área restringida sin ninguna limitación, ya que en muchos casos son motivos de conflictos y resultan en una progresiva degradación del territorio.

Seamos honestos con nosotros mismos y afrontemos el reto de definir turismo de naturaleza como uno de los ejes prioritarios del futuro desarrollo socioeconómico del valle de Aran. El esquí alpino es una gran fuente de ingresos, pero el equilibrio de un sector no se puede mantener con una actividad localizada en un tercio de los meses del año y fuertemente dependiente de una climatología imposible de controlar.

El reto de explicar porqué son necesarias ciertas limitaciones a actividades tradicionales y como se pueden transformar algunas de estas en generadoras de recursos debería ser la tarea más importante de una administración local verdaderamente comprometida con un territorio. Hay que vencer reticencias y sumar voluntades pero no tiene sentido en una sociedad democrática del siglo veintiuno que la voluntad de algunos colectivos, bien organizados y con una elevada beligerancia para defender sus intereses, se imponga a la mayoría. Sobre todo cuando estos sectores no aportan proyectos generadores de riqueza y, en muchos casos, ejercen una publicidad negativa sobre toda una comunidad que anula los esfuerzos de todos aquellos que quieren aportar una visión de futuro y conseguir que el destino valle de Aran y turismo de naturaleza sean un binomio tan fuerte como el que se ha conseguido en el invierno con la nieve.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto



## PRÈMIS 17 DE JUNH

Es comitès d'expèrts escuelhen es candidats entàs Prèmis 17 de Junh

Es respectius comitès d'expèrts qu'a constituït eth Conselh Generau d'Aran damb membres dera societat civil e es premiadi de 2008 entà cada Prèmi 17 de Junh (Cultura, Promocion Economia, Espòrts e Cooperacion e Accion Sociau) an prepausat dejà es sòns candidats entara edicion d'enguan, que seràn sosmetudi a votacion popular per miei d'urnes plaçades en tota era Val d'Aran e per votacion electronica en portau web [www.aran.org](http://www.aran.org).

Cada votant, que mercarà un solet vòt en cada airau, formarà part d'un sorteg d'un prèmi suspresa relacionat damb cada ua des categories des Prèmis 17 de Junh. Per aquest motiu, ei plan important eméter eth vòt damb es donades personaus corrèctes, que seràn protegides en compliment de çò establìt ena Lei Organica 15/1999, deth 13 de deseme, de Proteccion de Donades de Caractèr Personau. Es resultats de votacion se comptabilizaràn dauant de notari.

Es candidats son es que seguissen:

### *Cultura*

- Fondacion Privada deth Musèu Etnologic dera Val d'Aran
- Grop de Teatre Era Cabana
- Editoriau Pagès Editors
- Tòni Escala

### *Promocion Economica*

- Escòla d'Esquí Val d'Aran Era Escòla
- Pedals de Foc
- Deportur
- Supermercat Boya de Les

### *Espòrts*

- Club Esportiu de Gèu dera Val d'Aran
- Juan Crespo
- Javier Ubeira
- CEVA

### *Cooperacion e Accion Sociau*

- Associacion de Pompièrs Volentaris d'Aran
- Associacion Esportiva IES d'Aran
- Sor Maria Victoria de las Religiosas de la Sagrada Família
- Marina Miró Bardella

## Le Professeur de Français

Aujourd'hui j'avais envie de vous raconter un conte, mais je ne savais pas qu'el récit je pouvais vous écrire, mais il y a des jours où les idées ne te viennent pas, et tu as devant toi une feuille blanche où tu as du mal à former des phrases.

Mais tout en me promenant par les belles Allées d'Etigny de Luchon je me suis souvenu de mes années d'enfance et cela m'a fait rappeler mes années d'école, quand toutes non avions du mal à écrire une rédaction que nous avait demandé notre professeur de Français. Notre professeur avait comme prénom Henriette, c'était une vieille demoiselle, mais elle voulait qu'on lui dise Madame, car elle pensait que cela lui donnerait plus de respectabilité. Elle était toujours habillée de noir, une robe noire, une blouse noire avec comme seul ornement un col Claudine blanc, sa chevelure blonde et son visage au teint clair, avec une peau couleur de

peche lui donnait un peu de lumière à son habillage

Les enfants

nous

cherchons

toujours le

pourquoi des

choses qui

son t

autour de

nous, et

notre

imagination

nous faisait penser

qu'elle devait

porter le deuil de

quelqu'un qu'elle

avait beaucoup aimé. Et

si elle ne c'était par

marié c'est qu'elle avait

perdu son amoureux

pendant le guerre se qui

donnait un sentiment

d'un amour plus profond

à notre pensée. Mais malgré que beaucoup de jeunes et beaux garçons cherchaient à s'approcher d'elle. Elle, elle refusait toujours

leur amour. Notre professeur n'avait qu'une idée apprendre à ses élèves à aimer le français et sa littérature.

Quand j'étais jeune je n'aimais pas beaucoup écrire, j'avais du mal à comprendre les paroles,

les paroles ne sont pas faciles et il faut quelquefois les entendre plusieurs fois pour pouvoir les comprendre, pour pouvoir faire une

phrase qui est faite de plusieurs mots, des mots qui ensemble forment des phrases à qui il faut donner vie et qui doivent inspirer un

sentiment profond de celui qui veut les transmettre à celui qui en va en faire sa lecture. Madame Henriette, nous a fait comprendre à

toutes les élèves qu'il faut aimer la lecture, ensemble avec tous nos professeurs elle nous a appris à étudier et à écouter ses conseils afin

que nous puissions avoir notre certificat d'étude, car pour nos professeur c'était un honneur que toutes ses élèves obtiennent ce certificat.

Je me souviens encore que toutes ses épreuves nous les faisons au cours complémentaire qui se trouve à la place du marché

de Luchon. Quand nous nous retrouvons entre amies

d'enfance c'est avec reconnaissance que nous parlons de nos professeurs.

JEANNETTE





# gent d'Aran

## Keith Kirwen

Americano de Chicago, lleva desde el año 95 en el Valle de Aran enseñando inglés a jóvenes y no tan jóvenes. Ha dedicado casi toda su vida a la docencia y a los deportes de montaña y a los deportes de nieve. Le gusta ofrecer un tiempo libre a ayudas humanitarias y a la práctica del yoga. ¿Eres de los que eres?

¿De dónde eres?  
Nací en Chicago, pero he vivido en varios sitios de los EE.UU. desde Memphis a Montana y Carolina del Norte a California. Me considero un poco de cada uno de los sitios donde he estado. Hoy por hoy, me siento un arañés, por lo bien que me aceptaron desde el principio. ¿Cómo terminaste estableciendo tu residencia en el Valle? Ésta es una bonita historia. Yo me dedicaba en EE.UU. a ayudar a jóvenes con dependencia a las drogas como guía de montaña y terapeuta. Hacíamos actividades en la montaña y tratábamos de resolver sus problemas. En el año 95 decidí dar un vuelco a mi vida. Vendí todas mis propiedades y objetos que no utilizaba para dedicarme a hacer snowboard en cualquier parte del mundo y conocer otra cultura. Primero me fui a Costa de Marfil, a visitar a mi hermana y desde ahí comenzaría mi viaje.

¿...?  
En Costa de Marfil conocí a una pareja de madrileños que me hablaron muy bien de las montañas de España, y decidí viajar hasta Madrid. No conocía ni la lengua ni la cultura, por lo que al principio fue duro. Me presentaron a una persona que tenía una tienda de esquí y me habló muy bien de la estación de Baqueira y me viene hasta aquí para surfear en la nieve.

¿Desde entonces no te has marchado?

Más o menos. Al principio hacía temporada aquí y marchaba a otro lugar y volvía en la siguiente temporada. Comencé a dar clases de inglés y con eso sobrevivía. Finalmente y después de dos años en América decidí volver para establecer definitivamente en Aran debido a su gente y su paisaje.

¿Y cómo comenzaste con la academia de inglés "The English Planet"?

En la primavera del 2002 comencé a dar clases de inglés de repaso a jóvenes en un pequeño local. A los seis meses la cosa fue creciendo y decidimos trasladarnos hasta este nuevo local en el que estamos ahora y tuve que contratar a nuevos profesores.

¿Qué actividades impartías?

Nuestras actividades iniciales eran las de clases de inglés, repaso para los alumnos de los colegios, traducciones de textos, y seguidamente, tras la demanda solicitada, comenzamos con clases de francés. Luego abrimos otra academia en Pont de Suert. Además, ¿habéis realizado diferentes actividades para fomentar los idiomas de una forma divertida?

Sí. Además de las clases en la academia, tratamos de fomentar que el idioma se hable en un contexto divertido. Hemos organizado diferentes cursos con las AMPA de los colegios del Valle, cursos para hostelería, campamentos de verano, curso de inglés en el comedor de Artes y este año, un curso de inglés mientras esquías en pistas.

Y eso, ¿cómo lo hacéis?

Son clases de inglés, no de esquí. El profesor acompaña al alumno, que puede ser de cualquier edad, a esquiar y toda la conversación se realiza en inglés. Es una forma diferente y eficaz de enseñar. También tenéis unos cursos subvencionados, ¿Me puedes decir algo de ellos?

La idea de los cursos subvencionados surgió del Conseller Juan Antonio Serrano, para dar un servicio de aprendizaje de idiomas para las residentes del Valle. Estos cursos están subvencionados en un 50% por el Conselh Generau de Aran y han tenido una gran aceptación en la población, ya que son cursos intensivos, de un mes. Se puede aprender inglés, francés y alemán. ¿Cómo ves el nivel de idiomas de los alumnos que han pasado por la academia?

Cuando comencé los alumnos venían desmotivados con el inglés. Les costaba aprenderlo. Hoy en día, la gran mayoría de nuestros alumnos no tienen ningún problema en aprenderlo, y cada vez más el nivel de nuestros alumnos es mas alto. Hemos fomentado mucho la motivación y eso ha hecho que los alumnos aprendan más fácilmente y no vean los idiomas como una asignatura difícil y aburrida. Lo enseñamos de una forma divertida.

Para los más jóvenes organizáis actividades de verano, ¿Cuáles son?

En época estival organizamos un campamento de verano para los chicos araneses. Lo enfocamos de una forma que sea divertido y a la vez serio, es decir que se lo pasen bien, pero siempre trabajando el inglés. Tienen 40 horas semanales para que hablen, escuchen y piensen en inglés, mientras se divierten. Cada día organizamos un escenario diferente, para romper la monotonía. Se organizan grupos reducidos de 5 a 8 niños con un profesor nativo.

Comienza el próximo día 13 de julio hasta el 4 de septiembre. El horario es de 9 a 17h. Toda la información está en [www.tep.es](http://www.tep.es) Otra cosa que he escuchado de ti, es el gran corazón que tienes para ayudar, ¿Qué realizas exactamente?

Todo comenzó el día que abrí mi armarío y vi la gran cantidad de ropa de invierno que tenía. Decidí meter en una bolsa la que no usaba y así empecé nuestra primera recogida de ropa. El grupo parroquial, Aran Thal, del cual yo era monitor me ayudó en el primer envío. Desde la academia comenzamos a organizar recogidas de ropa y ya llevamos varios envíos, a Corea del Norte, Albania, Ucrania y a Perú con material escolar. En uno de ellos enviamos 5.000kg de ropa.

Debo agradecer su colaboración a Era Escola de Esquí y al CAEI, por toda la ropa de invierno que nos han entregado. Además quiero aprovechar para dar las gracias también al Conselh Generau de Aran, Rapit y Ribera por su continuada colaboración con estos proyectos.

¿Tienes algún proyecto más en mente?

Actualmente no tengo otra recogida previsto debido a las problemas que nos encontramos con el transporte internacional. Dicen que eres profesor de yoga. ¿Es cierto?

Sí, llevo muchos años practicando y desde hace un año más o menos soy también profesor de yoga.

¿Y que es esto de ser famoso y salir por la tele?

Oh!, ¡Esto ha sido todo un lujo! Tengo la suerte de ser un poco "yankee" y por eso el grupo de música, Jarabe de Palo, me invitó a participar en su nueva versión de la canción, La Flaca. No hago mucho pero sí salgo en el vídeo y se oyen unas palabras mías.

Finalizando. ¿Cuál es el slogan que mejor os define? Nuestros slogan son: "Teaching son to communicate" (enseñando a comunicarte) y "Opening the doors to your future" (abriendo las puertas de tu futuro).

Ok. Thank you very much.

Entrevista realizada por  
Jorge López Pallarés para ARAN NAU.



## CÀNCER EN MASCOTES

Provablement en totes les famílies del nostre país, hi ha algú o es coneix algun cas de persones que pateixen càncer. Els animals de companyia, de la mateixa manera que els humans, també en poden presentar.

Tal i com passa en la nostra espècie, l'augment de l'esperança de vida de les mascotes, fa que el nombre de casos de càncer siguin molt superior als detectats fa anys.

Es tracta d'una malaltia més freqüent en animals de més edat, que anomenem geriàtrics, tot i que es pot detectar en individus relativament joves. Es considera que el càncer és la causa de quasi la meitat de les morts de mascotes que tenen més de 10 anys.

Es coneix com a càncer, el creixement descontrolat d'algun tipus de cèl·lules en qualsevol part del cos. Sovint, de forma popular, es coneix també com a tumors i es descriuen com a benignes i malignes. Els tumors benignes no solen ser gaire agressius, ni envair teixits o òrgans veïns o escampar-se pel cos (procés que anomenem metastasi). Els tumors malignes, contràriament tendeixen a créixer ràpidament, envaint teixits del voltant i poden arribar a altres òrgans.

Correctament s'hauria de reservar la paraula càncer per aquells tumors que per les seves característiques són considerats malignes.

El diagnòstic del càncer, sovint no és fàcil. En alguns casos els símptomes que provoca poden passar desapercebuts en les primeres etapes de la malaltia. La detecció precoç és la millor alternativa que tenim.

Els exàmens rutinaris de la nostra mascota poden facilitar aquest diagnòstic precoç del càncer però moltes vegades es requereixen de algunes proves mèdiques més complexes.

Algunes d'aquestes proves que ens podrien ajudar són les analítiques sanguínies, les radiografies i les ecografies, però en la majoria de casos per arribar al diagnòstic definitiu cal realitzar una biòpsia (agafar una mostra del teixit sospitós i analitzar-la

al laboratori) per tal de poder identificar el tipus de càncer i el seu grau d'agressivitat (diferenciar entre maligne i benigne). També pot ser necessari l'estudi d'altres òrgans per tal de determinar si el tumor s'ha escampat.

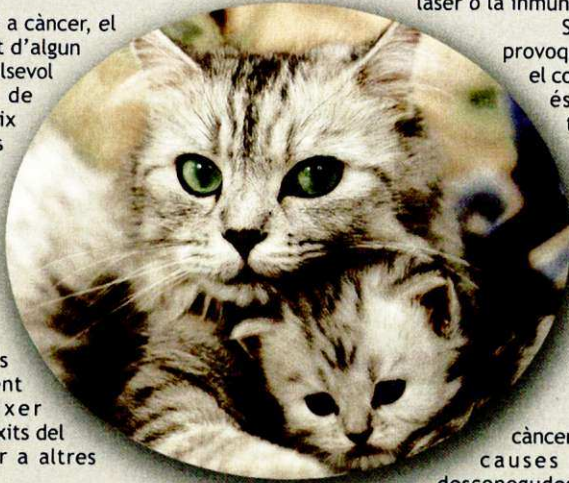
Una vegada es té el diagnòstic de quin càncer pateix l'animal es pot plantejar quin és el tractament més adient i valorar tant els beneficis com els riscos i efectes secundaris.

Actualment hi ha disponibles per animals, més tractaments i més efectius que fa anys. La cirurgia i la quimioteràpia són els tractaments més usats en les clíniques veterinàries. Altres tractaments serien la radioteràpia, la criocirurgia (congelació), la cirurgia làser o la immunoteràpia.

Sovint hi ha tumors que provoquen força dolor, per tant, el control d'aquest dolor també és una part integral del tractament.

bàsica de tractar el càncer en animals, és la disminució del risc de metastasi i perllongar la vida de l'animal amb bona qualitat de vida. Tot i així, en alguns casos es pot arribar a la curació, sobretot en el cas de tumors benignes.

La prevenció del càncer és difícil, ja que les seves causes encara són força desconegudes, fins i tot en medicina humana. És important estar molt atent a qualsevol símptoma que pugui presentar l'animal. De la mateixa manera s'ha de parlar d'atenció a possibles masses que puguem observar tant a la pell, les mames, els testicles... Una bona revisió periòdica ens pot ajudar a la detecció precoç d'un possible tumor en les nostres mascotes. En cas de que detecteu un possible càncer, ràpidament ho hauríeu de comunicar al vostre veterinari habitual.



Una de las ventajas reales que nos ha aportado la integración de nuestro país en la Unión Europea es la posibilidad de utilizar esta tarjeta para acudir a la medicina privada de otros países de la U. E. y alguno más, como Suiza, y obtener el reembolso parcial o total de su coste, a cargo de la Seguridad Social.

Este reembolso oscila entre el 60 % y el 100 % en el caso de Francia, que consideramos relevante por su proximidad, ya que debe ser el mismo al que tienen derecho los residentes en dicho Estado, con la diferencia que estos pueden cotizar en una Mútua Complementaria que sufraga el resto.

Es de señalar que en Francia estos servicios incluyen los de odontología, prótesis y algunos que en España no serían cubiertos por la Seguridad Social.

En general, la medicina privada de nivel equivalente es más barata que en España, así como la hospitalización y las pruebas de diagnóstico.

En los casos de hospitalización en Francia, el hospital cobra directamente de la Seguridad Social, siempre y cuando el motivo del ingreso sea urgente y se presente la tarjeta sanitaria europea.

Solo existe una disfunción debida a la diferencia de cultura y costumbres, que debemos señalar para evitar sorpresas desagradables, que afecta a las mujeres casadas, y que explicamos:

En Francia se identifica a la mujer casada por el apellido del marido en primer lugar, y si consta el de la interesada es siempre en segundo término, y en muchos documentos ya no aparece.

La tarjeta sanitaria europea es individual, y solo constan los apellidos y nombre de su titular.

Si no nos damos cuenta, o no le damos importancia, la ficha, el Expte. médico y las facturas estarán a nombre de persona distinta de la titular de la citada tarjeta, y no se podrá obtener el reembolso de sus importes.

Además, nos enviarán las cartas con un apellido y nombre de persona inexistente, con la posibilidad de que el cartero la devuelva.

Algunas veces, los empleados de la recepción que abren la ficha se niegan a cambiar su forma de proceder, y se tiene que discutir con ellos para evitar una situación "kafkiana".

La picaresca nos dá otra solución, triste pero eficaz: presentarse siempre como soltera o negarse a dar más datos que los que figuran en el D. N. I., ya que el resto pertenecen al ámbito privado, (recordemos que el Estado Civil se eliminó del D. N. I. por este motivo).

También en este tema, el lector puede contar con nosotros, para obtener la TARJETA SANITARIA EUROPEA, (basta una fotocopia del D. N. I. y la firma de un impreso), para obtener el reembolso de gastos y para traducción si fuera necesario.

Artículo facilitado por J. TOLO I  
ASSOCIATS, S. L.  
Tel. 973 642158  
jose@toloassociats.com  
www.toloassociats.com

a...

# Ara M'heu



**trobaràs el que busques!!**

Suplemento Mensual GRATUITO

Luchon  
SUPERBAGNÈRES

JUNIO 2009



**AraNjau**  
era revista dera Val d'Aran

# Luchon

SUPERBAGNERES

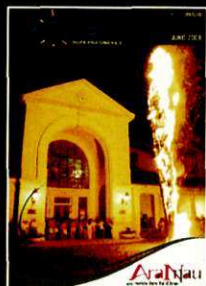


Foto: Office de Tourisme

## Edición:

NAU ARAN S. C. P.

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha - Tel.: 973 64 04 87

nauaran@nauaran.com

## Impresión:

Anfigraf S. A.

## Maquetación y Diseño:

Publigráf.

## 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	Luchon	2
	Venir a Luchon	4
	Vitaline	7
	Nadau	10
	Luchon: los eventos de Junio	12
	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'Étigny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68

# SENDERISMO

Explorar y descubrir  
las 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

2 días /  
1 noche

a partir de

**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

Sourcéa con Hamam, Piscina con mullichorros, 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 ideal para relajarse y sentirse mejor.

[www.luchon.com](http://www.luchon.com)  
+33 5 61 79 21 21



# venir a Luchon

## En coche:

Desde Barcelona  
(via, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid  
(via Lleida, Viela) 590 Km.

Desde San Sebastian  
(via Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia  
(via Lleida, Vielha) 541 Km

## En tren:

Informaciones SNCF  
Tel.00 33 561 79 0336

## En Avión:

Aeropuerto de Toulouse/ Blagnac  
140 Km

## Telefónods de interés

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



La Pierre

Décorative

[www.lapierredecorative.com](http://www.lapierredecorative.com)

Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo  
de los Cuatro Continentes

Minéraux, Bijoux et Cadeaux

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

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



Todos los Días de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

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

68 Allée d'Etigny  
31110 Luchon

Tél/fax : 05 61 89 26 86



**Luchon**  
MAIRIE DE LUCHON

9 hoyos (par33)

# Campo de Golf de Luchon

Route de Montauban - 31110 Luchon

☎ 00 33 561 790 327



Restaurante «El Fairway»

		Abril, Mayo, Junio, Septiembre, Octubre	Julio y Agosto
Green Fee semana	1 persona	25 €	30 €
	1 pareja	28 €	36 €
Green Fee fin de semana	1 persona	42 €	53 €
	1 pareja	48 €	67 €
Tarjeta de 7 Green Fees (Utilizables todos los días de la semana)		128 €	163 €
Tarjeta de 12 Green Fees (Utilizables todos los días de la semana)		216 €	252 €
Forfait Curativo (18 días consecutivos, con justificante balneario)		240 €	240 €
Alquileres diversos	Carros 5 €		2 cubos bolas 5 €
	Club 2 €		11 cubos bolas 18 €
	1/2 serie 10 €		

# 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*  
*Sourcéea*

Deux espaces pour votre plaisir

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

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

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





## El «Vaporarium»; Hammam Natural único en Europa

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

Según los mismos romanos:

« Balneum lixonense post neapolitense primum »

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

### Curiosidades:

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

Sus aguas termales, ricas en

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

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



### Hacer una sesión normal:

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

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

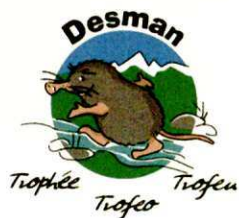


# Trophée DESMAN

Encuentros Transpirenaicos de la Empresa



[www.trophee-desman.com](http://www.trophee-desman.com)



18-21 de junio 2009

A un lado y otro de los Pirineos

equipos d'empreses y instituciones

- Marcha con orientación ■ concurso fotográfico
- cros por relevos
- Kayak ■ Rafting ■ Bicicleta de montaña



Empresas e instituciones existentes de un lado y de otro de los Pirineos, constituídas en diferentes equipos, se encuentran en un ambiente de fraternidad, durante 4 días para realizar un reto dedicado al « Deporte Naturaleza » convivial y festivo.



Conselh Generau d'Aran

Torisme Val d'Aran



Muntanyes d'Emocions



# nadau

en sinfonia



daB L'ORQUESTRA de Pau  
e deu País de Bearn  
dIRECCION : SERGE Lecussant

## LUCHON NADAU EN CONCIERTO

Sábado 15 agosto  
A 21h 15, en el estadio del liceo

### « Nadau en sinfonia »

acompañado por 90 cantantes  
Precio: 15 euros

Reserva en la Oficina de Turismo  
00.34.05.61.79.21.21

Luchon  
MAIRIE DE LUCHON



## Superbagnères

*¡Regístrate ahora!*  
*Campeonatos de Francia*  
*Luchon de Carreras de Montaña 2009*

El 14 de junio, Luchon da la bienvenida a los Campeonatos de Francia de Carreras de Montaña, en sustitución de la tradicional carrera de cremallera de la que usan los 2/3 del marco. Calificativos para el Campeonato de Europa de Carreras de Montaña que tendrá lugar a principios de julio, estos

campeonatos están abiertos a todos, incluido corredores españoles (presentación de un certificado médico obligatoria).

Informaciones y inscripciones :  
<http://athle31.athle.com>

# Nadau



Corría el mes de febrero de 1.974, cuando el grupo **Nadau** se formó de la mano de Michel Mafrand, Jacques Roth y Ninon Paloumet. El país occitano vio nacer un grupo de amigos defensores de la cultura y de la lengua. Era necesario recuperar la historia de un pueblo fuertemente maltratado a lo largo de la Edad Media.

Cuando en el siglo XII, los llamados "Bárbaros del Norte" encabezados por Simón de Monfort, destruyeron un país, una lengua y una sabiduría fuera de toda duda. Occitania

había iniciado el camino de su desaparición. Pero la buena gente del Sur de Francia, conservaron sus tradiciones y la Lengua d'Oc fue pasando de padres a hijos. Hay una frase maravillosa que resume la filosofía del pueblo Occitano y que Michel Mafrand, ha hecho suya y que dice:

**"Entà poder er aunar d'un pais sostier, cau era sua dignitat mantier"**

Para Michel, existen tres clases de sociedad: La

sociedad del progreso (en ocasiones superflua y equivocada). La sociedad de los valores, que es la que nos permite la buena convivencia entre todos, y la sociedad de la memoria, que es la que corresponde la historia, la cultura y la identidad de un país. La memoria es la que estructura al ser humano y es la que ha formado parte, en los últimos 35 años de la filosofía de **Nadau**.

**Ellos han sabido dar luz a la memoria y a los valores a todo un pueblo que tiene su propia identidad.**

**A unas generaciones de jóvenes y no tan jóvenes que tienen las raíces de una lengua y una cultura.**

**Michel Mafrand es un poeta que sabe llegar al fondo del corazón de las gentes, como él bien dice "La plus belle des chansons, c'est toujours la prochaine...."**

**De la entrevista realizada a Michel Mafrand en noviembre del 2003 Por la revista Aran Nau**



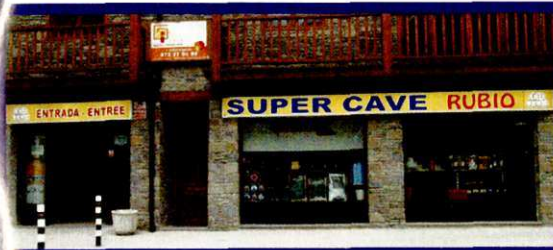
# SUPER CAVE RUBIO



 mercastello s.l.



SUPER GROW SHOP



*Parking para  
clientes*

*Gran Cava de Vino y licores  
Bodega - Supermercado*

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

era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

Artículos  
de viaje



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego  
de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

30, Allées d'Etigny

31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 945 945

www.lacremaillere.fr



**Supermercado**

**SUPERMERCADO ASUN**

paseo eduard aunar 12

25550 BOSSÒST

tel. +34 973 64 73 53

# LUCHON : LOS EVENTOS DE JUNIO



## « LA ROUTE DU SUD » LA RUTA DEL SUR

*Sábado 20 de junio*

Final de la etapa 3 « Souvenir Serge Lapébie »

Etapa Izaourt-Luchon : Col des Ares – Col du Portet d'Aspet – Port de Bales



## FIESTA DE LA MUSICA

*Domingo 21 junio*

Todo el día – **MUSICA EN LA CALLE :**

Entretenimiento musical en diversos sitios de la ciudad, con los grupos :

Les Incomparables - Y a pas Dig - Houba Samba

De 19 horas – **ESCENARIO ABIERTA**

Varios grupos locales en el escenario,

y concierto de clausura con el grupo « AEGIDE »

*Fête de la*  
**MUSIQUE**  
*21 JUIN*

## BRANDON DE SAN JUAN

*Martes 23 de junio*

Inicio del desfile de grupos folclóricos a las 21h de la plaza del mercado

llegada al parque thermal : seguido por el folclore de encender el Brandon en música de la « Batterie Fanfare de Blagnac »



## BRANDON DE SAN PEDRO

*Domingo 28 junio*

21 horas : El brandon es quemado en la fuente Tajan y seguido de un baile plaza de Barcugnas



## SALON DE DEPORTES Y EL BIENESTAR

*Sábado 27 y domingo 28 de junio*

De 10 horas a 18 horas, en el Parc de las thermas

Divierso stand

Demonstracion y iniciaciones de los deportes.

Animacion permanente





## índice anunciantes

<b>ATRACCIONES</b> <i>Le Petit Train Luchonnais</i>	13
<b>BOLSOS- COMPLEMENTOS- REGALOS</b> <i>Era Primauera (Bossòst)</i>	11
<b>GOLF</b> <i>Campo de Golf de Luchon</i>	5
<b>MINERALES y BISUTERIA FINA</b> <i>La Pierre Decorative (Luchon)</i>	4
<b>MODA y COMPLETOS INFANTILES</b> <i>Botiga Peremarti (Bossòst)</i>	13
<b>PERFUMERIAS Y ESTETICA</b> <i>Danielle Perfumerie (Luchon)</i>	2
<b>RESTAURANTES</b> <i>La Cremaillère (Luchon)</i> <i>La Fogata (Bossòst)</i>	11 13
<b>SUPERMERCADOS VINOS</b> <i>Supermercado Asun (Bossòst)</i> <i>Supermercado Rubio (Bossòst)</i>	11 11
<b>TERMAS</b> <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

*Botiga*  
**Peremarti**



*Complements  
Infantils*

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



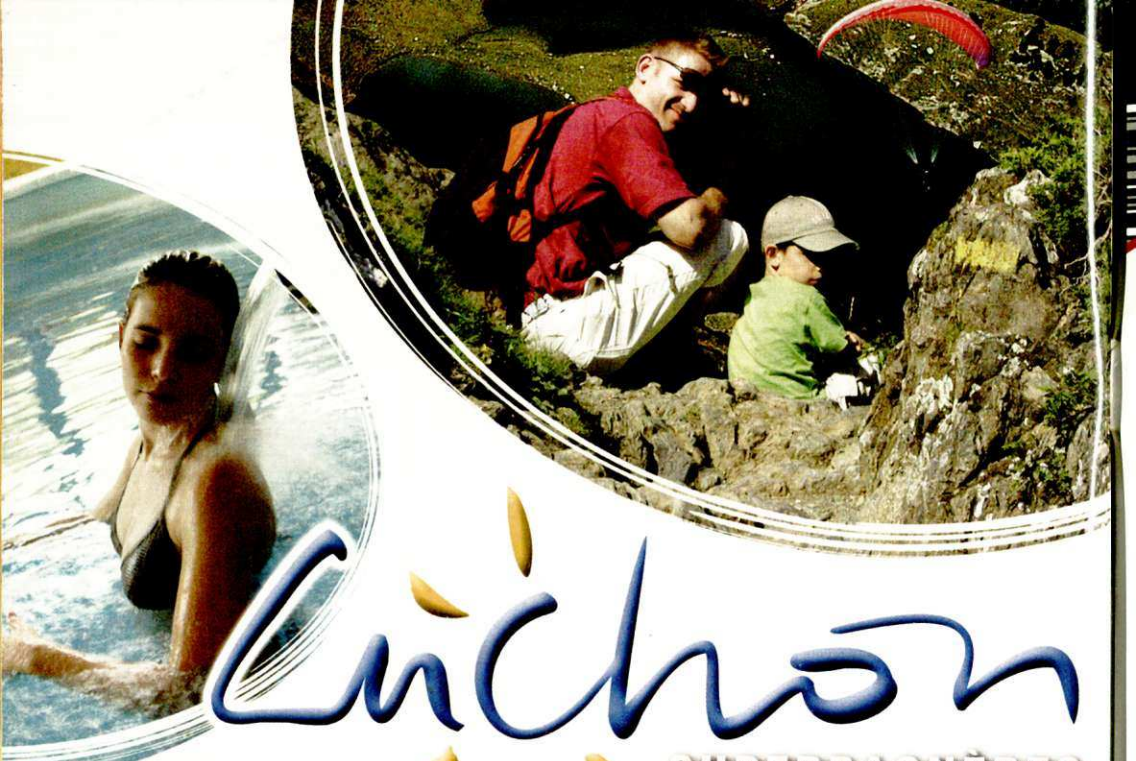
Abierto:  
Miércoles - Sábado - Domingo  
Salida del Parque Termal  
Del 1 de Abril al 1 de Noviembre  
Visitas comentadas  
Tel. 00 33 615 06 39 61  
www.luchon.net

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



**LA FOGATA**  
RESTAURANT

San Jaime, 23 · Tel. 660341465 · 25550 BOSSÒST



# Luchon

SUPERBAGNÈRES

4 estaciones  
de felicidad



[www.luchon.com](http://www.luchon.com)

# Índice anunciantes

<b>ALQUILER MAQUINARIA</b> <i>Salvo (Vielha)</i>	<b>25</b>	<b>ELECTRODOMESTICOS</b> <i>Electrónica M. Perailes (Vielha)</i>	<b>23</b>	<b>PINTORES</b> <i>Pinturas Nassare (Bossòst)</i>	<b>32</b>
<b>ABOGADOS</b> <i>Yolanda Amiell Sangüesa</i>	<b>5</b>	<b>ESCUELAS</b> <i>The English Planet (Vielha)</i>	<b>43</b>	<i>Jairo José Piñero (Vielha)</i>	<b>17</b>
<b>ASESORIAS - GESTORIAS</b> <i>Cadion (Vielha)</i>	<b>17</b>	<i>Escola Musicau Val d'Aran (Vileha)</i>	<b>15</b>	<i>Pinturas Terraferma (Vielha)</i>	<b>41</b>
<i>Tolò&amp; Asociados (Vielha)</i>	<b>5</b>	<b>FLORISTERIAS y JARDINERIA</b> <i>Flors e Floretes (Vielha)</i>	<b>13</b>	<b>PELUQUERIAS</b> <i>Carmen Sicart (Vielha)</i>	<b>25</b>
<i>Eth Bureu (Vielha)</i>	<b>29</b>	<i>Florstil (Vielha)</i>	<b>17</b>	<b>POMPAS FUNEBRES</b> <i>Funeraria Borrás (Vielha)</i>	<b>15</b>
<b>ATRACCIONES</b> <i>Lou Pitchounet (Luchon)</i>	<b>41</b>	<i>Jairo José Piñero (Vielha)</i>	<b>17</b>	<i>Funeraria Saura (Vielha)</i>	<b>19</b>
<b>BALNEARIOS - TERMAS</b> <i>Termas Baronia de Les (Les)</i>	<b>11</b>	<i>Pradel Horticulture (Luchon)</i>	<b>11</b>	<b>REGALOS - COMPLEMENTOS</b> <i>Carmen Caubet (Vielha)</i>	<b>19</b>
<i>Las Termas del Refugi (Vielha)</i>	<b>34</b>	<b>FONTANERIA- ELECTRICIDAD</b> <i>Fontaneria Busquet (Les)</i>	<b>23</b>	<b>RESTAURANTES</b> <i>El Acebo (VIELHA)</i>	<b>34</b>
<b>BARES - PUBS</b> <i>La Rotonde (Luchon)</i>	<b>3</b>	<b>FOTOGRAFIA</b> <i>Aran Color (Vielha)</i>	<b>17</b>	<i>La Boveda (Vielha)</i>	<b>23</b>
<b>CARPINTERIAS - MADERAS</b> <i>Cibau. Ramirez (Era Bordeta)</i>	<b>23</b>	<b>HOTELES</b> <i>Eth Refugi d'Aran (Vielha)</i>	<b>34</b>	<i>Sal i Pebre (Bossòst)</i>	<b>25</b>
<i>Fisteria Clapers Piqué (Vielha)</i>	<b>5</b>	<b>INFORMATICA</b> <i>Cintelcom (Vielha)</i>	<b>25</b>	<i>Era Tiurna (Les)</i>	<b>9</b>
<b>CARPINTERIA ALUMINIO- PVC</b> <b>CRISTALES</b> <i>Vdres Viola (LLeida)</i>	<b>13</b>	<i>Vielha Computer (Vielha)</i>	<b>5</b>	<b>ROPA INFANTIL</b> <i>Diabllillos (Vielha)</i>	<b>17</b>
<b>CLISMO - BTT</b> <i>Luchon MTB (Luchon)</i>	<b>41</b>	<b>INTERIORISMO</b> <i>Comercial Ramos (Lleida)</i>	<b>19</b>	<i>Era Minadera (Les)</i>	<b>13</b>
<b>CONSTRUCCIONES</b> <i>Apema 2001 (Bossòst)</i>	<b>23</b>	<b>INMOBILIARIAS - PROMOTORES</b> <i>Eth Puntet (Vielha)</i>	<b>34</b>	<b>SERVICIOS- MANTENIMIENTO- LIMPIEZA</b> <i>Lutz Aran (Les)</i>	<b>6</b>
<i>Cubiertas y Pizarras de Aran (Vielha)</i>	<b>11</b>	<i>Fincas Saplan (Les)</i>	<b>6-7</b>	<i>Jairo José Piñero (Vielha)</i>	<b>17</b>
<i>Const. José Rodríguez (Gausac)</i>	<b>25</b>	<i>Aran Casa (Vielha)</i>	<b>37</b>	<b>TALLERES AUTOMOVILES Y BICICLETAS</b> <i>Talleres Garona (Vielha)</i>	<b>19</b>
<i>Const. Peón Camino (Vielha)</i>	<b>25</b>	<i>Alti Inmo (Luchon)</i>	<b>3</b>	<i>Luchon MTB (Luchon)</i>	<b>41</b>
<b>CORTINAS Y TAPICERÍAS</b> <i>Magatzems Sant Jordi (Lérida)</i>	<b>15</b>	<b>LAVANDERIAS- TINTORERIAS</b> <i>Jonerick</i>	<b>32</b>	<b>TRANSPORTES</b> <i>M R W (Vielha)</i>	<b>17</b>
<b>DEPORTES</b> <i>Estación de Superbagnères (Luchon)</i>	<b>68</b>	<b>LIMPIEZA DE CHIMENEAS</b> <i>Limpiezas de Chimeneas (Sort)</i>	<b>23</b>	<b>TELEFONIA</b> <i>Cintelcom (Vielha)</i>	<b>25</b>
<b>DECORACION y MUEBLES</b> <i>Carmen Caubet (Vielha)</i>	<b>19</b>	<b>MEDICINA. ESTETICA- OSTEOPATIA</b> <i>Dra. M<sup>a</sup> José Cutando (Vielha)</i>	<b>14</b>	<i>Electrónica Perailes (Vielha)</i>	<b>23</b>
<i>Mobles Comenje</i>	<b>36</b>	<i>Montestetit Silvia (Vielha)</i>	<b>19</b>	<b>VETERINARIOS</b> <i>Aran Veterinaris (Vielha)</i>	<b>23</b>
<b>DISSENY GRÀFIC</b> <i>Publigráf. Alèxia Grustan (Vielha)</i>	<b>11</b>	<i>Masajes Lidia (Vielha)</i>	<b>13</b>		
<i>Hei Comunicació (Vielha)</i>	<b>36</b>	<i>Shen-Men (Vielha)</i>	<b>16</b>		
		<b>MODA - LENCERIA</b> <i>El Niño (Vielha)</i>	<b>19</b>		
		<i>Novetats Codina (Bossòst)</i>	<b>29</b>		
		<i>Era Mainadera (Les)</i>	<b>13</b>		

Luchon  
Superbagnères

telecabina



el acceso  
directo a las  
sensaciones

Luchon  
SUPERBAGNERES

- bike park • excursiones • arapaho • parapente •
- vista panorámica 360° • descubrimientos • paseos •
- sabores • aromas •

Info. : +33 (0)5 61 79 97 00

[www.altiservice.com](http://www.altiservice.com)

 altiservice  
PROFESSIONS MONTAGNE