

era revista dera Val d'Aran

R. 9498

AraNau

OCTOBRE
2010

Revista Mensual GRATUITA

• c o m



Suplemento

Madein
Luchon

DESTACAMOS:



**Última
Casa en VENTA**

FINALIZACIÓN OCTUBRE 2010

**CASA ARANESA
en CASAU**

**Con excepcionales vistas
Recién reformada**



www.habitataran.com



**Habitst
aran**

Tel. 973 64 26 25

Av. Pas d'Arro, 14 · 25530 VIELHA



**Su Alquiler Turístico en el Valle
www.alquilerbaqueira.es**

**Casas y apartamentos en Alquiler
por días y semanas en todo el Valle de Aran**

Tel. 973 64 26 25

El portal de alquiler turístico de



**Habitst
aran**

Existes...SI



Te ven? NO



Anúnciate en la Pantalla de Vielha!!

AraNau

era revista dera Val d'Aran

Te lo gestiona

973 64 04 87

ES BÒRDES



MAGNIFICAS CASAS DE NUEVA CONSTRUCCION, 3 HABITACIONES + SUITE ABUHARDILLADA, 3 BAÑOS, COMEDOR CON CHIMINEA, GARAJE Y PEQUEÑO JARDIN , ZONA COMUNITARIA CON CESPED

DESDE 280.000 €

CONSULTENOS TEL. 669 70 17 33

AraNau

era revista dera Val d'Aran



ES UELHS DETH JOÈU
Foto Torisme Val d'Aran

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Gráficas B2C

Maquetación y Diseño:
Alèxia Grustan.

Directora Comercial:
M^a Rosa Puig.

Director de redacción:
Jorge López Pallarés.

Tirada:
5.000 ejemplares

Depósito legal:
1-1145-08

Distribución:
Gratuita

Nau Aran, S.C.P.
*no se responsabiliza del
contenido de los artículos
facilitados por terceras
personas en esta revista.*

SUMARIO

- 6 Sonque aran
- 10 Actividades montaña
- 11 Masquesqui
- 12 Consejos de jardinería
- 14 Recetario
- 16 Psicología
- 17 Anuncios económicos
- 20 Teléfonos de interés
- 22 Trucos del hogar
- 24 Era val d'auti tempsi
- 26 Una casa en el valle
- 30 Horarios bus
- 32 Pasaratos
- 34 Horóscopo
- 35 Noticias comminges
- 36 Medicina y estética
- 37 Mascotas
- 38 Pour nos amis français
- 39 Comic
- 40 Temas de asesoría
- 41 El mundo de la fotografía
- 42 Parlam en aranes
- 43 Gent d'Aran
- 44 Indice Anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

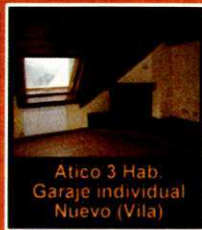
NAU ARAN
c/ Jaime II, 14 Baixos
25530 Vielha
Tel.: 973 64 04 87

rosa@arannau.com

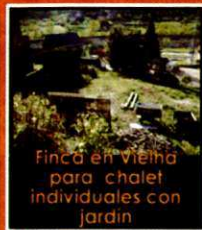
Suscripciones a ARAN NAU
Llamar al teléfono 973 64 04 87 y
por sólo 30€* anuales (55€ para Francia), les
enviaremos puntualmente la revista a su casa



Apartamento 2 Hab.
Garaje individual
Terraza (Vila)



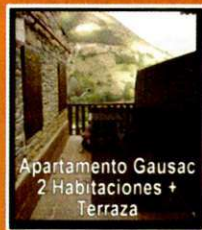
Atico 3 Hab.
Garaje individual
Nuevo (Vila)



Finca en Vielha
para chalet
individuales con
jardin



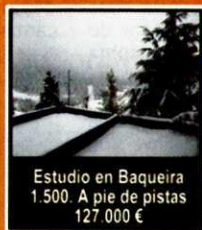
Sih Direct
Inmobiliaria
Gestion Integral de Obras y Servicios
Compra-venta de inmuebles
Obra Nueva y Segunda Mano
Alquileres Temporada de Ski



Apartamento Gausac
2 Habitaciones +
Terraza



Piso en Vielha. Decorado
3 Dormitorios, 115 m²
Balcon y terraza.
Moderno y luminoso



Estudio en Baqueira
1.500. A pie de pistas
127.000 €

www.puntet.com
info@puntet.com
973 64 25 31 Avd. Garona 29
605 87 98 36 Vielha

**Solamente a 33 Km.
del Valle de Aran**



**Centre Commercial
SUPER U**
Zone Lane Bazert - Avenue de Luchon
GOURDAN-POLIGNAN
Abierto de lunes a sabado de 9 h à 19 h 30 **0033 5 61 95 79 79**

flunch | Placer Intenso.
Abierto todos los días de 8 a 21,30 - Viernes y sabados hasta los 22 horas
0033 5 61 88 33 33

BRICORAMA
¡Muy para el bricolaje!

DEPARTAMENTO DE TV / HI-FI
ELECTRODOMESTICOS
TEXTIL, ROPA DE HOGAR
ALIMENTACION - VINOS, QUESOS,
CHARCUTERIA, PESCADERIA



Servicios Informáticos

Páginas Web's
Reparación
Mantenimiento



**VIELHA
COMPUTER**

Venta de equipos

Software
Consumibles
Audio-Visuales

Tel.: 973.64.10.53
info@vielhacomputer.com
www.vielhacomputer.com

Av. Castero Nº 15, local 13
25530 Vielha - LLEIDA

Eth Conselh Generau adequarà es airaus de montanha entà mielhorar es accèssi e difóner eth patrimòni naturau

Eth Govern deth Conselh Generau d'Aran a previst adequar es airaus naturaus de montanha mès emblematics dera Val d'Aran damb era finalitat de mielhorar es sòns accèssi entà visitar-les atau coma entà ajudar a difóner eth patrimòni naturau deth país, segontes a anonciat eth conselhèr de Torisme, Comèrc e Transpòrt, **Juan Antonio Serrano**. Entad aguesta actuacion, eth Conselh Generau a projectat ua inversion de 550.000 èuros.

Eth Govern aranés a adjudicat dejà, de forma provisionau, era obra de mielhora, adequacion e accessibilitat deth paratge dera Artiga de Lin. Aguesta intervencion, que començarà en brèu, ei avalorada en 170.000 èuros.

En aguest airau, ei previst pavimentar es parcatges, adequar er accés as Uelhs deth Juèu entàs personas minosvalides e plaçar ua plataforma tà facilitar era visita deth naischement des aigües filtrades der Aneto. Tanben se condicionarà tot eth circuit senderistic dera

Artiga, includit eth camin tà veir eth naischement des aigües des Uelhs deth Juèu, e se senhalizaràn es camins.



Eth Conselh assessòre as estudiants entà obtier bèques de desplaçament

Eth Conselh Generau d'Aran, a trauèrs dera **Oficina de Joenessa**, a daurit eth tèrme entà assessorar as estudiants que volguen obtier bèques de desplaçament e residència entath cors 2010 - 2011. Agustes ajudes, convocades peth Departament d'Educacion dera Generalitat, van adreçades entàs joeni e joenes que, en tot èster residents enes comarques de baisha densitat de poblacion, corsen ensenhaments postobligatoris de formacion professionau, ensenhaments artisticos d'arts plasticas e dessenh e ensenhaments esportius en centres educatius de Catalonha sostengudi damb hons publics. Era Oficina de Joenessa se tròbe ena Avenguda Garona, num. 27, de Vielha, e eth sòn numero de telefon ei eth 973 64 25 60.

Eth tèrme entà presentar es sollicituds serà enquiath pròpleu dia 13 d'octubre de 2010.



Eth Conselh Generau difon es qualitats dera carn de potro

Eth Departament de Mieï Ambient e PAGESIA deth Conselh Generau d'Aran a editat un huelheton sus es qualitats qu'aufris era carn de potro. Damb eth titol *Eth potro d'Aran, era carn desconeihsuda*, eth Govern aranés vò dar a conèisher "es vertuts e era sua qualitat" ar ensem dera poblacion e es toristes que vien entara Val d'Aran, segontes a declarat eth conselhèr **Francisco Bruna**.

Eth triptic explique coma se crie eth potro, quines son es sues propietats e a-on se pòt anar a crompar. Tanben se hè ua relacion des principaus eveniments gastronomicos previstis enguan a on se pòt degustar aguesta carn e que compden damb eth supòrt de Torisme Val d'Aran e eth Grèmi d'Ostalaria dera Val

d'Aran. Ath delà de nomenar es parts deth potro, eth huelheton, arrevirat ar aranés, eth catalan e eth castelhan, mòstre quines son es possibilitats entà elaborar aguest plat exquisit.





Atención telefónica permanente
Proximidad. Servicios garantizados

www.toloassociats.com

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

www.yolandaamiell.com

YOLANDA AMIELL SANGÜESA. Abogada
Gestión de comunidades
Teléfono 973 64 17 22 · yolanda@aranweb.com



WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA - SERVICIO DE LIMPIEZA Y MATENIMIENTO



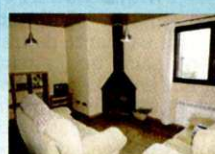
Piso nuevo, amueblado,
2 dormitorios, 2 baños.
Comedor, cocina office.
Plaza de parking.
180.000 €



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



Piso de 3 dormitorios,
2 baños, cocina de 15m2.
Obra Nueva
Parking.
210.000 €



Piso de dos dormitorios,
cocina cerrada, dos baños.
Vistas al río.
Para entrar a vivir.
180.000 €

ALQUILER DE OBRA NUEVA DESDE 530 €/MES. 3 HAB+JARDIN

c/ Sant Jaume, 9 · 25540 LES (Val d'Aran) · info@finques-saplan.com
Tel. 973 64 84 69 · 609 20 88 03



¿Te has hecho una sesión de fotos?
¡A que esperas!

www.gorkamartinez.com
telf. 605213820

10% de descuento

Eth Conselh mielhore era carretèra d'accès entà Arròs

Eth Conselh Generau d'Aran a renauit era prumèra part deth tram dera carretèra d'accès entath pòble d'Arròs (Marcatosa). Eth Govern aranés a eishamplat era via, a consolidat eth fèrm e a pavimentat eth terren, en tot plaçar naues baranes de seguretat. Atau anuncièc era conselhèra generau de Marcatosa, **Noelia Costa**, qu'a assegurat que "era màger part des carretères locals deth terçon an estat o son condicionades, en aguest moment, damb er objectiu de garantir era seguretat des persones que les utilizen". Aguestes prumèras òbres son frut deth plan deth Conselh entà mielhorar es carretères de 15 pòbles,

d'acòrd damb un convèni de colaboracion damb eth Departament de Politica Territoriala e Òbres Publicques dera Generalitat, avalorat en leu 3 milions d'euros.



Eth Conselh bastirà ua planta de transferència de residus en lòc dera antiga incineradora

Eth Conselh Generau d'Aran auance enes sòns tràmits entà bastir ua planta de transferència de residus, que serie plaçada ena antiga planta incineradora, clausurada en 2003 per èster nautament contaminanta. Aguest ei eth dusau pas important qu'eth Conselh amie a tèrme entà bastir eth centre qu'a de permèter mielhorar eth servici de recuelhuda de lordères, dempús dera aprobacion, a finaus de 2009, deth projecte basic de construccion.

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, a assegurat que "entath Govern aranés, aguesta naua infraestructura ei prioritària entà mielhorar eth servici e amendir

eth còst dera recuelhuda de lordères ena Val d'Aran". Eth Conselh trabalhe entàpoder començar es òbres en 2011. "eth Conselh darà un pas més entà dauant entà garantir uns servicis publiccs de qualitat".



Aran comence es classes damb un plan pilòt en primària entà substituir es libes per ordinadors

Eth Conselh Generau apòrte ua subvencion entà aquerir es portàtils Mès de 1.000 alumnes de Primària e Segondària an començat es classes ena Val d'Aran, pionèra enguan ena substitucion de libes per ordinadors en 5au e 6au de Primària, ath delà des còrsi de Segondària, coma succedis ena rèsta de Catalonha. Atau se despren deth Plan pilòt d'educacion qu'era Generalitat de Catalunya e eth Conselh Generau d'Aran an metut en marcha entà iniciar eth procès de digitalizacion des contenguts educatius, espciaument des aufertadi en aranés.

Eth Govern d'Aran aportarà ua subvencion de 50 èuros as alumnes de 5au e 6au de Primària, perque son es

prumèri de tota Catalonha en corsar diuerses assignatures de forma digitau. D'aguesta forma, se redusirà era aportacion des pairs e mairs ena compra des portàtils. Ath delà, eth Conselh Generau subvencione ath 100 % era compra de toti es libes de tèxte editadi en aranés.



Es talhèrs de teatre deth Conselh arthenen un exit notable de participacion

Es talhèrs de teatre qu'eth Departament de Cultura e Politica Lingüística deth Conselh Generau d'Aran a organizat d'ençà d'enguan an arthenhut fòrça exit de participacion, segontes se despren des donades qu'a dat a conèisher aué era cap de Cultura e Politica Lingüística, **Maria Vergés**. Un totau de 35 persones an participat en aguesti talhèrs, que dejà se tròben ena dusau edicion.

"Aguesta continuïtat en pòc de temps confirme era bona acuelhuda des persones interessades ena Val d'Aran entà aprèner nocions d'art dramatic ena engua

pròpria deth pais, er aranés", atau coma a explicat **Maria Vergés**, que prevé naues edicions deth talhèr.



Todos los Santos

Flors e Floretes

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

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

MRW

30 años generando confianza

TRANSPORTE URGENTE

Nuevas tarifas más económicas

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

Servicio exclusivo:

WESTERN UNION



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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



Recuerda que...

JUEVES PROMO. Todos los jueves descuentos especiales en todos los establecimientos de Bossòst donde encuentres el logo de JUEVES PROMO. Busca el logo!



2x1
*circuit termal



**TERMAS
BARONIA DE LES**
Un plaçer para cuerpo y mente

Disfruta el doble con este
2x1 en el **circuit termal**



**TERMAS
BARONIA DE LES**
Un plaçer para cuerpo y mente

Disfruta de un
10% de descuento

-10%

*Válido del 1 al 8 de octubre 2010. Presenta este cupón en recepción.
Información: Tel. +34 973 648 717 - info@termasbaroniadeles.com

Cerramos el 13 de octubre hasta la temporada de invierno

Válido para el 9, 10, 11 y 12 de octubre. Presenta este cupón en recepción.
Información: Tel. +34 973 648 717 - info@termasbaroniadeles.com

Cerramos el 13 de octubre hasta la temporada de invierno

BTT CON VISTAS AL ANETO

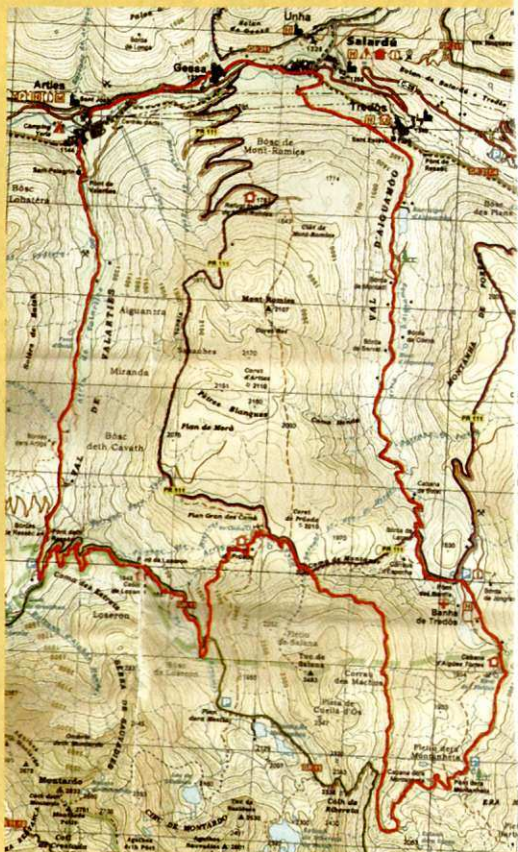
Recorrido circular en bicicleta de montaña, con salida y llegada desde Arties, pedaleando bajo el macizo del Montarto. Después del entrenamiento de todo el verano, ya podemos realizar esta ruta, algo más larga y exigente. Transcurriendo íntegramente por pista forestal asfaltada y en buen estado, excepto un pequeño trozo, que se hace por camino y carretera. De dificultad media y de horario asequible.

RUTA: Salimos de Arties (1.144m), por la pista asfaltada y marcada hacia Valarties y/o Pont deth Ressèc, dirección Sur. Este primer tramo nos servirá para calentar, ya que va tomando altitud poco a poco. Seguimos la pista hasta llegar a un parking para vehículos, donde hay una caseta de información. En este punto tomamos una pista sin asfaltar, hacia el Este, que comienza con un zig-zag fuerte y que más adelante se suaviza, pero que continúa subiendo paulatinamente.

Cruzamos el "Pont de Loseron" y su Cabaña y continuamos la pista, que bruscamente gira hacia el Norte, continuando la subida, hacia la "Cabana de Pruedo", donde comienza de nuevo un zig-zag duro hacia el Este. Acabado este comienza un ligero altiplano donde recuperaremos algo de fuerzas, y si miramos a nuestra derecha veremos los impresionantes picos de *Tuc de Salana* y *Montarto*. Estamos en el punto más alto de la ruta, 2.040m.

Comienza la bajada, suave pero constante que rápidamente nos hace tomar velocidad. Realizamos un giro brusco hacia el Norte y la bajada se pronuncia, con varias curvas cerradas en las que hay que tomar precauciones si no se tiene la suficiente experiencia, aunque la pista es amplia y sin tráfico. Cruzamos el *Pont dera Montanheta* y seguimos hacia los *Banhs de Tredòs*, donde volvemos a encontrar una caseta de información, un parking y la pista asfaltada que continúa en descenso hacia Salardú, dirección Norte. Llegamos a *Salardú* (1.268m), y cruzamos por una urbanización hasta llegar a la carretera, en una rotonda. Continuamos dirección Vielha, y en la siguiente rotonda a 400m de Salardú, nos desviamos hacia *Gessa* (1.232m), el cual cruzamos y seguimos por un camino al final del pueblo que nos lleva hacia Arties, punto de inicio de la ruta.

Es recomendable llevar agua suficiente y algo de comida. Además de una chaqueta cortaviento, ya que el descenso es largo, y tras la dura subida nos podemos resfriar.



SITUACIÓN: Naut Aran

DIFICULTAD: Media - Difícil.

PUNTO DE PARTIDA Y LLEGADA: Arties

DESNIVEL: 900m. **HORARIO TOTAL:** 5h

ALTITUD MÁXIMA: 2.040m

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

INFORMACIÓN:

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

Artículo facilitado por Jorge López Pallarés

P&P SALARDÚ:

TROFEO GAYA: El pasado día 18 de agosto se celebró el Torneo Gaya-Corona con una gran participación de jugadores, tanto locales como foráneos, ya que vinieron numerosos jugadores de Castellón, Valencia, Barcelona y El Pont de Suert.

El ganador en categoría Scratch fue **Jorge López Pallarés**, con 52 golpes. En categoría Handicap el trofeo fue a parar a manos de **Charly Bruna**. En categoría infantil **Paco Gaya Jr.**

TROFEO "TUNEU DE AGULLO. HOMENAJE A LOUIS ROTTIER":

Por segundo año consecutivo se celebró el torneo en homenaje a Louis Rottier el 25 de agosto. Disputado en modalidad de parejas, este año tuvo una gran afluencia de jugadores, por lo que la organización tuvo que ampliar los horarios, disputándose por la mañana y por la tarde. Este año además se ampliaron los premios, dándose a las mejores parejas de las 3 categorías que hubo, y a los mejores approach y putt de cada una de ellas. Los ganadores fueron:

CATEGORÍA	PAREJA
1ª	Carlos Bruna y Francisco España
2ª	Antoni Garcia y Joan Arnaldo
3ª	Carmen Fuster y Ljubo Rkic

CURSO DE P&P INFANTIL: Con el fin del verano también llegó el del curso de iniciación de P&P que se celebró durante julio y agosto con varios grupos de niños, tanto araneses como foráneos que han pasado el verano en tierras aranesas, que han disfrutado de los casales de verano que se organizan en el Valle. Al final del curso se realizó un campeonato, de 2 hoyos para los más pequeños (de 4 a 7 años) y

BALONCESTO:

El pasado día 3 de septiembre se disputó un partido de baloncesto, en el Palacio de Deportes de Vielha, entre dos equipos de la ACB, el DKV Joventut de Badalona y el CAI de Zaragoza.

El partido, que sirvió de pretemporada para los dos equipos, tuvo como ganador al DKV Joventut, aunque el resultado fue lo de menos, ya que los más de 250 participantes disfrutaron de un gran partido. Ambos equipos disfrutaron de unos días en el Valle preparando la próxima temporada de baloncesto 2010-11.

TRIAL:

Con motivo de las fiestas de Vielha, se celebró el pasado domingo 5, el Trial de Vielha 2010, con una gran participación de trialeros locales y franceses, que disfrutaron de un circuito exterior en el Cap de la Vila y de otro en circuito cerrado en los antiguos cuarteles militares.

La asistencia de público fue alta y todos disfrutaron de las diferentes pruebas que tuvieron que superar los participantes.

de 9 para los más mayores. Todos ellos recibieron un premio por su participación.



TROFEO GRAMONA: El domingo 5 de septiembre se celebró el torneo Gramona. Todos los jugadores pudieron disfrutar de un espléndido desayuno y de un pica-pica en la entrega de trofeos, como de una botella de vino cortesía de las Bodegas. Los ganadores fueron:

SCRATCH	HANDICAP MAS	HANDICAP FEM.	FORNABOLAS	APPROX. H.6
Inaki Salegui	Pau Morell	Olga Herrera	Aneida Capers	Jordi Torrent



TROFEO VIVES: Coincidiendo con la Diada de Cataluña, se celebró este torneo que ya llega a su 4ª edición. Con el ya tradicional almuerzo de bienvenida, con churros incluidos, comenzó el campeonato en un día espléndido para ello. El ganador de la jarra de clarete, en categoría scratch fue para **José Ramón Ubeira**, con 55 golpes. En categoría hándicap el ganador fue **Francois España**, que ya tiene actualizado su hándicap a su gran nivel de juego. En categoría féminas la ganadora fue **Olga Herrera** y en junior **Jordi Julià**.

Información facilitada por P&P Salardú.





Si hay una planta propia de los meses fríos del año, ésa es el ciclamen. Pese a su fama de difícil cultivo, el hecho de traer un ambiente colorido al gris invierno hacen de esta bulbosa una flor perfecta para cualquier jardín. Ciertamente es que necesita unos cuidados especiales y diferentes al resto de las flores.

Podemos disfrutar de este género en estado natural en Europa, Asia y África, ya que es de ahí de donde procede.

Los cuidados que requiere

- Cuanto más grande sea el número de flores por debajo de las hojas, más abundante florecerá la planta.
- Las corrientes de aire y los cambios de temperatura no los admite, al igual que un clima cálido, por eso, se recomienda no situarla en un ambiente mayor a 20° C. Prefieren sitios sombreados, frescos y húmedos.
- No se aconseja colocarlos a la luz directa del sol, ya que este factor provocará que se marchite de forma más rápida.
- Necesitan espacio para respirar, por lo que hay que colocarlos bastante separados del resto de las plantas.
- Aunque requiera mucha agua, el exceso de humedad no le conviene. Se recomienda echar el agua en un platillo y dejar que la absorba durante 10 minutos. Evita regar el centro de la planta.
- Con un par de riegos por semana es suficiente, aunque un buen modo de saber si hay que echarle agua es esperar a que la tierra se haya secado.

Este tipo de especies necesita un fertilizante líquido, que se añade al agua de riego cada 15 días, durante el crecimiento y cuando esté en flor.

Una vez que la flor se esté seca, se saca el tubérculo y se guarda en un lugar seco, oscuro y aireado para poder plantarlo en la próxima temporada. También puedes optar por sembrarlo en el jardín de tu casa, a la sombra, regándolo un poco para que no se seque, pero sin prestarle mucha atención.

En el mes de noviembre, vuélvelo a meter en casa o cultiva de nuevo los bulbos para así poder iniciar un nuevo periodo.

Si quieres que alarguen su proceso de floración, es preciso quitar las flores que estén marchitas, girándolas ligeramente.

Si lo tienes en una maceta con mucha profundidad, has acertado, porque este tipo es el más conveniente para su crecimiento.

Artículo facilitado por Antonieta Bergé Solé de ETH JARDINET

Eth Jardinet

Decoración Florau e Jardineria

c./deth Roser, 13
25530 VIELHA (Lleida)
Tel. 973 64 03 48



FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

Carpintería y Ebanistería
en general
Muebles y Cocinas a medida
con cualquier madera
Especialistas en escaleras
compensadas
Cualquier detalle para
bodas en madera
Presupuestos personalizados
sin compromiso

LLÁMENOS O VISÍTENOS EN:

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

Tel/Fax 973 640 539
claperspique@claperspique.com

CARMEN CAUBET

DECORACION

Passeg dera Libertat, 18 / 25530 Vielha

Tel. 973 640 157 / Fax 973 641 758

carmencaubet a carmencaubet.com



CARMEN CAUBET

MODA

Anglada, 5 / 25530 Vielha

Tel. 973 640 585 / Fax 973 641 758

www.carmencaubet.com



RADIO VAL PIRENEOS

tel: (33) 0-562 00 53 17 99.5 FM comminges www.rvptfm.net

Califino

APERITIU

Torrada de remenat de botifarra negra i alls tendres

4 1/2 baguettes
15 ous
1/2 kg d'all tendres
400g botifarra negra
Oli d'oliva
Sal

Tallar les baguettes en llesques primes i torrar-les en el forn.

Tallar els alls tendres i la butifarra negra a mirepoix petita, sofregir.

Realitzar el remenat amb l'anterior sofregit i posar a punt de sal.

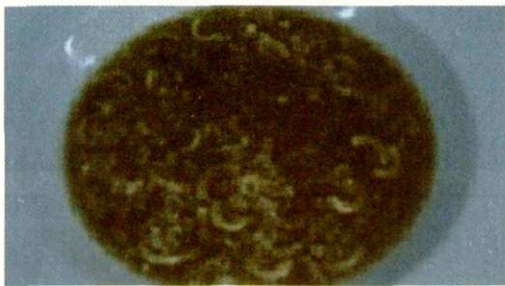


ENTRANT Escudella

1kg ossos de vedella
1 gallina
1 peu de porc
1 morro de porc
3/4 de kg de carn picada de vedella
3/4kg carn picada de porc
2 botifarres negres
2 botifarres blanques
1 os de pernil
1kg d'herbes per brou
2 kg patata
1/2kg cigrons
1/2kg mongeta blanca
Aigua
Sal

1kg peixet de vedella
Fer un brou amb els ossos, gallina, peu, morro i herbes.

Fer mandonguilles petites amb la picada.
Tallar de manera irregular petita les patates i les butifarres.
Una vegada fet el brou colar i posar a coure tots els ingredients en ell, posar a punt de sal.



SEGON

Terrina de carn d'olla

Els mateixos ingredients que per a realitzar l'olla més:

8 ous
Farina
Farina de pa ratllat
Alls
julivert
molla de pa

1l vinagre de Mòdena per a fer la reducció
Picar a brunoise l'all i el julivert.
Barrejar amb la picada.
Fer un rodó de carn amb la picada i arrebossar.
Fregir la peça sencera i deixar refredar una mica.



XI mòstra

GASTRONOMICA

DETH LIT

DETH 24 DE SETEME ATH 17 D'OCTOBRE



24, 25, 26 SETEME

MESÓN CASA BENITO	973 641 154	CASARILH
ERA COQUÈLA	973 642 915	VIELHA
ERA MÒLA	973 642 419	VIELHA
FONDA D'EN PEP	973 642 654	VIELHA

1, 2, 3 OCTOBRE

CASA IRENE	973 644 364	ARTIES
PARADOR DE ARTIES	973 640 801	ARTIES
ES PLETIEUS	973 640 790	ESCUNHAU
CASA RUFUS	973 645 246	GESSA

8, 9, 10 OCTOBRE

LA TARTERIA	973 640 096	ARTIES
BÒRDA BENJAMIN	973 645 113	SALARDÚ
PARADOR DE VIELHA	973 640 100	VIELHA

15, 16, 17 OCTOBRE

ESQUIRÓ	973 645 430	BAQUEIRA
ER OCCITAN	973 647 366	BOSSÒST
JUAN CANEJAN	973 648 031	LES
ERA LUCANA	973 641 798	VIELHA

+info: 973 640 110 | o.torisme@aran.org | www.visitvaldaran.com

A veces uno se pregunta *¿necesito psicoterapia?* Hay varias posibles respuestas a esta pregunta.

Los humanos tenemos una capacidad de generar mecanismos de adaptación a la enfermedad tan enorme que lo que nos resultaría totalmente patológico en otras personas, no nos lo parece en nosotros mismos. *Nos hemos acostumbrado al síntoma.* Pero en el fondo, sabemos que algo nos pasa.

Los síntomas tienen un sentido, sirven a una intención y se explican por la historia de deseos de la persona en que aparecen. Por que la psicoterapia es una construcción de una historia de deseos, no de hechos que se hayan producido en la realidad. Lo que importa es la realidad psíquica del paciente

Las defensas son lo mejor que tenemos, y lo peor. Lo mejor porque son indispensables para la vida psíquica, exactamente igual que las defensas biológicas ... lo peor, cuando, al volverse los conflictos particularmente intensos, se tornan rígidas, y absorben lo esencial de la energía.

Algunos

mecanismos de defensa son la negación, la proyección, el aislamiento, las obsesiones, la renegación (funcionar como si no existiera), la formación reaccional (hacer exactamente lo contrario de lo que sugiere el primer impulso), volverse contra uno mismo,

intelectualización, anulación retroactiva (borrar un recuerdo y, si es posible, sus efectos psíquicos), entre otras...

Otra respuesta posible sería: si lo he pensado, si he pensado en algún momento: *¿Y si acudiera a terapia?*, es que lo deseo. Nadie duda que un niño necesita jugar, y sin embargo, no es una necesidad en el orden en que la solemos entender. *Para acudir a terapia, no es necesario estar enfermo, y basta con desearlo, es mejor no llegar a contraer una enfermedad para necesitarlo. ¿por qué tendría yo que hacerlo? Preguntarse si uno tiene la obligación de hacer algo es quizás no aceptar el deseo de hacerlo*

Excusas comunes son: "No tengo tiempo". La psicoterapia es una máquina productora de deseo, al despojar al paciente del síntoma, le deja toda esa energía libre a su disposición para enfrentar la vida cotidiana. Producir deseo es producir un nuevo tiempo

"Yo no estoy loco" *¿y quien le preguntó? si usted dice: no estoy loco, es que algo raro se siente, y además no hace falta estar loco para ir a terapia. ¿Quizás teme que los demás piensen que está loco porque va a terapia? A veces "el que dirán" maneja más nuestra vida que nuestro propio deseo. Ese sólo sería ya un motivo de consulta.*

"Prefiero no hablar de las cosas terribles que me pasan". Pues por eso le pasan, porque las reprime, porque no quiere hablar de ellas donde corresponde, ante la escucha especializada de un terapeuta. En resumidas cuentas: el momento de consultar a un terapeuta es el momento en que pienso que me gustaría, que tengo curiosidad por ello, que lo necesito, que lo deseo. Y no hay contraindicaciones para la terapia. No hay fórmulas generales para vivir, tampoco para acudir a la consulta de un terapeuta. Por consejo de un familiar, por prescripción médica, porque lo deseaba de toda la vida. El primer paso, llamar y pedir hora. Un tiempo con su nombre y apellidos. A partir de ahí, la historia la escribe usted.


Artículo escrito por Lorena Picca (Psicóloga)

LORENA PICCA

Coleg. 18.362

Lic. en Psicología
c/ Castèth 3 B 5ª C
25530 Vielha
Lleida

Mòvil: 66 54 55 222
Fijo: 973 64 37 92
lorenapicca@hotmail.com



Cromptam pomes dera Val d'Aran entà elaborar chuc e sidra. Quantitat mínima 25 quilòs. Tanben ei posible bescambar era fruta per chuc e sidra. Tel. 973.64.70.88 (a partir des 18.00 ores) o 653.080.914



Se alquila habitación en Bossòst, casa grande y soleada. Con derecho a todos los servicios. Jardín. Ambiente agradable. 300€ al mes todo incluido. Tel. 669.756.677



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



**LOCAL EN ALQUILER CON OPCION A COMPRA
INSTALADO PARA PODER ABRIR DE INMEDIATO,
Información tles
973-64-02-20 - 620-860-243**

Se alquila habitación en Vielha, preferible mujer. Ambiente familiar. Apartamento impecable y nuevo. Tel. 617.573.232



Se venden muebles de oficina nuevos. Muy buen precio. Tel. 973.64.20.79



OPORTUNIDAD: Vendo piso en Les, de 5 años y poco uso, en zona tranquila. 2 hab., 2 baños, 2 terrazas y jardín. Salón con chimenea y cocina americana. Amueblado. Pàrking. Mejor visitarlo. Información. Tel. 692.36.42.05



Se vende piso en Vielha. Panoràmica excepcional (95 m²). 3 hab. 1 baño, 1 aseo. Cocina completa. Comedor grandioso. 1 plaza parking con ascensor hasta planta. Zona verde recreativa cerrada. Comunidad ejemplar. Apenas ha sido utilizado. Tfo.626.636.602

Se vende estudio en Vielha. 90.000€ - Tel. 617.578.854

Se alquilan trasteros en Vielha. Tel. 973.64.26.25

OPORTUNIDAD, CASA DE PUELO SEMI REFORMADA EN VILAMOS

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas Tel. 617.578.854

140 m², cocina, comedor, salón, e habitaciones, 1 baño, 1 aseos y amplio fumeral con excelentes vistas. Precio 170.000 €. - Tel. 618 98 53 36

Masajes y Estética Lidia

Este otoño dale un respiro a tu piel, y después del sol recompénsala con un buen peeling corporal de papaya con envoltura de chocolate, aportando luminosidad, hidratación, oxigenación y suavidad a todo tu cuerpo. Darse este placer en otoño, ahora es más fácil en el Centro de Estética Masajes y Estética Lidia, que nos aconsejará sobre nuestras necesidades.

Prueba nuestras nuevas promociones en foto depilación con láser médico, realizada por el Centro Médico NEXUS. Infórmate sin compromiso

Relájate con nuestros masajes: **Masaje Ayurveda:** Realizada base de aceites y saquitos de hierba micronizada y arroz, que equilibra el cuerpo.

Masaje con velas: Siente caer la cera caliente por todo el cuerpo y disfruta de las sensaciones.

Masajes relajantes, descontracturantes, para activar la circulación....

Todos ellos realizados con los aceites vegetales y esenciales adecuados a cada fin



PRÓXIMAMENTE PODRAS RELAJARTE CON LOS NUEVOS RITUALES DE BELLEZA 100% NATURALES, EXCLUSIVOS EN EL VALLE DE ARAN.Y QUE TE PROPONE LIDIA ESTRADA.

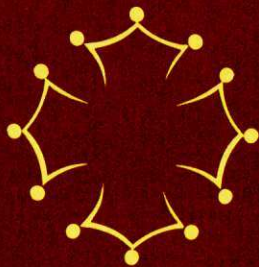
Lidia Estrada
Masajes y Estética

Abierto al mediodía

Telf. 619 54 52 98
973 64 20 05
ma.es.lidia@hotmail.com

Avda. Maladeta 5, bj 2
25530 Vielha

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca



617 578 854

Consulte nuestras
interesantes ofertas en:

www.sebasaran.com



EN VENTA: Magnífica casa en Bossòst. 4 hab. 2 baños. Salón con chimenea. Cocina independiente. Jardín y garaje propios. En zona soleada y tranquila. Precio 375.000€ · Tel. 669.75.66.77



Servicios:

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

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

Visitas concertadas:

Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.es

LIMPIEZAS CARMETA.

- Limpieza de comunidades.
- Limpieza de Garajes.
- Limpieza de Oficinas y Locales.
- Limpieza y mantenimiento de Viviendas.



Telf. 619919536

Carmen.delarosa@Hotmail.com



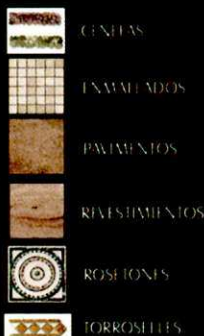
ROGER
PULIDOS

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

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

Visite nuestra web.

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



www.pulidosroger.com

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel.

973 621 065

661 606 260

michellarrue@hotmail.com

novetats
Codina
 Confeccions
 Moda home - dona
 Llenceria

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

de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.

boutique grans i nens

MAINADERA

tallas especiales (hasta la 64)
 colección otoño - invierno
 vestidos de ceremonia
 abierto todos los días

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

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	ESPITAU VAL D'ARAN	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

ALSA. OFICINA EN VIELHA	902 422 242
SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ	618 613320
CORREUS - OFICINA VIELHA	973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN	973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES	973 647 242
ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA	900 647 242
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST e LES	973 648 253
PARROQUIA DE SALARDÚ	629 791 095
FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN)	973 258 023 622 811 981
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 E MIJARAN	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 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
MUSEUS DERA VAL D'ARAN	973 641 815



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

Alèxia Grustan
Publigràf
estudi de disseny grafic

Jaume II, 14 · Baixos 2
Tel. 973 64 29 27 · 25530 VIELHA
alexiapubligràf@telefonica.net

nova oficina:

m **e** **v** **e** **n** **t** **s**
disseny & protocol

Camí de Valls, 81 - 87. Edf. REDESSA - Dptx. 59
43204 REUS (Tarragona). Tel. 625 14 25 05
mac.eventsmac@gmail.com

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



NOVEDAD
 AUTOBRICOLAJE



FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

Haz tu propio bricolaje con el asesoramiento de un profesional.
 Venta de toda clase de tableros, listones y material de carpintería
 al mejor precio. Infórmate en el 973 64 05 39

S.P.F. SAURA



FUNERARIA
 SAURA

VALLE
 DE ARAN

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



CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN S.L.

VENTA Y MONTAJE DE CASAS DE MADERA
 CONSTRUCCIÓN DE TEJADOS DE PIZARRA
 ALQUILER DE GRÚAS TELESCÓPICAS Y ELEVADORES TIJERA
 VENTA DE PIZARRA DE 1ª CALIDAD, GARANTIZADA

CENTRO COMERCIAL ELURRA
 Edif. EGuzki - Local 4

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

www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es

BAÑADOR COMO NUEVO:

Para lucir siempre un bañador o bikini impecable, sin que pierda su color original, déjalo un día en agua con unas gotas de vinagre y un puñado de sal. Aclara al día siguiente.

ALBÓNDIGAS "GOURMET":

Si quieres que tus albóndigas queden más jugosas, añade pan rallado a la carne picada, haz bolitas y déjalas en la nevera 15 minutos. Después, fríelas como de costumbre.

¡A LA RICA TARTA!:

Para rellenar una tarta que aún está caliente porque acaba de salir del horno, no se te ocurra cortarla con un cuchillo porque se te deshará entera. Prueba mejor con un hilo fino de nailon.

CALAMARES QUE NO SALTAN:

Cuando freímos calamares, son frecuentes las

salpicaduras de aceite. Para evitarlas, añade una pizca de bicarbonato al rebozado.

TAPETES SUPERBLANCOS:

Si tus tapetes de perlé tienden a perder su tono y volverse amarillentos, sumérgelos en leche templada 10 minutos y acláralos en agua azucarada. Verás que el resultado son unos paños impecables y perfectamente almidonados.

PASTA DE DIENTES CASERA:

Machaca la cáscara de dos limones e incorpora media taza de levadura de cerveza y dos cucharaditas de sal. Pon esta pasta sobre el cepillo de dientes y lávalos con normalidad. Quedarán limpios y blancos.

ESPONJAS NATURALES:

Echa el zumo de un limón en un litro de agua, mete la esponja y aclara después en agua templada. Seca al aire.



Val d'Aran
Betren - Vielha
Jonerik
Joana & Erika
COMPLEJO **ELURRA**
(AL FINAL DE LA RAMPA)

LAVANDERÍA - TINTORERÍA

ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Abierto de 8 h. a 20 H.

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



MOBLES
Comenje
PROJECTES DECORACIO



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



FINCASVIELLA

ANDRES GIMENO FAURE

Av. Alcalde Calbetó, 1 25530 - VIELHA (Lleida)

Tel. 973-640-220 M. 620-860-243

www.fincasvielha.com // fincasvielha@yahoo.es

GRAN OCASIÓN



ARROS a 10 minutos de Vielha, el pueblo más soleado del Valle. Borda de 160 m² construidos, con la posibilidad de ampliar a 240 m². Se puede rehabilitar en dos viviendas de 120 m² o una de 240m².
Precio: 110.000€



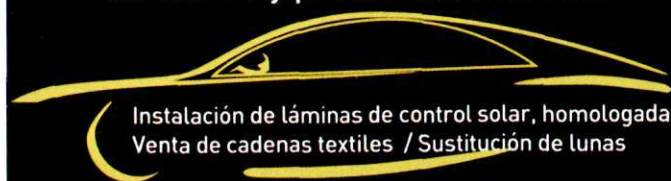
Rodeada de zona verde.
Excelentes vistas.

Consúltenos, somos especialistas en rehabilitación y le puede quedar así.....



talleres GARONA

carrocería y pintura del automóvil



Instalación de láminas de control solar, homologadas
Venta de cadenas textiles / Sustitución de lunas

Potíg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA

Tel. 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleressgarona@gmail.com

Sanitarios, Gas, Mantenimien

Fontanería  **BUSQUET S.L.**

Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales



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



Madre Tierra

Homeopatía

Reflex. Podal

Quiromasaje

Reiki

Técnica Meta Mórfica

Venta Productos Naturales

On parle français

Maito Onco Barrella

c/ Cluses, 29 baixas

VIELHA

Tel. 625 725 219

era Val de d'auti tempsi

Passatges de Canejan

Canejan ei un pòble plan curiós. En d'auti tempsi, era sua vida se desvolopaua e shivau deth contraband e des duri trebalhs enes mines de Liat, a part de faenes tradicionaus en bòsc e damb et bestiar.

En bèth moment d'aguesti tempsi, auent-se perdut ja es antics privilèges deth liure trànsit de persones e mercaderies des qu'auien gaudit es aranasei pèndent segles, un corròp d'òmes de Canejan que comprauen enes hèires des vesins pòbles dera Gasconha, machos e mules entàs trebalhs propis dera tèrra e deth bòsc acordèren que no ère massa convenient aquerò d'auer de pagar es taxes doanères e se meteren a pensar era manera de evitar-las.

Podien pasar eth bestiar pera montanha, mès aquerò a mès d'èster arriscat portaua massa trebalh ja que era cinquantea de machos e mules qu'auien de besonh non se podien passar d'un còp e aurie calut hèr fòrça viatges damb eth perilh de que es Carrabinèrs de Montanha les enchampèssen.

Se n'ideèren iauta. Baishèren de Canejan damb ua mula vielha e arrotinada que coneishie plan ben eth camin, e anèren entàs hèires des pòbles gascons enquia qu'arremassèren era cinquantea de bèsties qu'auien

de besonh. Les embarrèren totes en un bordau que i auie en Serialh, mès ensus de Hòs, ben près dera doana des francesi.

Pendent tot eth ser damb barrèrs e agulhades que les escaubèren era badana a mès non poder. Es praubes bèsties brincauen pes rastilhèrs idolant e pernejant plies d'arraujor.

En trencar er auba duariren es pòrtes deth bordau e es machos e mules damb era mula vielha aranesa ath deuant prengueren comes ajudatz-me, eth camin de Canejan.

En un virament de uelhs dsishèren ath darrèr era caserna a on es gendarmes non aueren ne eth temps de gèsser ena pòrta e como ua exalacion embromèren de povàs eth torn dera barraca a onb as espantadi carrabinèrs se les passèc eth dormilhon tot de patac.

Conden que aqueri carrabinèrs de Pònt de Rei encara les cerquen aué en dia.

*Entrevista ara Senhora Paqueta Delseny eth
23.01.1990*

Entrevistador : Emilio Medan Ané



ARAN COLOR

LABORATORIO
FOTOGRAFICO DIGITAL

REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL
MEJOR PRECIO

TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN,
RETOQUE FOTOGRAFICO

MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD

VENTA DE FOTOS DEL VALLE

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



(Camión porta-escombros)

ALQUILER DE MAQUINARIA JOAQUÍN CALVO

VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARRETILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTROGENOS
DUMPERS
HORMIGONERAS ETC....

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

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



era tauerna



ESPECIALIDAD EN
TAPAS Y CARACOLES

COMIDAS Y CENAS
EN TERRAZA
AL AIRE LIBRE

Plaza Ayuntamiento, 5
25540 - LES
Tel. 973 648 452

peluquería

Carmen Sicart

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

electrónica

M. Perailes

Instalador oficial
nº 4181



Distribuidor: DIGITAL+

Instalación y reparación de antenas parabólicas y
colectivas

Televisión via satélite

Alquiler maquinaria para eventos

Venta de electrodomésticos

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

cperailes@telefonica.net

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

una casa en el Valle

Gargolha

En la Val d'Aran hay muchos lagos, y yo los conozco casi todos. Un día, con Paco salimos muy pronto del chalet de Les para ir a los dos lagos de Gargolhs, el de Naut y el de Baish, pero nos tuvimos que refugiar en el Estanh Major de Clomers, porque nos empezó a nevar. Mientras encendíamos los leños, vimos en una hornacina, al lado de la chimenea un cuaderno de tapas negras, y al ojearlo leímos: "Hoy, primero de enero, he salido de Salardú a las cinco de la madrugada, con esquís y crampones, voy por el Aiguamoix, las ruinas dels Banhs de Tredós, la cabaña de la Montanheta, la cascada de Aigües Tortes, el Estanh de la Llosa, y por el Colhet de Cloto llego a este Refugio de Colomers a las seis de la tarde. ¡Dificill. Hasta el día antes de llegar nosotros no había más que otro manuscrito: "Quins c.....!!!!"

Como seguía nevando, nos volvimos a casa.

Después de comer nos fuimos los dos a pasear por la ribera del Garona, y de repente, en una bajada, Paco me coge del brazo y me señala un bicho anaranjado que anda despacio, es una rana con U y V negras en la piel, con todo el cuerpo y las patas llenas de rugosidades, con dedos largos sin membranas natatorias. Le digo a Paco que como sea no la deje desaparecer, y salgo corriendo hacia el chalet a coger mi máquina de fotos, compañera inseparable de mis andanzas aranesas. Vuelvo y hago varias fotos.

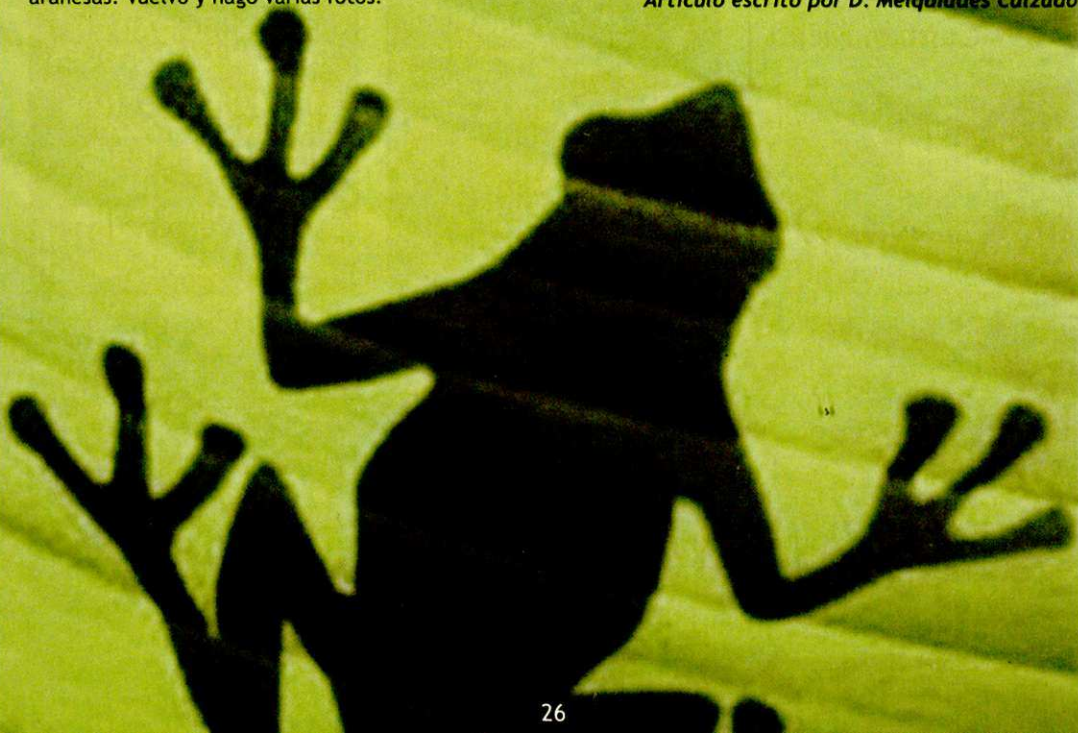
Ya en Barcelona días después, con copias de las fotos que han salido bien, me voy al Museo de Zoología de Parque de la Ciudadela, en el que no conozco a nadie, y pregunto por algún especialista en ranas raras. Me atiende muy amablemente el sub-director, Sr. Uribe quien me presenta a la Srta. Eulalia, Conservadora de Vertebrados, a la que me presenté como frecuente visitante del Parque, siguiendo las obras escultóricas de Fuxá, bisabuelo de mi mujer. Las obras (estatuas, bustos, y medallones de las fachadas) son una docena.

Pero enseguida pasamos a nuestra "gargolha" (rana en aranés) y le doy copias de las fotos que mira con interés, y después de escucharme, me promete un informe escrito, que recibo en casa a los pocos días.

Se trata de la "Rana temporaria" ("granota roja"), anfibio anuro de ojos prominentes y tímpano grande, las patas posteriores largas, de color rojizo sobre todo las hembras en época de reproducción. De origen africano de antes del cretáceo. Vive en Aran y también en el Pallars y Andorra. Llega a vivir a los 2.800 metros de altura, y necesita agua para vivir. Evita aguas contaminadas y le gusta tomar sol.

Meses después en el Chalet de Les, una amiga de mi nieta dijo: "¡ Seguro que es un príncipe encantado!". Lo dijo muy seria.

Artículo escrito por D. Melquiades Calzado





Funeraria Val d'Aran

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

En caso de defunción en **Vielha y pueblos del Valle, Hospitales y Residencias** los familiares libremente pueden escoger a la funeraria que quiera.

DELEGADO ZONA: XAVIER CUÑAT LUQUE ("Bar La Tasca") Tel. 622 811 981

Oficina Central: Tels. 973 258 023 – 973 258 261

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

- Sin compromiso le realizamos presupuesto.
- Traslados provinciales, nacionales e internacionales.
- Servicios de todas las compañías de Seguros: Santalucia, Ocaso, Mapfre Finisterre y etc,...
- Depósito de cajas en Vielha, Incineraciones.
- Todos los servicios judiciales la familia podrá escoger la funeraria que quiera.
- Disponibilidad de Tanatorio Municipal de Vielha.
- Las flores y Recordatorios los familiares escogerán el lugar donde quieran hacerlo.

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado: Juanito Ferrera Velardo
Tels. 619 099 274 - 973 647 161 LES

Arró, Bausen, Begós, Benós, Bossòst, Canejan, Era Bordeta, Es Bòrdes, Les, Pontaut.

Assessorament



LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

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

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)

Jairo José
Piñero Hurtado

Servicios de mantenimiento y jardinería

Creación de jardines
Mantenimiento de áreas verdes
Tala de árboles
Limpiezas industriales
Limpieza de nieve y salado de hielo
Mantenimiento de comunidades

Limpiezas de parking y grandes superficies
Creación y reparación de vallados
Pintura de interiores
Pintura de madera y metales de exteriores
Mudanzas dentro del Valle de Arán



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



Apostam per ua educacion digna e innovadora



Eth Conselh Generau d'Aran e era Generalitat de Catalonha prebotgen de forma pionèra un plan pilòt d'educacion entà substituir es libres per ordinadors enes corsis de 5au e 6au de Primària. Enes corsis de Segondària, aquest procès s'amie a terme en tota Catalonha.

Eth Govern d'Aran aportarà ua subvencion de 50 èuros as alumnes de 5au e 6au de Primària entà aquerir es portàtils, pr'amor que son es prumèri de tota Catalonha en corsar diuerses assignatures de forma digitau. Eth Conselh subvencion ath 100 % era compra de toti es libres de tèxte editadi en aranés. Ath delà, eth Departament d'Educacion dera Generalitat acabe de reformar er Institut d'Aran damb ua inversion de lèu 3 milions d'èuros.

Conselh  Generau d'Aran



INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires



INTERMARCHÉ ESPECIALISTA en productos frescos

productos regionales
y locales a precios
"Mousquetaires"



Siempre los mejores precios
Aproveche nuestras
excepcionales ofertas de
nuestro **41º aniversario**
durante el mes de octubre



Fotos de Carnet



Límite numérico



Lavandería
Automática



Distribución de
Billetes



Gasolinera



Lavado alta
presión



Alquiler de Camiones y Furgonetas
20-12-7 m3



INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires

De Lunes a Sábado
de 9 a 19,15

Les Trètes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00

Fax: 00 33 561 79 83 01



INTERMARCHÉ

más cerca, en CIERP GAUD

A 5 minutos de
la frontera

De lunes a viernes
de 9 a 12,30 y de 14,30 a 19,30.
Sábados de 9 a 19,30 sin interrupción

Tel. 00 33 561 89 85 50



horario de autobuses

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

	10.45		17.00		SOLO TEMPORADA DE ESQUI																
BERET	7.45	10.30	15.50	16.45	17:25																
TANAU																					
BAQUEIRA	7.40	8.30	9.20	10.20	12.20	13.50	14.35	15.40	18.40	17.20	19.20	20.20	22.20	0.20							
TREDÒS	7.35	8.27	9.17	10.17	12.17	13.47	14.32	15.37	16.37	17.17	19.17	20.17	22.17	0.17							
SALARDÚ	7.32	8.24	9.14	10.14	12.14	13.44	14.29	15.34	16.34	17.14	19.14	20.14	22.14	0.14							
GESSA	7.31	8.23	9.13	10.13	12.13	13.43	14.28	15.33	16.33	17.13	19.13	20.13	22.13	0.13							
ARTIES	7.29	8.20	9.10	10.10	12.10	13.40	14.25	15.30	16.30	17.10	19.10	20.10	22.10	0.10							
GARÒS	7.27	8.16	9.06	10.06	12.06	13.36	14.21	15.26	16.26	17.06	19.06	20.06	22.06	0.06							
CASARILH	7.26	8.15	9.05	10.05	12.05	13.35	14.20	15.25	16.25	17.05	19.05	20.05	22.05	0.05							
ESCUNHAU	7.25	8.13	9.03	10.03	12.03	13.33	14.18	15.23	16.23	17.03	19.03	20.03	22.03	0.03							
BETRÈN	7.23	8.06	9.01	10.01	12.01	13.31	14.16	15.21	16.21	17.01	19.01	20.01	22.01	0.01							
VIELHA	7.22	8.05	9.00	10.00	12.00	13.30	14.15	15.20	16.20	17.00	19.00	20.00	22.00	0.00							
VIELHA	07.21	07.02	08.52	09.52	11.52	13.27	15.15	16.15	16.52	18.52	19.52	21.52	23.52	5.00	5.27						
VILAC	7.20	8.00	8.50	9.50	11.50	13.25	15.10	16.10	16.50	18.50	19.50	21.50	23.50	4.59	5.25						
BETLAN	7.19	7.59	8.49	9.49	11.49	13.24	15.09	16.09	16.49	18.49	19.49	21.49	23.49	4.58	5.24						
AUBERT	7.17	7.57	8.47	9.47	11.47	13.22	15.07	16.07	16.47	18.47	19.47	21.47	23.47	4.57	5.22						
PONT D'ARRÒS	7.14	7.54	8.44	9.44	11.44	13.19	15.04	16.04	16.44	18.44	19.44	21.44	23.44	4.54	5.19						
BENÓS	7.13	7.53	8.43	9.43	11.43	13.18	15.03	16.03	16.43	18.43	19.43	21.43	23.43	4.53	5.18						
ES BÒRDES	7.10	7.50	8.40	9.40	11.40	13.15	15.00	16.00	16.40	18.40	19.40	21.40	23.40	4.50	5.15						
ARRÒ	7.09	7.40	8.39	9.39	11.39	13.14	14.59	15.59	16.39	18.39	19.39	21.39	23.39	4.49	5.14						
ERA BORDETA	7.07	7.47	8.37	9.37	11.37	13.12	14.57	15.57	16.37	18.37	19.37	21.37	23.37	4.47	5.12						
BOSSÒST	7.04	7.44	8.34	9.34	11.34	13.09	14.54	15.54	16.34	18.34	19.34	21.34	23.34	4.44	5.09						
LES	7.00	7.42	8.32	9.30	11.30	13.05	14.50	15.50	16.30	18.30	19.30	21.30	23.30	4.40	5.05						
PONTAUT		7.40	8.30																		

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

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

(*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.

Los enlaces de los domingos con Lérida, rogamos sean consultados.

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

LINEA REGULAR DIARIA DE LUNES A VIERNES HORARIO TRANSPORTE CASAU

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

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

Cortinas Sant Jordi

Especialidades

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

Divisiones

- Hosteleria
- Hogar
- Oficinas

Taller de Diseño

- Confección e instalación propia

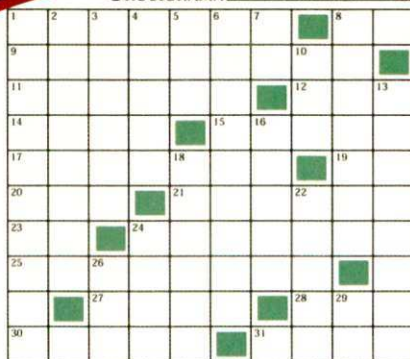
Tapicerías Sant Jordi Toldos Sant Jordi

Toldos de diseño y alta tecnología

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

 973 249 950 

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Premio literario, el de mayor dotación económica de cuantos se conceden en el ámbito de la cultura hispana, otorgado este año a Larcia Etxebarria por su novela 'Un milagro en equilibrio'
8. Símbolo químico del rutenio.
9. Se aplica al día de trabajo, por oposición al festivo.
11. Admitir una persona a otra en su casa o en su compañía, para hospedarla, protegerla o ayudarla.
12. Fruto de la vid, materia prima para fabricar el vino.
14. Traje que usan como prenda de ceremonia los magistrados, letrados y catedráticos.
15. Facultad de pensar.
17. Poner el hierro al rojo blanco en la fragua.
19. Símbolo químico del cobalto.
20. Río que nace en los Alpes de Suiza, la mayor vía fluvial de Europa.
21. Cansan a uno extremadamente.
23. Energía cinética en siglas.
24. Trozo de metal colgado de una

- cuerdas que sirve para determinar la dirección vertical.
25. Los hijos de mis hermanos o de mis primos, en cuyo caso son de segundo grado.
27. Pieza robusta colocada encima de la quilla, que forma la proa del barco.
28. Servicio secreto de información de los Estados Unidos.
30. Momento de ocultarse el Sol tras el horizonte.
31. Si creemos lo que dice la Biblia, este personaje mató a su hermano Abel y se convirtió en el primer asesino de la historia.

VERTICALES

1. Estilo arquitectónico del siglo XVI que combina elementos decorativos clásicos y ojivales.
2. Estilo del lenguaje breve y conciso, con pocas palabras.
3. Hablan en favor de algo o de alguien.
4. Árbol juglandáceo cuyos frutos son las nueces.



5. Nombre de letra.
6. Una de las cuatro provincias que componen Catalunya.
7. Uno de los cuatro grupos sanguíneos fundamentales.
8. Anulada una decisión, disposición u orden, particularmente, cuando lo hace una autoridad.
10. Forma de energía emitida naturalmente por el Sol y producida artificialmente de distintas maneras, que se propaga en forma de radiación y al actuar sobre el ojo es causa de que los objetos se vean.
13. Dejan a alguien, por efecto de una impresión muy fuerte o una desgracia, incapaz de pensar, comprender o trabajar.
16. Especie de acacia de flores amarillas muy olorosas.
18. Voz propia de la oveja, el cordero, el gamo y otros animales que la tienen semejante.
22. Taberna, sitio donde se puede entrar sereno y salir borracho como una cuba.
24. Se alternan con los contras para aludir a los aspectos favorables y desfavorables de la cuestión.
26. Ciudad de Italia, situada en la región del Piemonte.
29. Dos en números romanos.

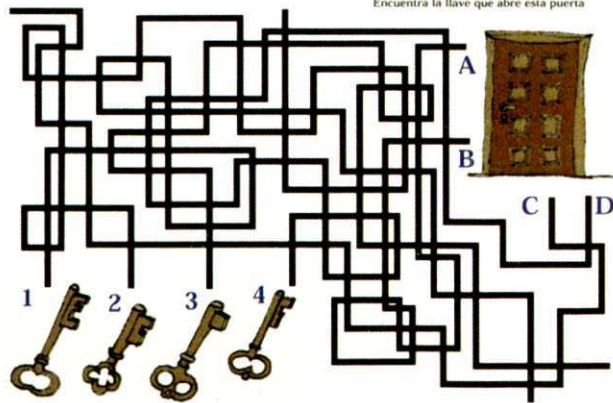
LA PIZARRA

Después de observar atentamente los nueve triángulos, se debe descubrir uno que, lógicamente, no está de acuerdo con los restantes.

**MADARLEN
ABOCALA
VEBAR
CARIULE**

Al formar las palabras correctas, una no tiene relación con las demás.

LABERINTO



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS

Crucigramas:

- Horizontales: 1. Poesía; 8. Ru; 9. Laborable; 11. Acoger; 12. Uva; 14. Topa; 15. Razón; 17. Embar; 19. Co; 20. Río; 21. Aguard; 23. E; 24. Piamontés; 25. Sobrinos; 27. Roda; 28. CIA; 30. Oran; 31. Cain.
- Verticales: 1. Plateresco; 2. Lacónico; 3. Abogan; 4. Nogal; 5. Era; 6. Farragosa; 7. AB; 8. Revocal; 10. Lutz; 13. Anulada; 16. Arceus; 18. Baldo; 22. Tarea; 24. Prox; 26. Bra; 29. II.

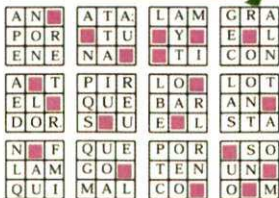
La pizarra:

- Triángulo: N° 2 (es el único que la figura curva interior empieza y termina en lados distintos)
- Anagramas: ABOCALA (Abacala). Las demás son frutas: ALMENDRA, BREVA y CIRUELA.

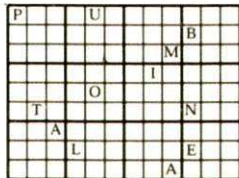
Laberinto: 4 D

- Puzzle: Porque sólo tengo un barco malo me llaman pirata, y porque si tienes una gran flota se llaman el conquistador.

PUZZLE



Ordena las piezas del puzzle en el castillero inferior para formar un pensamiento ANÓNIMO.



escola musicau Val d'aran

El pasado 13 de junio se celebró en la Sala Polivalente de Betrén, el Festival de Fin du Curso de la Escola Musicau Val d'Aran. Como cada año, tuvo un agradable ambiente familiar, con asistencia de numeroso público.

Este próximo curso la Escuela tiene el proyecto de potenciar los grupos musicales: Bandas, música de cámara, música moderna, y coral. El trabajo en grupo es la mejor manera de aprender y enseñar crea un ambiente cálido y al propio tiempo divertido, y ayuda a fomentar el espíritu de equipo.

Las clases que se impartan para preparar a estos grupos, serán a cargo de la Escuela, exclusivamente para todos nuestros alumnos. Nuestros profesores de cada especialidad, son todos titulados.

Muchas gracias a todos por vuestra confianza y contamos con vosotros para este curso.





ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN

Escòla Musicau Val d'Aran

(Vinculada con el Liceo de Barcelona)

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

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL

MATRÍCULA ABIERTA

CURSO 2010- 2011

Reserva tu plaza para el próximo curso

Tel. 973 64 32 61 - 636 03 06 22 - c/ Pomarola, 3 (Edificio Copirineo) · VIELHA
escuelamusicau@hotmail.com

ARIES

Van a venir cambios importantes en el trabajo y deberás tomar decisiones importantes que cambiarán la tónica de los acontecimientos. Vas a tener que definir cuáles son tus prioridades y elegir será difícil, aunque al final estarás satisfecho con tu elección



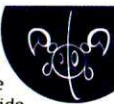
TAURO

Empiezas a ver cerca el final del año. Todo ha pasado rápido y sin grandes acontecimientos. Te embarcarás en una nueva aventura en al que en principio deberás poner mucho de tu parte, pero por la que luego te sentirás muy orgulloso. Es un mes muy propicio para arriesgarse e intentar nuevos proyectos en todos los aspectos,



GEMINIS

Ya has conseguido adaptarte del todo a esa nueva realidad que ha cambiado tu vida ligeramente y lo has hecho con mucha más facilidad de la que esperabas. Te sentirás valorado y querido como hacía tiempo que no te sentías. Quizás recibas alguna sorpresa.



CANCER

Este el mes propicio para cumplir las promesas que te hiciste, cáncer. Después de pasar tanto tiempo pensando en los demás, tienes que empezar a ser un poco egoísta y pensar en ti. Empiezas a estar un poco descuidado y si no tomas medidas pronto, eso empezará a repercutir en tu salud.



LEO

Este mes tanto en el trabajo como en el amor estarás bastante tranquilo y no habrá nada que altere tu situación. Sin embargo, tendrás un pequeño problema de salud al que deberás prestar atención. Tienes que empezar a cuidarte más si no quieres que todo eso te empiece a pasar factura.



VIRGO

Este mes tendrás alguna sorpresa desagradable en el amor y todas las creencias que habías albergado en torno a esa persona se volverán contra ti. Por fin te darás cuenta de muchas cosas. Te sentirás defraudado pero también reconfortado por saber la verdad y por tener a tu lado a esas personas que nunca te ha fallado.



LIBRA

Si haces números, puede que te salga a cuenta dedicarte al trabajo en jornada completa y contratar a una persona para que lleve las tareas del hogar. La decisión es tuya. Tu economía se mejorará considerablemente.



ESCORPIO

Tienes la sensación de haberte equivocado y te vas a sentir un poco bajo de moral. Sin embargo con el tiempo, te darás cuenta de que has hecho lo correcto y de que no vale la pena lamentarse por algo que no se puede cambiar. Debes mirar hacia delante y afrontar las situaciones con valentía.



SAGITARIO

Estarás un poco bajo de moral y la nostalgia será la nota predominante durante la primera mitad de este mes. Es normal que te sientas así, pero debes intentar salir de casa y hacer cosas diferentes, pues puede que conozca a alguien que te anime. Piensa que, quien no se arriesga no evoluciona, y que el fruto de este riesgo que acabas de correr traerá sus frutos más adelante.



CAPRICORNIO

Has empezado a ver las cosas de otra manera, a raíz de un encuentro importante. Esa nueva visión la ha notado la gente que te rodea y te hará más interesante de cara al sexo opuesto. Te sorprenderá recibir la invitación de una persona, con la que nunca hubieras imaginado que coincidirías en nada.



ACUARIO

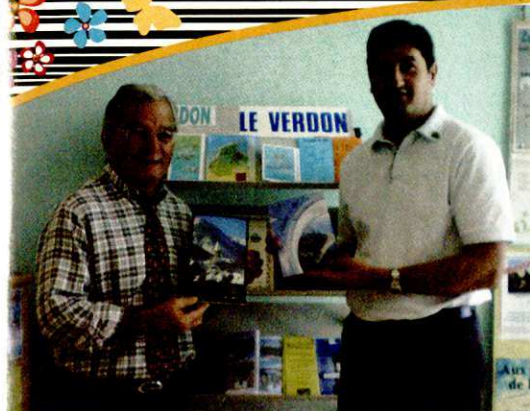
Solucionarás de manera total ese problema que te mantenía en vilo y podrás volver a centrarte en lo que más te interesa: tu familia y tu trabajo. Va a ser un mes tranquilo para ti, en el que disfrutarás de todos esos pequeños placeres que habías dejado de percibir a causa del estrés.



PISCIS

Este es tu mes en el amor. Tienes la suerte de cara y un atractivo especial que hará que conozcas a una persona muy interesante a mediados de mes. Si tienes pareja, tendrás una pequeña crisis que, durante varios días, ocupará tu mente más que otra cosa. Intenta no ser extremista y haz lo que realmente creas. No te dejes influenciar por opiniones ajenas.





JUMELAGE ENTRE LE VERDON SUR MER ET NAUT ARAN (Val d'Aran)

Le dernier 11 septembre, il y eut, le renouveau des Mairies de Verdon Sur Mer la dernière ville de la Garonne et Salardú (Naut Aran) la première ville de la Garonne pour parler du jumelage entre les deux. Le jumelage officiel devra se faire au printemps mais des échanges scolaires sont déjà programmés à partir de cet hiver.

Le Verdon sur Mer compte 1400 habitants, se situe sur La célèbre Pointe de Grave (vins de Médoc), « entre l'Océan et la rivière » il y a plus de 40 associations (sport, culture, environnement, histoire...) une école maternelle et une école primaire (95 élèves au total) Le Verdon sur mer compte 1 port industriel, un port touristique, un port commercial (ferrys pour Royan, de l'autre Côté de la Garonne) et un vieux port aux huîtres (inactif, il va être transformé en village d'artistes)

Photos :

*A l'office de Tourisme Jacques Bidalun (Maire de Le Verdon sur Mer) et César Ruiz-Canela Nieto (Maire de Naut Aran) échange de la documentation touristique. Il y a désormais un présentoir « Baqueira Beret/Naut Aran » à l'Office de Tourisme de Le Verdon sur Mer.

*Le phare de Cordouan (67 mètres) le plus vieux de l'Europe pleine mer. va célébrer ses 400 ans en 2011. C'est le dernier phare en France à être habité par un gardien. Il est classé monument historique. Article offert par Eric Buisan de Radio Val Pirines de Cierp-Gaud



Felicidades
Jorge y Ainelda
en vuestro segundo
aniversario de boda

Que podamos felicitaros
desde esta redacción durante
muchos años más.

LA CREMA DE VENENO DE SERPIENTE NO PRODUCE EFECTO BOTOX

Últimamente se han puesto a la venta numerosas cremas que publicitan unos beneficios que van más allá de las posibilidades de la cosmética, es el caso de las cremas a base de veneno de serpiente. Se afirma que producen un efecto similar al del 'Botox'. Recientemente la coordinadora de la Unidad de Dermatología Estética del Hospital Sur de Alcorcón (Madrid), la doctora Elia Roo, dermatóloga y miembro de la Academia Española de Dermatología, ha negado que tales beneficios puedan producirse solamente con la administración de una crema. Sus declaraciones han sido reproducidas en varios medios de comunicación.

"No hay que decir que cosméticamente no tengan ninguna eficacia, ya que seguro que la tienen, pero terapéuticamente no. Se tiende a hacer una asociación entre la utilidad de un cosmético con la utilidad de un medicamento ya que a nivel de 'marketing' atrae al consumidor", explica la experta. La crema de veneno de serpiente se anuncia como rejuvenecedora, antiarrugas y antienvjecimiento ya que produce el efecto del 'Botox', lo que significaría que para tratar las arrugas de expresión, relaja la musculatura, eliminando las arrugas. "Obviamente, eso no puede ser. En principio, el punto de aplicación de un cosmético es la epidermis, la capa más superficial, y si llegaría hasta el músculo ya no sería un cosmético, sería un medicamento", advierte.

Los farmacéuticos han denunciado en varias ocasiones los llamados "productos milagro", que prometen unos resultados imposibles, debido a que no tienen la composición necesaria para conseguirlos o que, en el caso de contener alguna sustancia con propiedades reconocidas, no han sido registrados como corresponde, o las incluyen sin declarar. Esta definición corresponde a la que establece en su web el Colegio de Farmacéuticos de



Barcelona sobre dichos productos. Los Farmacéuticos establecen los siguientes consejos:

1. Desconfíe de fórmulas secretas. Esté alerta ante la publicidad engañosa.
2. Aunque puedan ser inocuos, no utilice productos milagro sin consultar a su médico o farmacéutico. Si le dicen que no está garantizada su eficacia o seguridad, confíe en su consejo profesional.

Por todo ello las cremas que pretenden tener un efecto Botox pueden ser calificadas como productos milagro, aunque en su composición existan principios activos hidratantes y nutritivos para la piel. Es imposible conseguir el borramiento y eliminación de la arruga al relajar la musculatura mientras que la acción del Botox es precisamente esa. De cualquier modo es necesario, como he manifestado en varios artículos, una información detallada sobre los efectos precisos, la duración de los mismos y las expectativas a conseguir. Esta es la base de una adecuada información y consulta de Medicina Estética.

Dra. María José Cutando Longás
Médica colegiada nº 12.011

MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA

Dra. M^a. José Cutando Longás

Medicina Estética.
Dietética, Nutrición y Dietoterapia
 Médica colegiada nº 12.011

REJUVENECIMIENTO INTEGRAL DEL ROSTRO

- **BÓTOX (VISTABEL y AZZALURE):** Corrección arrugas faciales
- **RELLENOS:** Gruesas y finas arrugas, pómulos y labios
- **MESOTERAPIA FACIAL (Ac. Hialurónico, Vitaminas,...)**
- **PEELING MÉDICO:** Manchas faciales, aclaramiento.

Plaça Pas d'Arrò, 5 1^o 3^a · 25530 VIELHA (Val d'Aran)
 Tel. 661 68 64 84

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

INFORMACIÓN GRATUITA PREVIA CITA

I LIGA DE PÁDEL DE OTOÑO 2010

Aran

Fechas: 2 de octubre al 4 noviembre, 2010
Puntuable para 1^{er} ranking local.
Categorías: Masculino, Femenino y Mixto (mín. 6 parejas)
Fecha límite: 1 de octubre.
Inscripción: 30€/pax.
Premios: ganadores y subcampeones.
Formato de juego: Liga.
Sorteo: entre participantes.

Info e inscripciones: jorge.padelbaqueria@gmail.com
 Golf de Salardú



Entraste en la clínica como muchos. Y te quedaste, como muchos. Pero tú nos acompañaste durante 19 años.

Debías haber nacido en alguna cuadra y, un día, cuando con 2 o 3 meses salías a conocer mundo, te encontraste con un coche que te fracturó el fémur.

Un alma caritativa, de tantas a las que dais pena, pero que no pueden o no quieren acogerte, te trajo a nuestro primer local.

Mientras estudiaba, te colabas entre dos botones de mi bata y, allí, ronroneando continuamente sanó tu pata.

En Pas d'Arro fuiste muy feliz. Disponías de terreno y juventud y demostraste ser muy buena cazadora. De los pajaritos no dejabas más que las plumas pero los ratones de campo, lagartijas y otros bichitos me los traías como presente. Recuerdo el pobre canario que tuvimos una corta temporada. La noche de Navidad se escapó de su jaula y tú no le dejaste disfrutar su libertad. También de él sólo encontré las plumas. Tuviste un buen pavo de Nochebuena. Aunque yo hubiese preferido que te conformases con la latita que te había abierto para tal ocasión. Pero a veces tú eras la presa. ¿Recuerdas aquel enorme perro que casi tiró el acuario corriendo tras de ti? Pero así fuiste adquiriendo experiencia.

En nuestros nueve meses en Coto Marzo, tan desconcertada estabas, que no investigaste mucho los alrededores. Mejor, allí había muchos coches y no tenías muy buen recuerdo de ellos. Y llegaste a nuestro actual local con ocho años. Ya conocías bien a perros y gatos. Sabías con cual debías permanecer como una estatua y a quién podías provocar caminándole por delante del morro, con toda tranquilidad, controlando perfectamente hasta donde le dejaba llegar su correa.

Y conociste a Lourdes, Imma, Gemma, Cristina, Raquel, Mercedes, Eva, Rosa, Alex, Inma y algún estudiante que otro.

Y tantos clientes y comerciales que ahora, después de unos meses de tu pérdida y extrañados por no verte paseando por el mostrador pidiendo que te acariciasen un poco, aún preguntan por ti. Incluso recuerdan tu nombre: Pay para todos.

Y Paywocket siempre para mí.

Te lo debía.

Gracias por acompañarme todos estos años.

Artículo escrito por M^o Aran Vidal Cibiró (Aran Veterinaris)

pour nos amis

Chez nous la salade est encore verte (2^{ème} partie)

Notre escargot toulousain lui dit : « tu dois gagner beaucoup d'argent ! »

Non, répondit l'escargot maigre. Je gagne très peu, environ deux euros par course gagnée, car je n'ai pas de papiers, et je cours avec le papier d'un « ami », qu'il me prête en le payant. Et en plus, je leur paye les frais de voyage et de conseil à l'entraînement.

Notre escargot toulousain, fou de colère lui dit

Mais ton type, c'est un négrier, et il profite de toi ! Qu'est ce que tu veux acheter avec deux euros ? Une feuille de salade, et encore !

L'escargot maigre lui dit : c'est vrai tu as raison. Mais dans mon pays toute ma famille peut manger avec, des feuilles de maïs et même quelques salades.

L'escargot toulousain réfléchi, et dit :

Ecoutes-moi Pitchounet, la terre appartient à tout le monde, nous sommes tous nés égaux, nous avons tout le droit de manger notre verte salade, alors tu vas m'écouter, et faire ce que je te dis de faire. Tu vas arrêter de courir pour ce négrier d'escargots. Tu vas te trouver du travail calme, te trouver un autre escargot, si possible français et former un couple, et fonder un foyer, comme tout le monde. Avec un logement tranquille, bien à l'abri sous un arbre, ou bien sur tas de brique, oublier la fameuse course de dimanche contre le fameux « Bourgogne », que

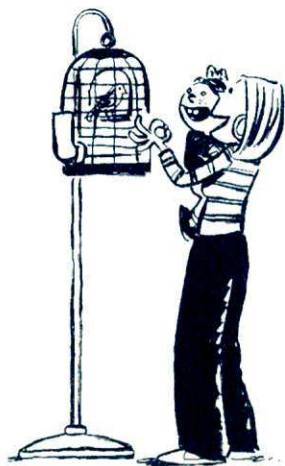
sûrement tu vas perdre, car il est trois fois plus gros que toi, et sur trente mètres, plus résistant. Arrête ton régime, restes au bord de notre Garonne, et surtout, ne met pas les pieds dans aucun jardin, car il y a souvent des aliments drogués, très difficiles à digérer. Ne bis que de l'eau, car la bière est très souvent néfaste à notre race. Prends le temps de vivre, fais valoir tes droits. Après tout, tu es un escargot « citoyen de notre monde », et on ne peut pas te priver d'espoir ni de vie ».

J'ai arrêté de me raconter mon rêve, et je suis resté là à regarder longuement le carrelage devant moi, en me demandant comment et pourquoi un te rêve m'était venu dans mon sommeil.

Certainement, je crois, à cause de toutes ces injustices que nous vivons chaque jour sans le moindre espoir que cela puisse changer, et bien souvent, je me suis demandé que si nous parlions tous un même langage sans promesses et sans rancunes, seulement avec du bon sens et du cœur, nous aurions pour tous un monde juste et plein de salades, sans être dominés par des négriers, qui toujours nous laisserons les feuilles fanées sans espoir d'aller plus loin.

Ecrit par M. Jo Tarin (Cornebarrieu (France))

SIMBIOSIS



Pallarès

El pasado día 5 de septiembre, El Rincón del Taradete, hizo una entrevista al dibujante de comics Albert Pallarès, que cada mes nos divierte con sus trazos. Desde esta revista nos gustaría compartir el enlace para que podáis conocerlo.

<http://elrincondeltaradete.blogspot.com/>

PRESTACION POR DESEMPLEO DE TRABAJADORES AUTÓNOMOS 2ª PARTE

Siguiendo la línea del artículo publicado el mes pasado, continuamos exponiendo los puntos de interés observados en la normativa referenciada. No obstante, recordamos que el próximo 5 de Noviembre vence el plazo previsto para el desarrollo de esta normativa.

Cuantía de la prestación

- 70% de la media de las bases cotizadas durante los últimos 12 meses

Ejemplos : si se han cotizado 841,80€, la prestación será de 589,26€, aunque esta cuantía se elevaría a un mínimo del 107% del IPREM, incrementado en un sexto, en caso de tener hijos a cargo, o sea, unos 664,75€ durante el 2010. La prestación máxima para el 2010 supondría haber cotizado una base de 1775,03€, con una cuota de autónomos de 528,96€, que abriría una prestación por desempleo máxima con hijos a cargo de 1242,52€ (200% del IPREM+1/6)

Suspensión o Extinción

Entre otras causas, cabe relevar el hecho de que la prestación puede ser suspendida en caso de ejercer una actividad temporal (por cuenta propia o ajena) durante un período inferior a 12 meses. En caso de ser superior a 12 meses, se extingue el derecho a la percepción de la prestación. Todos los períodos computados para el cálculo de una prestación percibida anteriormente no se tendrán en cuenta para una nueva prestación.

Gestión de la solicitud

Para los autónomos cuya cobertura de Accidentes de Trabajo va a cargo de una Mútua, la gestión la realizará la propia Mútua, en caso contrario, la gestión la realizará el Servicio Público de Empleo.

Otros puntos de interés

La Ley prevé una cotización adicional del 2,2% de Accidentes de Trabajo y una reducción del 0,5% de Contingencias Comunes, el Reglamento indicará de qué forma se realiza esta variación de cotización, y quienes se verán obligados a realizarla.

Junto con la prestación de desempleo, también se prevé que se cubran las cotizaciones por Contingencias Comunes a cargo del pagador de la prestación (Mútua o SPEE), mientras dure la prestación.

Los trabajadores extranjeros cuyos permisos de trabajo caduquen una vez reconocida la prestación, tendrán derecho a la renovación de sus permisos.

Existe igualmente una prestación de desempleo para autónomos en modalidad NO CONTRIBUTIVA, para aquellos que tienen unos ingresos familiares inferiores al 75% del SMI, que hayan cotizado 3 años en los últimos 5 años, y que realicen una formación mínima de 180h. Esta prestación tiene una duración de 6 meses y su importe es de 425€.

Es muy probable que en Noviembre se abra un plazo extraordinario para que aquellos autónomos que no cotizan por Accidentes puedan realizar la modificación pertinente. En caso contrario, les recordamos que, en regla general, cualquier variación de cotización debe comunicarse en los meses de Septiembre, con fecha de efectos del 1 de Enero del año siguiente.

Artículo facilitado por Carolina Toló Vega
J. Tolo i Associats S.L.
WWW.toloassociats.com

El mundo de la Fotografía

Contrastes de Otoño

Dejamos atrás los meses más calurosos del año y la naturaleza empieza a cambiar sus "vestidos de verano, de colores verdes", por colores más calidos "amarillos, rojos y marrones", del otoño. Inició el 23 de Setiembre de 2010. Esta estación del año, facilita realizar bonitas fotografías de naturaleza y paisajes, espacios que en la Val d'Aran, podemos encontrar a menos de 10 minutos de casa.

En anteriores artículos he citado, que una buena hora para realizar fotografías es en la salida y antes de la puesta del sol. A estas horas, el ángulo de incidencia de la luz solar, hace que resalten las tonalidades amarillas y rojizas de las hojas de los árboles.

Combinar varias tonalidades de colores, en una misma composición, facilita la muestra de variedad de especies vegetales, dando profundidad a la fotografía. Es importante colocar los aspectos y colores que queremos resaltar, ocupando un mayor espacio en el contexto de la imagen. No olvidemos hacer primeros planos de cosas, que queremos resaltar los detalles (también llamado en lenguaje fotográfico, Modo Macro).

Toma tu tiempo para realizar varias fotografías, de una misma composición, desde diferentes ángulos. Quedarse solo, con la clásica fotografía desde el punto de vista que tienes cuando te encuentras de pie, sería como hacer fotografías por hacer... Levante, agáchate, gira ligeramente la cámara, tirate al suelo, sube en un sitio que te permita tener una visión más elevada, ayudará a generar un interés mayor por la fotografías realizada. En cada fotografía que se realiza, piensa en sacar la esencia del otoño a través de la mirada de cada uno.

Una gran ayuda para facilitar la composición de fotografías en esta época del año, es el agua. Los árboles y hojas, junta a fuentes, ríos, lagos y charcos, nos ayudarán a realizar instantáneas todavía más bellas. Los reflejos que surgen sobre el agua, aportan una fuerza espectacular.

En el caso que dispongamos de un filtro polarizador, cristal "oscuro" que se enrosca delante del objetivo de las cámaras réflex, nos facilitará realizar el colorido de las plantas y nubes del cielo.

Con la disminución de las horas solares, aumenta la posibilidad de encontrarse en situaciones en que la falta de luz, provoque que nuestras fotografías nos queden movidas por la falta de estabilidad. Esto esta provocado por ligeros temblores, al sostener la cámara a la hora de disparar. Apoyarse sobre una superficie estática o sacar de la bolsa esos magnificos tripodes que seguramente habremos adquirido cuando compraste la cámara, este ayudará a conseguir instantáneas más nitidas, en situaciones de intensidad de luces bajas.

Creo que no debemos descuidar la fotografía de la fauna, que en otoño permite ver bandadas de pájaros emprendiendo sus vuelos de migración o descansando sobre tejados y cables de electricidad. Ardillas y marmotas apresurando sus labores, en los últimos días de buen tiempo. Quizá sea más difícil fotografiar los animales dentro de su hábitat natural, pero llevar siempre la cámara preparada para, enfocar y disparar, nos facilitará obtener fotografías inesperadas.

Y para finalizar recordar que aunque sea lo más costoso, ¡busca la originalidad! En ocasiones tendemos a realizar fotografías que ya hemos visto, por lo que debemos exigirnos a buscar nuevos ángulos, perspectivas y encuadres, para aportar el toque original y creativo, mostrando el estilo propio de cada uno.

"No hay nada peor que una imagen brillante de un concepto borroso"
ADAMS, Ansel.

www.gorkamartinez.com

RESTAURANTES- RESTAURANTS

Una mesa para dos por favor -
¿Me permite ver el menú por favor? -
¿Hay especialidad de la casa? -
¿Hay alguna especialidad local? -
Soy vegetariano -
A la carta -
Desayuno -
Almuerzo -
Quiero _____ -
Quiero un platillo que contenga _____ -
¿Me da un vaso de _____? -
¿Me da una taza de _____? -
¿Me da una botella de _____? -
¿Me da un poco de _____? -
Sal -
Pimienta negra -
Disculpe camarero -
Ya he acabado -
Estuvo delicioso -
Por favor retire los platos -
La cuenta por favor -
¿Cuánto es? -
¿Está incluido el servicio? -
Esto es para usted -

Auetz ua taula entà dus, se vos platz.
Voleriem veir eth menú, se vos platz
Auetz bèra especialitat dera casa?
Auetz bera especialitat deth país?
Jo sò vegetarian
Ara carta
Esdejuar
Dinar
Jo voleria
Jo voi un plat que i age.....
Me poderie dar un veire de?
Me poderie dar ua tassa de...?
Me poderie dar ua botelha de?
Auetz un shinhau de?
Sau
Pebe nere
Desencusatz, crambèr
Ja è acabat
Ère ben bon
Vo'n podetz emportar es sèties, se vos platz?
Eth compde se vos platz .
Guaire ei?
Eth servici ei includit?
Açò ei tà vostè.

ALIMENTOS - MINJARS

Pollo -	Poret
Ternera -	Vedèra
Cordero -	Anhèth
Jabalí -	Sanglièr
Ciervo -	Cèrvi
Salchicha -	Langoissa
Pescado -	Peish
Salmón -	Saumon
Trucha -	Trueita
Esturión -	Esturion
Marisco -	Marisc/coscolhada
Caracoles -	Cargòlhs
Queso -	Hormatge
Jamón -	Camalhon
Paté -	Patè
Chorizo -	Choriço
Setas -	Misharnons
Huevos -	Ueus
Ensalada -	Anciam
Vegetales frescos -	Vegetaus fresqui
Fruta fresca -	Fruta fresca
Plátano -	Banana
Melocotón -	Persec
Melón -	Melon
Manzana -	Poma
Buñuelos -	Coquilhons
Pan -	Pan

BEBIDAS - BEGUDES

Agua	Agua
Cerveza	Bièra o cervesa
Vino rojo/blanco	Vin nere/blanc
Café	Cafè

Corregit per gentilesa deth Conselh
Generau d'Aran (Dep. de Cultura
e Política Lingüística)

gent d'Aran

Tònho Barés

Aranés de 32 años. Diplomado en relaciones Laborales. Actualmente a recorrido Aran - Estambul en bicicleta, solo y sin ayuda de medios externos. Ha relatado todo su viaje en el blog www.tnhpedales.blogspot.com

Cómo se te ocurrió la idea de hacer este viaje?

En el año 2007 recorrí Islandia en bicicleta. De Sur a Norte, en un recorrido duro pero muy gratificante. Allí surgió la idea de realizar este viaje.

Aran - Estambul (Turquía) ¿Lo tuyo te habrá costado?

Pues fueron 44 días para recorrer los 3.818km que los separan. Además con anterioridad tuve que preparar el viaje y durante esa preparación surgieron dos entidades que quisieron colaborar con el proyecto que fueron el Conselh Generau d'Aran - Torisme Val d'Aran y el CEVA. A los que agradezco su ayuda.

¿Cuál era el objetivo de este viaje?

Cruzar el Continente Europeo era lo principal. A parte tenía ganas de conocer diferentes culturas, los países de la antigua Yugoslavia, y ver como se han recuperado de la dura guerra que pasaron. La verdad es que todo ello se ha cumplido.

El viaje, lo tienes relatado en tu blog, ¿Te costó encontrar sitios para poder ir actualizándolo?

Sí y no. Donde más problemas tuve, aunque sorprenda, fue en Italia. Allí me costó mucho encontrar locales que tuvieran internet para ir actualizando. En Eslovenia, Montenegro, Croacia, Bulgaria,... tuve muchos menos problemas. Cada dos días lo iba actualizando. Hoy por hoy el blog está totalmente actualizado, con todas las fotos y detalles del viaje. Animo a todo el que quiera entrar en él www.tnhpedales.blogspot.com

Lo realizaste totalmente solo y sin ningún tipo de ayuda, ¿qué tal se lleva?

La verdad es que es muy duro, tanto físicamente como mentalmente. Era otro de mis objetivos, realizarlo solo y sin ninguna ayuda, ni GPS, ni coche

escoba, y también lo cumplí.

¿Y qué tal con los idiomas?

Pues fue de lo mejor. Con el aranés, catalán, castellano y francés me pude entender en los primeros países (Francia e Italia). A partir de estos países el inglés fue el idioma más utilizado. Aunque si quieres hacerte entender lo consigues. Lo más difícil fue entender el serbio y, aún más, el búlgaro. El turco ya ni hablamos. En los valles de los Alpes, en algunos lugares y, siempre con gente mayor, las conversaciones las podía desarrollar en aranés mientras ellos me contestaban en provenzal (variantes del Occitan). Las banderas del provenzal se encontraban en cualquier esquina. Una cosa muy curiosa que me pasó en Broni (Italia) es que en un bed & breakfast (cama y desayuno) los propietarios hablaban el Sardo (catalán antiguo) y con ellos me podía entender perfectamente en aranés. Me sorprendió gratamente.

¿Cómo fue tu día a día?

Mi idea era hacer 80 - 100km diarios. Aunque no tenía un itinerario totalmente estricto. Lo único que tenía claro era no quedarme en un mismo sitio más de una noche. Tenía que moverme e ir avanzando. En la bicicleta llevaba todo el material necesario y para dormir me buscaba un buen sitio y montaba la tienda o hacia un vivac (dormir al aire libre). Para ducharme, que era fundamental cada día, buscaba un río, una fuente, lo que fuera. La verdad es que no he tenido ningún tipo de problema en ese aspecto.

¿De todos los países que has atravesado cuál ha sido el mejor preparado para la bicicleta?

Sin duda Francia. Está muy preparado para la bicicleta, con buenos carriles bici y pistas muy bien marcadas. En todo momento traté de ir por pistas o carreteras secundarias. Sobre todo en Italia, Croacia, Montenegro y Serbia.

Supongo que habrás conocido a mucha gente, ¿alguien que recuerdes especialmente?

Pues sí. Se conoce a mucha gente y se hace amistad, y más yendo solo. Por ejemplo, en Italia conoci

a unos italianos que también iban a Estambul. Hicimos unos cuantos kilómetros juntos pero ellos fueron por el interior y yo fui por la costa. Cuando llegamos a la ciudad nos llamamos y nos vimos allí, fue algo agradable.

¿Y habrás tenido algún susto?

Sobre todo en la carretera. La gente no tiene cuidado con los ciclistas y tenías que ir preparado para saltar a la cuneta, como me pasó en varias ocasiones. Pero lo que más miedo me dio fue cuando en una casa de unos serbios en la que me alojaba sacaron un fusil para disparar al aire. Suerte que una persona que estaba allí que hablaba castellano, me dijo que era porque se alegraba y que era tradición allí celebrarlo disparando al aire. Yo me asusté mucho.

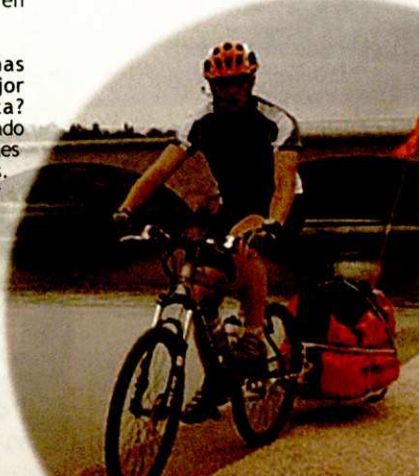
Me comentabas que para el próximo viaje no iras solo, ¿ya tienes planeado otro?

No del todo. Si tengo ganas de ir a conocer Normandía, pero no hay nada planeado. De momento tengo ganas de saborear este viaje.

¿Te gustaría agradecer a alguien esta experiencia?

Sí. A todos. A los que han colaborado, a los que me han ayudado, a los que me han apoyado. Solo tengo agradecimientos para ellos **Gracies, Gracies, Mercí, Hvala, Bladogaria, Te•ekür.**

Entrevista realizada por Jorge López Pallarés para ARAN NAU.



índice anunciantes

ALIMENTACION Y DIETETICA

Super U (Gourdan - Polignan)
Madre Tierra (Vielha)
Intermarché (Luchon- Cierp Gaud)

ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha)

ASESORIAS - GESTORIAS

Cadion (Vielha)
J. Toló i Associats

ASOCIACIONES

Asociación Comerciantes (Bossòst)

BALNEARIOS - TERMAS

Termas Baronia de Les (Les)

CARPINTERIAS - MADERAS

Cabau. Ramirez (Era Bordeta)
Fusteria Clapers Piqué (Vielha)

CONSTRUCCIONES

Cubiertas y Pizarras de Arán (Vielha)

DISEÑO GRAFICO

Publigráf (Vielha)

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi (Lérida)

DECORACION y MUEBLES

Carmen Caubet (Vielha)
Mobles Comenje

ELECTRODOMESTICOS

Electrónica M. Perailes
Super U (Gourdan- Polignan)

EVENTOS

XI Mostra Gastronómica deth Lit
Salon Montagne Pyrenées (Saint Gaudens)
1ª Liga Padel Otoño (Arties)

ESCUELAS

Escola Musicau Val d'Aran (Vielha)

FLORISTERIAS y JARDINERIA

Flors e Floretes (Vielha)

Jairo José Piñero (Vielha)
Horticulture Pradel (Luchon)
Eth Jardiniet (Vielha)

FONATANERIA- ELECTRICIDAD
Fontaneria Busquet (Les)

FOTOGRAFIA

Aran Color (Vielha)
Gorka Martinez (Vilac)

INFORMATICA

Vielha Computer (Vielha)

INMOBILIARIAS - PROMOTORES

Eth Puntet (Vielha)
Fincas Saplan (Les)
Habitat Aran (Vielha)
Sebasaran (Vielha)
Fincas Vielha (Vielha)
Promoción Es Bordes

LAVANDERIAS- TINTORERIAS

Jonerick

SERVICIOS -MANTENIMIENTO- LIMPIEZA

Jairo José Piñero (Vielha)
Lutz Aran (Les)
Habitat Aran (Vielha)
Limpiezas Carmeta (Betrén)

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas (Sort)

MATERIAL DE CONSTRUCCION

Roger (Castellón)

MEDICINA. ESTETICA

Dra. Mª José Cutando (Vielha)
Lidia Estrada (Vielha)
Lorena Picca (Psicóloga) Vielha
Madre Tierra (Vielha)

MODA - LENCERIA

Novetats Codina (Bossòst)
Carmen Caubet (Vielha)
Boutique Mainadera (Les)

PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst)
Jairo José Piñero (Vielha)

PELUQUERIAS

Carmen Sicart (Vielha)

POMPAS FUNEBRES

Funeraria Borrás (Vielha)
Funeraria Saura (Vielha)

REGALOS -COMPLEMENTOS

Carmen Caubet (Vielha)

RESTAURANTES

Era Tiurna (Les)
Era Tauerna (Les)

ROPA INFANTIL

Diablillos (Vielha)

TALLERES AUTOMOVILES

Talleres Garona (Vielha)

TRANSPORTES

M R W (Vielha)

TELEFONIA

Electrónica Perailes (Vielha)

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha)

MADeIN

L'ichon

Suplemento Mensual GRATUITO

OCTUBRE
2010



AraNau
era revista dera Val d'Aran

MADÉIN Luchon



Arboles en Otoño

Foto: Office de Tourisme - J.M. Emportes

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Gráficas B2C

Maquetación y Diseño:
Alexia Grustan.

Directora Comercial:
M^o Rosa Puig.

Director de redacción:
Jorge López Pallarés.

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
	Luchon Forme et Bien-Être	6
	Vaporarium	7
	Índice anunciantes	14

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), hamán natural único en Europa.

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

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

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

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

Parfumerie



Passion

Esthétique

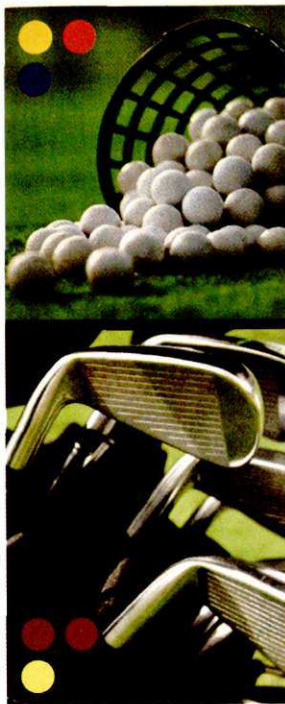
Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'éigny - 31110 - LUCHON

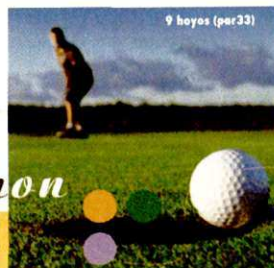
05 61 79 11 68



Campo de Golf de Luchon

Carretera de Montauban - 31110 Luchon

☎ 00 33 561 790 327



CALENDARIO DE COMPETICIONES DE OCTUBRE

Domingo 3 de octubre
COMPETICIÓN DE LAS VENDIMIAS
COMPETICION DE STABLEFORD

Domingo 10 de octubre
COMPETICION FINAL DE VERANO DE LA A.S.
INDIVIDUAL

PARA MÁS INFORMACIÓN : GOLF MUNICIPAL DE LUCHON- CARRETERA DE MONTAUBAN



☎ 00 33 561 790 327

HALLOWEEN

LUCHON

Domingo 31 de octubre

● 14h30

Cita en la Plaza del Mercado
Salida de los niños para
la recolecta de caramelos

" Los caramelos de la buena suerte"

● 16h00. Pabellón Normando
Merienda de Halloween

Luchon
MAIRIE DE LUCHON

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona

(vía, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(vía Lleida, Vielha) 590 Km.

Desde San Sebastian

(vía Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia

(vía Lleida, Vielha) 541 Km

En tren: Informaciones SNCF

Tel. 00 33 561 79 0336

En Avión:

Aeropuerto de Toulouse/ Blagnac 140 Km

Telefónods de interés

Oficina de Turismo de Luchon

0033 561792121

Central De Reservas

0033 561795959



Rapellez...

JEUDI PROMO. Tous les jeudis importantes rémises dans tous les magasins de Bossòst où vous trouverez le logo de JEUDI PROMO. Cherchez ce logo!



La Pierre

Décorative

Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo
de los Cuatro Continentes

Minéraux, Bijoux et Cadeaux

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

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

68 Allée d'Etigny
31110 Luchon

Todos los Días de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

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

Tél / fax : 05 61 89 26 86



FERIA DE LUCHON

SÁBADO 16 DE OCTUBRE 2010

FERIA ARTESANAL
DE ARTE PIRENAICO

FERIA DE VEHÍCULOS
DE OCASIÓN

LOS RESTAURANTES
DE LUCHON LE SUGIEREN
SU "MENU" DE
ESPECIALIDADES
PIRENAICAS

ACTIVIDADES MUSICALES
ANIMADAS POR GRUPOS
DE MÚSICA

Lucchon
MAIRIE DE LUCHON

Tu existes... OUI

On te voit? NON

AraNau
era revista dera Val d'Aran

s'occupe de tout :

0034 973 64 04 87

Fais ta pub sur l'écran de Vielha !

Construisez la maison de vos rêves... Une maison qui vous ressemble...

C'est possible!

MATÉRIAUX NOBLES:
pierre, ardoise, bois, marbre

GROS CEUVRE et INTÉRIEUR

Depuis 1997

CONSTRUCCIONES ANPEMA 2001 S.L.

Bureau de Bossòst · Tél. +34 973 64 73 21

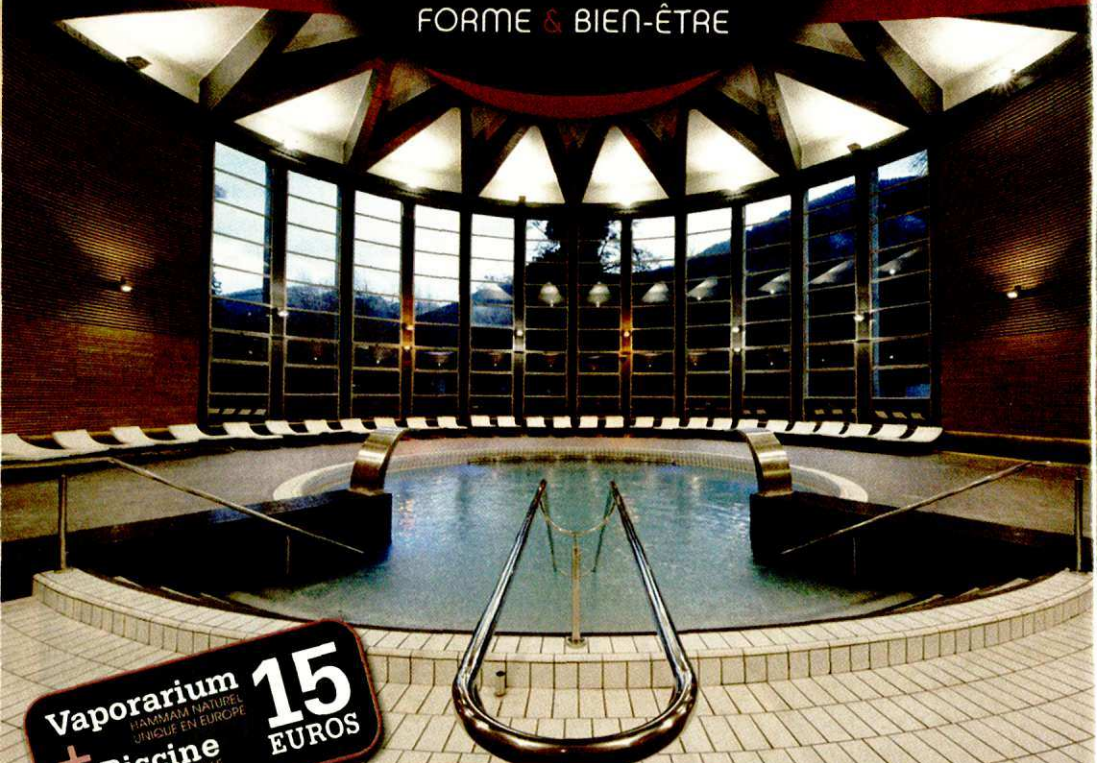
Ouvert du lundi au vendredi 9/13h 14/18h
www.construccionesanpema.es - anpema2001@aranweb.com

Vaporarium natural

Luchon

único en Europa

FORME & BIEN-ÊTRE



Vaporarium
HAMMAM NATUREL
UNIQUE EN EUROPE

+ Piscine
EN EAU THERMALE

15
EUROS

Foto: Alain Fel

Espacio dedicado a puesta en forma y bienestar,
con sus nuevas y magníficas instalaciones.

Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas

Vengan a descubrir este lugar mágico dotado de 150 metros de
galerías subterráneas, bajo la montaña.

Solamente a dos pasos de la Val d'Aran

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

Presentando este
cupón le aplicaremos
una tarifa de 13 €, precio
especial para los lectores
de Aran Nav, en lugar del
precio normal que es de 15€

vaporarium

espacios para vuestro placer

El «Vaporarium»; Hammam Natural único en Europa

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

- (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.

« **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



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 período de 15 minutos de relajación en las tumbonas que rodean la piscina.

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

Luchon Superbagnères

obertura
4 de desembre

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

En poc temps pel túnel de Vielha!

Forfets

Dates obertura: del 4 de desembre 2010 al 3 d'abril 2011

Tarifa normal 12 a 64 anys inclosa Tarifa reduïda 5 a 11 anys i seniors 65-74 anys Estudiants 18 anys

1 DIA sector Techouls	19 €	16 €	
1/2 DIA des de les 15h	23 €	20 €	
1 DIA curt des de les 15h	27 €	23 €	21 €
1 DIA	28 ⁵⁰ €	24 ⁵⁰ €	
2 DIAS	54 €	46 €	
3 DIES	81 €	69 €	
4/7 DIES	108 €	92 €	
5 DIES	125 €	105 €	
6 DIES	142 ⁵⁰ €	122 ⁵⁰ €	105 €
7 DIES	157 ⁵⁰ €	133 ⁵⁰ €	
DIA ADICIONAL des de 7 dies+1	15 €	11 €	
10 DIES no consecutius no nominatius	250 €	215 €	
TEMPORADA	397 €	310 €	
pre-TEMPORADA compra abans del 01/12	310 €	250 €	

Forfets gratuïts per als infants de menys de 5 anys i els seniors a partir de 75 anys.

Preu assegurança

Ajuda en pista* + mal temps/anulació 3 € / dia
Ajuda en pista* + mal temps/anulació 15 € / 6 dies

Garanties: recull a pistes més transport fins a l'estació mèdica més propera, més reemborsament del forfet, classes d'esquí i material (a partir del dia següent a l'accident), més reparació.

*Consulta les condicions generals a altiservice.com

packs família

vàlid per a tots els infants de - 18 anys

Adult

+ infant

	Week-end	6 dies
1 adult + 1 infant	131€	370€
2 adults + 1 infant	139€	390€
3 adults + 1 infant	174€	490€
4 adults + 1 infant	209€	590€
5 adults + 1 infant	248€	690€



Forfets PROMO

Del 4 al 18 de desembre 2010, del 1 al 28 de gener 2011, del 12 de març al 3 d'abril 2011

Tarifa normal 12 a 64 anys inclosa
Tarifa reduïda 5 a 11 anys, estudiante i seniors 65-74 anys

6 DIES 125 € 104 €

esquí+balneari

forfet de esquí + entrada al Vaporarium

dia 30€

Tots els dies excepte vacances escolars



www.luchon-bien-etre.fr

Novetat 2010/2011



per a més informació:
myaltiski.com

5€
subscripció

sense
passar
per les
caixes

espavila
paga menys!

FORFET DIA
de 14^{'25}€ a 27^{'10}€

en lloc de 28^{'50} €

BASE TARIFA NORMAL, SEGONS CALENDARI

Luchon Superbagnères

En poc
temps pel
túnel de
Vièth!

Un domini esquiable únic i molt a prop, barrejant esquí i termalisme. De fàcil accés des del centre del poble amb un telecàbina que connecta el cor de les pistes en menys de 10 minuts.

32 km de pistes per a tots els nivells: zones temàtiques, Snowpark, Kidpark i pistes de trineu.

forfet pre-
temporada

310 €

en tarifa normal

forfet pre-
temporada

250 €

en tarifa reduïda

Luchon
SUPERBAGNÈRES



MOTEL ***
LE MAJESTIC

60.00€*

Boulevard Amédée Fontan
31110 Luchon

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

Resa-majestic@monallsahotels.com

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

índice anunciantes

ASOCIACIONES
Asociación de Comerciantes (Bossòst) 4

CONSTRUCCIONES
Anpema 2001 (Bossòst) 5

ESTACIONES ESQUI
Luchon Superbagnères 8/9

HOTELES
Le Majestic (Luchon) 14

MINERALES Y BISUTERIA FINA
La Pierre Decorative (Luchon) 4

PERFUMERIAS Y ESTETICA
Danielle Parfumerie (Luchon) 2

RESTAURANTES
La Cremaillère (Luchon) 14

TERMAS
Luchon Forme et Bien Être (Luchon) 6/7



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

30, Allées d'Étigny
31110 LUCHON
Tel. 00 33 561 945 945
www.lacremaillere.fr

7ª EXPOSICION DE MINERALES DE LUCHON

Este año y una vez más se ha celebrado en Luchon los días 10, 11 y 12 de septiembre esta tradicional exposición de minerales, fósiles y piedras talladas. El salón organizado por la AGMVL (Association Minéralogique et Géologique des Vallées du Luchonnais) ha tenido como es habitual un gran número de visitantes amantes de los minerales. Este año ha contado con 19 expositores, venidos de Francia, Alemania, Italia, España y China, donde hemos podido admirar toda clase de joyas y minerales de gran belleza.



GOLF LUCHON:

TROFEO "ARAN NAU": El pasado día 4 de septiembre se disputó en el Campo de Golf de Luchon el Torneo Aran Nau. Con una gran participación de jugadores, 40 franceses y 20 araneses, se disputó en modalidad Stableford Individual, y sirvió como combinado con el torneo celebrado en Salardú el pasado 10 de julio. Con dos turnos de juego y un día perfecto, los resultados dieron como vencedores a:

	SCRATCH	1ª CAT. MASC.	1ª CAT. FEM.	2ª CAT. MASC.	2ª CAT. FEM.	APROXIMA.
1º	P. Andrieux	A. Peyrouton	O. Herrera	J. A. España	A. Martal	P. Doitzua
2º	A. Peyrouton	P. Contat	I. Aunos	Q. Fariñas	B. Petit	J. Uaoneta

En la combinada entre los dos torneos, los ganadores del Aran-Luchon 2010 fueron:

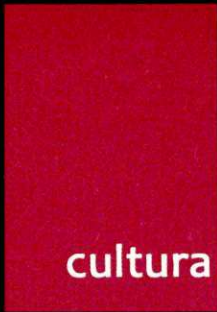
Scratch	Handicap Masculino	Handicap Femenino
Jorge López Pallarés	J. Ramón Ubeira Alcorta	Olga Herrera

Aran Nau agradece a todos los asistentes su participación, en especial a todos los araneses que se desplazaron hasta Luchon y a los colaboradores su ayuda en los trofeos como fueron: *Termas Baronia de Les, Dolce Gusto, Golf de Salardú, Super U, La Ferme d'Espiau, Carpintería Clapers-Piqué, Yeti Sports, Eth Refugi d'Aran* y *Danièle Parfumerie*. Además también se agradece la colaboración del *Golf de Luchon*, por su buen trabajo y al *Restaurante Le Fairway* del golf por la presentación del pica-pica en la entrega de premios.





deportes



cultura

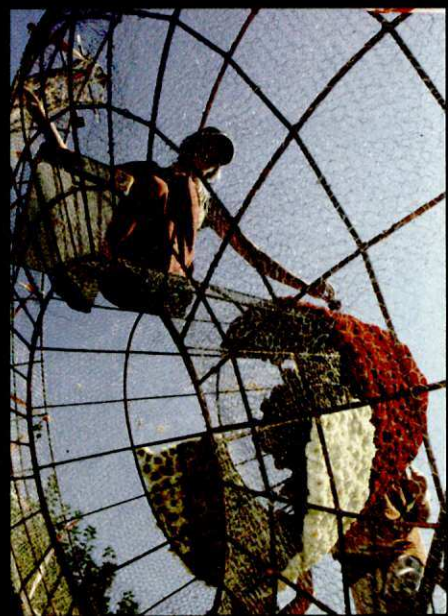
y mucho más... •
MADRID
Luchon

Oficina de Turismo de Luchon

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



bienestar



ENTREE GRATUITE

SALON MONTAGNE PYRENEES

SAINT-GAUDENS
PARC DES EXPOSITIONS

DU 14 AU 17
OCTOBRE
2010

«TOUCHEZ L'EMOTION...»



SAVOIR-FAIRE



TOURISME



PROFESSIONNELS



BIO-DIVERSITE



MONTAGNE
PYRENEES

