

era revista dera Val d'Aran

R.9498

AraNau

Revista Mensual GRATUITA

MAI
2010

• e o m



Suplemento

Madein
Luchon

NACE EL PRIMER GRUPO DE GESTIÓN INTEGRAL DEL HOGAR DEL VALLE DE ARAN



• Intermediación inmobiliaria.



• Mantenimiento Integral.
• Construcción.



• Project Management.
• Promociones inmobiliarias.



• Gestión alquileres turísticos.



• Limpiezas y servicios del hogar.

AÑOS DE EXPERIENCIA ACUMULADA

PARTICULARES / COMUNIDADES / PROMOTORES / ADMINISTRACIÓN

reformas • obra nueva • mantenimiento integral • programas anuales de conservación • retirada de nieve • gestión proyectos inmobiliarios • estudios de viabilidad • compra-venta propiedades • gestión integral hogar • limpieza hogar • mantenimiento zonas verdes • alquileres turísticos • encendido calefacción • peritaciones judiciales • urgencias del hogar • suministro de leña • gestión integral comunidades

Av. Pas d'Arro, 14 • tel. 973 64 26 25 • VIELHA

Hogar Integral



SERVICIOS DEL HOGAR
LIMPIEZA HOGARES Y COMUNIDADES
PROGRAMAS ANUALES

Tel. 973 11 93 11 www.inaran.com



Habitstaran

DESTACADO DEL MES

Apartamento en ARTIES

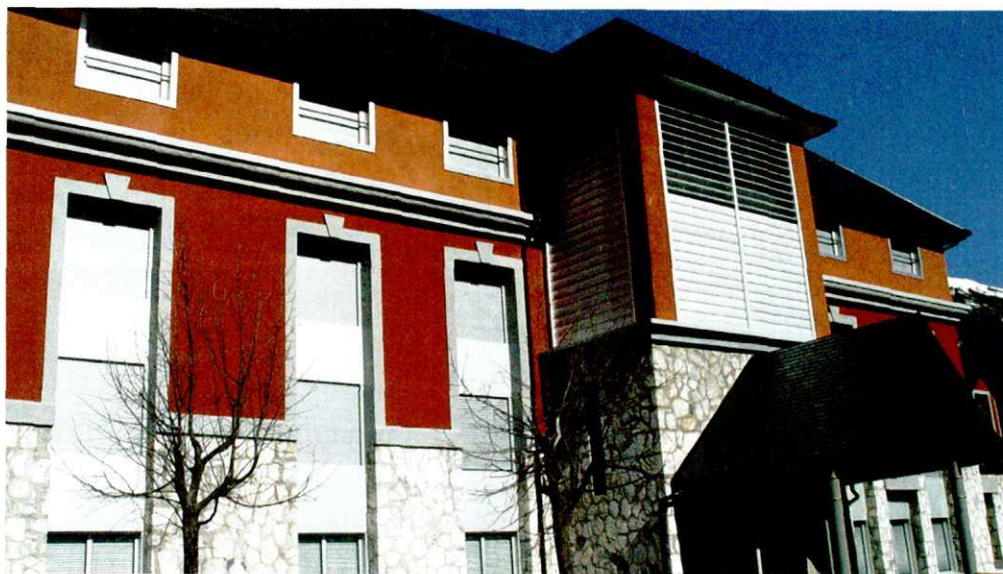


2 dormitorios
Gran terraza exterior
En planta de estilo tradicional

Av. Pas d'Arro, 14 / tel. 973 64 26 25 / 25530 VIELHA

www.habitataran.com

Reforma dera residència geriàtrica Sant Antòni



Eth Conselh Generau d'Aran a amiat a tèrme era remodelacion integrau deth centre, damb ua inversion de 2,2 milions d'èuros.

Era residència guanhe 14 lhets residenciaus, 10 places sociosanitàries e 17 nauï lòcs de trabalh.

Conselh  Generau d'Aran



AraNau

era revista dera Val d'Aran



HÈSTA DE SALARDU.

Foto: Gabi Garrido

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 de montaña
- 12 Másqueesquí
- 16 Recetario
- 17 Vielha e Mijaran
- 20 Teléfonos de interés
- 22 Trucos varios
- 24 Era Val de d'auti tempsi
- 26 Una casa en el Valle
- 28 Còmic
- 30 Horarios Autobuses
- 34 Humor
- 36 Pueblos de Aran
- 38 Comminges
- 39 Anuncios económicos
- 40 Horoscopo
- 41 Mi pequeña historia natural
- 42 Medicina y Estética
- 43 Institut d'Aran
- 44 Pasa ratos
- 45 Mascotas
- 46 Pour nos amis
- 47 Temas de asesoría
- 61 Índice de 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

Solamente a 33 Km.
del Valle de Aran



Centre Commercial
SUPER U

Les nouveaux commerçants

Zone Lane Bazert - Avenue de Luchon
GOURDAN-POLIGNAN

Abierto de lunes a sábado de 9 h a 19 h 30 **0033 5 61 95 79 79**



flunch

Placer
Intenso.

Abierto todos los días de 8 a 21,30 - Viernes y sábados hasta las 22 horas
0033 5 61 88 33 33

Ofertas para nuestros clientes.
(estas ofertas son solamente
válidas para la zona)
De lunes a jueves: menú para
niños a 2 € (en lugar de 3,45).
El menú infantil siempre
acompañado de un menú
de adultos.
50% de descuento en el
segundo entrecot
(acompañante)

**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

Av. Castiero Nº 15, local 13

25530 Vielha - Lleida

www.vielhacomputer.com

V⁵⁰ Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108

Fax 973 108 118

T&A
TOLÓ
ASSOCIATS
ASSESSORIA INTEGRAL
GARANTIA DE QUALITAT



Atención telefónica permanente
Proximidad. Servicios garantizados

www.yolandaamiell.com

YOLANDA AMIELL SANGÜESA. Abogada
Gestión de comunidades

Teléfono 973 64 17 22 · yolanda@aranweb.com

www.toloassociats.com

Av. Castiero, 17 Entlo 1 · 25530 VIELHA (España)

Tel. 973 64 21 58 · jose@toloassociats.com

Participants en Voluntariat per Aranés

Coma activitat entà amassar as participants en Voluntariat, eth passat dia 9 d'abriu s'organizèc ua visita guidada per Castèth Leon, en Es Bòrdes.

Er arqueològ Père Cots mos parlèc dera istòria dera fortificacion e des resultats des recentes campanhes de catament .

Tar acte i assistic gent deth Voluntariat, e fòrça gent deth pòble de Es Bòrdes, atau coma eth madeish baile, Francès Medán. Era visita siguec plan interessanta e culturau. Dempús mos convidèren a un vrespalh ena sala deth pòble, a cargue deth Conselh Generau d'Aran e er Ajuntament. Eth grop gaudiu d'un ambient plan agradable.



El Conselh projecta construir a Casau un centre d'innovació tecnològica i empresarial



El Conselh Generau d'Aran ha obert el concurs per adequar l'antic hotel de Casau i convertir-lo en un centre de transferència tecnològica i d'innovació empresarial. El Govern aranès preveu invertir-hi **1,2 milions d'euros**, destinats a la remodelació de l'edifici i la seva transformació en un centre funcional, polivalent i amb capacitat per acollir un viver d'empreses dedicades a la innovació turística i empresarial.

Estudis universitaris

El Conselh preveu destinar aquest espai a la promoció de la cultura i la llengua a través de l'elaboració de contingut digital i audiovisual en aranés. Així mateix, s'impartiran estudis universitaris de forma semipresencial amb la concertació de la Universitat de Lleida i la Universitat Oberta de Catalunya. El sindic ha declarat que el centre de Casau "ha de donar garanties a les famílies araneses per a que els seus joves puguin accedir als estudis superiors, sense necessitat de desplaçar-se fora de la Vall".

Eth Conselh apòste per dinamizar eth comèrc de frontèra en Quate Lòcs

Eth Conselh Generau d'Aran apòste per dinamizar eth comèrc de termièra a compdar d'ua estratègia concertada damb es ajuntaments e es comerçants de Quate Lòcs. Atau ac a anonciat auè eth sindic **Francès Boya**, en transcurs dera amassada deth Conselh de Terçon, celebrat en Bossòst. Eth sindic, qu'a assegurat que "manque dialòg permanent damb es empresaris deth sector", a instat a trabalhar en un projecte comun que "pogue revitalizar eth comèrc deth Baish Aran damb nau revulsius, coma eth que represente eth Parc de montanha deth Portilhon".



El Conselh impulsa l'elaboració d'un Pla d'emergències a Aran

Després de l'experiència exitosa del simulacre d'accident d'autocar a Beret, Realitzada amb un centenar de persones i dotacions de Bompièrs i Protecció Civil, entre d'altres, el Conselh Generau d'Aran avaluarà l'exercici, en una reunió tècnica entre els diferents participants que tindrà lloc a finals del mes. d'abril .El sindic d'Aran, Francès Boya, ha anunciat que l'experiència ha de servir per començar a elaborar un Pla d'emergències a la Val d'Aran, que millori el servei als ciutadans en situacions de risc i afrontar amb èxit una urgència. Aquest Pla té com a objectiu "reforçar la coordinació entre els diferents cossos d'emergències i estipular els protocols que cal activar en cada servei davant els diferents graus de risc que es puguin produir a Aran".



Torisme Val d'Aran da a conèisher en SITC es productes especializadi de montanha

Eth Departament de Torisme, Comèrc e Transpòrt deth Conselh Generau a metut en marcha ua estratègia d'apòsta peth torisme de proximitat, en tot promocionar ua destinacion dera Val d'Aran enes aïraus propèrs. Eth conselhèr Juan Antonio Serrano a explicat que "aguesta apòsta se complemente damb eth projècte entà plaçar Aran en mercat internacionau".

Damb aguest propòsit, Torisme Val d'Aran a tornat participar enguan en Salon Internacionau de Torisme de Catalonha (15 - 18 d'abri) damb un estand pròpri, a on se donèc a conèisher era ofèrta toristica de nhèu, senderisme, btt e torisme terapeutiç, mès tanben era des productes relacionadi damb eth ràfting, era equitacion e es espòrts d'aventura en generau, atau coma d'activitats complementàries, coma era gastronomia e es visites culturaus.



Mès de 100 persones participen en prumèr simulacre d'un accident damb multiples victimes

Mès de 100 persones an participèren en prumèr simulacre d'un accident damb multiples victimes, organizat peth Conselh Generau d'Aran. I intervenguèren membres de Bompièrs - Emergències d'Aran, Baqueira - Beret, Servici Aranès deth Benèster e era Salut e Aran Salut, SEM 061 e SAMU 31, Mossos d'Esquadra, Jutjat de Vielha e Direccion Generau de Proteccion Civiù dera Generalitat. Segontes era simulacion, un autobús damb 15 persones a gessut dera carretèra C - 142b, en Beret, e a volcat, en tot deishar quate persones mòrtes e quate persones herides de forma grèu, des quaus tres an estat derivades entar Espitau Vall d'Hebron de Barcelona e ua tà França. Era rèsta de persones presenten lesions de diuèrses consideracions. Er accident ei atribuït a un descuet deth conductor, que, en dar positiu en contròtle d'alcolèmia, a estat trasladat ara comissaria des Mossos d'Esquadra en Vielha. En transcur der exercici, s'an mobilizat sies ambulàncies, dus elicotèrs, dus Punts Medicaus Auançats e camions des Bompièrs.





DIA DE LA MADRE

A mi madre me gustaría decirle una única palabra: GRACIAS.

Gracias por darme la vida, y ser mi mejor guía.
 Gracias por educarme, diciéndome lo que es bueno y lo que es malo,
 dejándome escoger.
 Gracias por ayudarme en todo momento, sin esperar nada a cambio.
 Gracias por quererme, aunque yo no te lo diga, TE QUIERO.
 Gracias por perdonarme, cuando te he fallado.
 Gracias por conocerme, de la única forma que tú sabes hacer.
 Gracias, gracias y gracias, por TODO lo que me has dado.

Y es que una Madre tiene el DON de conocernos, de saber como nos encontramos, de intuir como nos sentimos, únicamente escuchándonos o viéndonos.

Gracias también a las madres de mis padres, a mis hermanas, socia y amigas que son madres y a mi mujer, futura madre, que dieron, dan y darán todo el amor que a mi me ha dado MI MADRE, ya que es un amor que no tiene palabras para definirlo: "AMOR DE MADRE".

Mamá, TE QUIERO.

Escrito por J.L.P. a su madre.



**RECUERDOS DEL VALLE.
 CERAMICAS, CAMISETAS
 IMANES Y DEDALES.**

Se realizan por encargo detalles:
 Bodas, bautizos, Comuniones y
 aniversarios.

**Cr. Sentin, 6 · Vielha
 973 64 18 77
 Al lado farmacia pala**

**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**

ALTI IMMO

Eduardo y Manuel Lázaro
Promotores - Constructores

Promoción de apartamentos y casas nuevas en Luchon

Próximas a las pistas de esquí, complejos deportivos, golf, equitación, parapente, vaporarium.

Apartamentos T2 y T3, con 2 plazas de parking, trastero, balcón y terraza.
Precio a Consultar.

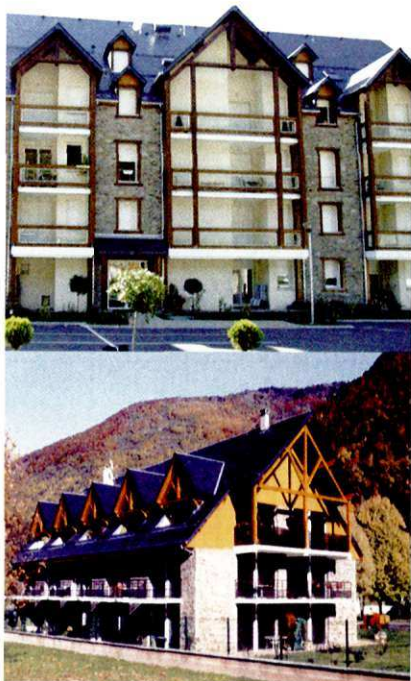
SOCIETE
ALTI
Immo

ALTI IMMO 29, Allés d'Entigny 31110 LUCHON

www.alti-immobilier.com

Tel: 00 33 561 79 77 77

Fax: 00 33 561 79 76 05



Ventas de pisos, Apartamentos y Casas



Viernes y Sábados,
aperitivo y concierto
a partir de las 19 horas.

Para fechas conciertos consultar WEB

Después del Jazz discoteca
a partir medianoche

Tel / Reservas: 00 33 561 88 47 06
contact@alti-immobilier.com
www.larotonde.org

ESCALADA EN BAGERGUE

En esta tercera edición os presentamos la zona "Gran Placa", para practicar la escalada de varios largos, por lo que tenemos que llevar todo el material de escalada. Como ya explicamos en la edición de noviembre, nos encontramos en una de las mejores zonas de escalada de todo el Valle de Aran. Con cuatro sectores de escalada diferentes, que son, 1 - "Zona Dry Tooling", que explicamos debajo, y los otros tres, de escalada deportiva, 2 - "Sector Iniciación", como su nombre indica para iniciarse, 3 - "Sector Duro de Pelar", con las vías más difíciles y 4 - "Sector Gran Placa", de varios largos.

Cada uno de ellos cuenta con varias vías de escalada, con diferentes grados de dificultad.

Algunas de las vías fueron creadas por los militares del Cuartel de Vielha y re-equipadas, por el buen trabajo de David López, el U.I.M. de los Mossos d'Esquadra y el GREIM de la Guardia Civil, que además han creado nuevas, como todo el sector Dry Tooling y Duro de Pelar, y a la aportación económica del Ayuntamiento del Naut Aran, para la compra de material, y del Ayuntamiento de Bagergue, que colocó un puente para cruzar el río.

Recomendamos ir con un guía especializado si no se tiene la suficiente experiencia.

Se puede encontrar más información y reseñas de la zona en el Hotel Seixes de Bagergue (preguntar por David López).

RUTA: Desde la plaza de la Iglesia de **Bagergue (1.419m)**, por su parte derecha, sale un pequeño sendero, en descenso, hacia el río de Unhola. Unos 200m más abajo, encontramos un camino que desciende, en zig-zag, hacia el río. Cruzamos un puente y continuamos, en ascenso, hacia la zona de escalada.

Este mes os presentamos la zona "Gran Placa". En el recuadro de la foto de la zona se puede ver la vía, con su nombre, metros y grado de dificultad.

SITUACIÓN: Naut Aran

DIFICULTAD: Fácil - Media.

PUNTO DE PARTIDA: Bagergue

ÉPOCA RECOMENDADA: Todo el año.

INFORMACIÓN:

- Podremos coger agua en Bagergue.
- Hay bares-restaurantes en: Bagergue.
- Llevar reseñas, material de escalada (arnés, cuerda, mosquetones y cintas) y teléfono móvil.

Información y fotos facilitadas por David López.

Artículo escrito por Jorge López Pallarés



Assessorament



LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

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

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)

Servicio Interflora a domicilio

Floristeria

Florstil

*Día 2 de Mayo
Día de La Madre!!*

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



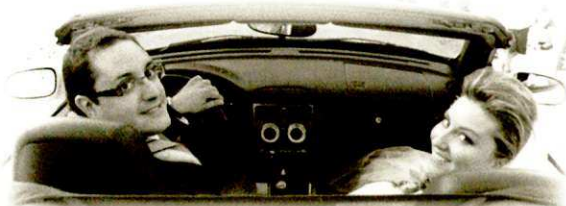
NOVEDAD

Productos del País
Vinos
Espirituosos

Entrega a Domicilio
Degustación gratuita

Bonus Delicias
"Barousse-délices"
0033.638.35.07.81

bodas - comuniones



www.gorkamartinez.com

tel. 605213820

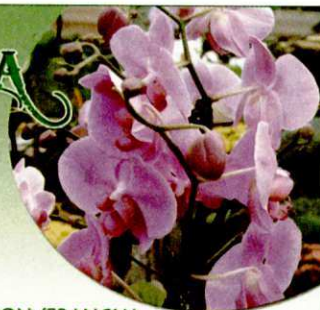
gorkamartinez@me.com

ahora es tú
oportunidad
Anúnciate!!

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



FIESTA FINAL DE TEMPORADA Y HOMENAJE A LOS OLIMPICOS DEL CAEI:

El pasado 4 de abril, el CAEI se despidió de sus socios y corredores hasta la próxima temporada con diferentes actos deportivos y sociales que marcaron el fin de la temporada 2009-10.

Por la mañana se celebró la clásica carrera social en Beret. La carrera consistió en un GS.

Por la tarde se celebró en el polideportivo de Salardú el final de fiesta con reparto de premios de la carrera social, sorteo de regalos y cena. La fiesta finalizó con el gran homenaje a los Olímpicos de Vancouver del CAEI, Andrea Jardí y Paul de la Cuesta.

El homenaje Olímpico tuvo la representación del Magnífic Sindic d'Aran, Francesc Boya, el excelentísimo Alcalde del Naut Aran César Ruiz, Xavier Ubeira de Baqueira Beret i el presidente del CAEI Ferran Peus. Para finalizar el homenaje los dos olímpicos del CAEI obsequiaron con una medalla de agradecimiento a sus antiguos entrenadores y a personas que les han ayudado a llegar a ser Olímpicos.

EL PONT DE SUERT, SEU DE LA TROBADA DELS GORGS 2010 AMB UNA PREVISIÓ DE MÉS DE 900 ASSISTENTS:

Aquest esdeveniment esportiu, tindrà lloc els dies 25, 26 i 27 de juny, en el Pont de Suert. Aquesta trobada organitzada per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya i la Federació Catalana d'Espeleologia representa la major trobada internacional de descens de canyons i una de les reunions internacionals més prestigioses sobre barranquisme.

Entre les novetats destaca l'organització d'uns mòduls de formació, com també una ponència que presentarà la Federació Francesa d'Espeleologia. Altres activitats programades fan referència a la presentació de novetats tècniques i científiques; un concurs de fotografia i audiovisuals relacionats amb el descens de canyons, barrancs i engorjats; una fira de material i el descens de canyons i activitats pràctiques de muntanya per la zona. L'organització lliurarà als participants la guia de descens de la zona, a més de la informació relativa a les condicions tècniques dels descens, sempre des d'un punt de seguretat màxima i de respecte al medi ambient.

Informació facilitada per Diputació de Lleida.



Información facilitada por CAEI. Fotos TUR.

CURSO DE GOLF:

El Colegio de Salardú y el P&P de Salardú han comenzado un curso de iniciación para los más pequeños. El curso, subvencionado por el AMPA de Salardú, se realizará todos los jueves en horario de comedor (13.45 a 14.45h) hasta finalizar el curso escolar. Por el momento lo han comenzado nueve alumnos, que disfrutaron en su primer día, donde tomaron contacto con el material y la técnica de juego.



BASQUET: Al cierre de esta edición el equipo de baloncesto de AEE (Actividades Extra-Escolares de Vielha) tenía previsto jugar el día 24 de abril una liguilla clasificatoria en Lérida con otros equipos de la Provincia. Esperamos que el resultado haya sido el más favorable, ya que han entrenado duro en los últimos meses y se hayan clasificado para las rondas finales de dicha liga, que tendrán lugar en Lérida, los días 8 (eliminatórias) y 15 de mayo (finales). Desde esta redacción les deseamos suerte.



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

C & P

CARMEN CAUBET

DECORACION

Passeig de la Libertat, 18 / 25530 Vielha
Tel. 973 640 157 / Fax 973 641 758
carmencaubet@carmencaubet.com



CARMEN CAUBET

MODA

Anglada, 5 / 25530 Vielha
Tel. 973 640 585 / Fax 973 641 758
www.carmencaubet.com



BARONIA DE LES CAVIAR COSMETIC

cosmètics de caviar i productes de bellesa

Termas Baronia de Les lanza al mercado una exclusiva y pionera línea de productos cosméticos con Caviar del Valle de Aran. Un producto destinado a rejuvenecer la piel, aportando altas dosis de ácidos grasos esenciales, aminoácidos, sales minerales, vitamina B, zinc y hierro.

¡Reseva ya tu Set Cosmético de Belleza!

**NUEVO
LANZAMIENTO**
Edición limitada



Información: Tel. +34 973 648 717 • info@caviarbaroniadeles.com • www.caviarbaroniadeles.com

PITCH AND PUTT: El pasado viernes 2 de abril se disputó en el P&P de Salardú el I Torneo AC Hoteles, en la modalidad individual de Stableford, con una participación total. Además el torneo sirvió para recaudar fondos para los damnificados del terremoto de Chile ya que las inscripciones serán donadas a una cuenta solidaria (2100-0228-40-0200062983). Las clasificaciones quedaron:

CATEGORIA	1º	2º
Scratch	Alfonso Vidoar	Emilio Pérez
Masculina	Emilio Pérez	Iñigo Ayesta
Femenina	Olga Herrera	Montse Romera

Para este mes de mayo hay preparados dos campeonatos en el P&P de Salardú. El sábado 1 se jugará el Trofeo Hesta Major, en modalidad de Stableford individual y el domingo 16 el Trofeo Mombi, en Medal Play, con la característica de jugar con únicamente dos palos, lo que hace que sea más divertido y difícil a la vez. Ambos torneos están abiertos a todos los interesados.



PADEL: El pasado 15 de abril finalizó la liga aranesa de pádel (www.ligapadelaran.com) que comenzó en febrero, con una participación de parejas que ha superado cualquier expectativa para la organización (23 parejas masculinas y 10 femeninas). En la jornada de clausura se disputaron los últimos partidos y se organizó una barbacoa-cena para todos los asistentes, que sirvió como reunión de amigos, donde se disfrutó de una gran velada. Además se libraron los trofeos a los ganadores. La organización (Mati y Javi) agradecieron a todos los asistentes su participación y ya se preparan para organizar una futura liga de pádel. Todos los partidos y actividades se realizaron en la pista cubierta de Arties, única en el Valle de Aran, que permite a todos los aficionados a este deporte practicarle en el duro invierno. Los ganadores fueron:

1º	2º	3º
Matias Brazzola - Javi Capel	Francis Nieto - Amador Rodriguez	Carlos Murillo - Carlos Cardona



ARAN GOLF CLUB: Ya se ha abierto las cuotas para la asociación al Aran Golf Club para todos los amantes de este deporte del Valle de Aran. Dichas cuotas no comprometen a ser socio de ningún campo de golf y si da muchas ventajas, como descuentos en green-fees, cursos, clinics y salidas a campeonatos a otros campos, entre otras. Los precios son los siguientes:

Individual	Pareja	Pareja con 1 hijo	Pareja con 2 ó más hijos
40,00 €	60,00 €	85,00 €	90,00 €

Además, el AGC, tiene previsto realizar una colaboración con la prestigiosa marca de material de golf PING, para que todos sus socios puedan hacer su compra en la pequeña tienda que se creará en la casa club del P&P Salardú.

Información facilitada por AGC

XXVII LIGA D'ARAN DE FOTBÒL SALA: El pasado viernes 16 de Abril, se disputó la 1ª jornada de la XXVII edición de la liga de futbol sala del Valle de Aran. Recordar que la LIGA es el evento deportivo indoor con más practicantes y la competición que cuenta con más residentes del Valle, ya que el 100% de los participantes residen y trabajan en el valle.

Esta edición, organizada por CUYLAS SCHOOL, presenta alguna novedad respecto a las ediciones realizadas por la AELA (Associacion Esportiuva Liga d'Aran), según palabras de su presidente Kim Calbetó "ha sido un acierto confiar en una gestión privada, ya que le ha dado un carácter más profesional, como poder contar con árbitros profesionales", así mismo añade "la AELA sigue fuertemente vinculada a la organización, asesorando y marcando los parámetros técnicos". La principal novedad es el arbitraje profesional, por parte de GEMINIS FUTBOL SALA, también los días y horarios han sido modificados. Este año la Liga disputa 3 partidos los viernes (21h, 22h y 23h) y 2 los sábados (16h y 17h). Las jornadas de la Copa d'Aran se disputarán en domingos en horarios de mañana a partir de las 10h. La final de la Copa d'Aran se disputará el 17 de Junio coincidiendo con la Hesta d'Aran. La duración de la liga regular y la copa será de Abril a finales de Junio y durante todo el mes de Julio se realizará la fase final de la liga.

La LIGA tiene una web (<http://eraliga.webs.com>) donde podrán encontrar toda la información referente a la competición: calendario, reglamento, equipos, goleadores, etc.

Disputada la primera jornada, el líder es el CUIPIARAN que ganó al COPOS SKI CENTER por 7 a 1, la diferencia de goles le ha puesto en cabeza en la primera jornada. Seguido del BAR LUIS que ganó su partido a jovencísimo equipo del MONTGARRI OUTDOOR por 6 a 1.

En la segunda jornada hay un duelo de candidatos al título, MARIMANHA/DJ FABY contra el JORELEC y el derbi de Bossòst entre el CUIPIARAN y el BAR LAS REJAS/ANPEMA. El 25 de Abril se inicia la COPA D'ARAN con 4 partidos de primera ronda, pasando a la siguiente ronda el BAR LUIS y el MYMSABO por sorteo universal.



E-25551466

centre d'informàtica
i telefonia per a
comunicacions

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

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



Sant Ruf, 43
tel./fax 973 240 388

Lleida

Belén Ramos
606 53 51 63

decoramos@hotmail.com



Servicios:

Urgencias 626 70 15 47	Radiografía,
Medicina general	ecografía...
Vacunas, microchip,	Cirugía general
pasaporte...	Hospitalización
Análisis laboratorial	Alimentación y complementos

Visitas concertadas:

Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.es

S.P.F. SAURA



**FUNERARIA
SAURA**

**VALLE
DE ARAN**

Jorge Belmonte 609 571 098

Alberto Castet 619 842 915

Jaime Delseny 686 246 090

*Plantas de Temporada
a Precios Increíbles!!*

**Flors
e
Floretes**

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



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**

ROSTISSERIA

SAL I PEBRE

MENU I TAPES
MENJAR PER EMPORTAR
POLLASTRES I CONILLS AL AST

Tel. 973 64 71 60

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

ARROZ BRUT

Ingredientes para 4 personas:

300 gr. arroz
3 ud. tordo
2 ud. pichón
300 gr. conejo
200 gr. guisantes tiernos
500 gr. sobrasada
2 ud. alcachofa tierna
1 ud. butifarrón
1/2 l. aceite de oliva
1 ud. cebolla grande
3 diente ajo
3 ud. tomate
1 manojo perejil
1 rodaja guindilla
6 hebra azafrán
1 l. agua
200 gr. setas
sal y pimienta
especies (al gusto)

Elaboración:

Limpilar los tordos y los pichones, incluidas las tripas, que se lavarán con agua, sal, y zumo de limón. Partir las aves en cuartos. Cortar el conejo en seis trozos y lavarlo. Partir la costillera en trozos con cuidado para que no se astille. Cortar en rodajitas finas el butifarrón. Desgranar los guisantes. Limpiar las alcachofas y partirlas en 8 trozos cada una. Lavar las y ponerlas en agua con zumo de limón. Pelar la cebolla, los tomates y el ajo. menudo y por separado. Limpiar las setas cuidadosamente y partirlas en dos. Lavar y picar el perejil. Asar las hebras de azafrán sobre un papel de estraza con cuidado porque se queman enseguida.

Calentar el aceite en una greixonera (olla grande de barro) y suavemente la cebolla, una vez que este jugosa, agregar el ajo y los tomates. Cuando forme una unir toda la carne e interioridades (cortadas en trocitos). Dar unas vueltas. y agregar 1 litro de agua. Añadir el arroz junto con las hortalizas, setas, butifarrón y sobrasada. 20 minutos. Mientras, en un mortero el perejil, el azafrán y el trocito de guindilla y todas las especies. Unos segundos antes de apartar del fuego, el majado con un poco de caldo y regar el arroz. Reposar un minuto antes de servir.

CARRILLADA DE IBÉRICO ESTOFADA CON JUGO DE CACAO

Ingredientes para 4 personas:

8 piezas de carrillada ibérica
1 zanahoria
1 puerro
1 cebolla
1 diente de ajo
0`5 litros de vino tinto

2 gramos de cacao en polvo laurel
sal
pimienta negra en grano
harina
aceite de oliva virgen extra
jugo de carne
vainas
pasta fresca de verduras
romero

Elaboración
Freimos las carrilladas previamente salpimentadas y pasadas por harina. Fondeamos las verduras a fuego lento hasta que tenga un tono translúcido, incorporamos la carne y rehogamos, agregamos el vino tinto, dejamos evaporar el alcohol e incorporamos el jugo de carne, el laurel y la

pimienta en grano. Cocemos 3 horas a 150° y dejamos reposar hasta el día siguiente. Dejamos las con el cacao, rectificamos de sal y la pasamos por un colador bien fino. Acompañamos con unas vainas (guisantes y habas), fresca de verduras y una ramita de romero

BIZCOCHO FLUIDO DE TURRÓN CON SU HELADO

Ingredientes para 4 personas:

PARA EL HELADO
1 l. leche de caserío
85 ml. nata
100 gr. almendra (pasta de)
80 gr. turrón (pasta de)
300 gr. azúcar
10 ud. yema de huevo
PARA LA CREMA
7 ud. yema de huevo
250 gr. turrón (pasta de)
700 ml. nata
250 gr. leche
PARA EL PASTEL
125 gr. turrón (pasta de)
4 ud. huevo
125 gr. azúcar glass
75 gr. mantequilla
165 gr. almendra molida
PREPARACIÓN
300 gr. almendra en granillo
1/2 dl. agua
200 gr. azúcar

Elaboración

1 para el helado
la leche con la nata.
Montar las yemas con el azúcar.
Mezclar las dos preparaciones anteriores y como si de una inglesa se tratara.
Verter la crema sobre un bol que contenga la de almendra y la de turrón. Remover bien y, una vez fría, meter a la máquina heladora, siguiendo las instrucciones del fabricante, para lograr un helado en su
2 para la crema
Para hacer la crema de turrón, hervir la leche con la verterla encima de la pasta de turrón y remover bien.
Batir las yemas, incorporar la preparación anterior y Poner esta crema en una rectangular de horno sin que su espesor supere los 3 cm.
Meter las tartera a un horno precalentado a 120°C durante unos 30 minutos al baño maria debiendo quedar cremosa en el centro.
Una vez sacada del horno, se deja en el baño maria hasta que se enfríe, se saca a un se mezcla bien y se reserva.
3 para el pastel

Para el cremoso, los huevos con el azúcar glas.
Derretir la con la pasta de turrón a fuego muy suave.
Mezclar delicadamente, con ayuda de una espátula, las dos preparaciones anteriores. Incorporarle la almendra poco a poco.
Introducir esta mezcla en moldes circulares de 6 cm. de diámetro, dando unos 2 cm. de espesor, y hornear a 180°C durante 12 minutos en rejilla para que le entre el calor por la base. El centro ha de quedar cremoso.
4 preparación
Para hacer las almendras garrapiñadas, poner al fuego el agua con el azúcar y hervir hasta que alcance los 121°C. La temperatura puede comprobarse con un pesajarabes. Incorporar la almendra y retirar del fuego sin parar de remover con una espátula de madera hasta que la preparación adquiera un color blanquecino y el azúcar que se adhiere a las almendras.
Poner de nuevo a fuego suave hasta que el azúcar se caramelice, momento en el que se extenderán las almendras sobre un papel.
Una vez frío, separar las que estén pegadas entre si.

L'Ajuntament cedeix un espai a l'Associació de comerciants de Vielha com a seu de l'entitat

Vielha. - L'alcalde de Vielha e Mijaran, Pau Perdices, el segon tinent d'alcalde, Alex Moga, i el president de l'Associació de comerciants de Vielha, Antoni Beso, han materialitzat l'acord mitjançant el qual l'Ajuntament cedeix gratuïtament a l'associació un local de 32 metres quadrats a la planta baixa del Palai de Gèu de Vielha durant un període de dos anys com a seu de l'entitat. Transcorregut aquest temps, l'Ajuntament arrendarà a un preu simbòlic de 90 euros mensuals l'espai.

Segons l'alcalde, Pau Perdices, la cessió del local ha de facilitar la gestió diària a l'associació i ajudar a dinamitzar el teixit comercial del municipi. El nou espai està equipat amb els serveis bàsics de llum i calefacció, mobiliari, ordinador i connexió a internet.



L'Ajuntament millorarà l'accés al camp de futbol de Vielha



L'Ajuntament de Vielha e Mijaran invertirà prop de 24.000 euros en millorar l'accés al camp de futbol eliminant les actuals barreres arquitectòniques i millorant la seguretat dels usuaris. Actualment l'accés al camp de futbol es troba en una situació precària sense un vallat ferm a la zona d'entrada i sense senyalització en el seu accés. La reforma contempla a més la millora de la zona d'aparcament de 500 metres quadrats, la pavimentació de l'accés i les obres de canalització i desguàs. Les obres de millora de l'accés del camp de futbol s'iniciaran de forma immediata i tindran una durada de 2 mesos.

Aquesta actuació de millora es suma a les inversions realitzades l'any 2009 que van suposar 54.450 euros i que es van centrar en la renovació dels vestuaris i serveis del camp i la instal·lació d'una xarxa metàl·lica d'alçada al costat del riu.

S'inicien les obres de remodelació del Passeig dera Llibertat de Vielha

Els serveis municipals de l'Ajuntament de Vielha e Mijaran han retirat el mobiliari urbà del Passeig dera Llibertat de Vielha per l'inici de les obres de remodelació que suposaran un canvi important en la fisonomia d'aquest punt cèntric de la vila amb una inversió de 860.000 euros. Es calcula que el nou passeig podria estar enllestit a principis d'agost. En aquest sentit, l'alcalde de Vielha e Mijaran, Pau Perdices, es mostra satisfet per la comprensió dels veïns en les afectacions que poden tenir les obres durant el temps previst.

Complint el calendari establert, la reforma del Passeig dera Llibertat de Vielha planteja el condicionament del passeig com a zona per a vianants amb una circulació rodada controlada en un únic sentit i sense possibilitat d'aparcament excepte per zona de càrrega i descàrrega. L'envelliment del passeig i la falta d'actuacions havia malmès el caràcter comercial d'aquesta via principal. Ara, amb el projecte de millora es pretén revitalitzar l'eix comercial de Vielha.



Hèsta Major Salardú

programa



DIUENDRES 30 ABRIU

15:00 Ores Un an més era Hèsta de Salardú a arribat, vos demoram a toti ena Plaça Major!!

15:30 Ores Entàs ments més estrategiques, **CONCURS DE BOTIFARRA** ena Cafeteria Era Trobada

17:30 Ores Era hèsta comence entàs més petits damb un **TALHÈR DE CIRC** ena Plaça dera Querimònia, vos demoram a toti!

20:00 Ores Coma toti es ans, es mainatges e mainades damb més talent mos deleitaran damb es versions més demorades en **PLAYBACK INFANTIL**. Rebrembatz-vos de portar eth CD damb era cançon. E dempús entà reposar fòrces dera melhor manèra: ei damb ua grana tassa de chicolate caud.

00:00 Ores Demoram que sigatz preparadi entà barar sense para damb es orquestras **CENTAURO** e **PASSARELLA!!** E ena mieja par eth **PLAYBACK ADULTS** damb grani prèmis!!!
Entrada 5€. Imprescindible DNI.

DISSABTE 1 DE MAI

10:00 Ores Qui aurà més punteria? Es òmes damb es plats o es hemnes damb era diana? Vos demoram un an més en Tir ath Plat Locau d'Aiguamòg, organizat pera Societat de Caça e Pesca deth Naut Aran. Prèmis tàs socis.

11:00 Ores Entà que es més petits non s'engüegen enquiara ora de dinar, auem preparat ua **GINCANA** fòrça esmoventa en Aiguamòg.

15:00 Ores **PRUMÈR CONCURS DE TRIAL SALARDÚ**. Entà inscriure se, cau enviar un e-mail a erahesta@hotmail.com. Eth concurs se realizara en parcatge que se tròbe ath costat Dera Mòla, direccion Aiguamòg, ath costat deth Restaurant Prat Aloy.

18:00 Ores Concurs de Wii en pòliesportiu entàs mainatges més joeni de 13 ans.

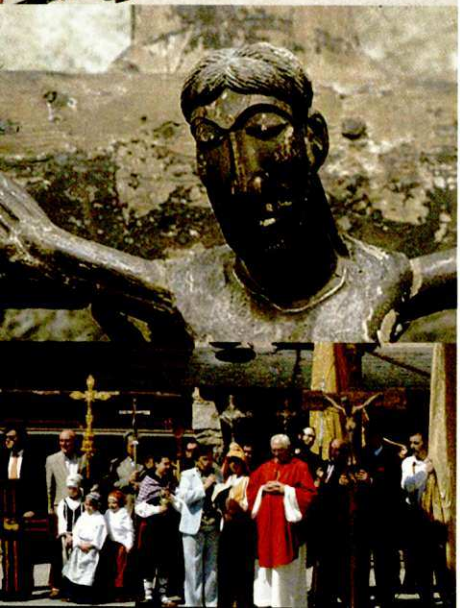
19:00 Ores Eth grop de **HAVANERES "LES VEUS DE REUS"** mos demoren a toti ena Plaça dera Pica, amassa damb **RON PUJOL** e eth sòn excellent Rom Cremat.

00:00 Ores Es orquestras **NUEVA ALASKA** e **FABULOSA**, mos aran barar e barar enquia qu'eth nòste còs sostèngue.
Entrada 5€. Imprescindible DNI.

DIMENGE 2 DE MAI

10:30 a 13:30 Ores **PARC INFANTIL "FAR WEST"**
Petits s'acabat açò d'èster en casa en tot guardar era television. Eth Far West a arribat entà deishar-vos gaudir des melhores aventures der Oèst. Vos demoram a toti en Parcatge de dauant der Estudi.

14:00 Ores **CONCURS DE TRONCS, CÒRDA E TITIUS**. Coma ei tradicion, en pati der estudi er internacionau concors de troncs, "titius" e corda entre celibataris e maridadi. E entà acabar **TORRELSA** mos aufrirà café e quauqua "copita" entàs assistents, ena cafeteria Era Trobada.



16:00 a 18:00 Ores **PARC INFANTIL "FAR WEST"** Demoram qu'ages prenut fòrces entà seguir damb era aventura en "Far West"

17:00 Ores **CONCURS DE "QUILHES"** Calcular ben era trajectòria e era fòrça dera bòla entà hèr quèir es quilhes ena Plaça dera Pica.

19:00 Ores **SESSION DE AEROBIC MARISA & Co.** Popular ena Plaça dera Pica.

20:30 Ores **HUMORISTA LAGI** Entà hèr lòc en estomac, era Comission vos aufrirà era companhia deth humorista Lagi en Pòliesportiu.

21:00 Ores **SOPAR DE GERMANOR** E se enguan es "Ranchers" mos cambièssen eth menu??? A vèir entan quin suculent plat mos deleiten, segur que mos estonaràn entretant eth concurs de pastissi e trueites elaborades pes nòstes querid@s vecin@s deth pòble. Prèmis entà toti!!

22:00 Ores **GRAN LOTO BINGO** Vene a provar sòrt, non sigues garia! Enguan segur que te tòquen toti es prèmis!!

00:30 Ores **ORQUESTRA "QUARTZ"** Barraram era net de dimenge damb era companhia dera orquèstra Quartz que mos tocarà er ancian **BALH DETH "FAROLILLO"**. Non i manques!!
Entrada gratuïta

DELUNS 3 DE MAI

10:30 Ores **REUNION DE CREUS** En aonor a Santa Creu, e ara tradicionau reunion de Creus peth pòble en tot acabar ena Plaça dera Pica

11:00 Ores **MISSA DE SANTA CREU** Santa Missa en aonor ara Santa Creu, acompanyadi dera magnifica **CORAU SANTA MARIA DE BARBENS** damb eth mèstre Xavier Pons. Actuacion des **GRIPETS DETH NAUT ARAN**. Coma toti es ans es Gripets moç entretieran damb un continu de balhs aranesi seguidi dera còca e eth vin.

13:00 Ores **APERITIU E CONCURS DE DIBOISH RAPID** En pòliesportiu es mainatges mès inspiradi mos poderàn demostrar era sua adretia damb eth diboish en concors de diboish rapid ara seguida der aperitiu aufrít peth **Excellentissim Ajuntament de Naut Aran**

15:00 Ores **PASSAVILA** Acompanyadi dera Xaranga "LA JOVEN MÀFIA" seguiram era passavila a on bararam, cantaram e començaram a dèder adieu enes hèstes.

18:00 Ores **ES AUBADES** Es "Aubades" son barades de Tredòs a Canejàn... ena Plaça Major coma ei tradicion mos amassaram toti entà gaudir d'ua des melhores parts des hèstes.

20:00 Ores Accion deth **GROP INSTRUMENTAU D'ACORDEONISTES DIATÒNICS "ELS MAGRETS"** damb musica popular d'acordeon ena Plaça dera Pica.

23:30 Ores **ORQUÈSTRA JUNIORS** En pòliesportiu era **ORQUÈSTRA JUNIORS** mos acompanyarà damb era melhor musica entà dèder adieu un an mès ara hèsta de Santa Creu.
Entrada gratuïta



**Ajuntament
Naut Aran**

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	ESPITAU VAL D'ARAN	973 640 00
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346	DISPENSARI ARTIES	973 642 84
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219	DISPENSARI BOSSÒST	973 648 21
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244	DISPENSARI LES	973 648 22
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346	DISPENSARI SALARDÚ	973 644 03
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 LES	973 648 105
PARROQUIA DE SALARDÚ	629 791 095
FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN)	973 258 023
	699 575 390
FUNERARIA SAURA (VIELHA)	608 398 222
	609 571 098

BOMBEROS (URGÈNCIES)	085
POMPIERS D'ARAN	973 640 080
POMPIERS BOSSÒST	973 648 380
EMERGENCIES Y RESCAT DE MONTANYA	973 640 080
CONSELH GENERAU D'ARAN	973 641 801
AJUNTAMENT VIELHA 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



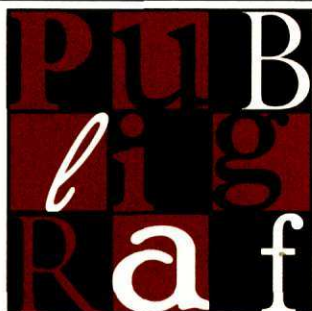
PINTURAS NASARRE

*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

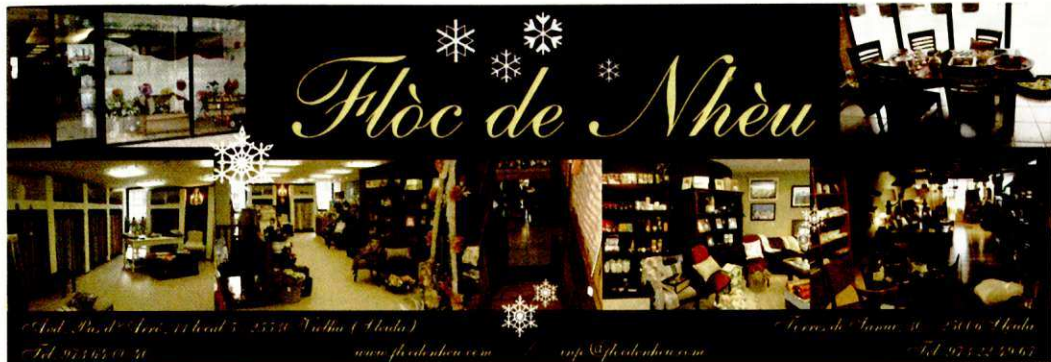


estudiedissenygrafic

**revistes' logotips' catàlegs' rètols'
targes' campanyes' papereria'
invitacions'...**

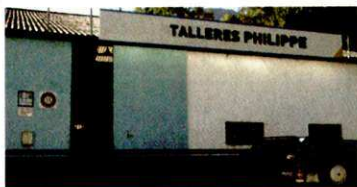
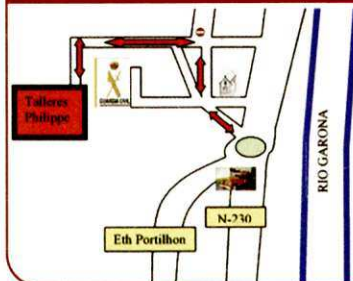
*Alexia
Grustan*

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



Talleres Philippe

Reparaciones de Chapa y
Pintura del Automovil



Camino de Marras s/n
(junto Cuartel Guardia Civil)
25550 BOSSOST (Val d'Aran)
Tel. 973 64 81 89
Fax 973 64 72 08
talleresphilippe@hotmail.com

ELS CICLES FORMATIUS D'OSTALARIA

El pròxim mes de maig comença la preinscripció als Cicles Formatius de Grau mitjà. Aquest curs s'han produït diverses novetats com a conseqüència de la implantació de la Llei Orgànica d'Educació. Tots els cicles formatius de grau mitjà passen a tenir dos cursos acadèmics de duració i s'homogeneïtzen amb la resta d'estudis professionals de la resta de països europeus.

L'IES d'Ostalària Les-Val d'Aran, seguint aquesta carrera europeïsta ha adaptat els seus ensenyaments a aquest context europeu amb el recolzament del Departament d'Educació, organisme del qual depèn.

L'IES d'Ostalària de Les oferirà la doble titulació de Cuina i Gastronomia i la de Forneria, Pastisseria i Confiteria simultàniament. D'aquesta forma les persones aconseguiran la doble titulació en aquest dos cicles formatius en tan sols tres cursos acadèmics en llocs dels quatre que preveia la Llei. El pla d'estudis que ofereix el centre ha estat proposat pel centre i aprovat pel Departament d'Educació a través de l'oportuna resolució. Aquest pla d'estudis específic del centre, el distingeix d'altres centres de l'estat,

perquè inclou la llengua francesa com a obligatòria (únic centre a tota Espanya) i la realització d'un mòdul formatiu del Cicle Formatiu de Serveis de Restaurant.

L'estructura modular dels nous estudis permet a l'estudiant matricular-se de matèries soltes sense haver de realitzar totes les unitats formatives el mateix any, i d'aquesta manera comptabilitzar estudis amb treball o d'altres obligacions familiars. Les matèries soltes o Unitats Formatives, segons la LOE, són d'una duració de 33 hores mínim i són certificables i acumulables, de tal forma que una vegada s'aconsegueix superar totes les unitats formatives del cicle, s'obté el títol o doble títol corresponent. Durant aquest darrer curs 2009-2010, les unitats formatives de francès i anglès han estat tan demandades que es van exhaurir les places disponibles. La darrera i més important de les particularitats d'aquest centre és que les pràctiques en segon curs i tercer curs es realitzen íntegrament en establiments hostalers de la capital francesa, París i les seves rodalies.

Trucos facilitados por Tintorería y Lavandería Jonerick de Betren (Vielha)

VITAMINAS PARA LAS PLANTAS:

¿Quieres que tus plantas tengan un plus de vitaminas para que crezcan más sanas y frondosas? En ese caso, coloca en el fondo de la maceta, antes de poner la tierra, la piel de un plátano maduro bien troceada.

EVITA QUE ESTALLE:

Si tienes que echar agua hirviendo en un recipiente de cristal, introduce antes una cuchara de metal y evitarás que se haga añicos.

JAMÓN EN SU PUNTO:

Para quitar el exceso de sal al jamón serrano, ponlo a remojo en un poco de leche, unas horas. Luego, sécalo con papel absorbente.

BISUTERÍA A MEDIDA:

Que tus artículos de bisutería no te molesten al ponértelos, es sencillo si les aplicas una capa de esmalte de uñas transparente. Pendientes, anillos,...

no te volverán a irritar la piel por mucho tiempo que los lleves.

TORTILLA MÁS LIGHT:

Si quieres disfrutar de una apetitosa tortilla de patatas, pero necesitas que engorde lo menos posible, utiliza patatas cocidas en lugar de fritas. Después, cuájalas en huevo como haces siempre. Estará deliciosa.

UÑAS AL MILÍMETRO:

Pintarte las uñas para que queden perfectas es fácil. Aunque te salgas por los bordes, puedes repararlas con un bastoncillo de oídos mojado en quitaesmaltes.

LABIOS SUAVÍSIMOS:

Para lucir unos labios de envidia, suaves y carnosos, prueba a ponerte cada noche, antes de acostarte, una fina capa de miel sobre ellos. Quedarán perfectos.



Val d'Aran
Betrèn - Vielha

Jonerick

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 DECORACIÓ



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

Era Tiurna

BAR RESTAURANTE

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



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



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

Les atenderemos personalmente de lunes a jueves
 de 17,30 a 19,30

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

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

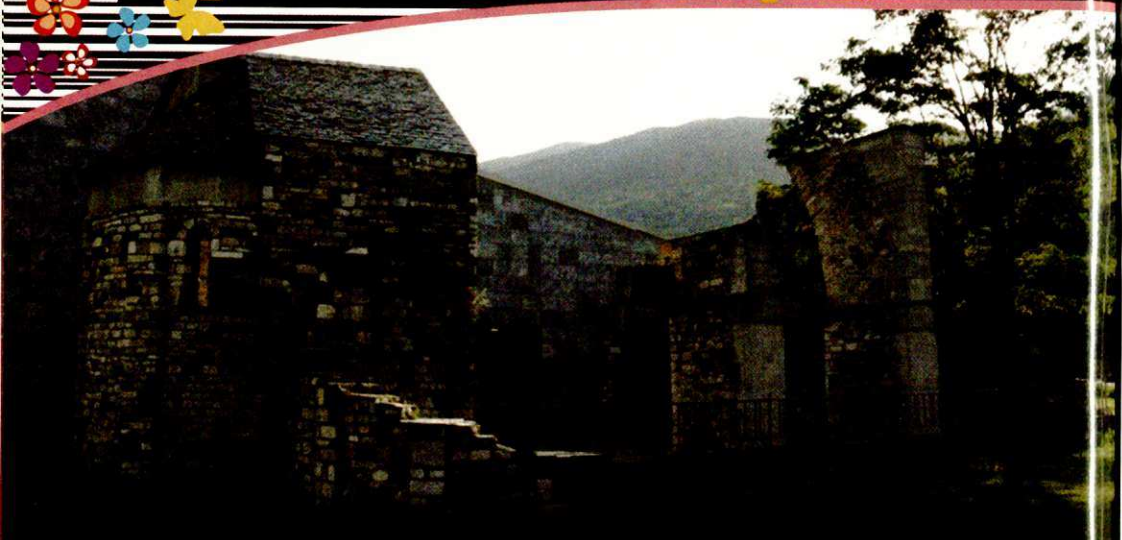
CENTRO COMERCIAL ELURRA
 Edif. Eguzi - Local 4

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

www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es

era Val de d'auti tempsi

Era legenda deth convent de Mijaran



Bessé que lèu toti de vosati auetz estat enes pardies dera vielha glèisa de Mijaran, plan entara hèsta de Vielha, plan en tot hèr un torn peth cant deth Garona. Mès aquerò que non deuetz pas saber ei coma se bastic, totun nos vo'n hèsquetz pas que jo vos ac vau a condar.

Ditz era legenda qu'arribèc Sant Paulin de Nòla, bisbe dera orde de Sant Agostin, entà l'heuar convents ençà e enlà. Ne volec l'heuar un ena Val d'Aran ath cant dera Pèira que dus cents ans abantes de Nòste Sènher auien quilhat es romans entàs sacrificis as sòns dius. Alistèc es terres a on s'auie de l'heuar eth bastiment. E plan lèu sigueren hèti es fonaments e Sant Paulic se n'anèc e deishèc es auti monges que contunessen era bastissa qu'auie d'èster eth cèu dera Val d'Aran. Mès eth diable que non dromís pas jamés, lèu se hec a veir en shantièr e non pas entà dar-les un cop de man, mès lèu eth contrari, e coma de pec non n'a pas un peu, ja cerquèc era manera d'arturarles eth prèzhèt. Eth son mestier qu'ère des-hèir-les pera net era paret qu'es monges pujauen enter dia. Mès ath delà de tot açò non s'estaue sonque en esbaussar, senon que carrejaue es peires entath lòc d'a on auien gessut. Era paciència des monges ère grana entà tier tot açò !

Enquia qu'un bèth dia, un des monges demanèc ath prior que li deishèsse hèr ua cabanota ath cant deth shantièr e atau poirie veir çò que succedie. Eth prumèr ser li semblèc entèner tapatge e campèc ena pòrta dera cabana, mès era net ère tan barrada que non podie pas veir arren. Dauric ben es aurelhes e tanplan li semblèc entèner com se bères mans estornegèssen es peires.

Tanlèu coma comencèc a trincar eth dia, eth monge gessuc a campar que diantre poirie èster aqueth

tarrambòri, e quina estèc era su suspresa qu'ath dauric era pòrta se trapèsse damb un beròi saumet que li floquèc un romflet....en tot l'heuar es pantes deth darrèr coma se siguesse guit lancèc un punchent gresilh e desapareishec.

Atau que li passèc ath praube monge un pialèr de sers! E sense acabà'c d'esclarir ! Mès per açò non perdec cap era fidaça en Diu.

As sies o sèt sers tornèc a gèsser entà dehòra e anèc a hèr un torn ; quilhèc ben es aurelhes e dauric ben es uelhs. Ara fin vedec eth saumet ath ras dera paret que damb era esquia, pantes e tot çò que podie, esbaussaue era paret.

E diantre de saumet! Tot que se li arturaue ena esquia!Tot d'un cop arringuèc ath sant còrrer leugèr coma ua pluma.

Quin esconjurat! En un virament de uelhs, tot baish! Eth monge comprenec qu'ère era man deth diable que hège aqueres males hètes. Atau que polodie a Diu que l'ajudèsse : Senhor ! Senhor !Guaire daria per auer un saumet atau !

A londeman maitin cuelhec ua corda ben costuna, le hec benedir peth pair Superior. Aquesth ser tornèc a demorar eth saumet que tornèsse a hèr es males hètes de tostemp. Non se hec pas demorar guaire, lèu campèc eth saumet entà hèr eth sòn mestier. E quan mès esvagat ère que te gessec eth monge e leugèr com un crabotòt que li sautèc en coth e li passèc eth remau qu'estaquèc en un herèisho grossut que i auie aqui. Atau siguec coma aguest saumet que les auie des-hèt eth shantièr un bèth cantièr de còps, carregèc es peires entà bastir era glèisa e les ajudèc mès que quate montures amassa.

Legenda Populara

DISPONEMOS DE PRESUPUESTOS OBRA ACABADA



Precioso COTO. Compuesto por: Casa urbana, con permisos para rehabilitar, borda y terreno de 2.500m². Acceso con vehículo, agua y luz. A 300 m de la carretera nacional.



Bossòst, piso de 3 hab., cocina cerrada con despensa, comedor con chimenea trastero de 40 m², ideal para un estudio. 160.000 €



Preciosa casa con 2 dormitorios y 2 suites, comedor con pequeño jardín. 270.000 €



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



Obra nueva, dúplex de 3 hab. Dobles, una con vestidor. Cocina cerrada. Comedor con gran ventanal. 220.000 €



Triplex de 140 m². 5 Hab., cocina cerrada con despensa, 2 baños completos, salón-comedor con chimenea. 300.000 €



Piso de 3 hab., todo exterior, 2 baños, cocina cerrada, plaza parking, Excelentes acabados. Terraza de 50 m². 225.000 €

Venta de parcela + proyecto para 6 viviendas. Preparado para construir. Consultar y pasar ofertas



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



Les. Triplex de 4 hab. 120 m². Nuevo. 216.000 €



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

ALQUILERES DE OBRA NUEVA DESDE 480 €/MES. 3 HAB + JARDIN



LUTZ - ARAN

Tel.: 609 20 88 03

SERVICIOS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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



una casa en el Valle

Bonaigua

En nuestra primera época del chalet de Les, durante los meses de julio y agosto, yo subía a Barcelona, al despacho, por lo menos cada quince días, para estar dos ó tres días y volverme al Valle, salvo algún caso de un accidente o un incendio graves. Con espíritu aventurero, yo solo en el coche, cambiaba de ruta cada vez.

Comprobé que la más corta, creo que de 311km, era la de Igualada-Calaf-Pons (puerto de Comiols), Tremp-Pobla de Segur (puertos de Perves y Viu de Llevata), Pont de Suert-Túnel de Vielha-Les. Mi amiga de Comiols, que también lo era de la familia de la casa de Brastete de Unha, me daba una comida inolvidable (que años después fueron disfrutando mi familia y mis amigos, incluyendo unos argentinos). Y las ruinas del monasterio se dejaban acariciar por el agua del pantano de Sopeira. Llegué a ir por pistas inverosímiles entonces. De Llavorsí a la Farga de Moles me perdí tres veces. En la de Seu a Sort, por Adrall, había unos metros alquitranados, que parecían de un viejo aeródromo rústico abandonado después de nuestra guerra civil.

Pero las normales (antes de autopista, autovía y "eix transversal") eran por Tárrega-Alfarrás-Benabarre, por Balaguer (con muchos almendros floridos anunciando las primaveras) o Lérida.

Para mí, en mis soledades, la reina era la Bonaigua, con pocos coches ruidosos y mucho sol en las cumbres de la cascada de Gervé. Al pasar por Pobla recordaba mis galopadas por el pantano con superficie seca en 1947, de paso al Portillón de Bossòst, con mi uniforme de Alférez, que

incluía cómodas botas altas de montar, gorra de montaña reglamentaria y canadiense, que nunca supe de donde había salido.

En Rialp, un Coronel malhumorado, molesto por mi retraso, me destinó a los brazos de una Val d'Aran, de la que me enamoré para toda la vida. En el puerto paraba y me fumaba un puro (canario "Redondo de la Belleza") recordando la historia del General Juan van Halen y Sarli: liberal, venció a los carlistas en todo Aran en 1842. Una cruz de hierro (lises al final de los brazos, florón central que parecía de Montesa) trabajada en los hornos de fundición del señor Castellanao, sobre un pedestal de piedra dirigido por el Gobernador del Valle, D. Ignacio Fabián de la Puente.

Realzaba con el castillete de la Productora y una torre de electricidad.

Pero años antes (aún existía en 1859) hubo otra cruz "de cuarenta pies de altura" y con el lema "Juan van Halen 1841", en memoria de ese oficial aventurero, General de tres banderas, descrito por Pío Baroja. El General van Halen donó en 1842 una estatua de mármol al Ayuntamiento de Bossòst. Pero no sé si se conserva.

En la subida desde el bosque de la "Mala Dona" (antes del desvío de la carretera que lo marginó) no pude encontrar la fuente de "Matamoixons", "en cuyas frías aguas hallan la fría muerte los pajaritos que se atreven a beberlas", como escribió Cela.

Una vez, con toda la familia, lo pasamos camino de Barcelona, con un urogallo disecado recogido en Esterrí, regalo de Jaime Riart, que sigue presidiendo nuestro chalet de Les en su recuerdo.

Escrito facilitado por D. Melquiades Calzado



novetats

Codina

Confeccions
Moda
home - dona
Llenceria

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

OSS

Obres i Serveis Said

- Trabajos en Altura, Mantenimiento y Repaso de Obra
- Construcción de Cubiertas y Tejados
- Colocación de Velux y Canales
- Colocación de Piedra

GARANTIZADO

Tel. 699 035 290

de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.

MAINADERA

tallas especiales
(hasta la 64)

colección
primavera - verano

vestidos de ceremonia
abierto todos los días

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

diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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

El jardinero Fiel

M Perez Brena

Mantenimiento de jardines · Podas ·
Sistema de riegos

615 657 885

Prensa

Llibreria

Papeteria

Regals

Revistes

Llibreria

Papeteria

Plumier

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

ROGER PULIDOS

mosaicos • ceràmics • resines • pedregats • rajoles • rajoles de ceràmica

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.

- CERÁMICAS
- ENMALLADOS
- PAVIMENTOS
- REVESTIMIENTOS
- ROSETONES
- TORREJONES

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

www.pulidosroger.com



AL FINAL NO HE
DEFRAUDADO
A MI PADRE...

...SIEMPRE SOÑO
CON QUE YO LLEGA
SE A LO MÁS ALTO



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.hermanosjayro.vpweb.es

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES
DE
RESTAURANTES

Tel.

973 621 065
661 606 260

michellarrue@hotmail.com

PIZZERIA MONTGARRI

Comidas - Menú - Cenas - Carta

Edificio Campalías baixos
BAQUEIRA 1500 (Val d'Aran)

Haga su reserva al
Tel. 973 64 50 55
ABIERTO TODO EL AÑO



CONSTRUCCIONES



ANPEMA 2001 S.L.
PERFECTO BREA

C/ dera Closa, 18
25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 73 21
Móvil 679 43 96 55

www.construccionesanpema.es
anpema2001@aranweb.com



horario de autobuses

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

	7.45	8.30	9.20	10.10	10.30	10.45	11.30	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.00	17.25	18.20	20.20	22.20	0.20
BÈRET																		
TANAU	7.40	8.30	9.20	10.10	10.20	10.30	10.45	11.30	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	18.20	20.20	22.20	0.20
BAQUEIRA	7.40	8.30	9.20	10.10	10.20	10.30	10.45	11.30	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	18.20	20.20	22.20	0.20
TREDÒS	7.35	8.27	9.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17	10.17
SALARDÚ	7.32	8.24	9.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14	10.14
GESSA	7.31	8.23	9.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13	10.13
ARTIES	7.29	8.20	9.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10
GARÒS	7.27	8.16	9.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06	10.06
CASARILH	7.26	8.15	9.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05
ESCUNHAU	7.25	8.13	9.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03
BETREN	7.23	8.06	9.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01
VIELHA	7.22	8.05	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
VILCA	07.21	07.02	08.52	09.52	11.52	13.27												
LILAC	7.20	8.00	8.50	9.50	11.50	13.25												
BETLAN	7.19	7.59	8.49	9.49	11.49	13.24												
AUBERT	7.17	7.57	8.47	9.47	11.47	13.22												
PONT D'ARRÒS	7.14	7.54	8.44	9.44	11.44	13.19												
BENÒS	7.13	7.53	8.43	9.43	11.43	13.18												
ES BÒRDES	7.10	7.50	8.40	9.40	11.40	13.15												
ARRÒ	7.09	7.49	8.39	9.39	11.39	13.14												
ERA BORDETA	7.07	7.47	8.37	9.37	11.37	13.12												
BOSSÒST	7.04	7.44	8.34	9.34	11.34	13.09												
LES	7.00	7.42	8.32	9.30	11.30	13.05												
PONTAUT		7.40	8.30															

SOLO TEMPORADA DE ESQUI

OTROS SERVICIOS

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

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

(*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.

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

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

03.35	Pontaut	23.30
03.33	Les	23.34
03.30	Bossòst	23.37
03.28	Era Bordeta	23.39
03.27	Arrò	23.40
03.24	Es Bordes	23.43
03.23	Benòs	23.44
03.20	Pont d'Arròs	23.47
03.18	Aubert	23.49
03.17	Betlan	23.50
01.15	Vilca	23.52
01.10	Vielha	00.00
01.09	Betrén	00.01
01.07	Escunhau	00.03
01.05	Casarilh	00.05
01.04	Garòs	00.06
01.00	Arties	00.10
00.37	Gessa	00.13
00.36	Salardú	00.14
00.33	Tredòs	00.17
00.30	Baqueira	00.20
	Tanau	02.25
	Beret	02.30

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

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



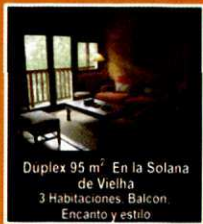
Vila

Pisos y Duplex de 2 y 3 Habitaciones
Acabados de Calidad a un precio inmejorable

Fincas en
Vielha para
construcción
de chalets
individuales
con jardín

Eth Puntet Inmobiliaria

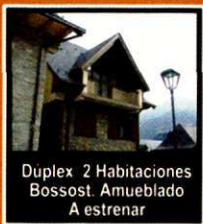
Gestión Integral de Obras y Servicios
Compra-venta de inmuebles
Obra Nueva y Segunda Mano
Alquileres Temporada de Ski



Duplex 95 m² En la Solana
de Vielha
3 Habitaciones. Balcon.
Encanto y estilo



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



Duplex 2 Habitaciones
Bossost. Amueblado
A estrenar

www.puntet.com
info@puntet.com

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

El Acebo

Deguste nuestra cocina en el restaurante

ETH REFUGI D'ARAN APARTHOTEL

LAS TERMAS DEL REFUGI

Relájese en las termas

Disfrute de su estancia

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

jazz en comminges

du 13 au
16 mai 2010

Saint-Gaudens

Roberto Fonseca
Akokan Tour

Phil Woods and friends

Scott Hamilton
Tony Sola Quintet

Roy Hargrove Quintet

Didier Lockwood
and The Jazz Angels

Kyle Eastwood Band

OFF
25 orchestres et
Smoky Joe Combo

Reservations :

- > www.rencontres-du-saxophone.com
- > Office du Tourisme du Saint-Gaudinois
05 61 94 77 61
Email : info@tourisme-stgaudens.com
- > Réseau France Billets : FNAC, CARREFOUR,
MAGASINS U, INTERMARCHÉ
0 892 683 622 (0,34 € / min)
Email : www.fnac.com
- > Réseau Ticketnet : CULTURA, AUCHAN,
LECLERC, VIRGIN
0 892 390 100 (0,34 € / min)
Email : www.ticketnet.fr
- > Box Office Toulouse / 05 34 31 10 00
Email : boxtoulouse@boxoffice.fr
- > Par correspondance :
Association CLAP
Le REGENT / 16, rue de l'Indépendance
31800 Saint-Gaudens

la rino



www.rencontres-du-saxophone.com

Han fet una enquesta i han descobert que la gran majoria de les adolescents està a favor de les relacions prematrimonials. La pregunta l'han feta només a noies. Als nois, no. Que no tenim dret, nosaltres, a arribar verges al matrimoni? Joestic a punt d'aconseguir-ho!

L'adolescència. Quina bonica etapa de les nostres vides. Elles es plantegen si ho faran o no abans de casar-se. I ells es plantegen si ho faran o no un cop casats. Perquè hi ha dones que volen ser verges inclús després del matrimoni. El Gallardo es va casar fa cinc anys amb una d'aquestes. Està fatal, l'home. I no sap com abordar-ho perquè ella no s'ofengui. Li diu: "Carinyo, no ens descuidem de fer algo? Què era allò que fèiem abans d'anar a dormir?". I ella li respon: "Mmm... tancar la clau del gas?". I ell: "Clau? Clau? Què és un clau?".

L'enquesta de què us parlava no està completa: hi falten les noies que estaven tenint relacions sexuals en el moment que es va fer l'enquesta. Les úniques respostes que van poder donar van ser "mmm..." (de plaer), o bé "sí, sí, sí, més, així, així...". N'hi havia una tan escèptica que quan feia l'amor, en comptes de "sí, sí, sí..." deia "psè, psè, psè...". I una tan insegura que deia "no sé-no contesto, no sé-no contesto...". Però això és un altre tema.

Per cert: jo sempre he pensat que és molt limitat el vocabulari que s'utilitza en el moment del coit - coit: paraula tan curta com, sovint, l'acte que descriu. Si no vigilem, tant fer servir els ordinadors, acabarem fent proposicions dient: "Fem enter? Fem enter?". L'altre dia vaig conèixer una tècnica informàtica i, en un moment donat, em va dir: "Inserta el disquet!". I jo li vaig haver de respondre: "És que no tinc disc dur!". I ella va pitjar la tecla d' "Escape". El tema vocabulari em preocupa. Jo voldria fer una crida als senyors membres de l'Institut d'Estudis Catalans perquè hi ha un greu problema de terminologia quan ens volem referir a la cosa que ens ocupa avui:

· "Acte sexual" no m'agrada, perquè penso que al final ha de venir un notaria a aixecar acta. "Doy fe...". "Sí, dé fe, pero en otra parte, que aquí estamos enfeinados". A més, en els actes sempre hi ha un ordre del dia,

i en el tema sexual sol haver-hi un desordre total. Més que ordre del dia, és desordre de nit.

· "Coit" tampoc m'agrada. Quan sento "coit", em ve al cap el Samaranch i em desmotivo en sec. Com que és president del COI... I jo en el sexe tampoc és que tingui un nivell olímpic. Bé, de fet sí: ho faig un cop cada quatre anys...

· Els verbs de l'estil "copular", "cobrir", "muntar", o "enganxar-se" em recorden sempre els dos mandrils que vaig veure fent-ho al zoo. No ho he pogut oblidar. Com deia el Rodríguez de la Fuente: "En el momento de copular, el mandril de trasero colorado...". Clar, tenen el cul vermell perquè els vegis venir de lluny! El Nostre Senyor els va castigar: "Anireu com una moto durant tota la vida, però tindreu el cul vermell perquè les mandriles ho sàpiguen". Imagina't això traslladat a l'espècie humana. El Conde Lequio tindria el cul *fosforito!*.

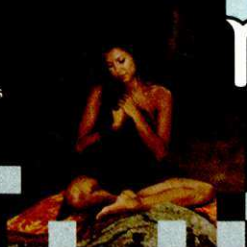
· També existeix l'expressió "fer l'amor", que és molt queca i sovint inexacta. A veure: si em ve una noia i em diu "anem a fer l'amor", no li diré: "És que has utilitzat una expressió queca i inexacta...". És més fàcil que directament li respongui que sí. Però tots sabem que per fer l'amor, no cal l'amor. Més aviat un miracle!

Ara bé: que bonic és la primera vegada. Com me'n recordo! I això que ja han passat tres dies...! La gent sol dir: "Quin moment més intens!" Clar, perquè extens no sol ser-ho. Ell pregunta: "Te'n recordes de la primera vegada, en el trencacones?"; i ella: "Ah, però varem arribar a parar el cotxe?"

Als adolescents que m'esteu llegint: si voleu un consell de veterà, per aconseguir fer l'amor necessiteu, a part de sort, molta diplomàcia. Has d'intentar-ho sense que es noti que ho intentes. Ella sap que tu ho vols fer, però vol que tu facis veure que no ho vols fer, per deixar-se convèncer sense que tu pensis que ella sabia que tu ho volies. És fàcil. Només cal interioritzar-ho. És com conduir: quan ho mecanitzes tot ja no hi has de pensar. I recordeu que una frenada a temps estalvia molts accidents.

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

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



montestetic
Sylvia

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

ULTRATONE

www.sylvia
montestetic
.com

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

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)

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

**ALQUILER
DE
MAQUINARIA**
JOAQUÍN CALVO

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

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

electronica

M. Perailes

Instalador oficial
nº 4191



Distribuidor: DIGITAL

Instalación y reparaciones de antenas radio-ondas y
colocación
Televisión vía satélite
Alquiler megafonías para eventos
Venta de electrodomésticos

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

peluquería

Carmen Sicart

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

Fontanería



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

BUSQUET S.L.

Colaborador
REPSOLGAS

pueblos de Aran

Vila / Vilac

Vila

De la demarcación de Marcatoza. Hasta el año 1970 pertenecía al antiguo municipio de Arrós e Vila, año en que pasó al municipio de Vielha e Mijaran. En la edad media está documentado como Villa o Castri de Vila.

Se encuentra a una altura de 1.096m en la vertiente de la montaña de Mariagata y cerca del barranco de San Martín, a la derecha del río Garona.

El pequeño núcleo ofrece un conjunto típico y una bonita panorámica del bosque de Baricauba, Montcorbison y las



cimas de la Entecada y está presidido por la iglesia de San Pedro, aunque el patrón de la población es San Roque. Es un edificio simple, de estilo arquitectónico variado con campanario de torre cuadrada. Conserva una interesante pila bautismal románica. En las afueras hay una pequeña capilla en honor a San Miguel

Fecha
16 de agosto

Nombre
Fiesta Mayor
de San Roque

De la demarcación de Marcatoza. Este antiguo municipio en 1970 pasó a formar parte del de Vielha e Mijaran.

Situado en la vertiente del llano de Mont, sobre el encuentro del río Saliente, procedente de alta montaña, con el río Garona. Está a una altura de 1047m sobre el nivel del mar.

Esta población parece ser muy antigua, el nombre podría ser de origen celta, por el que además pasaron los romanos. En documentos antiguos aparece nombrado como Vilaco, Villacho o Vilacho. En un escrito de 1613 se dice que la población tenía dos torres de defensa, dos iglesias y un castillo, el de Vilac, con forma de triángulo, en la parte alta.

La población forma un conjunto agrupado de casas, con calles de fuertes pendientes y algunas plazas. Conserva casas antiguas, con dinteles del 1700 que todavía se pueden apreciar. Bellas casas con amplios balcones y artesanía de madera. La plaza de la iglesia es un bonito balcón desde el que se aprecia una impresionante panorámica de Mijaran y más al fondo, el puerto de Vielha, Sarraëra y la ribera del Riu Nere, lo que dio pie al refrán "*S'era Val siguesse un ueu, Vilac ne seria eth mijò*" ("Si el Valle fuese un huevo, Vilac sería la yema")

Sobre la población destaca la iglesia parroquial dedicada a Sant Félix, fechada en los siglos XII y XIII. Situada en el extremo de poniente, a las afueras del núcleo antiguo. La fachada principal tiene una notable puerta formada por cuatro arcos adovelados. El timpano es de mármol con una figura del Pantocrátor esculpida y los símbolos



de los evangelistas alrededor. Encima de la puerta hay encastrada una piedra, con un crismón entre dos círculos que recuerda a la de la iglesia de Escunhau. El campanario, en el extremo oeste de la nave, es una gran torre de planta cuadrada (unos 30m de altura) con tres plantas y que abarca toda la nave central, con ventanas de arcos apuntados. El interior es de tres naves, la central con vuelta de cañón y de cuarto de círculo las laterales, divididas en tramos por sencillos arcos torales encastrados por pilares adosados a los muros. En el año 1824 se añadió el crucero, cimborio de base octogonal del amplio de la iglesia. Las

fuentes bautismales y la pica de agua bendita son románicas, esculpidas de forma muy primitiva. Se venera una notable imagen románica de transición (siglo XIII) de la Virgen de Gracia, y otras talla: renacentistas y barrocas. Se conserva una cruz procesional de plata sobredorada y un cáliz de 1771 y cinco plafones: de un antiguo retablo gótico con San Miguel y escenas de la vida de María.

En el lugar llamado Era Borda de Jan, a la izquierda del Río Salient se descubrieron las ruinas de una antigua capilla donde según la tradición había el antiguo pueblo y la casa de los Barones de Santa Gema.

En el camino que une la población con la carretera general hay dos pequeños oratorios de piedra, el de San Antonio y el del Sagrado Corazón.

Fecha
3er domingo de junio
1 de agosto

Nombre
Romería a la Artiga de Lin
Fiesta Mayor de San Félix

Artículo escrito por Jorge López Pallarés para ARAN NAU.



Funeraria Val d'Aran

Servicio permanente 24 h.

Oficinas: c/ Pomarola, 3 VIELHA

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

Oficina Central:

Tel. 973 258 023 - 973 258 261

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

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado:

Juanito Ferrera Velardo

619 099 274 / 973 647 161

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

CAMISETAS · POLOS
SUDADERAS · PANTALONES



NOVEDAD:
Pulseras Equilibrium

EL NIÑO-Vielha
C/ Eth Roser, 11 · 25539 -BETREN-
Telf. 973 64 13 06 · info@elninoviehha.com

Promociones
2x1!

SOLUCIONES

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

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

Respuesta

El color del oso es blanco, por ser un oso polar. Los únicos lugares donde se cumple la condición de regresar al punto de partida son el Polo Norte y cualquier punto situado a 10 km al norte de los paralelos que midan 10 km de circunferencia, puesto que al hacer los 10 km al este volveremos al punto de partida. En cualquiera de estos casos estaremos en uno de los Polos, por lo que el oso será blanco.

talleres GARONA

carrocería y pintura del automóvil

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

Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA
Tel. 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com



Loc · Services · Shop · Tour

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

LUCHON MOUNTAIN BIKE
4, place du Comminges 13110 LUCHON
Tel/Fax 0033 561 79 88 56 mtomag@str.fr
www.luchon-mountain-bike.com

e.commercial

sunn

AF 300

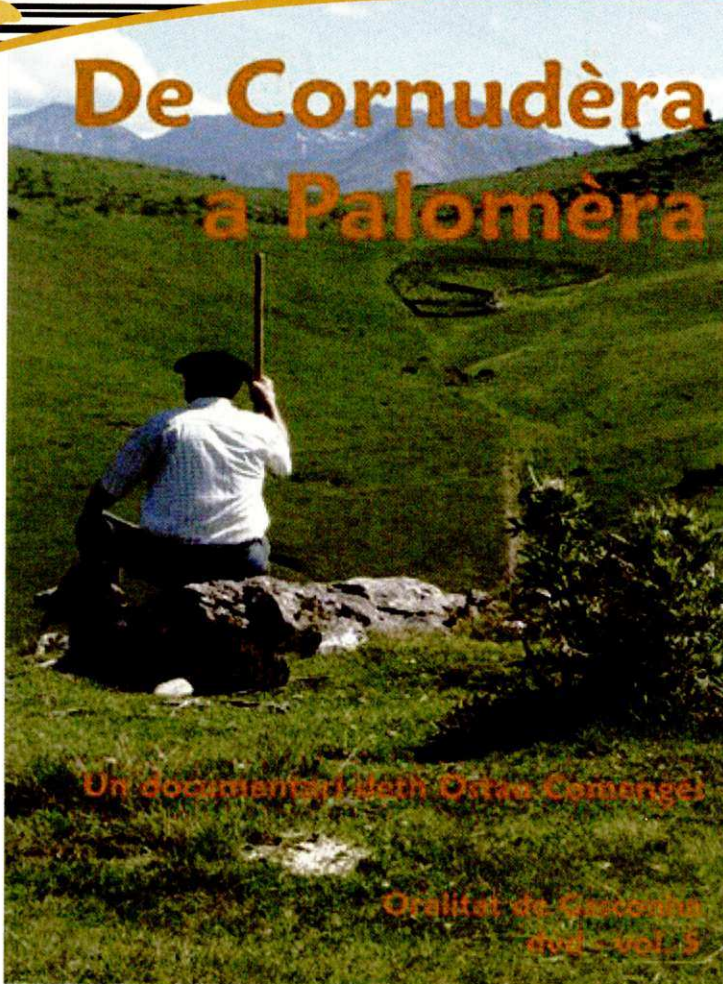
LOOK

MAVIC



Jean Louis Sanson & Magali Plaza

De Cornudèra a Palomèra



Un documentari deth Ostau Comengés

Oralitat de Gasconha
vol. 5

DE CORNUDÈRA A PALOMÈRA **Memòria de duas montanhas** **entram Comenge e Coserans**

Un documentari deth Ostau Comengés sus era cultura oral gascona

Après *Eths Erbejaïres*, produït en 2009, Eth Ostau Comengés que s'i torna en aمة un aute documentari sus era cultura oral gascona, *De Cornudèra a Palomèra*.

Cornudèra e Palomèra que son duas montanhas situadas entram era Vath deth Arbàs e era Vath Longa, entram Comenge e Coserans.

Aqueth film que balha era paraula naths que i anavan

hèr carbon, guardar eras oelhas, caçar o encara dançar. Que s'i parla tanben deth os, deths lops, dera utilizacion dera aiga, de microtoponimia...

Durada : 39 mn

Sos-titolatge en occitan gascon e en francés

Participants : Claude Barès, Jean Castet, Yvonne Castex, Romain Ferran,

Gérard Lafforgue, Jeannette Marrot, Christian Olivan e Raoul Rousset. Realization : JP Ferrélmatsges /

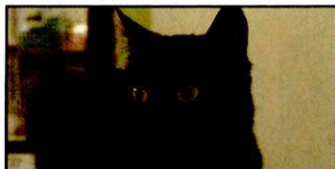
Montatge : Nosauts de Bigòrra

Musica : Lúcia, *Petit a Petit* / Revelhet, *A la montanha*

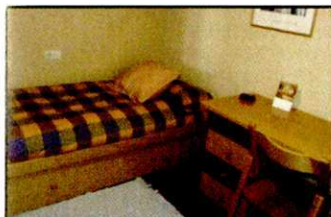
Comanda a adreçar nà Joan Pau Ferré - 09160 Bèthhag PrÉtz : 15 € (+1,35 € de pòrt) : chèc ath òrde deth Ostau Comengés

Se alquilan
trasteros en Vielha.
Tel. 973.64.26.25

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



Gatita abandonada en
adopcion muy cariñosa.
Adoptala y te lo
agradecerá . Tel.
973642361
(Aran veterinaris)



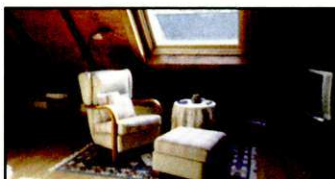
Se vende duplex
en Vilac.
230.000€
Tel. 617.578.854

Se dan clases
particulares de inglés
y francés a domicilio.
Tel. 973.64.25.81

Alquilo apartamentos
todo el año y
temporadas
Tel. 617.578.854

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 piso en
Gausac. 3
habitaciones y 3
baños. Gran salón
comedor con
chimenea. Cocina
equipada. Parking y
trastero. Tel.
609.123.032



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

Se alquila habitación en
Les. Piso compartido.
Nuevo. Soleado. Baño
independiente. Tel.
686.064.029

Se alquila habitación
triple abuhardillada,
soleada, con vistas.
Semanas completas o
fines de semana.
Tel. 669.756.677

BUSCO UN HOGAR PARA QUE ME CUIDEN ME HAN ABANDONADO

AHORA ESTOY EN ARAN VETERINARIS (Tel. 973 6423 61)

Tengo dos años de edad, peso 20 Kg. Estoy operada, o sea que no entraré en celo. Desparasitada y vacunada. Soy muy tranquila y cariñosa. Me encontraron perdida por Bossòst.



horoscopo

ARIES

En el trabajo todo irá sobre ruedas, pero en salud quizás no tanto. En cuanto al amor, este mes te reencontrarás con alguien a quien hacías tiempo que no veías y en quien ni siquiera pensabas. Aparecerá con tal fuerza, que empezará a alterar esa tranquilidad que habías logrado.



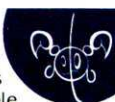
TAURO

Estarás mejor que nunca en el amor y la salud. Sin embargo, vas a tener algunos problemas en el trabajo que te perjudicarán y harás que te plantees muchas cosas. Sin duda esperabas mucho más y te sentirás defraudado por el comportamiento de tus superiores.



GEMINIS

Estás bajo de moral aparentemente sin motivo. Pero, en este mes, los Géminis disfrutarán de una agradable sorpresa, posiblemente económica, que hará que vean las cosas de otra manera. Si tienes pareja, todo seguirá como hasta ahora. Si no la tienes, deja pasar un tiempo y mantén la tranquilidad que



CANCER

Mayo será un mes tranquilo para cáncer. Tendrás algunos problemas con tu pareja, si es que la tienes, aunque de escasa importancia. Si no tienes pareja, este no es el mejor momento para buscarla, sin embargo, no te mantengas cerrado a lo que pueda venir. Puede que llegue alguna sorpresa de imprevisto. En principio, este será un mes pacífico sin grandes acontecimientos.



LEO

Hay una persona que lleva mucho en tu vida sin que tú le hayas prestado ninguna atención. Sin embargo va a empezar a aparecer ahora con más fuerza que nunca y quizás confundas tus sentimientos. Plantéate las cosas con calma y háblalo. Es muy importante que dialogues con personas de confianza y conozcas otros puntos de vista.



VIRGO

Ha aparecido alguien en tu vida que la está trastocando por completo. Hacia tiempo que no sentías algo así y te sientes un poco asustado. No te cierres a nuevas experiencias y personas porque puede que luego te arrepientas. No siempre es bueno pensar con la cabeza, a veces, es necesario utilizar el corazón.



LIBRA

Este avance en tu vida hará que descubras una realidad que desconocías y que es muy preocupante. Abre bien los ojos y no tuerzas el gesto. Seguramente necesitarás realizar algún viaje y, por qué no, mejorar tu imagen personal. Muéstrate como eres.



ESCORPIO

Ten cuidado con el dinero este mes. Tiendes a ser un poco derrochador cuando tienes elevadas sumas de dinero a tu disposición y ese es un tema que puede acarrear problemas, no sólo económicos, sino también de pareja e incluso familiares. Debes pensar más en los demás.



SAGITARIO

Mayo va a ser un mes muy completo para Sagitario. Vas a estar hasta arriba de trabajo pero te sentirás muy satisfecho con todo lo que está haciendo, sobretodo porque sentirás que se te reconoce. De todas formas, ten cuidado con la salud, porque puede ser que tengas algún pequeño problema.



CAPRICORNIO

Te llevarás una sorpresa agradable este mes. Después de todo lo que te ha pasado sentirás que, por fin te mereces algo así. Procura no perderlo y no te dejes llevar siempre por tus impulsos. Piensa las cosas más de dos veces antes de decírlas y actúa en consecuencia, no seas contradictorio.



ACUARIO

No estás acostumbrado a estar en este estado de apatía en el que te encuentras. Buscarás apoyo en alguien que quizás te lo dará ahora y que se acerca a ti por determinados intereses y dejarás de lado a otras personas a las que sin querer harás daño. Fíjate bien en la gente que te rodea y en lo que pueden buscar en ti.



PISCIS

Algún familiar cercano tendrá un problema de salud y eso centrará tu atención este mes. Deberás cambiar de residencia durante un tiempo y estar cerca de esa persona que tanto te necesita.



mi pequeña historia

El vuelo del milano

durante el verano se pueden observar en el valle las dos especies de milanos que se encuentran en la península ibérica. Uno permanece durante todo el año en la montaña, realizando desplazamientos para buscar alimento por las zonas donde la nieve no dificulta este empeño, es el milano real (*Milvus milvus*). El otro regresa ahora de pasar el invierno por tierras africanas y recorrerá el Garon y otros ríos y embalses para capturar algunas de sus presas favoritas, es el milano negro (*Milvus migrans*).

La silueta de los dos es muy característica, el rasgo más fácil de identificar es la cola ahorquillada, una "V" muy marcada en el caso del milano real, así como unas manchas blancas en las alas visibles desde abajo. En el milano negro el ahorquillado de la cola no es tan pronunciado y el color es homogéneo, entre un gris o marrón oscuro, sin manchas destacables. Las alas largas y puntiagudas y un vuelo a media altura con frecuentes paradas, casi parados, es el vuelo de caza típico de estas rapaces.

Los milanos son aves especialmente útiles para la agricultura, ya que consumen numerosos roedores que causan daños a las cosechas y prados. Quedaron atrás los años en los que, por unos supuestos "daños", se perseguían con ánimo aniquilador por parte de los ciudadanos y la guardería forestal. Hoy en día el papel de reguladores de las poblaciones de roedores de muchas especies de rapaces diurnas y nocturnas está suficientemente demostrado y no se persiguen. Suelen seguir las carreteras porque han aprendido que hay animales atropellados (roedores, anfibios, otros pequeños mamíferos, pájaros) en las cunetas.

Queda por resolver un problema que todavía es importante en muchas zonas rurales del país, la presencia de venenos en cotos de caza y explotaciones ganaderas. Esta es una práctica que hunde sus raíces en la ignorancia y el desconocimiento. Una batalla irracional contra las especies que el hombre ha considerado como "dañinas" para sus intereses, los depredadores de todo tipo. Hoy en día hay métodos alternativos cuando es necesario proceder a un control de algunos de ellos. El veneno tiene efectos en cadena sobre especies que no eran objetivo primario, los animales envenenados son consumidos en muchos casos por otras especies, con la dramática consecuencia de verse también afectados. Existe un servicio especializado de la Guardia Civil, el Seprona, con unidades dedicadas exclusivamente al control de los venenos, su denuncia y la persecución de los responsables. Y los juzgados son testigos de las sentencias condenatorias, del cierre de cotos y de la inhabilitación de sus gestores.

Cuando veamos volar a los milanos durante el verano, siempre a la búsqueda de alimento por encima de ríos, prados y carreteras, sería bueno contemplarlos como símbolos de una sociedad más tolerante y donde se van eliminando ciertas actitudes del pasado. Vuelan y volarán mientras les dejemos un espacio donde alimentarse, criar sus pollos y descansar.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto



OBESIDAD Y DIETA PERSONALIZADA

El tratamiento de la obesidad ha de ser siempre personalizado. El plan de ejercicio físico se ha de acomodar a la edad, la situación personal, los hábitos previos y los gustos del paciente. Con el plan dietético ocurre algo similar. La dieta debe confeccionarse para cada paciente concreto. Aunque la base sea una dieta ya establecida, acostumbro a facilitársela al paciente con muchas correcciones fruto de un largo diálogo sobre su situación personal. Además, en el momento de facilitar la dieta intento resolver las dudas que tienen los pacientes sobre su alimentación más saludable y sobre ideas preconcebidas que es necesario matizar.

La informática constituye una ayuda importante en la confección de dietas adecuadas para cada paciente. En mi consulta trabajo habitualmente con dos de los programas informáticos más utilizados en universidades, centros de investigación sobre dietética, centros médicos y clínicas para el tratamiento de la obesidad. Además el programa informático forma parte de una estrategia global para el estudio y el tratamiento de la obesidad:

1. Es necesario conocer las medidas del paciente. El peso y la talla son las más importantes. Pero no solo esas. Igual de importante es la constitución personal y el estudio del porcentaje de grasa, tejido magro y agua. Esto puede averiguarse de varias formas pero la más importante, en consultas médicas, lo constituyen los aparatos de impedancia aplicada a la medicina que nos dan estas medidas de un modo fácil y cómodo al instante.

2. Hay que tener en cuenta el ejercicio físico, los hábitos de conducta y los gustos personales de cada persona. Todos estos datos se introducen en el programa informático.

3. Las enfermedades o alteraciones de salud hipercolesterolemia, diabetes, hipertensión, etc... Los modernos programas informáticos confeccionan dietas saludables para cada una de estas situaciones.

4. Introducción de los alimentos que producen intolerancia alimenticia. La intolerancia alimenticia se detecta con un simple análisis de sangre y no tiene nada que ver con las alergias a determinados alimentos. La intolerancia alimenticia no solo es importante para el estudio de la obesidad sino de otras patologías diversas (enfermedades de piel, infecciones de repetición, etc.)

5. Otros datos importantes para la confección de la alimentación. Uno de los más importantes lo constituye la **nutrigenómica** o estudio genético de la persona para detectar sus tendencias en el futuro y prevenir patologías (me he referido a esto en artículos anteriores).

6. Los gustos y deseos personales sobre alimentación. Alimentos que se desean más a menudo y los que no. La dieta no debe ser aburrida ni ser siempre la misma.

7. **Intervención del médico en el programa.** El médico puede variar, de acuerdo con el caso concreto, los parámetros de la dieta como por ejemplo el porcentaje de grasa y de hidratos de carbono diarios y otros.

Al final se confecciona una dieta, que el programa permite modificar día a día para conseguir la máxima personalización. A partir de aquí corresponde al paciente llevarla a cabo notificando al médico todo lo que proceda para continuar trabajando en la dieta más adecuada. Recordemos una vez más que las pautas fundamentales en alimentación no deben abandonarse aunque si modificarse cuando proceda, dentro de un orden.

Dra. María José Cutando Longás
Médico colegiada nº 12.011

MEDICINA NATURISTA Y ESTÉTICA

Dra. M^ª. José Cutando Longás

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

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

Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

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

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

INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA

Per optar a cursar un Cicle Formatiu (FP) cal formalitzar la sol·licitud corresponent encara que s'estiguin cursant altres ensenyaments al mateix centre.

Per accedir als cicles formatius de grau mitjà cal tenir el títol de graduat en educació secundària obligatòria (ESO) o equivalent a efectes acadèmics. També s'hi pot accedir si s'ha superat la prova d'accés corresponent (per presentar-se a la prova cal tenir com a mínim 17 anys, l'any de realització de la prova).

Per accedir als cicles formatius de grau superior cal tenir el títol de batxiller o equivalent a efectes acadèmics. També s'hi pot accedir mitjançant una prova d'accés (per presentar-se a la prova cal tenir com a mínim 19 anys, o 18 qui tingui un títol de tècnic relacionat amb aquell al qual es vol accedir i se supera la prova corresponent).

A l'INS d'ARAN actualment es poden cursar diferents cicles formatius:

TÈCNIC EN ADMINISTRACIÓ I EXPLOTACIÓ DE SISTEMES INFORMÀTICS (amb altres titulacions internacionals).

TÈCNIC DE CONDUCCIÓ D'ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL.

TÈCNIC SUPERIOR D'ANIMACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES.

Ofereim la possibilitat de matricular-se pel **Curs de Preparació a Cicles Formatius de Grau Superior (PPAS)**.

També, es pot realitzar la matrícula per crèdits, realitzant un itinerari a mida.

No hem d'oblidar que som un centre "Qualifica't", això implica que hi ha moltes altres possibilitats per l'obtenció d'un títol, i així millorar la qualificació professional i formativa.

Per a més informació sobre les proves d'accés, el PPAS, els CF o el programa "Qualifica't", podeu trucar al telèfon de l'INS d'ARAN: 973.64.18.74 o consultar la seva web:

www.iesaran.com



A l'INS. d'ARAN actualment pots cursar amb garanties d'èxit diferents formacions professionals:

- TÈCNIC EN EXPLOTACIÓ DE SISTEMES INFORMÀTICS** (amb altres titulacions internacionals)
- TÈCNIC EN ADMINISTRACIÓ.**
- TÈCNIC DE CONDUCCIÓ DE GRUPS EN EL MEDIA NATURAL** (amb convalidació de crèdits amb les Escoles de Tècnics Esportius)
- TÈCNIC SUPERIOR D'ANIMACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES** (amb convalidacions de crèdits universitaris i de crèdits amb les Escoles de Tècnics Esportius)

A més es pot cursar:

- EL CURS DE PREPARACIÓ A LES PROVES D'ACCÉS DE GRAU SUPERIOR (PPAS)**
- POPI D'ADMINISTRACIÓ (Tècnic auxiliar)**

També pots realitzar el PROGRAMA QUALIFICA'T (certificació d'estudis i experiència professional)

Per a més informació sobre qualsevol curs, pots trucar al telèfon de l'INS. d'Aran: 973.64.18.74, o visitar la seva web: www.iesaran.com

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

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

Pregunta:

Un oso camina 10 Km. hacia el sur, 10 hacia el este y 10 hacia el norte, volviendo al punto del que partió. ¿De que color es el oso?



**radio VAL
PIRENEOS**

99.5 fm **www.rvpfm.com**

00 33 562 005 317

Repasando los artículos anteriores pienso que van a sacar ustedes la conclusión de que yo, mucho criticar y echar la bronca a los demás, pero le mascotas más bien poco. Bueno, pues había pensado que este mes podríamos hablar algo de enfermedades de los animales y eso...más que nada para que mis padres sepan que me han pagado la carrera para algo. Podríamos comentar algunas patologías que, sin ser exclusivas del valle, sí que se presentan con mayor frecuencia por estos lares.

Herida por tabla de snow

Etiología: el chaval, haciendo snow fuera de pistas e intentando fardar delante las niñas, remata el descenso con un buen derrape llevándose puesto al perrito que las acompañaba.

Resultado: incisión limpia, de precisión quirúrgica, hasta el hueso, seccionando todo nervio, vaso o tendón que se encuentra a su paso. Sangra una barbaridad. **¿Qué hacer?** NO INTENTAR APLICAR UN TORNIQUETE. Colocar un paño limpio sobre la herida y comprimir con la mano o con una cinta ancha. Corriendo al veterinario más cercano.

Prevención: cómprate el último modelo de traje de snow, haz abdominales tres horas al día y baja la pista con una careta de "El Duque". Así tendrás impresionadas a las chicas sin necesidad de dejar cojo a un perro.

Picadura de víbora

Etiología: lo que su propio nombre indica. Paseando en verano a las horas centrales del día (normalmente). **¿Qué hacer?** En principio, no hacerse el héroe: lo de intentar succionar el veneno de la zona de la picadura, a parte de ser una guarrada, no sirve para nada. Si llevas agua oxigenada en la mochila, echa un poco sobre la herida. Baja lo más deprisa que puedas a un veterinario intentando que el perro se mueva lo menos posible (cógelo en brazos). Si estás en lo alto del Montaroto y tu perro pesa 50 kg esto puede ser un poco complicado, pero tú eres un aguerrido montañero...seguro que puedes. Y esto no es broma: una picadura de víbora puede ser muy seria, mortal incluso. Aunque tu mascota esté aparentemente normal, debes acudir lo antes posible a un veterinario.

Intoxicación por raticidas

Etiología: esas pastillitas de colores que, llegando la primavera, colocamos en los garajes para acabar con los ratones o en los jardines para acabar con los topos.

Resultado: esas pastillitas llevan anticoagulante: es decir el ratón (o el perro o el gato o el conejo) que se las come puede morir desangrado.

¿Qué hacer? Si usted acaba de ver cómo se lo come, intente hacerlo vomitar; ¿cómo? Dele a beber agua oxigenada, 5 ml cada 5 minutos (también puede

probar a hacerle ver los programas de la tele de la tarde). Si no consigue que vomite o si ya ha pasado más de una hora, acuda a su veterinario. (Cuidado; no intente hacer vomitar a un conejo; no puede.) **Prevención:** no ponga raticidas: los ratoncitos y los topillos también son criaturas de Dios. Si estas criaturas de Dios le están fastidiando el jardín, rellénelo con arena y dedíquese al volley playa.

Enfermedades transmitidas por garrapatas

Etiología: no culpe a la garrapata: ella es un simple vehículo. Los que causan la enfermedad son los microorganismos que lleva en su interior y que se introducen en la sangre de nuestro perro o gato cuando la garrapata pica (o muerde, para ser exactos).

Resultado: de días a meses después de la picadura nuestra mascota puede empezar a sentirse débil, con fiebre, le costará caminar...a veces incluso pueden aparecer parálisis. El microorganismo ha empezado a actuar: es hora de acudir al veterinario. **¿Qué hacer?:** Veamos, que su perro tenga una garrapata NO ES UNA URGENCIA: en serio, por favor, no saque a su veterinario de la cama a las tres de la mañana porque a Chuchi le ha salido un bultito negro con patas. Simplemente hágase con unas pinzas extractoras de garrapatas (de venta en farmacias) y sáquela intentando no dejar dentro "la cabeza". No todas las garrapatas que piquen a su perro van a transmitirle una enfermedad (afortunadamente); en la próxima visita a su veterinario coménteles que tuvo que sacarle una garrapata y él estará alerta por la aparición de posibles signos de enfermedad. **Prevención:** hombre, rásquese el bolsillo y cómprele a Chuchi un collar antiparasitario o unas pipetas. Créame, el tratamiento de una Babesiosis o Ehrlichiosis o cualquier otra de las enfermedades transmitidas por garrapatas es mucho, pero que mucho más caro.

Eva Deza de
Aran Veterinaria



pour nos amis

Prof ou parents

J'habite dans un village comme il y'en a tant en France. C'est-à-dire où les gens ne se parlent pas et où personne n'est d'accord sur rien. Ces temps-ci la polémique qu'alimentent les pourparlers de chez nous, c'est l'enseignement et l'éducation de nos enfants. Beaucoup pensant que c'est la « mission » des professeurs. D'autres disent que c'est celle de la famille. Moi je pense que l'instruction c'est le travail des professeurs, en leur donnant tous les moyens possibles pour en faire des hommes instruits et d'un autre côté, je pense que l'éducation dépend de la famille, à condition que la famille aie pu aller à l'école, chose assez difficile, souvent pour les personnes parmi les classes défavorisées où les personnes ont été très peu à l'école, et beaucoup au travail.

Je vais vous raconter l'histoire d'un petit garçon, Nicolas, qui devait apprendre la vie de poisson, pour amener la leçon sur le poisson à son école. Son histoire commence dans sa maison, quand sa mère lui dit :

« Nicolas, enlève ton visage de devant l'aquarium, ça fait plus d'une demi heure que tu affoles arrêtes de les embêter.

- Maman, je voudrais savoir comment ils font pour avoir la bouche ouverte dans l'eau, sans se remplir le ventre, et comment ils font pour respirer, car dans l'eau, il n'y a pas d'air ! Et est-ce qu'ils sont toujours mouillés ? Pourquoi certains pondent des œufs, s'ils n'ont pas de plumes comme les poules ?

- Ecoutes, Nicolas, tu m'embêtes, avec toutes ces questions. Moi, je n'ai pas le temps, j'ai bien mille choses à penser que de te répondre. Demandes à ta grande sœur Clotilde, qu'elle peut te le dire, car elle, sait Tout.

Nicolas va trouver sa sœur et lui dit :

- Clotilde, maman vient de me dire que tu vas m'expliquer comment font les poissons pour vivre dans l'eau. C'est pour demain à mon école.

- Tout d'abord je n'ai pas temps à perdre avec un petit merdeux, et de pareilles conneries. Demain tu lui demanderas à ton maître, moi je dois partir avec des copines. Mais si tu y tiens, je t'accorde dix minutes. Alors, pose tes questions vite.

- Bien, j'aimerais savoir comment ils font les poissons pour rester la bouche ouverte dans l'eau sans se remplir le ventre, et aussi pourquoi ils pondent des œufs, s'ils ne sont pas des poules, et s'ils sont toujours mouillés ? Car gare aux rhumatismes !

- Arrêtes, tu m'embêtes, avec toutes ces conneries. Tu n'as pas besoin de connaître la vie privée des poissons, et de toutes façons, si ça t'intéresse tant, tu descends chez Monsieur Maurice, le poissonnier, et il va tout t'expliquer, car moi. Ciao. Et de toute façon tu es trop jeune pour tout savoir. Quand tu seras plus vieux, avec internet, tu sauras tout.

Nicolas prend son mal en patience, et le voilà parti en bas de chez lui, chez monsieur Maurice, son poissonnier.

- Bonjour, Monsieur Maurice, je viens vous demander pour demain, à mon école, des choses sur la vie des poissons, car je sais que vous êtes très fort à leur sujet.

- Bonjour Nicolas, tu peux me dire ce que tu veux savoir sur la vie des poissons, car tu as raison, je suis très fort là-dessus, tu peux me questionner.

- Et bien Monsieur Maurice, j'aimerais savoir comment ils font les poissons, pour rester au fond de l'eau la bouche ouverte, sans se remplir le ventre d'eau.

- Coullonnet, c'est facile ! C'est parce qu'ils soufflent très fort sans arrêt !

- Monsieur Maurice, je me demande si les poissons sont toujours mouillés ?

- Bonne question ! Tu peux te figurer que non, car leurs parents ont le même produit que nous passons aux portes, et à leur naissance, ils leur passent une bonne couche, et les voilà imperméabilisés, et même étanchés à vie !

- Une autre question Monsieur Maurice, pourquoi certains poissons pondent des œufs comme les poules et n'ont pas de plumes ?

- Ecoutes, Nicolas, au fond de l'étalage tu vois le gros poisson avec une vilaine tête ? Il n'est pas mort, il fait la sieste, C'est le moment. Tu t'approches de lui, et tu le lui demandes. Il va te répondre, car il est très gentil.

Nicolas s'approche du vilain poisson et lui pose sa question.

- Bonjour Monsieur le gros poisson. Seriez-vous aimable de m'expliquer pourquoi certains poissons font des œufs sans avoir de plumes ?

- Pendant ce temps là, monsieur Maurice avait rampé à genoux derrière le présentoir. Et avec une voix très grave avait répondu à Nicolas.

- Les poissons de chez nous pondent des œufs, car ils veulent concurrencer les poissons russes et leur caviar. Alors maintenant que tu sais tout, tu ne me poses plus de questions. Par contre, tu vas dire à ta maman que la semaine prochaine, les prix de poisson vont augmenter, et que c'est le moment de faire de provisions, et remplir le congélateur.

De retour chez lui, sa Maman demande à Nicolas, - Alors, tu sais déjà tout ce que tu voulais savoir sur les poissons ? Monsieur Maurice est très savant, il a dû tout te dire !

- Oui maman ! Même que j'ai parlé avec un très gros poisson, et il vient de me dire que tu fasses très vite tes achats de poisson, car les prix vont augmenter la semaine prochaine et que vite tu remplisses le congélateur. La mère de Nicolas, étonnée, sans plus, part de la cuisine en commentant :

- Quelle époque nous vivons, nous aurons tout vu, même es poissons se font leur publicité.

« Enfin, c'est comme ça »

Je me pose une question souvent. Est-ce que tous les parents auront le temps, ou la capacité, dans notre monde de « marche ou crève », de donner à leurs enfants l'éducation et l'honnêteté pour que notre monde ne dérape pas en une course au diplômés de gens favorisés, et nous, à des connaissances qu'aujourd'hui ni professeurs ni parents ne peuvent satisfaire, par manque de moyens.

Je crois que nous devrions y réfléchir.

Écrit par M. Jo Tarin de Cornebarrieu

Novedades en el impuesto sobre sucesiones y donaciones en Catalunya

La Ley 26/2009 de 23 de diciembre, de medidas fiscales, financieras y administrativas de Catalunya, reforma la normativa del Impuesto de Sucesiones y Donaciones aplicable a este tipo de transmisiones.

Las principales novedades son:

Reducciones aplicables sobre la base imponible (reducciones personales)

Se incrementan las reducciones en la base imponible aplicables en función del grado de parentesco con el causante, destacando lo siguiente:

Grupo I de parentesco: (descendientes y adoptados menores de 21 años), reducción de 275.000€, más 33.000€ por cada año menor de 21 que tenga el adquirente con límite de 539.000€ (anteriormente reducción de 18.000€).

Grupo II de parentesco: Cónyuges, reducción de 500.000€; descendientes, 275.000€; ascendientes, 100.000€

Grupo III de parentesco (colaterales de segundo y tercer grado, ascendientes y descendientes por afinidad) reducción de 50.000€.

Grupo IV de parentesco: no aplica reducción.

Reducciones adicionales:

Una vez aplicadas las reducciones a que tenga derecho el contribuyente, el exceso de base imponible se podrá reducir en un 50% adicional, aunque con unos límites.

Tarifa

Modificación de la Tarifa del Impuesto aplicable a todas las adquisiciones "mortis causa" y adquisiciones "inter vivos" (donaciones) que tengan lugar a favor de personas incluidas en los Grupos III y IV de parentesco (en las donaciones favor de parientes incluidos en los grupos I y II existe una tarifa reducida con tres tramos y tipos entre el 5 y 9%).

Anteriormente existían dieciséis tramos con tipos entre el 7,42 y el 32,98%. Con las modificaciones introducidas, quedan cinco tramos con tipos entre el 7 y el 32%.

Coefficientes multiplicadores por patrimonio existente

Se modifica el coeficiente multiplicador de la cuota tributaria que hasta ahora se establecía en función del grado de parentesco entre el heredero y el causante y del patrimonio preexistente del heredero.

El coeficiente multiplicador se fija en 1 para los Grupos I y II de parentesco, con independencia del patrimonio preexistente que tenga el adquirente o heredero.

Para los grupos III y IV de parentesco, se fija el coeficiente en 1,5882 y 2 respectivamente, con independencia del patrimonio preexistente del adquirente.

Aplicación progresiva de las reducciones personales.

De conformidad con lo establecido en la Disposición Adicional Octava de la Ley, las reducciones personales se aplicarán en los siguientes porcentajes y periodos:

- Para los hechos imponibles devengados desde el 1 de enero de 2010 hasta el 30 de junio del mismo año: se aplicarán las reducciones en un 25%.

- Para los hechos imponibles devengados desde el 1 de julio de 2010 hasta el 30 de junio de 2011 se aplicarán en un 50%.

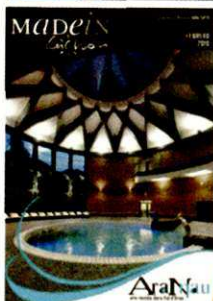
- Para los hechos imponibles devengados a partir del 1 de julio de 2011 estas reducciones serán ya aplicables al 100%.

Artículo escrito por Yolanda Amiel - Abogada

Más información en nuestra página "web"
Artículo facilitado por CAROLINA TOLO I VEGA
J. TOLO I ASSOCIATS, S. L.
www.toloassociats.com, Tel. 973 642158
Av. Castiero, 17-B, Ent. 1, 25530-Vielha



Última portada



Bienvenidos

Desde la redacción de **Aran Nau** os damos la bienvenida a nuestra revista **Aran Nau Digital**.

Con esta página web queremos acercar a todos nuestros lectores, anunciantes, suscriptores y colaboradores nuestra revista a través de internet e ir informando de la actualidad en el Valle de Aran.

Deseamos que os guste, ya que tratamos de realizarla con gusto, cariño y respeto hacia todos.

Cada día 15 del mes publicaremos la revista impresa en formato PDF para que desde cualquier parte del mundo se la puedan descargar y leer.

Los tiempos avanzan y se modernizan y nosotros no queremos ser menos.

Un saludo a todos,

La Redacción de **Aran Nau**

Menu principal

- [Inicio](#)
- [Anunciate](#)
- [Suscripciones](#)
- [Donde estamos..](#)
- [El Tiempo](#)
- [Horario Autobuses](#)



Visítanos!

MADeIN

Lüchön

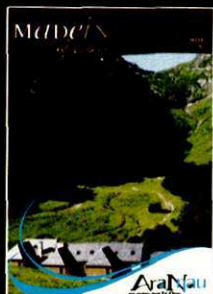
Suplemento Mensual GRATUITO

MAYO
2010



AraNau
era revista dera Val d'Arán

Made in Luchon



Hospice de France. Foto Oficina de Turismo de Luchon

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 Pallares.

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	11

Luchon

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

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

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

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

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

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

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

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

Parfumerie



Passion

Esthétique

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'éigny - 31110 - LUCHON
05 61 79 11 68

DEL SABADO 22
AL LUNES 24 DE MAYO

FIESTA DE LOS PIRINEOS

CONFERENCIAS - PASEOS - VISITAS
MERCADO TÍPICO AL AIRE LIBRE
BAILES FOLKLÓRICOS

INFORMACION :
AYUNTAMIENTO DE LUCHON.
TEL 00 33 5.61.94.68.86

LUCHON

SABADO 29 DOMINGO 30 MAYO

PARQUE DE LAS TERMAS

SALON BIO,
DEPORTES
Y BIEN ESTAR

INICIACIONES DEPORTIVAS
ACTIVIDADES DIVERSAS
DEGUSTACION DE PLATOS TÍPICOS

INFORMACION :
AYUNTAMIENTO DE LUCHON
TEL. 00 33 5.61.94.68.86

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona

(via, LLeida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(via Lleida, Viela) 590 Km.

Desde San Sebastian

(via Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia

(via Lleida, Vielha) 541 Km

En tren:

Informaciones SNCF

Tel.00 33 561 79 0336

En Avión:

Aeropuerto de Toulouse/ Blagnac

140 Km

Telefónods de interés

Oficina de Turismo de Luchon

0033 561792121

Central De Reservas

0033 561795959



La Pierre

Décorative

www.lapierredecorative.com

*Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo
de los Cuatro Continentes*

Minéraux, Bijoux et Cadeaux

Apertura de una tienda nueva Mas Grande

Al lado de "La ferme d'Espiau"

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



Todos los Dias de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

Tous les jours de 10 a 19 h; Ouvert toute l'année

68 Allée d'Etigny

31110 Luchon

Tél/fax : 05 61 89 26 86

en directo Luchon

La station de Peyragudes a clôturé la saison d'hiver 2009-2010, lundi 5 avril par une belle journée ensoleillée. Les clients venus en nombre, chercher les œufs de Pâques répartis sur le domaine, ont apprécié les multiples animations proposées par la station : (podium en pied de piste, balom parallèle pour les enfants, distribution de petits cadeaux). De plus cette journée de ski était offerte aux titulaires de la carte N'PY télé n'pass No souci.

Un bilan plutôt positif malgré les aléas climatiques :

Peyragudes a ouvert son domaine skiable le samedi 9 décembre pour les vacances de Noël, les conditions climatiques ayant compromis l'ouverture prévue pour le pont de l'Inmaculada (du 5 au 8 décembre), durant lequel la clientèle Espagnole a l'habitude de venir en séjour. Les deux semaines des vacances de Noël et du premier de l'an, malgré une météo chaotique, ont été très satisfaisantes concernant le remplissage des hébergements. De plus Peyragudes a profité du succès grandissant de la station auprès de la clientèle espagnole durant la semaine suivante du 02 au 09 janvier : « semaine des Rois ».

Les semaines de janvier et de mars ont vu une fréquentation supérieure à celle de l'année dernière en termes de séjours semaine et week-end.

Les quatre semaines des vacances de Février ont connu un taux de remplissage frôlant les 100 %.

La saison s'est terminée avec la semaine de Pâques espagnole «Semana Santa » durant laquelle nos voisins espagnols ont répondu présents.

Comme de nombreuses stations pyrénéennes, Peyragudes a souffert des conditions climatiques difficiles de cet hiver. La première semaine des vacances de Noël et plusieurs week-ends ont été affectés par des rafales de vent importantes, compromettant le fonctionnement des télésièges et



provoquant une baisse de fréquentation à la journée. La tempête Xynthia du 27 février a provoqué des dégâts, très rapidement réparés grâce à la réactivité de tous les corps de métier présents sur la station. En effet, au bout de deux jours de travail acharné, la station rouvrait plus de 85% du domaine skiable.

Les animations et les événements proposés par la station tout au long de cet hiver, l'implication du personnel et des partenaires (commerçants, écoles de ski, ski club...) et bien sûr les très bons résultats des champions de ski, snowboard et handiski de Peyragudes sont autant d'éléments de satisfaction...

Pour conclure nous pouvons dire que malgré certains aléas non maîtrisables, la station de Peyragudes présente un bilan positif de cette saison 2009-2010.

Les regards sont maintenant tournés vers la saison d'été et la préparation de la saison d'hiver 2010-2011.

Thibaut DESERCES - Directeur maison de Peyragudes-
t.deserces@peyragudes.com :06 75 59 36 79

telefonos de utilidad

LUCHON

Oficina de Turismo	00 33 561 79 21 21
Ayuntamiento	00 33 561 94 68 68
Museo	00 33 561 79 29 87
Termas	00 33 561 79 22 97
Golf Club de Luchon	00 33 561 79 03 27
Estación Superbagnères	00 33 561 79 97 00
Maison de Peyragudes	00 33 562 99 62 82
Bomberos	18
Policia	17

SAINT BEAT

Oficina de Turismo	00 33 561 79 45 98
Estación Le Mourtis	00 33 561 79 44 79

SAN BERTRAND DE COMMINGES

Infos tourisme & expositions "Les Olivétains"	33 (0)561 95 44 44
--------------------------------------------------	--------------------

Vaporarium natural

Luchon

único en Europa

FORME & BIEN-ÊTRE



Foto: Alain Fe...

~~15€~~ 13€

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

Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas

Vengan a descubrir este lugar mágico dotado de 150 metros de
galerias 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€

El «Vaporarium»; Hammam Natural único en Europa

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

Según los mismos romanos:

« **Balneum lixonense post neapolitense primum** »

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

Curiosidades:

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

Sus aguas termales, ricas en

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

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



Hacer una sesión normal:

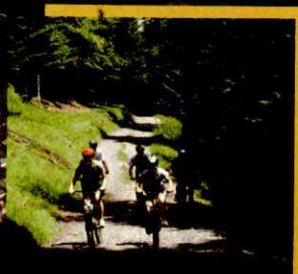
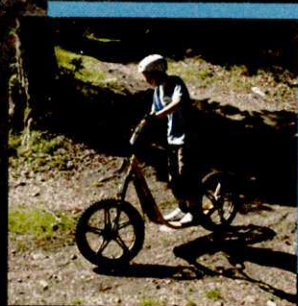
- 1° - De 10 a 15 minutos de paseo, seguido de un reposo, sentado, en el interior de las galerías (Donde se anuncia la hora cada 5 minutos).
- 2° - Se realiza una ducha obligatoria y un baño de 10 a 15 minutos en la piscina de agua caliente (33°C)
- 3° - Después de repetir el paso 1 y 2 del programa,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

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

Luchon Superbagnères

Telecabina LUCHON-SUPERBAGNÈRES 1200m de desnivel

Itinerarios de senderismo y de BTT
Una vista excepcional de los Pirineos



- 5 al 27 de Junio de 2010 :
Sabado y Domingo - 13:30 a 17:30
- 3 de Julio al 29 de Agosto :
- Todos los días - 9:30 a 12:30 y 14:00 a 18:00
- 4 al 19 de Septiembre :
- Sabado y Domingo - 13:30 a 17:30

Para más información Teléfono: 00 33 561 79 21 21

Puertas abiertas

Golf Municipal de Luchon

13 & 14
de mayo 2010



DESCUBRA EL GOLF

PROGRAMA

JUEVES 13 DE MAYO

Curso de iniciación de 15 a 17 h

VIERNES 14 DE MAYO

Curso de iniciación de 10 a 12 H

**INFORMACION Y RESERVAS
CLUB DE GOLF DE LUCHON**

Route de Montauban

31110 MONTAUBAN DE LUCHON

Tel. 00 33 561 79 03 27



Le Ministère de la Culture et de la Communication présent

Ministère de la Culture



5^a EDICION DE LA NOCHE EUROPEA DE LOS MUSEOS

HOMENAJE A JEAN MARIE MENGUE ESCULTOR LUCHONÉS

VISITA GUIADA Y COMENTADA
DE LA CIUDAD DE LUCHON,
SIGUIENDO LAS HUELLAS
DEL ESCULTOR JEAN MARIE MENGUE.
DESCUBRIMIENTO DE 7 OBRAS
DE ARTE ALREDEDOR DE LAS
CALLES DE LA CIUDAD Y VISITA
DE LA EXPOSICION QUE SE LE
HA DEDICADO EN EL MUSEO
DEL PAÍS DE LUCHON

EL MUSEO DEL PAÍS DE LUCHON
PERMANECERÁ ABIERTO
EXCEPCIONALMENTE
HASTA MEDIANOCHE

La NUIT des e u r o p é e n n e MUSÉES

SABADO 15 DE MAYO

entrée gratuite*

www.nuitdesmusees.culture.fr

INFORMACIONE INSCRIPCIONES:
MUSEO DEL PAÍS DE LUCHON
TEL. 00 33 561 79 29. 87

Création: Ann Veronica Janssens avec le soutien de NEUFLIZE VIE

Université de la Région de Valenciennes



Avec le soutien de
Neuflyze OBC
ABN AMRO



TV5MONDE



france télévisions

era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

Artículos de viaje



VAL PIRENEOS
99.5 FM
[WWW.RVPFM.COM](http://www.rvpfm.com)

ESCOTATZ Tanben en Internet www.rvpfm.com



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

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



Tren Turístico
Luchon



Abierto:

Miércoles - Sábado - Domingo
Salida del Parque Termal
Del 1 de Abril al 1 de Noviembre

Visitas comentadas
Tel. 00 33 615 06 39 61
www.luchon.net

Botiga
Peremarti



Complements
Infantils

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

HÔTEL ***
LE MAJESTIC

60.00€*

Boulevard Amédée Fontan
31110 Luchon
tel : + 33 (0)5 62 00 75 70
Resa-majestic@mondialisahotels.com

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

índice anunciantes

ASOCIACIONES	
Asociación de Comerciantes de Bosòst	12
ATRACCIONES	
Le Petit train Luchonnais (Luchon)	11

BOLSOS-COMPLEMENTOS-REGALOS	
Era Primavera (Bossòst)	11
EXPOSICION Y SUBASTAS	
Gérard Fouré Labrod (Luchon)	64
HOTELES	
Le Majestic (Luchon)	11
MINERALES Y BISUTERIA FINA	
La Pierre Decorative (Luchon)	4
MODA Y COMPLEMENTOS	
Botiga Peremarti (Bossòst)	11
PERFUMERIAS Y ESTETICA	
Danielle Perfumerie (Luchon)	2
RESTAURANTES	
La Cremaillere (Luchon)	11
TERMAS	
Vitaline- Surcea (Luchon)	6/7

9 mayo / mai

feria de la construcción
foire de la construction

Bastiaran'10

Un día de trabajo = Un día de placer

Une journée de travail = Une journée de plaisir

B O S S Ò S T

A partir de mayo / A partir du mois de mai

JUEVI PROMO. Tous les jeudis importantes rémises dans tous les magasins de Bossòt où vous trouverez le logo de **JUEVI PROMO.** Cherchez ce logo!

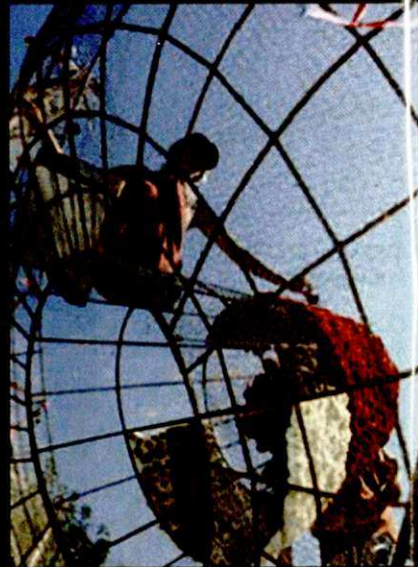


JUEVES PROMO. Todos los jueves descuentos especiales en todos los establecimientos de Bossòt donde encuentres el logo de **JUEVES PROMO.** Busca el logo!



Índice anunciantes

ALIMENTACION Y DIETETICA		ESCUELAS		MATERIAL DE CONSTRUCCION	
Super U (Gourdan -Polignan)	5	Escola d'Ostaleria Val d'Aran (Les)	11	Roger (Castellon)	27
Barrousse Delices (Loues Barrouse)		Escola Musicau Val d'Aran (Vielha)			
		Institut d'Aran (Vielha)			
ALQUILER MAQUINARIA				MEDICINA. ESTETICA	
Salvo (Vielha)	35			Dra. M ^a José Cutando (Vielha)	42
				Montestetica Silvia (Vielha)	35
ASESORIAS - GESTORIAS		FLORISTERIAS y JARDINERIA		MODA - LENCERIA	
Cadion (Vielha)	11	Flors e Floretes (Vielha)		Novetats Codina (Bossòst)	27
J. Toló i Associats	5	Jairo José Piñero (Vielha)		Carmen Caubet (Vielha)	13
		Florstil (Vielha)		El Niño (Vielha)	37
BAÑEARIOS - TERMAS		Pradel Horticulture (Luchon)		Boutique Mainadera (Les)	27
Termas Baronia de Les (Les)	13	El Jardinero Fiel (Arties)			
Las Termas del Refugi (Vielha)	32			PINTORES	
		FONTANERIA- ELECTRICIDAD		Pinturas Nassare (Bossòst)	20
BAIRES - PUBS		Fontaneria Busquet (Les)		Jairo José Piñero (Vielha)	29
La Rotonde (Luchon)	9				
CARPINTERIAS -MADERAS		FOTOGRAFIA		PELUQUERIAS	
Labau, Ramirez (Era Bordeta)	15	Aran Color (Vielha)		Carmen Sicart (Vielha)	35
Fusteria Clapers Piqué (Vielha)	13	Gorka Martinez (Vilac)			
				POMPAS FUNEBRES	
CARPINTERIA ALUMINIO- PVC -CRISTALES		HOTELES		Funeraria Borrás (Vielha)	37
Vidres Viola (LLeida)	5	Eth Refugi d'Aran (Vielha)		Funeraria Saura (Vielha)	15
CLICISMO BTT		INFORMATICA		REGALOS -COMPLEMENTOS	
Luchon MTB (Luchon)	37	Cintelcom (Vielha)		Carmen Caubet (Vielha)	13
		Vielha Computer (Vielha)		Eth Present (Vielha)	8
CONSTRUCCIONES		INTERIORISMO		RESTAURANTES	
Anpema 2001 (Bossòst)	29	Comercial Ramos (LLeida)		El Acebo (Vielha)	32
Cubiertas y Pizarras de Arán (Vielha)	23			Sal i Pebre (Bossòst)	15
Said Azzouzi (Sort)	27	INMOBILIARIAS -PROMOTORES		Era Tiurna (Les)	23
		Eth Puntet (Vielha)		Pizzeria Montgarri (Baqueira)	29
DISEÑO GRAFICO		Fincas Saplan (Les)			
Publigráf (Vielha)	20	Alti Inmo (Luchon)		ROPA INFANTIL	
		Habitat Aran (Vielha)		Diabrillos (Vielha)	27
CORTINAS y TAPICERIAS		LAVANDERIAS- TINTORERIAS		Boutique Mainadera (Les)	27
Magatzems Sant Jordi (Lérida)	31	Jonerick			
DECORACION y MUEBLES		SERVICIOS -MANTENIMIENTO-LIMPIEZA		TALLERES AUTOMOVILES	
Carmen Caubet (Vielha)	13	Jairo José Piñero (Vielha)		Talleres Garona (Vielha)	37
Mobles Comenje	22	Lutz Aran (Les)		Talleres Philippe (Bossòst)	21
Floc de Nheu (Vielha)	21	Habitat Aran (Vielha)			
ELECTRODOMESTICOS		LIBRERIAS y PAPELERIAS		TRANSPORTES	
Electrónica M. Perailes	35	Eth Plumier (Vielha)		M R W (Vielha)	15
Super U (Gourdan- Polignan)	5				
		LIMPIEZA DE CHIMENEAS		TELEFONIA	
		Limpiezas de Chimeneas (Sort)		Cintelcom (Vielha)	15
				Electrónica Perailes (Vielha)	35
				VETERINARIOS	
				Aran Veterinaria (Vielha)	15



et bien plus...
MADEIN
Luchon



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



Escòla d'Ostalaria Les - Val d'Aran

ACONSEGUEIX LA DOBLE TITULACIÓ OFICIAL AMB
NOSALTRES EN NOMÉS 3 CURSOS, SENSE LÍMIT D'EDAT

CFGM CUINA I GASTRONOMIA
CFGM FORNERIA, PASTISSERIA I CONFITERIA
UNITATS FORMATIVES SOLTES:
- ANGLÈS ENTARA OSTALARIA
- FRANCÈS ENTARA OSTALARIA

PLA DISTRIBUCIÓ CONJUNTA 3 CURSOS O MATRÍCULA PER
UNITATS FORMATIVES SOLTES

PRÀCTIQUES SUBVENCIONADES 100% A PARIS

"LE TRAIN BLEU" GARE DE LYON
IBIS PORTE D'ORLEANS
IBIS PORTE DE CLICHY

NOVOTEL CHARLES DE GAULLE
NOVOTEL PORTE D'ORLEANS
.....

Preinscripció curs 2010-2011 del 10 al 21 de maig de 2010

Carrer dels Banhs, s/n · 25540 Les
Tel. 973 64 72 42 · Fax 973 64 82 84
c5006148@xtec.cat - www.iesostalaria.com

Gérard Fouré Labrot

VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES

- Bijoux Anciens et modernes -

à l'hôtel Acta,
19 allées d'Etigny - Luchon

Le 20 mai 2010 à 17 H

Exposition publique de 12 H à 17 H en présence de l'expert

renseignements et expertises gratuites en toute confidentialité
auprès de Katy Vignati, **expert joaillier**
tel : 06 09 41 68 27 / 04 78 22 11 41
vignati@wanadoo.fr

plusieurs signatures :

Poiray, Mauboussin,
Pomellato, Breitling,
Cartier, ...

Gérard Fouré Labrot sarl

société de Ventes volontaires aux Enchères

Agrément N° 2002 208

siège : 1 rue des Fleurs

Bureau : 10 rue Labeda

31000 Toulouse Tél : 05 61 33 01 98 - Fax : 05 61 32 96 91 email : gfl@wanadoo.fr