

era revista dera Val d'Aran

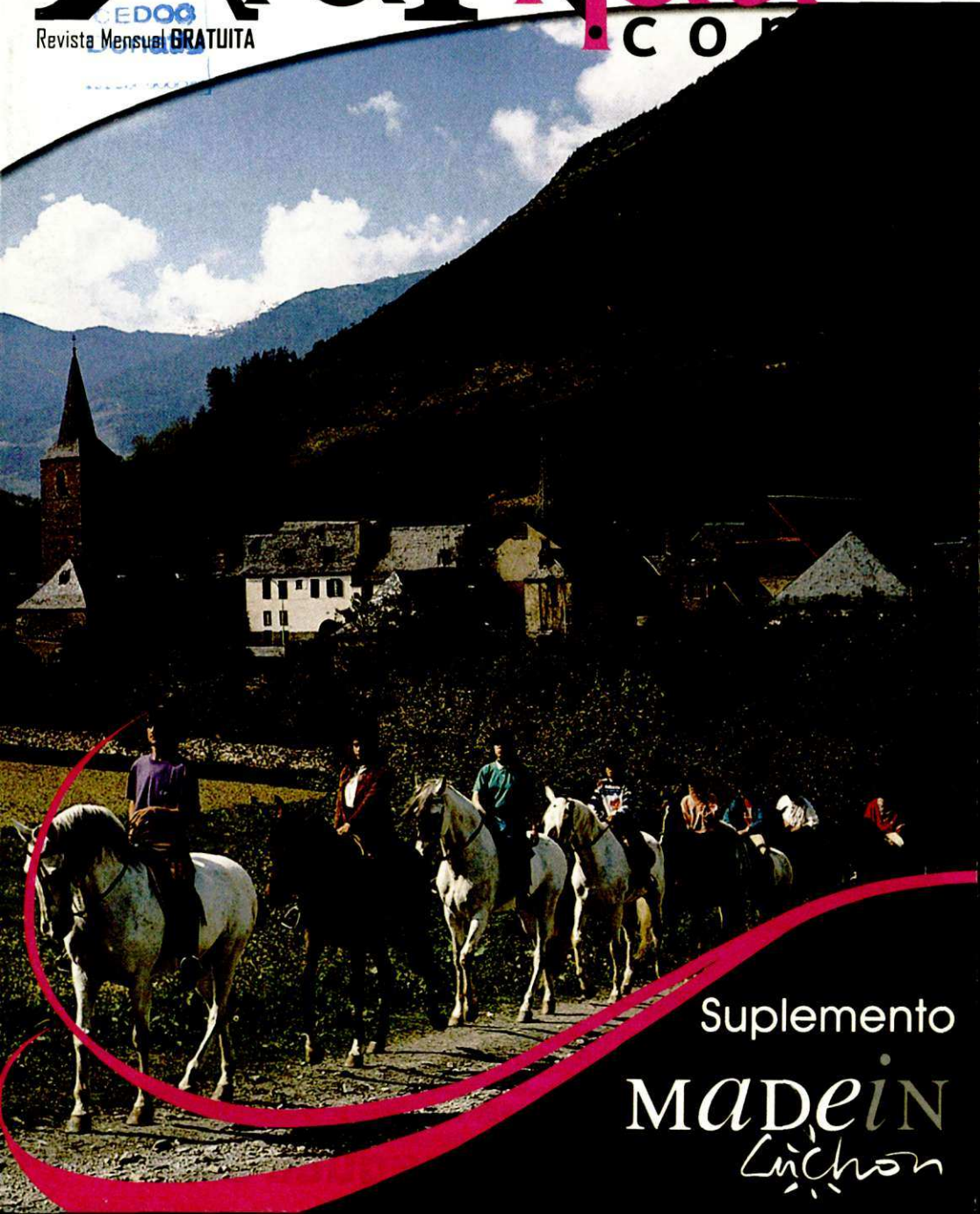
R. 9698

# Aranmau

JUNHÈGA  
2010

Revista Mensual GRATUITA

• C O M P L E T



Suplemento

**Madein**  
Luchon



- Custodia de Llaves.
- Limpiezas del hogar.
- Encendido de calefacciones.
- Servicio de lavandería.
- Suministro leña y gas-oil.
- Servicio de su compra en casa.
- Limpieza y mantenimiento de comunidades.
- Limpiezas de obra.
- Servicios de canguros: diurnos y nocturnos.

**CON LA GARANTIA DEL PRIMER GRUPO INTEGRAL DEL HOGAR DE LA VAL D'ARAN.**

## GRUPO XP SERVICIOS



Intermediación  
inmobiliaria



Construcción.  
Mantenimiento



Gestión promociones  
inmobiliarias. Project  
Management



Servicios  
del hogar



Gestión  
alquileres  
turísticos

Av. Pas d'Arro, 14 · tel. 973 64 26 25 · 25530 VIELHA **Hogar Integral**

[www.alquilerbaqueira.es](http://www.alquilerbaqueira.es)

Nuevo : Itinerario Familiar y Descubrimiento

70 Km

55 Km

40 Km

25 Km

10<sup>ème</sup>

Domingo

05 Septiembre 2010

# La Transpyrénées Comminges

**BTT para todos**  
**Encausse les Thermes (31)**  
**FRANCIA**

<http://capvertvtt.free.fr>

Contacto : 0033.5.61.79.45.98 - Oficina de turismo de  
de Saint-Béat

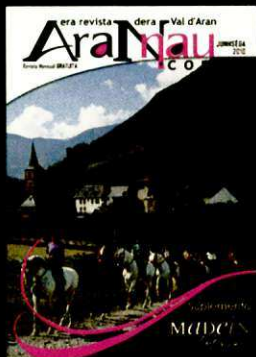
CAP VERT VTT



Espace VTT-FFC Pyrénées Comminges

# AraNau

era revista dera Val d'Aran



Gessa.  
Foto Torisme Val d'Aran

**Edición:**  
NAU ARAN S.C.P.

**Impresión:**  
Gráficas B2C

**Maquetación y Diseño:**  
Alèxia Grustan.

**Directora Comercial:**  
M<sup>a</sup> Rosa Puig.

**Director de redacción:**  
Jorge López Pallarés.

**Tirada:**  
7.000 ejemplares

**Depósito legal:**  
1-1145-08

**Distribución:**  
Gratuita

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

## SUMARIO

- 6 Sonque Aran
- 10 Actividades de montaña
- 12 Másqueesquí
- 14 Sports
- 16 Recetario
- 17 Vielha e Mijaran
- 19 Escòla Itinerant de balh e Musica
- 20 Teléfonos de interés
- 22 Trucos varios
- 24 Era Val de d'auti tempsi
- 26 Una casa en el Valle
- 28 Còmic
- 31 Horarios Autobuses
- 32 Horoscopo
- 34 Humor
- 36 Anuncios económicos
- 38 Comminges
- 42 Consejos de belleza
- 44 Seduce con tu cabello
- 46 Mi pequeña historia natural
- 48 Medicina y Estética
- 51 Institut d'Aran
- 52 Pasa ratos
- 53 Mascotas
- 54 Pour nos amis
- 56 Temas de asesoría
- 60 Fotografía
- 61 Parlem aranes
- 78 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](mailto: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**

Zone Lane Bazert - Avenue de Luchon

**GOURDAN-POLIGNAN**

*Le nouveau commerçant*

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



**flunch**

Placer  
Intenso.

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

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

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

Recuerda que...

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



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



*Ganadores del premio 17 de junh por su  
promoción del comercio en Baish Aran*

### Montilla celèbrec er 'estatus' artenhut entà Aran ena naua organizacion territorialau

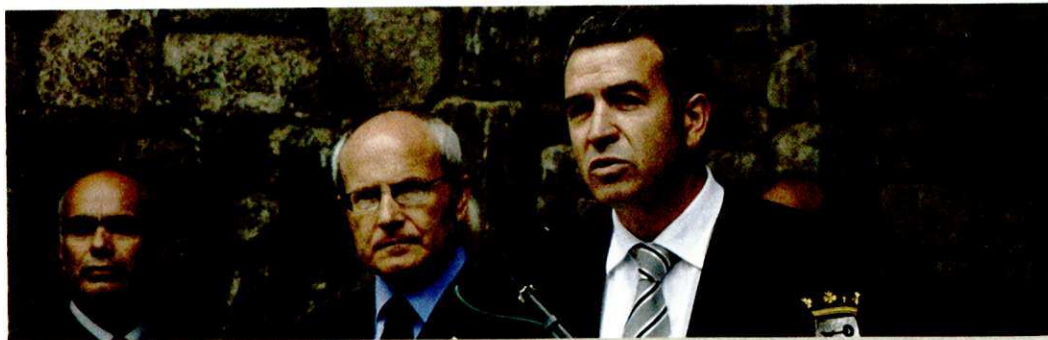
Eth president dera Generalitat de Catalonha, **José Montilla**, e eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, sidiren es actes institucionaus dera Hèsta d'Aran. Era presència de Montilla siguec significada peth sindic, pr'amor qu'ei eth primèr viatge qu'un president dera Generalitat acompanhe as aranesi e as araneses ena sua hèsta nacionau.

José Montilla celebrèc er *estatus* qu'era Val d'Aran a artenhut ena naua organizacion territorialau, recuelhuda ena lei de vegueries, segontes er acòrd ath quau an aribat eth Govern deth Conselh Generau e es grops politics que dan supòrt ath Govern dera Generalitat.

Montilla a soslinhèc qu'eth Parlament auance ena tramitacion d'ua naua lei de regim especiau que respècte era autonomia administrativa dera Val. Francés

Boya a arregrait ath president qu'era sua intervencion en debat sus era organizacion territorialau age estat "clau" entà hèr prevàler eth dret d'Aran a caminar "amassa" damb Catalonha, "sense qu'es institucions d'autogovern demoren diluides en un aute encastre que non sigue eth deth pròpri pòble aranes".

Montilla e Boya estigueren acompanhadi d'ua nombrosa participacion ciutadana e representacion institucionau, entestada peth conselhèr d'Agricultura, Alimentacion e Accion Rurau, **Joaquim Llana**; er arquevèsque d'Urgel e coprince d'Andorra, **Joan - Enric Vives**; e es conselhèrs generaus deth Plen dera maxima institucion; entre d'autes autoritats araneses e catalanes.



# Servicios Informáticos

Páginas Web's

Reparación

Mantenimiento



## VIELHA COMPUTER

Software

Consumibles

Audio-Visuales

Venta de equipos

Tel.: 973.64.10.53

info@vielhacomputer.com

Av. Castiero N° 15, local 13

25530 Vielha - LLeida

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

**T&A**  
**TOLO**  
ASSOCIATS  
ASSESSORIA INTEGRAL  
GARANTIA DE QUALITAT



Atención telefónica permanente  
Proximidad. Servicios garantizados

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

**YOLANDA AMIELL SÀNGÜESA. Abogada**  
Gestión de comunidades

Teléfono 973 64 17 22 · [yolanda@aranweb.com](mailto:yolanda@aranweb.com)

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

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

Tel. 973 64 21 58 · [jose@toloassociats.com](mailto:jose@toloassociats.com)

## Piscina Municipal Naut Aran

Apertura 12 de Junio de 11:00 a 20:00h

Parrillada de verduras, pescado y carnes.

Carta de bocadillos, ensaladas, platos, pizzas, paellas y helados.

Cenas por encargo y celebraciones.

Fiestas con actuaciones, DJ's, mercadillos y trueque.

Disfruta del Mundial y todos los deportes en la terraza con pantalla grande.

Bar abierto por las tardes si hay acontecimiento o actividad.

**INFORMACIÓN y RESERVAS: 626 545 697**

## Lengua Viua, Úrsula Pueyo e es associacions de Donants de Sang e de Comerçants de Bossòst guanhen es Prèmis 17 de Junh



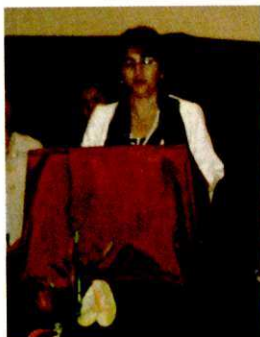
Es Prèmis 17 de Junh de 2010 an estat concedidi ath collectiu Lengua Viua (Cultura), ara esquiaira Úrsula Pueyo (Espòrts) e as associacions de Donants de Sang (Cooperacion e Accion Sociau) e era de Comerçants de Bossòst (Promocion Economica). Atau ac an decidit es més de 500 personas qu'an emetut eth sòn vòt via *online* o ben de forma presenciau per miei d'urnes. Eth sindic d'Aran, Francés Boya, a hèt entrega des guardons ena ua serada en qué tanben s'an autreat es prèmis des concorsi literaris Mn. Condò, Aran de Literatura, Diboish e Teatre ena escola, qu'a agut lòc en Santuari de Nòsta Senhora de Mijaran. Es Prèmis 17 de Junh, convocadi peth Conselh Generau d'Aran, son destinadi a arrecónisher eth trabalh culturau, de promocion economica, esportiva e d'accion sociau amiada a tèrme per personas, equips de trabalh o entitats restacadi damb era Val d'Aran. Cada Prèmi ei representat per ua figura de bronze de Blancaflor, protagonista dera legenda dera Maladeta, simbèu de valentia, coratge e aunestetat, vertuts que tanben definissen Aran coma país. Lengua Viua a estat premiada pera sua trajectòria

ena defensa dera lengua pròpia d'Aran, en tot amiar a tèrme activitats de dignificacion e promocion dera lengua. Hè més de quinze ans qu'eth collectiu organize cada an era marcha populara *Aran per sa lengua*, qu'amasse a centenars de personas a favor der usatge sociau der aranès.

Úrsula Pueyo forme part dera Equipa Paralimpica Espanhòla damb sedença en Centre d'Espòrts d'luèrn Adaptats, e a participat enes Jòcs Paralimpics de Vancouver 2010. Ei campiona d'Espanha en diferents modalitats d'esquí aupin e a guanhat pòdiums ena Copa d'Euròpa.

Era **Associacion de Donants de Sang** destaque pera sua activitat solidària e de conscienciacion en tot amiar a tèrme diuèrses campanhes annaus de donacion de sang. Era darrèra a agut lòc enguan damb fòrça exit de participacion.

En promocion economica, era **Associacion de Comerçants de Bossòst** a estat pionèra en desvolopar activitats relacionades damb era dinamizacion deth comèrc en baish aran e era promocion e era recuperacion de productes tradicionaus.





Frutas - Verduras - Vinos - Conservas - Olivas - Aceites - Plantas de Huerto - Flores



Pedidos y Encargos: 973 64 36 40



Les atenderá Miquel y Eugenio con mucho gusto.



Junto a la Carnicería de los Franceses. Frente al Campo de Fútbol de Vielha.



# WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA - SERVICIO DE LIMPIEZA Y MATENIMIENTO



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



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



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



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

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

c/ Sant Jaume, 9 · 25540 LES (Val d'Aran) · info@finques-saplan.com

Tel. 973 64 84 69 · 609 20 88 03



*Minjar ben, bon e leu hèt!!*

Arties Plaça Urtau, s/n  
Bossòst Plaça dera Gleisa  
Vielha Plaça dera Gleisa

# WWW.URTAU.COM

## ASCENSIÓN AL MONTLUDE

Ascensión a uno de los picos del Valle, el Montlude de 2.517m, con mejores vistas del Bajo Aran y de toda la cordillera del Aneto. De una larga excursión pero fácil acceso.

Recomendamos que se realice con alguno de los guías del Valle de Aran en caso de no tener la suficiente experiencia en montaña y avisar a alguien de la excursión que vamos a realizar. En caso de mal tiempo no realizar la excursión.

**RUTA:** Tenemos que llegar hasta la población de Vilamòs en coche (se accede por carretera perfectamente desde Pont d'Arròs, en la N-230. Al llegar al pueblo de Vilamòs (1.255m) podemos dejar el vehículo y comenzar la ruta a pie o continuar por una pista, en 4x4, y acortamos la ruta algo más de dos horas (ida y vuelta). En todo caso desde la Iglesia del pueblo, a la derecha, rodeándola, nos dirigimos hacia una pista, que tomamos. Al llegar a la primera curva cerrada a izquierdas, los que vayan caminando seguirán rectos por el PR-114, marcado con rayas amarillas y blancas. Los que continúen en coche seguirán la pista, hasta llegar a un cruce de pistas, donde tomarán la de la derecha, que les llevará hasta la "Cabana d'Uishèra", a unos 2.000m, donde dejarán el vehículo y continuarán a pie, ya que se complica, por la pista y más tarde por un sendero que les llevará, dirección Norte, hasta llegar al PR-114.

Los que venían caminando desde Vilamòs por el PR lo continúan, ascendiendo y pasando por la "Cabana de Sacauya". Además se pasa por dos barrancos. Poco después del segundo aparece el sendero, a la izquierda, de los que han subido en coche. A partir de este punto el camino continúa recto ascendiendo ligeramente, pero poco después comienza un zig-zag, en el que tomamos altura, hasta la "Passada de Simonet (2.122m)", donde cambiamos de vertiente y donde nos aparece el pico al que vamos a subir. Un buen

momento para hacer un alto para comer y refrescarnos y hacer fotografías. Comenzamos a descender hacia el "Estanh Long de Vilamòs" que rodeamos y desde allí volvemos a ascender hacia la "Cabana de Vilamòs" (pequeño refugio para 2-3 personas) y el "Estanh Redon de Vilamòs". Desde aquí únicamente nos falta ascender un poco más hasta el "Coth der Estanh (2.253m)", donde dejamos el PR y tomamos un sendero hacia el norte, señalizado con fitas, que nos llevará hasta la cima.

Desde la cumbre tenemos unas increíbles vistas a 360°. Para descender desharemos el camino realizado para el ascenso.

**SITUACIÓN:** Bajo Aran

**DIFICULTAD:** Dura.

**PUNTO DE PARTIDA:** Vilamòs.

**DESNIVEL:** 1.260m. **HORARIO TOTAL:** 6h 30'

**ALTITUD MÁXIMA:** 2.518m

**ÉPOCA RECOMENDADA:** Verano y Otoño.

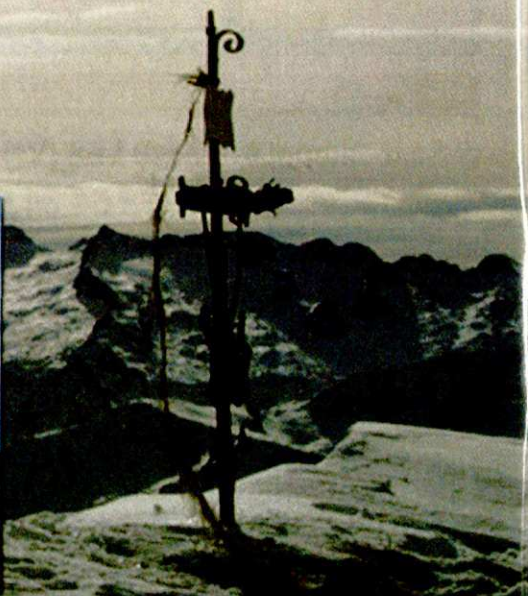
**INFORMACIÓN:**

- Podremos coger agua en la población de salida y a mitad del camino.

- Hay bares-restaurantes en: Vilamòs.

- Llevar mapa de la zona, chubasquero, comida y teléfono móvil.

*Artículo facilitado 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

Recuerde 16 de Julio  
Nra. Sra. del Carmen



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



diablillos

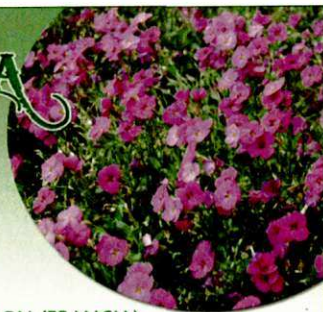
puericultura  
moda infantil  
de 0 a 2 años

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

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



HOSTERÍA CATALANA



HOTEL - RESTAURANT

CON TODO EL ENCANTO DEL BAIX ARAN

Tel. 975 64 82 02 . FAX 975 64 80 98  
e-mail: info@hotelhosteriacatalana.com  
www.hotelhosteriacatalana.com

c/ PIETAT, 34  
25550 BOSSOST

## TORNEO DE GOLF Y PITCH

**& PUTT "REVISTA ARAN NAU":** El próximo día 10 de julio se disputará el 2º torneo Revista Aran Nau, abierto para todos los amantes de este deporte.

Este año, como novedad, se disputarán dos torneos en dos días diferentes, en los campos de de Salardú (P&P) y Luchon (golf) los sábados 10 de julio y 4 de septiembre, respectivamente. Los participantes podrán jugar uno o los dos torneos, con premios en los dos campos y un premio especial para el ganador de la combinada. En el campo de Luchon se entregarán premios para los dos primeros

**ARAN P&P-GOLF CLUB:** El nuevo club de golf de Aran ya realiza numerosas actividades. Entre ellas hubo unas jornadas de puertas abiertas con una gran asistencia, tanto de niños como de adultos, que disfrutaron del golf en las instalaciones de Salardú. Tras las clases se ofreció un aperitivo y una entrega de premios a todos los asistentes.

Tras dos campeonatos el Ranking Scratch de Aran ya tiene un listado provisional, que encabeza Jorge López Pallarés.

Para asociarse solo hay que llamar al 973.64.41.96 o acudir a la recepción del P&P Salardú.



**FUTBOL:** El Gobierno de Aran firma un convenio de colaboración con los responsables de los equipos de fútbol del Valle, José María Solé (Vielha), Miguel Almansa (Bossòst) y Carlos Rodés (Les). El objetivo del acuerdo es definir el tipo de colaboración entre el Conselh y los clubs de fútbol. Que será de financiación para las actividades que lleven a cabo cada uno de ellos para la potenciación, promoción y soporte.

clasificados de las categorías Masculina, Femenina y Scratch indistinto. En el de Salardú se entregarán 9 premios de aproximación en cada hoyo, además de un cocktail para cada entrega a todos los asistentes.

La organización corre a cargo de la Revista Aran Nau, la colaboración a cargo de los campos de Luchon y Salardú, y el patrocinio de los premios a numerosas empresas del Valle de Aran y de Luchon, por lo que hay un gran número de premios.

Todos los asistentes tendrán una bolsa de bienvenida con regalos y muchas más sorpresas y actividades.

**P&P SALARDÚ:** El 22 de mayo se celebró en Salardú el torneo "MombiSurf 2 Palos", que consiste en jugar con únicamente dos palos. La elección de los mismos corre a cargo del participante, por lo que además de entretenimiento hay que tener una buena estrategia.

En categoría Scratch se impuso Xavi Ubeira y en Handicap Absoluto Nuria Moga, que además ganaron el concurso de greens en regulación y mayor número de berdies, respectivamente. Tras el torneo se realizó la entrega de premios con un gran cocktail a cargo de MombiSurf.

**BALLET SOBRE HIELO:** El Síndico de Aran, Francesc Boya, recibió al Equipo de Ballet sobre Hielo y a los patinadores del Club de Deportes de Hielo del Valle de Aran, representados por 15 deportistas y la responsable del grupo, Nuria Perramon. El Gobierno Aranes quiso reconocer los éxitos obtenidos por el equipo, al proclamarse sub-campeones mundiales.





## 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



TERMAS  
BARONIADES DE LES

### Vine a remullar-te a la Piscina Termal de Les

Aquest estiu et proposem:

- Ticket Piscina Termal i Sol per només 9€
- Entrada al Circuit Termal de matí + Menú Casolà en una preciosa casa rural desde 40€ persona



Nous preus i noves promocions per aquest estiu.

Consultes al T. 973 648 717,  o  
a la web: [www.termasbaroniadesdeles.com](http://www.termasbaroniadesdeles.com)

**ORIGEN:** Estados Unidos. En España se introdujo en Barcelona en 1.921 en las Escuelas Pías.  
**DESCRIPCIÓN:** El baloncesto o básquet es un deporte que consiste básicamente en introducir un balón en un aro colocado a 3 metros del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta. Se juega en equipos de 5 contra 5, con reservas en cada equipo que pueden ir siendo sustituidos.

### **CAMPO DE JUEGO:**

· Dimensiones: Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 de ancho y 28m de longitud.  
· El espacio de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.

· La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7m de altura.

· El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6m. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

· En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05m de altura y se introducen 1,20m dentro del rectángulo de juego, tienen que estar provistos de basculantes homologados.

· Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80m de la línea de fondo y a 4,60m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6m. Todas las líneas miden 5cm. de ancho.

· La línea de triples se encuentra situada a 6,25m de distancia de la canasta.

### **MATERIAL NECESARIO:**

**Pelota:** El balón de baloncesto debe ser esférico, de cuero, piel rugosa o goma, que facilite el agarre de los jugadores. Circunferencia: 68-73. Diámetro: 23-24cm. Peso: 567-650

**Canasta:** El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1,05x1,80m, de al menos 30mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0,59x0,45m y que está elevado del tablero por la parte baja 0,15m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta. La canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7cm., el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05m y está provisto de unas redes homologadas.

**Otros:** Además se debe llevar un calzado adecuado para no resbalar, camiseta sin mangas y pantalón corto. Está prohibido que los jugadores lleven puesto anillos, cadenas, pulseras o cualquier otra cosa ya que puede dañar a un contrincante.

### **DESARROLLO Y REGLAS DE JUEGO:**

**Posición de los equipos:** Cada equipo se colocará en cada uno de los campos, y tendrá que defender en una canasta y atacar en la contraria. A mitad partido se cambian de equipos.

**Tiempos de partidos:** Se juegan 4 tiempos de 10 minutos cada uno. Hay un descanso de 1 minuto entre el primer y segundo tiempo y el tercero y cuarto, y 10 minutos de descanso entre el segundo y tercer tiempo, donde además se hace el cambio de campo.

**El saque:** En cada tiempo se hace un saque, que es un lanzamiento libre del árbitro hacia arriba y donde un jugador de cada equipo, desde el círculo central debe pasarle a sus compañeros en el aire.

**Puntuación:** Los tiros libres valen 1 punto. Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen 2 puntos. Los tiros a partir de la línea de triple valen 3 puntos.

**Posiciones de los jugadores de cada equipo:** **1º:** En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, buen manejo de balón, visión, buenos pases, velocidad y acertado tiro exterior. **2º:** rápido y ágil. Debe aportar puntos al equipo, y un buen dominio del balón y gran capacidad de entrar a canasta. **3º:** Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. **4º:** Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. **5º:** juegan normalmente debajo de las canastas y deben recoger el máximo de rebotes posibles. Son los más altos y fuertes.

**Violaciones: Pasos:** no se puede dar más de 3 pasos con la pelota en las manos. **Pie:** no se puede tocar la pelota con los pies. **3 segundos:** en ataque no se puede permanecer en la zona de ataque más de 3 segundos seguidos. **Campo atrás:** una vez rebasado el medio campo no se puede volver al propio campo. **Falta:** no se puede golpear al contrincante, ni en defensa ni en ataque. Fuera: en cuanto un balón bote fuera de las líneas que delimitan el campo se considerará fuera, y el equipo contrario sacará desde el lugar donde salió dicha pelota.

**PISTAS EN EL VALLE DE ARAN:** Vielha, Saldadú, Bossòst y Les (cubiertas). En todos los patios escolares del Valle (exteriores).

Artículo escrito por Jorge López Pallarés  
Técnico Superior Deportivo

Flor 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



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

Lleida      Vielha      Arties      Baqueira  
Pensión Montarto

Pensió \*\* Montarto



Ctra. a Baquèira - Beret  
25999 Arties - Val d'Aran  
Tel. i fax: 973 640 803

[www.pensionmontarto.es](http://www.pensionmontarto.es)



# RADIO VAL PIRENEOS

tel: (33) 0-562 00 53 17      99.5 FM comminges      [www.rvptfm.com](http://www.rvptfm.com)

## 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)

## Bacalao en salsa de pil pil y costra de verduras

Ingredientes para 4 personas:

- 1 berenjena
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 800 gr de bacalao
- aceite de oliva de 1º
- 2 cab. de ajo
- guindilla
- 4 lomos de bacalao

### Elaboración

Poner el aceite con el ajo laminado y la guindilla. Una



vez que empiece a el ajo retirarlo y añadir el bacalao. Hacer un pilpil tradicional, pero un poco más ligero de lo habitual. Las verduras las cortaremos todas por igual y las saltearemos unos segundos a fuego fuerte.

### 3 montaje

En un plato sopero ponemos de base el pilpil, encima el bacalao con la

costra de verduras, y lo decoramos con aceite de perejil y ajo.

## Huevo de corral cocido a baja temperatura con migas de jamón, ajetes y aire de queso murciano

Ingredientes para 4 personas:

- 650 gr huevo de corral
- Para las migas de jamón:
- 500 gr de pan de molde
- 200 gr de jamón cortado en macedonia
- Para el aire de queso:
- 500 gr de queso de Murcia en macedonia
- 500 cc de agua fresca
- 10 gr de lecitina
- Para la gelatina de vino:
- 500 cc vino tinto
- 50 gr gelatina cola de pescado
- 1 gr de agar agar
- Para las verduras:
- 300 gr espárragos tiernos
- 300 gr de ajetes

### Elaboración:

#### 1 elaboración

Lavar los huevos, colocar en el horno a vapor 64º 35 minutos, retirar del horno y mantener hasta el momento de usarlos.

Para las migas de jamón:

Picar el jamón y con el pan que previamente estará cortado en dados de 5mm x 5mm, todo en aceite hasta que tenga un color dorado y el pan quede crujiente.



Para el aire de queso:

Cortar el queso en dados, colocar la misma cantidad de queso que de agua en un cazo a baño maría, infusionar el mismo a 60º 1 h. y reservar. Una vez fría el agua del queso, mezclar con la lecitina, y mantener en frío.

Para la de vino:

Para la gelatina poner a 200 cc de vino de la región, hasta que reduzca una ¼ parte de su totalidad.

Incorporar el agar agar mezclar bien y retirar del fuego dejando enfriar a 38º.

Colocar la gelatina, mezclar bien y colocar en moldes de 2cm x 5cm.

Para las verduras:

Cortar los ajetes y los espárragos en tiras de no más de 5 cm. de largo reservar.

#### 2 montaje

Al momento del pase cascar el huevo, colocar en un recipiente y calentar al horno vapor 90º, 2 minutos. Extender en el centro del plato las migas, por encima de estas colocar el huevo, los espárragos y los ajetes previamente salteados en aceite.

Terminar el plato colocando la espuma de queso, la gelatina de vino, la cual estará cortada en dados de 2cm y brotes.

Servir con sales perfumadas.



## El "Dia der Espòrt de Vielha e Mijaran" es consolida amb prop d'un centenar de participants

El passat 25 de maig prop de 100 persones varen participar en la milla urbana que donava el tret de sortida a la segona edició del Dia der Espòrt de Vielha e Mijaran. La iniciativa organitzada conjuntament entre l'Ajuntament de Vielha e Mijaran i l'Associacion Volentaris Val d'Aran es va iniciar a les 9.30 del mati i va concloure a les 14 hores amb un dinar popular.

A la cita varen acudir diversos clubs i empreses esportives que han organitzat activitats a l'aire lliure. D'aquesta manera, els participants van poder realitzar sessions de spinning a la via pública, jugar a bàsquet, a tennis taula o badminton, entre d'altres. La festa ha tingut lloc al centre de la vila, a l'avinguda Castièro, Pas d'Arro i al solar de les antigues casernes L'alcalde de Vielha e Mijaran, Pau Perdices, que va participar de forma activa al recórrer la milla urbana, ha manifestat que l'èxit aconseguit confirma el format iniciat l'any passat i consolida una saludable pràctica de l'esport entre la població fent protagonistes a la gent dels carrers de la vila.



## La Associacion de Donants de Sang dera Val d'Aran participa en el dia Mundial del Donant de Sang



Los representantes de la Asociacion de Donants de Sang dera Val d'Aran participaron en la jornada del Dia del Donant de Sang que se celebra todos los años el día 14 de junio. Cabe destacar que este año la celebración tuvo eco mundial ya que se celebraba el Dia Mundial de Donante y contó con la participación de representantes del resto de los países. Al acto fue presidido por la Hble Consellera de Salud de la Generalitat Maria Geli, y también contó con la presencia del Sr. Niels Mikkelsen, presidente de la Federación Internacional de Organizaciones de Donantes de Sangre, de la Sra, Carissa F. Etienne, subdirectora general de sistemas y servicios de salud de la OMS, del Sr. Peter Carolan de la Federación Internacional de la Cruz Roja y Media Luna Roja, del Sr. Marc Ibars Presidente de la Federación Catalana de Donantes y el Sr. Martin Manceñido Presidente de la Federación Española de Donantes de Sangre y la clausura del Hble. President de la Generalitat.

La presidenta de la representació aranese, Luisa Estévez recibió de manos de la Consellera un diploma de agradecimiento por la labor realizada desde la asociación.

## Inauguracio centre formacio d'adults

En prop d'un any, el nombre d'usuaris de l'Aula de Formació d'Adults de Vielha s'ha triplicat en els 125 alumnes actuals. L'increment d'usuaris també ha repercutit en una ampliació de l'oferta formativa.

Aquest dimarts es va oficialitzar la inauguració del Centre de Formació d'Adults que abandona la categoria d'escola i es converteix en un centre de formació en el que es consoliden tres docents i en el que s'ofereix una programació regular i continua.

La inauguració va comptar amb l'assistència de l'alcalde de Vielha e Mijaran, Pau Perdices, el director general de Formació Professional i Educació permanent de Catalunya, Josep Francí i el representant del servei territorial de Lleida, Antoni López.



Vielha e Mijaran



Ajuntament de

# TREBALHAM..... damb er objectiu de melhorar dia a dia



Urbanizacion integrava  
deth Passeig dera  
Libertatde Vielha.  
822.340 èuros

Reforma cine  
Era Audiovisuau.  
511.000 èuros



Pavimentacion  
carrèr Barerra e  
Plaça Major de Vila.  
174.004 èuros

Bastiment d'un  
fronton ar aire liure.  
165.890 èuros

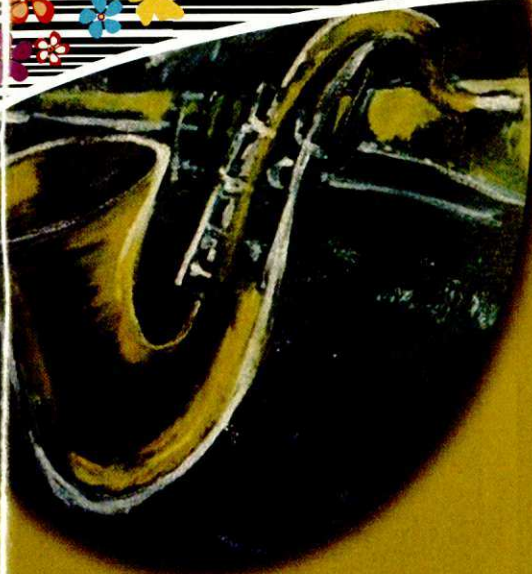


## Desencusatz es molèsties

# ESCÒLA ITINERANT DE BALH E MÚSICA

"EL SAXOFÓN O EL PRIMER INSTRUMENTO MODERNO"

Por Frédéric LACOURT  
1ª PARTE



mejorarlo y deposita en la época varias patentes que le valen los estímulos de numerosos músicos y personalidades extranjeras...

Demuestra que: " el sello de un instrumento está determinado por las proporciones consagradas a la columna de aire formada en el instrumento ": je a partir de esta ley que perfecciona y completa la familia de los instrumentos de viento!

Encontrando el " paisaje sonoro " de los instrumentos de viento pobre e incompleto, busca crear un instrumento que mezcle a la vez la "flexibilidad" de las Cuerdas (violin), la " variedad de tonos " de los de madera (oboe) y la "potencia" de los Cobres (trompeta): ¡la idea del "saxofón" ha nacido! Es en el seno de los talleres de su padre que dirige en Bruselas, fabrica el primer instrumento: un saxo bajo en Ut (do). Deposita la patente de invención en 1846. El saxofón es pues un instrumento de cobre de la familia de los de Madera (a causa de su caña).

Fabrica en total 14 tipos de saxos diferentes. Hoy, quedan 7, que clasifico del más agudo al más grave: el saxo soprano, soprano, alto, tenor, baritono, bajo y el contrabajo

Un poco de música...  
El saxofón conoció principios difíciles. Lo encontramos en una obra de Héctor Berlioz, el 3 de febrero de 1844 por primera vez en concierto, pero es sobre todo en la música militar a partir de 1845, que es regular pero tímidamente utilizado. Hay que esperar a 1917, este año, el ministro americano del ejército decide cerrar "Story ville" (barrio dedicado al juego y a la prostitución en Nueva Orleans) provocando así el éxodo de los músicos que trabajaban en los bares a través de todo el país. Una nueva música va entonces a invadir el mundo occidental: el jazz

Un poco de historia...

Es en Dinant, (Bélgica), una región rica en explotación minera donde nace el 6 de noviembre de 1814, Antoine José Sax " llamado Adolphe ". Su padre, Charles José Sax, que es fabricante de instrumentos de música, le inicia en la reparación y la restauración. Descubre entonces su pasión verdadera por los instrumentos de viento. Estudia el clarinete con Bender, jefe de música del regimiento de los Guías en Bruselas y encuentra este instrumento "técnicamente imperfecto", decide

## ESCÒLA ITINERANT DE BALH E MÚSICA



### ¿Te gusta el Baile?

\* Clases de Salsa, Contemporáneo, Ballet, Tai-chi, Yoga, Pilates,...

### ¿Te gusta la Música?

\* Piano, Acordeón, Guitarra, Canto, Batería, Violín, Flauta, Saxo.

## Abrimos Julio y Agosto

Intensivos de Baile y Música: Salsa, Tai-Chi, Funky, Flamenco, Piano, Acordeon


Av. Alcalde Calbetó, 18 · VIELHA · TELF. 661 654 888

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	ESPITAU VAL D'ARAN	973 640 006
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346	DISPENSARI ARTIES	973 642 847
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219	DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244	DISPENSARI LES	973 648 229
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346	DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462		
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225		

GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005	POLICIA NACIONAL (URG)	091
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	062	POLICIA NACIONAL COM. LES	973 648 014
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	973 640 005	MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
		MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285

ALSA. OFICINA EN VIELHA	902 422 242
SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ	618 613320
CORREUS - OFICINA VIELHA	973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN	973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES	973 647 242
ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA	900 647 242
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST e LES	973 648 253
PARROQUIA DE SALARDÚ	629 791 095
FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN)	973 258 023
	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	973 640 888
MUSEUS DERA VAL D'ARAN	973 641 815




# PINTURAS NASARRE

*Pintura en general*

*Barnitzados 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



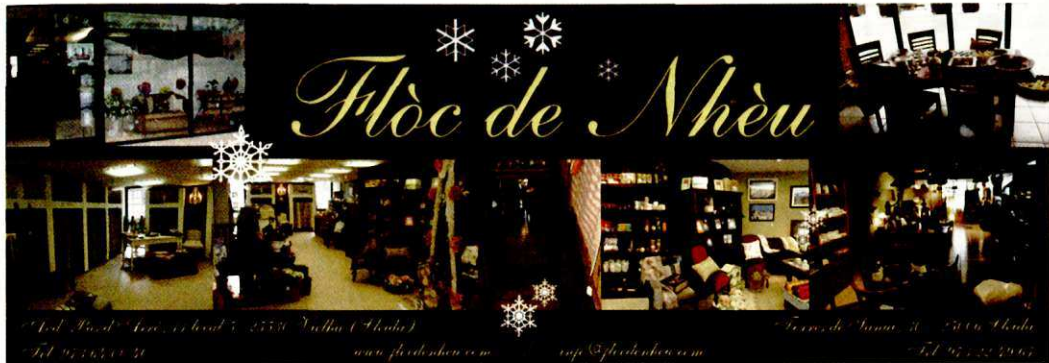
revistes' logotips' catàlegs' rètols'

targes' campanyes' papereria'

invitaciones'...

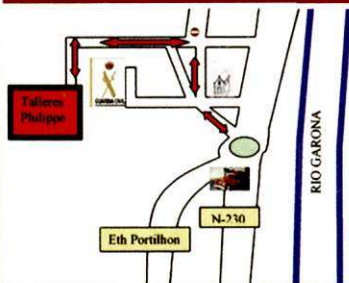


**Jaume II, 14 · Baixos 2**  
**Tel. 973 64 29 27 · 25530 VIELHA**  
**alexiapubligraf@telefonica.net**



## 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

ESCOLA MÚSICAU VAL D'ARAN

### Escola 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

ESCOLA MÚSICAU VAL D'ARAN

### NOTA DERA ESCOLA MÚSICAU VAL D'ARAN

La Escuela permanecerá abierta durante los meses de JULIO y AGOSTO. Impartiremos cursos de verano intensivos o semanales, en todas las especialidades.

Para reservar plaza tanto para los cursos de verano, como para el próximo curso llamen lo antes posible al 973643261 ó al 636 03 06 22 de lunes a jueves de 17,30 a 19,30

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

## PATATAS CRUJIENTES:

Para que las patatas que fries en la sartén queden mucho más crujientes y doradas, antes de freirlas sécalas bien y espolvorea sobre ellas un poco de harina.

## AMBIENTADOR CASERO:

Pon a hervir a fuego suave en un litro de agua y durante diez minutos dos o tres limones cortados en rodajas. Deja enfriar, cuela y guarda en un frasco que tenga atomizador.

## ROPA LIMPIA:

Acabarás con el mal olor que algunas veces tiene la ropa guardada, añadiendo una cucharada de bicarbonato al detergente de la lavadora.

## LACA PARA LAS CREMALLERAS:

Además de fijar el peinado, la laca tiene mil y una utilidades. Por ejemplo, es fantástica para conseguir

que las cremalleras que se atascan con frecuencia se deslicen sin problemas.

## QUESO EXQUISITO:

Cuando quieras preparar un plato gratinado, no olvides preparar un poco de pan rallado con el queso. Quedará realmente crujiente y con una apariencia muy apetecible.

## EL SUDAR SE VA A ACABAR:

Si estás harto de intentar quitar las manchas de sudor de tu ropa, sólo tienes que ponerla a remojo con un chorrito de vinagre. Después, lava como de costumbre para eliminar el olor y verás que no queda ni rastro del cerco.

## TE VENDRÁ MUY BIEN:

Un excelente remedio para limpiar los muebles de madera de tu casa es hacer un té, dejarlo enfriar y extenderlo sobre ellos.



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

**NOVEDAD  
 AUTOBRICOLAJE**



## FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

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

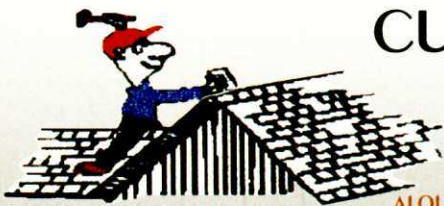
**S.P.F. SAURA**



**FUNERARIA  
 SAURA**

**VALLE  
 DE ARAN**

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



## CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN S.L.

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

CENTRO COMERCIAL ELURRA  
 Edif. Eguzki - Local 4

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

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

# era Val de d'auti temps!

## Causes dera radio



D'açò que vos vau a condar hè quauque an dejà. Auem entenut a dider que eth hèc passèc en Vielha cap as ans trenta. I auie sies o sèt vesins qu'èren abonats a un numerò de loteria, tostemp eth madeish. Mès en aqueth temps no se i podie cap gastar massa sòs, e per tant comprauen eth numerò e la repartien en participacions de dètz rals, ua o cinc pessetes que n'auie eth que mèsi jogauè, d'aquieu tà naut ja no guaire mès. Entre eri i èren: Antonio des de Chè, Joan eth galhègo, Pepito des de Basteret, Alfonso eth dera Sordeta, Quintian e António eth panhèro.

En aqueri tempsi no i auie cap television, e es diaris no arribauen cap ath dia; es pògui que ac hègen venguèn amassa damb eth corrèu. No vos pensatz pas, donc, que es notícies èren tan fresques com ara, quan arribauen poirièm dider qu'eren dejà istòria passada. No i auie donc iauta manera de saber-les qu'escotar era ràdio. Mès ràdios tapòc n'i auie pas per tot, e encara s'entenièn malament. Aqueth dia era ràdio no hèc que dar aqueth numerò, ath que i èren abonats, e qu'èren repartit lèu per tot Vielha.

As dera Sordeta ja duarien es pòrtes e convidauen a béuer. Joan eth galhègo que s'estave alavetz as deth Banhaire, pròp deth riu, ja i lançèc es atriquets de paredèr. António eth panhèro qu'èren encarrugat de crubar es letres, perque alavetz no auie cap bancs com ara, se n'anèc en un patac as d'Alfòns, e les diguèc que no'n volie saber arren mès de lètres, - aquieu que les avetz! que me'n vau tà America tamb es parents. Mès londeman qu'arribèc era lista oficiau dera loteria, e, entà desgust de toti, un des numeròs deth miei ère cambiat. Ja no ère cap aqueth eth numerò que toti auien en Vielha. A Joan, eth galhègo ni li'n toquèc iauta que baishar entath riu, arremassar es utissi, e tornar a hèr de paredèr.

As dera Sordeta ac degueren d'auer mau entà crubar, mès maumens, encara que per un dia, toti auien soniat bèth shinhou.

*Entrevista de Lisa Escala Lara a Jusèp Vidal Vidal eth 25.01.1990*

*Deth Libre Istòries d'Aràn*



novetats  
**Codina**  
Confeccions  
Moda  
home - dona  
Llenceria

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

**BOSS**  
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

**Ena Coquela**  
restaurant

Av. Garona, 29  
(A 50 m. del Palai de Gèn)  
25530 VIELHA (Val d'Aran)

Reserves: tel. 973 642 915

**Glosojor**  
somos fabricados en 188

**MOSQUITERAS y MALLORQUINAS**  
VENTA Y COLOCACION  
FABRICADAS EN ALUMINIO,  
VARIOS COLORES E IMITACIÓN MADERA

¡PRECIOS SIN COMPETENCIA!  
PRESUPUESTO EN 24 h  
¡MONTAJE INCLUIDO!

Tel. 629 33 01 91  
amobetre@ya.com  
www.glosojor.com

**ROGER**  
PULIDOS

mosaicos • cerámicas • resinas • pedregales • pavimentos • superficies • resinas • resinas • resinas

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

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

Visite nuestra web.

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

CENEFAS  
ENVAJADOS  
PAVIMENTOS  
REVESTIMIENTOS  
ROSETONES  
TORROSTELLS

www.pulidosroger.com

**Luchon MTS** 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 de Comminges · 81110 LUCHON  
Tel/Fax 0033 561 79 88 56 · mtomag@stfr.fr  
www.luchon-mountain-bike.com

Jean Louis Sanson & Magali Plaza

e commenal sunn look MAVIC

# una casa en el Valle

Amigas



Con tantos hijos, primero, y luego con tantos nietos y biznietos, nuestro chalet de Les ha vivido confraternidades de todas clases entre jóvenes amigos antes o después de haber pasado por él. Una mañana, pronto - los jóvenes se iban a esquiar y cuerpos medio tapados se peleaban en los pasillo por las duchas de cuartos de baño - salí de la "Suite Real" (dormitorio de matrimonio, sala con chimenea, cuarto de baño de Alfonso XIII, terraza independiente y vi que una chica desconocida salía del cuarto de las perdices blancas, y que mi hija mayor Mercedes salía del cuarto de los urogallos.

"¡Pero Mercedes!. ¿Qué haces tú en esta casa?". Mi hija saltó. "¡Como que qué hago yo en esta casa!"

"¿Qué haces tú en mi casa, Nuria?". Con las madalenas de Tolva del desayuno se aclaró todo. Era por Pascua, y había nieve en la carretera desde el pueblo de Aneto. En la rubia Peugeot y e 850 habíamos llegado antes todos, menos Quico y Juan Carlos, que habían salido a mediodía en el 600 y en entraron en el túnel de Vielha a las diez. En la boca norte nevaba, pero llevaban ruedas de nieve. A los pocos metros vieron un Mini parado y oyeron los intentos fallidos de ponerlo en marcha y al acercarse vieron a dos chicas dentro, que no sabían qué hacer.

"¿Qué os pasa?".

"¡Que este trasto siempre tiene algo!".

"¿Seguro que tenéis gasolina?".

"Pues claro, imbécil" ¿te crees que somos tontas?".

"¿Sabéis que os digo?. ¡Meteros en el 600 que os llevamos!".

Aflojó al pasar por el Parador y les preguntaron si iban a su casa o a algún otro hotel. Se quedaron de piedra al oír la respuesta. "No tenemos sitio. Llevarnos a cualquier hotel aunque sea caro".

"¿Pero de dónde venis?. ¡Estos días el Valle está hasta los topes!. Os llevaremos a Les, a casa, donde están nuestros padres. ¡Ya mañana veremos!".

Quico y Juan Carlos sabían que con la casa llena ellos tenían el cuarto de los isards libre para ellos. Pero que a nadie de la familia le gustaba la cama de matrimonio del dormitorio de las perdices blancas, que estaría vacío y en el que podrían meter a las "invitadas". Y en el peor de los casos, ellos dos podrían coger un par de mantas y subir a dormir al fúnebral, aunque fuera en el suelo.

Pero cuando llegaron al chalet todo se arregló, porque el cuarto de las perdices blancas estaba libre y disponible.

Mientras iban a su cuarto, los dos oyeron como las chicas cerraban su puerta con llave, y sonrieron por su prudencia.

Las dos chicas resultaron ser compañeras de Jesús-Maria de San Gervasio con mis hijas Mercedes y Montse, y se quedaron en el chalet.

Lo que no me acuerdo es de si llegaron a esquiar con algunos de los esquís que hay en el chalet, algunos de los que ya no se sabe de quién son. Su coche lo arregló fácilmente un taller amigo de mis hijos, en plan de amistad por ser fiestas.

Escrito por D. Melquiades Calzado

# LIMPIEZA DE CHIMENEAS

**EXTRACTORES  
DE  
RESTAURANTES**

**Tel.**

**973 621 065  
661 606 260**

[michellarrue@hotmail.com](mailto:michellarrue@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](http://www.aranveterinaris.es)



## Madre Tierra

Homeopatía

Reflex. Podal

Quiromasaje

Reiki

Técnica Meta Mórfica

Venta Productos Naturales

**Maito Onco Barella**

c/ Closes, 29 bajos

VIELHA

Tel. 625 725 219

CAMISETAS · POLOS  
SUDADERAS · PANTALONES



**NOVEDAD:**  
Pulseras Equilibrium

EL NIÑO-Vielha

C/ Eth Roser, 11 · 25539 -BETREN-

Tel. 973 64 13 06 · [info@elninovieiha.com](mailto:info@elninovieiha.com)

## 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](mailto:talleresgarona@gmail.com)

**Xarcuteria  
Dels Passeig**

## Oferta

Paletillas Ibéricas  
**45 €**

Passeig dera Libertat, 15 Vielha  
Tel. 973 64 23 14

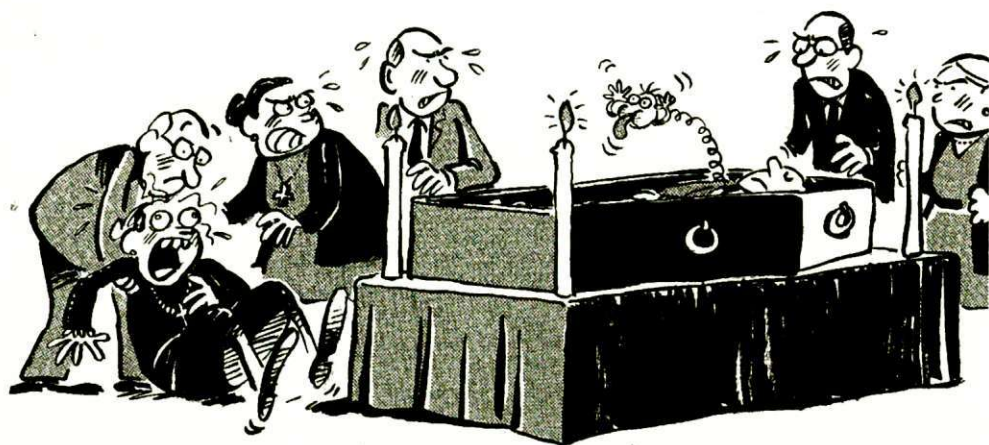
major, 6 | 25530 Vielha | tel. 973 640 714

## basteret



restaurante | cazelitas | tapas

PACO... ¡HEMOS  
OLVIDADO TRAER  
LOS ABRELATAS!



**BROMISTA HASTA EL FINAL**

# Jairo José Piñero Hurtado

*Servicios de  
mantenimiento y jardinería*

*Creación de Jardines  
Mantenimiento de áreas verdes  
Tala de árboles*

*Limpezas Industriales*

*Limpeza de nieve y salado de hielo*

*Mantenimiento de comunidades*

*Limpezas 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



## Funeraria Val d'Aran

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

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

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

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

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

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

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

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

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



# horario de autobuses

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

	BERET		TANAU		7.45		10.45		17.00		17.25		SOLO TEMPORADA DE ESQUI	
	7.45	8.30	9.20	10.20	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	19.20	20.20	22.20	0.20
BAQUEIRA	7.40	8.30	9.20	10.20	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	19.20	20.20	22.20	0.20
TREDÒS	7.35	8.27	9.17	10.17	12.17	13.47	14.32	15.37	16.37	17.17	19.17	20.17	22.17	0.17
SALARDÚ	7.32	8.24	9.14	10.14	12.14	13.44	14.29	15.34	16.34	17.14	19.14	20.14	22.14	0.14
GESSA	7.31	8.23	9.13	10.13	12.13	13.43	14.28	15.33	16.33	17.13	19.13	20.13	22.13	0.13
ARTIES	7.29	8.20	9.10	10.10	12.10	13.40	14.25	15.30	16.30	17.10	19.10	20.10	22.10	0.10
GARÒS	7.27	8.18	9.08	10.08	12.08	13.38	14.21	15.26	16.26	17.06	19.06	20.06	22.06	0.06
CASARILH	7.26	8.15	9.05	10.05	12.05	13.35	14.20	15.25	16.25	17.05	19.05	20.05	22.05	0.05
ESCUNHAU	7.25	8.13	9.03	10.03	12.03	13.33	14.18	15.23	16.23	17.03	19.03	20.03	22.03	0.03
BETRÈN	7.23	8.06	9.01	10.01	12.01	13.31	14.16	15.21	16.21	17.01	19.01	20.01	22.01	0.01
VIELHA	7.22	8.05	9.00	10.00	12.00	13.30	14.15	15.20	16.20	17.00	19.00	20.00	22.00	0.00
VIELHA	07.21	07.02	08.52	09.52	11.52	13.27	15.15	16.15	17.00	18.52	19.52	21.52	23.52	5.00
VILAC	7.20	8.00	8.50	9.50	11.50	13.25	15.15	16.15	17.00	18.50	19.50	21.50	23.50	5.25
BETLAN	7.19	7.59	8.49	9.49	11.49	13.24	15.09	16.09	16.49	18.49	19.49	21.49	23.49	4.58
AUBERT	7.17	7.57	8.47	9.47	11.47	13.22	15.07	16.07	16.47	18.47	19.47	21.47	23.47	4.57
PONT D'ARRÒS	7.14	7.54	8.44	9.44	11.44	13.19	15.04	16.04	16.44	18.44	19.44	21.44	23.44	4.54
BENÒS	7.13	7.53	8.43	9.43	11.43	13.18	15.03	16.03	16.43	18.43	19.43	21.43	23.43	4.53
ES BÒRDES	7.10	7.50	8.40	9.40	11.40	13.16	15.00	16.00	16.40	18.40	19.40	21.40	23.40	4.50
ARRÒ	7.09	7.49	8.39	9.39	11.39	13.14	14.59	15.59	16.39	18.39	19.39	21.39	23.39	4.49
ERA BORDETA	7.07	7.47	8.37	9.37	11.37	13.12	14.57	15.57	16.37	18.37	19.37	21.37	23.37	4.47
BOSSÒST	7.04	7.44	8.34	9.34	11.34	13.09	14.54	15.54	16.34	18.34	19.34	21.34	23.34	4.44
LES	7.00	7.42	8.32	9.30	11.30	13.06	14.50	15.50	16.30	18.30	19.30	21.30	23.30	4.40
PONTAUT		7.40	8.30											

OTROS SERVICIOS	04.40	05.07	13.07	LES	12.08	20.08	21.05
	05.00	05.30	13.30	VIELHA	11.45	19.45	20.45
	-	08.30	16.30	LLEIDA	09.00	17.00	-
	-	09.00	17.00	LLEIDA (*)	08.45	16.45	-
Información: 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

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

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** **Divisiones**

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

### Taller de Diseño

• Confección e instalacion propia

**Tapicerias Sant Jordi**  
**Toldos Sant Jordi**

Toldos de diseño y alta tecnologia

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

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

**973 249 950**

## ARIES

El mes de julio ha sido siempre un mes muy propicio para ti. Vas a empezar a apreciar más todo lo que tienes y a darle valor, pues te pasará algo que hará que te des cuenta de que hay muchas cosas en la vida que valen la pena y que no hay que cerrarse a nada.



## TAURO

Tus problemas en el amor ya se han solucionado. Y de salud estarás mejor que nunca. Con la llegada del sol y el calor estarás más animado y con ganas de cuidarte. Sin embargo, el trabajo seguirá dándote problemas que deberás solucionar de una vez por todas. Pero esta vez los afrontarás con más fuerza y seguridad.



## GEMINIS

Este mes no te sentirás muy bien. Tendrás algunos problemas de salud que te afectaran más de lo que debieran y a los que darás excesiva importancia. Todo ello repercutirá en las relaciones con tus seres queridos y personas más cercanas. Quizás te sentirás un poco incomprendido, sin embargo debes ser más comprensivo y pensar que no todo el mundo gira en torno a ti.



## CANCER

Este es tu mes. Las aguas han vuelto a su cauce y todo ha recobrado la tranquilidad de nuevo. Estarás animado y con ganas de hacer cosas. Este mes debes estar atento a alguien muy cercano a ti, pues puede que esté pasándolo mal y necesite tu ayuda sin que tú te hayas dado cuenta. Mantente alerta.



## LEO

Empiezas a estar cansado de tener tan poco tiempo para ti. Te apetece estar tranquilo y no hacer nada durante un tiempo. Todo ello es debido a que tienes un montón de cosas en la cabeza y necesitas tiempo para reordenarlas. No te dejes influir por nadie.



## VIRGO

Se han confirmado por fin las sospechas que hace tanto tiempo tenías y que no te dejaban descansar tranquilo. Te sentirás satisfecho y orgulloso por tu comportamiento, pues sólo tú sabes que tienes muchísimas más cosas en la vida y que aunque una que se trunque, las demás siguen ahí con la misma fuerza de siempre.



## LIBRA

No te vendrá mal, de vez en cuando, evadirte del mundo real. Este será un mes de expansión positiva. Establece proyectos a corto plazo para que los resultados se manifiesten rápidamente. Quizá te surja una nueva oportunidad laboral.



## ESCORPIO

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



## SAGITARIO

Hace tiempo que tienes en la cabeza hablar con esa persona a la que hace tanto tiempo que no ves. Si tanto piensas en ella, quizás deberías hablar definitivamente y dejar las cosas claras. Si no lo haces, tendrás problemas con tu pareja y pagarás con ella todo tu malestar, injustamente.



## CAPRICORNIO

Te has precipitado y te has adelantado a los acontecimientos. Una vez más las cosas han salido de una manera totalmente distinta a como te esperabas. Estarás un poco bajo de moral pero tendrás un amigo a tu lado que no te dejará solo ni un solo momento.



## ACUARIO

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



## PISCIS

No debe lamentarte porque esa persona haya salido de tu vida. Debes alegrarte porque pudiste estar a su lado y compartir momentos inolvidables. Tienes que cuidarte más y hacer algo de ejercicio, pues puede que tengas algún pequeño problema de salud de fácil solución.





# ETH AUET



**ROPA LABORAL**  
**ESPECIALIDAD EN HOSTELERIA**  
**PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR**

**bassols**  
**nicoleta**  
**reig martí**  
**carlos luna**  
**doymon**



c/ Casteth, 10 - 25530 - VIELHA  
 Tel.: 973 640 734 Mòbil: 620 860 241

## Pizzeria Ristorante

# La Boveda

*A partir del 9 de julio la cocina permanecerá  
 abierta de las 12 del mediodía a las 12 de la noche*

*Ven a disfrutar de nuestra terraza hasta  
 la 1 de la mañana, con la mejor música lounge*

c/ deth Róser, 11 (Frente Instituto de Vielha)  
 25530 VIELHA - Tel. 973 64 04 91

**¡FESTIVAL DE LA PIZZA!**

**¡REPETIMOS!**

**Días 8, 15 y 22 de julio**

*Todas las Pizzas a:*

**6,95 €**

*hasta que se termine la masa*

*Para reservar en el propio Restaurante*




## Place N° Thé

*Café Thé Chocolate* *Pastas saladas Pastelería*  
*Salón de té & Pastelería*



18 place Joffre 31110 Luchon - 05 61 79 14 08 - [place-n-the-chaantal@orange.fr](mailto:place-n-the-chaantal@orange.fr)



Avui ha començat la Primera Setmana Sense Fum, un repte llançat per la Societat Espanyola de Medicina amb l'objectiu de reduir el consum de tabac. Com que jo sóc una persona solidària amb mi, he decidit apuntar-me a aquesta iniciativa. Però això no és tan fàcil. M'he hagut d'omplir el cos de parxes. Diuen que va molt bé. Ara: s'han de saber utilitzar. No com el Gallardo, que es liava cigarros amb els parxes, pensant-se que feia el mateix efecte.

De mètodes per deixar de fumar n'hi ha molts: els xiclets de nicotina, l'homeopatia, el cigarrets de plàstic... Aquest últim és infal·libre. És igual que fumar un cigarret de veritat. No entenc com és que encara hi ha gent que fuma tabac. Jo tinc un amic que es va intoxicar amb un cigarro d'aquests. Estava tan enganxat, que se'l va acabar encenent i fumant-se el plàstic. Li gotejava, perquè el plàstic calent és el pitjor que hi ha: "Ostres, això és per *masoques!*". I també es va tornar masoquista.

Els més agosarats ho proven amb l'acupuntura. Dic agosarats perquè jo veig una agulla i em cago. L'altre dia se'm va descosir la vora dels pantalons i me'ls vaig grapar; tot per no veure una agulla. Jo sempre he pensat que l'acupuntura és com fer vudú, però al revés. Mentre et van clavant les agulles, dues tenir tots el ninos de casa cagant-se en tu. Un dia em van posar moltes agulles i feia un mal! Li vaig dir: "*Maestro, jme está saliendo una gota de sangre!*". I ell va dir: "*Esto es normal, es normal*". La treu, i el cabró la torna a clavar al mateix lloc. Em va deixar que semblava el Hellraiser: "*Ahola relájese*". Però com t'has de relaxar, despullat amb 134 agulles clavades? El més greu és que quan el meu sistema nerviós va acceptar que allò era una realitat, ve el tio - al ser xinès no el sentis arribar, perquè vam amb aquelles sabatilles de dona -, i diu: "*Ahola hay que dal vueltas agujas*". Comença a girar les agulletes com si sintonitzés Catalunya Ràdio... I unes descarregues! "*¡Estoy peor que cuando he entrado!*". Però hem de tenir respecte, eh! Perquè la medicina xinesa és molt antiga! Clar que també és antiga la Marujita Diaz i ja veus tu el respecte que li té el Dinio.

Quan algú està deixant de fumar ho notes de seguida. D'entrada, s'engreixa molt. Diu: "Es que quan fumava, menjava menys". I tu: "Perquè et treia la gana?".

I ell: "No, perquè si obria la boca en queia el cigarro". També notes que estan més irritables. Els dius: "Bon dia!". I el contesten, empenyadíssim: "Compara amb quin!". En definitiva: estan ansiosos. Els experts sempre diuen: "Quan deixes de fumar, el més important és tenir ocupades les mans i la boca". Jo en coneix un que ho va provar. Tenia tot el dia les mans i la boca ocupades: no diré amb què. Però no li va servir de res. Va aprendre a fumar per altres llocs. Ara es guanya la vida al Circo Medrano, que és francès.

La majoria de gent que fuma ha començat de petit. Reconequem-ho. Amagat a l'habitació, i apagant els cigarrets a l'ampit de la finestra. Que ta mare veia les marques i tu: "Això? Són cagades de colom". "Què mengen aquests coloms perquè ho cremen tot!". A mi van arribar a escorcollar-me al rebedor. I quan t'enganxaven el paquet de Lola, et fotien una gleva que anaves d'un costat a l'altre de l'habitació, traient fum per les orelles, semblaves el *botafumeiro*. Me'n recordo que un amic meu fumava al balcó de casa seva i apagava les burlilles als testos de les plantes. Van acabar més enganxades a la nicotina que ell. Sorties al balcó a fumar, i els geranis et fotien el cigarro. Era una planta com carnívora, però fumadivora.

Quan fumes de petit et mareges, perquè no hi estàs acostumat. Després, descobreixes que hi ha uns cigarros que també maregen, encara que hi estiguis acostumat. Jo sempre he estat molt *pardillo* per aquestes coses. Me'n recordo que una vegada estava en un parc i em van preguntar: "Tens paper?". I els vaig dir: "Només tinc un kleenex, però si el doblegues bé pots aprofitar tot l'espai". Amb el temps vaig entendre que no es referien a paper de vàter.

Quan ets jove, no sé per què, fumes de tot: fulles d'avel·laner, pell de plàtan, camamilla, pastilles d'avecrem... El primer que trobes per casa. Un amic meu es va fumar, per error, herbes laxants. No va fer una calada: va fer una cagada que li va durar una setmana: "Aquest cigarro no puja, més aviat baixa!". Qui vulgui fumar, que fumi. Però si les autoritats sanitàries adverteixen que el tabac perjudica seriosament la salut, vol dir que ells també l'han provat.

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

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  
PILA ELÉCTRICA

www.sylvia  
montestetic  
.com

Avda. Garona 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 ELÉCTROGÉNEOS  
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 4131



Distribuidor: 973/Fax

Instalación y reparación de antenas parabólicas y  
colectivas  
Televisión vía satélite  
Reparación magnetos para coches  
Venta de electrodomésticos

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

Colanwapp  
**REPJOLGAJ**

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

Se alquilan trasteros en Vielha. Tel. 973.64.26.25



Alquilo (400€) o vendo (140.000€) apartamento amueblado en Betren. Totalmente equipado, cocina independiente, dos habitaciones. Tel. 696.354.601



Se ofrece agencia matrimonial de relaciones y contactos. Interesados llamar al 973.64.25.81

Vendo local comercial en Vielha, 71m<sup>2</sup>, con gran vidriera, aseo y suelo con baldosado. Grandes facilidades de pago. Sin hipoteca. Tel. 620.860.243



OCASIÓN: JUEGO DE INICIACIÓN JUNIOR O LADY: Compuesto por Madera BOOMERANG 15°, juego de hierros de acero MacGregor MG-PLUS, SandWedge MacGregor GRAFT SCOT. Bolsa trípode. 15 pelotas. 10 tees de 7mm. 5 tees de 5mm. 2 marcadores y 1 arregla piques. Equipo completo para niños a partir de 10 años o mujeres que se inicien. Precio 75€. Tel. 696.452.564

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas Tel. 617.578.854

Se vende dúplex semi nuevo en Vielha. 245.000€ - Tel. 617.578.854



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



ALQUILO (575€) o VENDO (220.000€). Apartamento de 75 m<sup>2</sup> con plaza de garaje en Vielha. Dos habitaciones, Salón-comedor, Cocina, Baño completo. Trastero guarda-esquis. Piscina, Solarium y Salón Social comunitarios. Muy soleado y tranquilo con hermosas vistas a la montaña de la Tuca. Complejo Sapporo II, Edificio Aigüereta Tel.: 649 43 45 46



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



OCASIÓN: JUEGO DE INICIACIÓN AL P&P: Compuesto por medio juego de hierros pares de acero (4-6-8-p) NORTHWESTERN - SAGA III, SandWedge MIZUNO - SILVER CUP. Bolsa trípode. 15 pelotas. 10 tees de 7mm. 5 tees de 5mm. 2 marcadores y 1 arregla piques. Equipo completo para adultos que se inicien. Precio 75€. Tel. 696.452.564



Se vende piso en Vielha. Panorámica excepcional (95 m<sup>2</sup>). 3 hab. 1 baño, 1 aseo. Cocina completa. Comedor grandioso. 1 plaza parking con ascensor hasta planta. Zona verde recreativa cerrada. Comunidad ejemplar. Apenas ha sido utilizado. Tfo.626.636.602 ó vertmikel@yahoo.es

# ALTI IMMO

Eduardo y Manuel Lázaro  
Promotores · Constructores

## Promoción de apartamentos y casas nuevas en Luchon

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

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

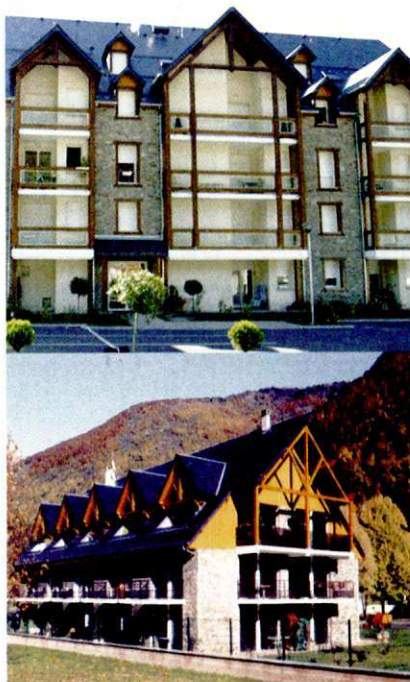
SOCIETE  
ALTI  
Immo

ALTI IMMO 29, Allés d'Entigny 31110 LUCHON

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

Tel: 00 33 561 79 77 77

Fax: 00 33 561 79 76 05



## Ventas de pisos, Apartamentos y Casas

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](mailto:contact@alti-immobilier.com)  
[www.larotonde.org](http://www.larotonde.org)



## PAROLES DE POÈTES

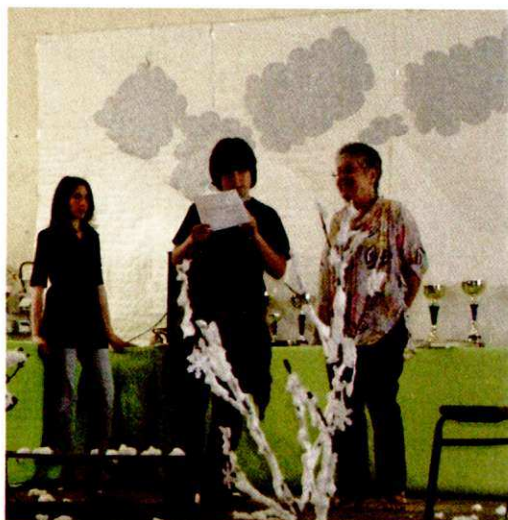
Concours 2010 de Poésie

« Paroles de Poètes » est une association créée en 2006. Son siège est à Marignac

Elle œuvre à la rencontre et au partage de la poésie pour tous les publics, adultes, enfants et ados.

Elle organise depuis 2006 ce concours de poésie : « Enfants-Ados » dont l'objectif est double :

- 1.-Faciliter l'expression poétique des jeunes,
  - 2.- La porter jusqu'à l'intérêt des adultes.
- Cette année 2010, a été la 1<sup>er</sup>.année d'ouverture aux ados des lycées et des collèges du secteur en même temps qu'à de nouvelles écoles primaires. Près de 600 enfants au total !
- Les poèmes sont écrits dans l'une ou plusieurs des trois langues : Français, Espagnol (castillan) et occitan



# BRICO **MARCHÉ**



PRODUCTOS PARA  
MASCOTAS



BRICOLAGE



CONSTRUCCION



DECORACION



JARDINERIA

Estamos frente al INTERMARCHÉ

**ABIERTO TODOS LOS DIAS**  
(EXCEPTO DOMINGOS)

DE 9 a 12,30 y de  
14,30 a 19 HORAS

**BRICOMARCHE**

Les Trêtes

MOUSTAJON- 31110 LUCHON

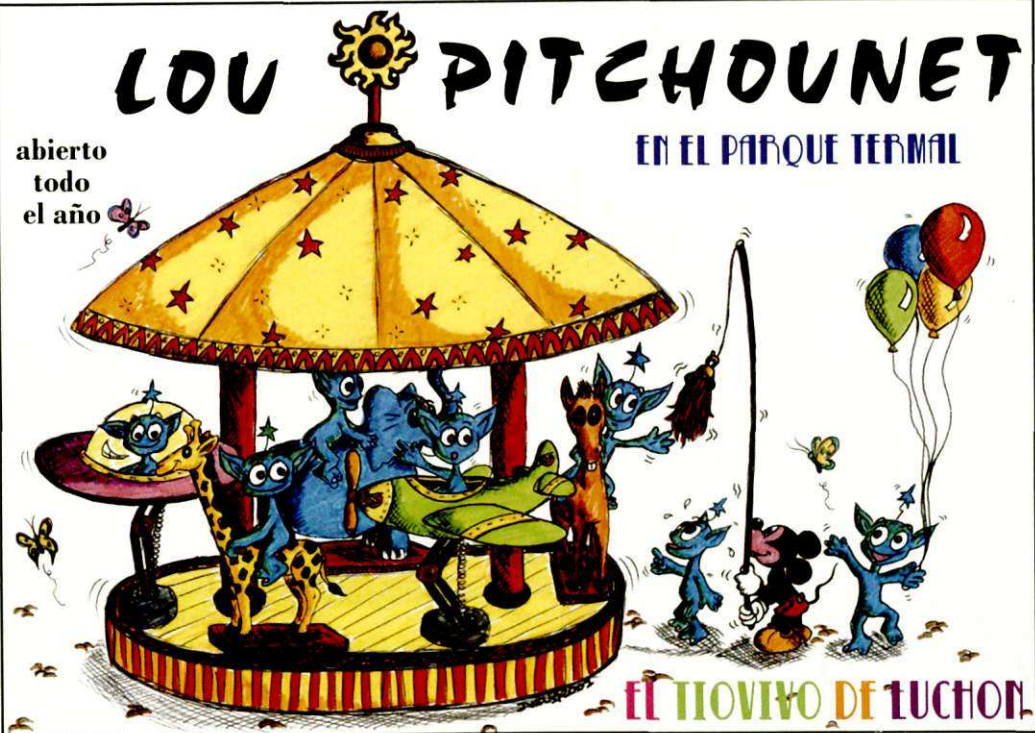
Tel. 00 33 561 94 51 25

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

## LOU PITCHOUNET

abierto  
todo  
el año

EN EL PARQUE THERMAL

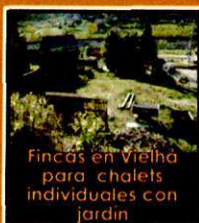


EL TIO VIVO DE LUCHON



## Vila

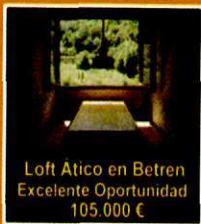
Pisos y Duplex de 2 y 3 Habitaciones  
Acabados de Calidad a un precio inmejorable



Fincas en Vielha  
para chalets  
individuales con  
jardin

**Eth Puntet**  
Inmobiliaria

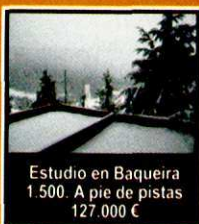
Gestion Integral de Obras y Servicios  
Compra, venta de inmuebles  
Obra Nueva y Segunda Mano  
Alquileres Temporada de Ski



Loft Atico en Betren  
Excelente Oportunidad  
105.000 €



Piso en Vielha. Decorado  
3 Dormitorios. 115 m<sup>2</sup>  
Balcon y terraza.  
Moderno y luminoso



Estudio en Baqueira  
1.500. A pie de pistas  
127.000 €

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

973 64 25 31    973 64 25 31    973 64 25 31  
605 87 98 36    605 87 98 36    605 87 98 36

Avd. Garona 29  
Vielha



## El Acebo

*Disfrute nuestra cocina  
en el restaurante*



## ETH REFUGI D'ARAN APARTHOTEL



*Disfrute de su estancia*



## LAS TERMAS DEL REFUGI



*Relajese en las termas*



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





# INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires



**INTERMARCHÉ**  
**ESPECIALISTA**  
**en productos frescos**

**productos**  
**regionales y locales**



**a precios**  
**"Mousquetaires"**



Fotos de Carnet



Límite numérico



Lavandería  
Automática



Distribución de  
Billetes



Gasolinera



Lavado alta  
presión



Alquiler de Camiones y Furgonetas  
20-12-7 m<sup>3</sup>



**INTERMARCHÉ**

Les Mousquetaires

De Lunes a Sábado de 9 a 19,15

Les Trètes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00

Fax: 00 33 561 79 83 01



**INTERMARCHÉ**

**más cerca, en CIERP GAUD**

Su especialista en  
productos frescos

De Lunes a Sábado de  
9 a 12,30 y de 14,30 a 20,30

Tel. 00 33 561 89 85 50



# Consejos de Belleza

Tendencias de maquillaje primavera-verano 2010.

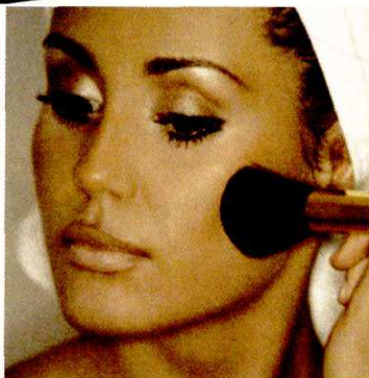
Esta temporada de verano está a la vuelta de la esquina y esperando el sol después del duro invierno..., los próximos meses vienen cargados de mucho color que nos llena con mucho positivismo en el mundo de la moda del maquillaje.

Este verano la mirada del ojo inspira alegría, fantasía, glamur con luminosos amarillos, naranjas, dorados, verdes y miles de combinaciones creadas por una misma en el momento de maquillarse. La parte inferior del rostro se delinea en un tono blanco para agrandar e iluminar la mirada y la parte superior se delinea muy fina para reforzar la mirada. Se aplica mascara de pestañas para intensificar la mirada del ojo y si se tienen pocas pestañas o son cortas se pueden aplicar extensiones de pestañas para reforzar la mirada.

En verano se aplica un iluminador clarito para realzar y modelar los pómulos para disimular los signos de cansancio y se intensifica con un colorete anaranjado para contrastar la mirada y resaltar el bronceado de la piel.

Los labios tienen tendencia a un color fucsia para las más atrevidas y un brillito para el resto, y olvidemos los aburridos tierra del invierno. El tono del rostro puede ser el del propio bronceado o se puede aplicar una base de color bronceadora de un tono similar a la piel. Como complemento con el maquillaje no nos podemos olvidar de esmaltarnos las uñas de pies y manos y la tendencia de este año es en rosa fucsia, azul eléctrico, rojo púrpura todos los colores muy "chic" para chicas muy "fashion".

Para finalizar ser atrevidas, elegantes, sentirnos seguras de sí mismas...y disfrutad del veranooooooooooooooooo!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Artículo escrito por: Pilar Safont  
Esteticista



Centre d'Estetica

Pilar Safont



C/. Pietat, 17

Tel. 973 64 74 89

25550 BOSSOST - Val d'Aran

Tractaments facials i corporals  
Depilacions

01 juillet - Cazères  
15 juillet - Aurignac  
22 juillet - St-Gaudens  
10 août - Aspet  
13 août - Pointis Inard  
14 août - Bossost  
20 août - l'Isle-en-Dodon

Itinérants, réservez au 05.62.00.93.70

## Les Nocturnes Bienvenidos

COMMINGES & VAL D'ARAN

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE DE TOULOUSE

CHAMBRE D'AGRICULTURE HAUTE-GARONNE

www.toulouse.cci.fr



Vendo casa de 170 m2 en LUCHON-SAINT MAMET: cuatro habitaciones, dos baños, salón con chimenea, comedor, cocina equipada, vestidor, bodega. Pequeño jardín con piscina, barbacoa y terraza. Calefacción central, paneles solares, antena parabólica. Gran calidad de materiales y equipamientos. Muy buen estado de conservación. 330.000 €. Tel: (00.33) 5 6179 15 06

**FE DE ERRATAS:** En el pasado mes de mayo, en la noticia de BASTIARAN 2010, se publicó por error que los organizadores fueron Dña. Olga Pérez y D. Javier Safont, cuando el organizador fue la Asociación de Comerciantes de Bossost. Desde esta Redacción lamentamos el error.



*La Ferme  
d'Espiau Boutique*

*Decoración - Complementos  
Regalos - Arte en la mesa*

*64, Allées d'Etigny  
31110 Luchon (Francia)  
Tel. 00 33 561 79 33 07*



**Pl. Sant Orenç, 2 / Passeg dera Libertat**  
**25530 VIELHA**  
**Tels. 973 64 14 35 - 659 24 02 36**



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

**PAS D'ARRO, 48**  
**25530 VIELHA**

**TEL. 973 64 18 86**

**ES PIRENÈUS**



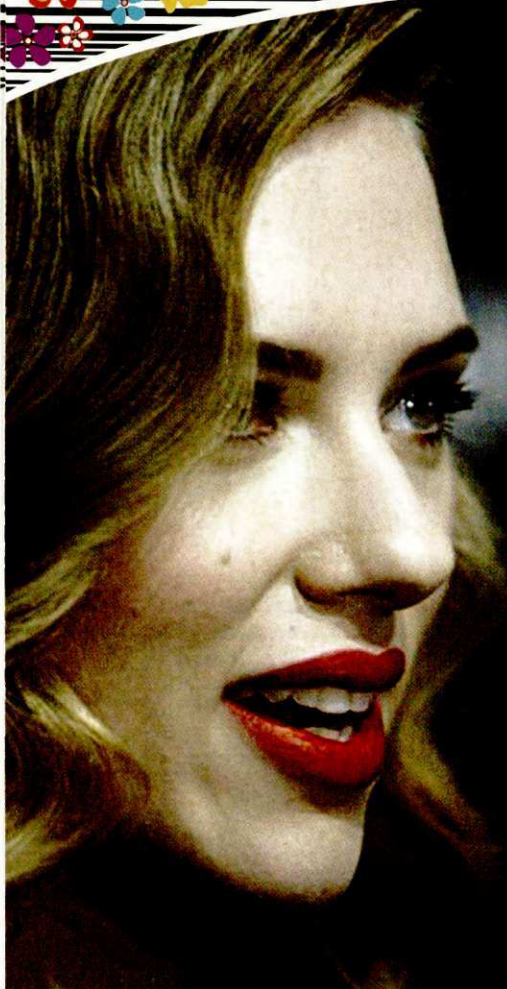
*Presents  
Ceramica  
Joguets*

**Passeg dera  
Libertat, 19**  
**Tel. 973 64 04 73**

**VIELHA**  
**Val d'Aran**

# Seduce con tu cabello

¿Bodas? ¡Oh, no!



A veces por compromiso, otras porque te alegras por tu mejor amig@ o tu prim@ favorit@s. Pero ¿Cuántas de nosotras tenemos que acudir a una boda?

“¡Ay! ¡No se qué ponerme! Vestido largo o corto, tacón o cuña, corbata o pajarita.... ¿Y cómo me peino? ¡Socorro!”

“¿Y yo? ¡Que nervios! ¡que me caso! Llevo vestido largo con cola y espalda muy descubierta. ¿Me irá mejor un recogido alto o una melena suelta? ¡¡Urgente!! Necesito un estilista que me asesore, que me transmita seguridad. ¡ Es el días más importante de mi vida!

Todo y todos quedamos impresos ese día en los álbumes de fotos. Está claro no hay más que mirar a las actrices y actores de Hollywood. No tenemos más que abrir la primera página de “Cuore”, o ver la publicidad de “Loewe”, “Chloé”, “Chanel” etc.

Melenas al aire, ondas marítimas, cabellos leoninos, sensuales, románticos, femeninos.... Trenzados exóticos, recogidos informales, lisos puros.....

Hay quienes prefieren llevar un look alternativo, con carácter, con un corte de cabello lineales suficiente para marcar la diferencia.

Las tendencias ya están marcadas. Explótalas y ponlas en práctica. Haz que tu melena o cabello Corto destaquen ante los espectadores invitados a esta ceremonia.

Para ello es aconsejable ir preparando el cabello con coloraciones y tratamientos capilares antes del gran día.

¡¡Ya no tienes excusa!!

Sigue estas pistas y consigue un look al mejor precio.

Artículo facilitado por Peluquería Choku (Vielha)



**CHOKU**  
peluquería unisex

tef. 973 64 3371

**10%** descuento  
presentando este **BONO**

**¡ Una aventura sin límite !**

**Pyrénées Hô**

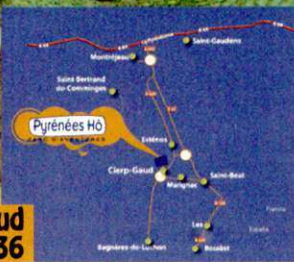
**PARC D'AVENTURES**

**Disfrute de un día diferente,  
en familia o con amigos**

**¡ Una bajada  
rodeando !**

**Pyrénées-Hô-31440 Cierp Gaud**

**www.pyrenees-ho.com pyreneesho@wanadoo.fr 05.61.94.08.36**



**SÍNDIC**

**EL DEFENSOR  
DE LES  
PERSONES**

## **Eth Proòm dera Val d'Aran a Vielha Atierà as persones eth deluns 12 junhsèga**

Eth pròplèu deluns 12 de junhsèga, membres deth equip deth Proom dera Val d'Aran (Síndic de Greuges de Catalunya) seràn en Vielha entà atier as persones que volguem hèr-les consultes o exposar-les es sues queishes contra es administracions publicques.

Er equip deth sindic atierà es visites des des 10 e enquiàs 13.30 ores e des 16.30 enquiàs 18 ores en **CEIP Garona, carretèra de Betren, 78.**

Per auança, cau concertar era entrevista en tot telefonar tath **900 124 124** o enviant un corrèu electronic tà **sindic@sindic.cat**

# mi pequeña historia

## Visita a la isla de Handa

En la costa noroeste de Escocia, al norte de Ullapool y cerca del minúsculo pueblecito de Tarbet, se encuentra un paraíso para los amantes de las aves marinas, la isla de Handa. Situada está muy cerca de la costa, el trayecto en barca, una pequeña Zodiac con asientos de madera, dura apenas quince minutos. Es privada, de una persona que tiene grandes propiedades en la zona y que, como sucede en muchos casos en estos países de culturas anglosajonas, en lugar de utilizarla para actividades productivas o especulativas, la puso ya hace años a disposición de la Sociedad Escocesa para la Protección de la Naturaleza (Scottish Wildlife Trust o simplemente SWT, su página Web es [www.swt.org.uk](http://www.swt.org.uk)).



Durante mi último viaje ornitológico por estas costas salvajes la isla de Handa figuraba en la lista de "imprescindibles", tantas cosas había leído sobre ella que cuando llegué una mañana al puerto de Tarbet y la contemplé desde el embarcadero, pensaba que era irreal y desaparecería entre la niebla que todavía cubría la bahía. Era el único visitante esa mañana, así que el patrón me acercó a la playa donde desembarqué y me encontré a John, un voluntario del SWT que se ocupaba de atender a los visitantes durante tres semanas. En una caseta de madera me orientó sobre el itinerario marcado a recorrer, es una vuelta de unos 6 kilómetros que permite atravesar la parte central de la isla y contemplar los acantilados donde anidan las aves marinas.

Cargado con la mochila, los prismáticos y el telescopio, me puse en marcha para disfrutar de la isla entera para mi solo. Me sentía realmente un privilegiado... Pronto aparecieron los primeros skuas o págalos, anidan en el suelo en la parte más alta de la isla y se encontraban en la fase de marcaje y defensa de los territorios. El camino está hecho con plataformas de madera en gran parte, para evitar daños a la vegetación y asegurar se mantiene durante muchos años. La isla estuvo habitada y se conservan restos de las terrazas, las canalizaciones y ruinas de las casas. Hoy se han rehabilitado algunas construcciones para uso de los científicos que realizan numerosos estudios sobre las aves en este entorno privilegiado.

La llegada a los acantilados después de una larga subida produce una sensación de vértigo, el mar infinito al fondo, de un

color acerado, y el sonido de miles de aves ocupando cada grieta o cornisa en las paredes conforman uno de esos espectáculos de la naturaleza que hacen palidecer cualquier comparación con la obra humana. A mediados de abril la llegada de las aves para empezar su época de cría hace que la actividad en las colonias sea espectacular, con las disputas por los territorios, el refuerzo de las relaciones de las parejas, las salidas hacia el mar para alimentarse, realmente uno puede pasar horas allí y no darse cuenta de cómo corre el reloj... Y hay una hora tope para coger la barca de regreso, las cuatro y media de la tarde. Mientras la Zodiac me devolvía al puerto no podía dejar de pensar en la suerte que había tenido, primero por estar en un país donde la iniciativa particular es capaz de proteger un lugar tan maravilloso, y luego, por haber podido disfrutar de una función privada donde los fulmares, los frailecillos, los araos, las gaviotas y las alcas desplegaban todas sus técnicas para obtener los mejores lugares de nidificación y asegurar así la continuidad de sus linajes. Es muy difícil encontrar lugares así en el mundo, esta isla de Handa deja una huella imborrable.





festival multicultural Salardú - Val d'Aran

patrocinado por



Ajuntament Naut Aran

# SOLEILUA

9, 10 y 11 Julio 010

free gratis

## Solei

Sábado 10 y domingo 11 Julio 010 a partir de los 10 añ

## Circo

Los Herrerita, DeMórtimers, Betty & Rufi...

## Talleres

circo, percusión, reciclaje, pintura, geología

## Eco-Feria

feria de productos naturales y eco-lógicos

## Conferencias

bancà ètica, PNL, Odontologia Holística...

## Alimentación

restaurantes bio, vinos eco, productos locales

## Mercado de Intercambio

trae los trastos que ya no uses y cambialos

## Pintura

jam de pintores al aire libre

## Iris Aneas

www.myspace.com/irisaneas live

## Love Avalanche

deejay

Camping era Yera d'Artes 973641602 a 3km. del festival



Hostal Plaça Garós Reservas. 669431191

## gala dera Lua

Sábado 10 Julio 010 a partir de los 10 añ 12€ 9€ anticipada niños < 12a. 3€

## Guts

live

www.myspace.com/gutslebienheureux

## Los Herrerita

malabares www.losherrerita.com

## The Bares Band

funk live www.myspace.com/thebaresband

## Diego Aín

música cotidiana www.diegoain.com

## Ntelades

acrobacia en tela

## DeMórtimers

presentado por www.demortimers.com

## Betty & Rufi

animación infantil

## Loopnavarro

deejay www.myspace.com/rioja77

Anticipadas a la venta www.aranvacances.cat of. tourisme Val d'Aran

Pré-ventes en France

05 62 00 53 17 - 06 74 44 03 23

radiovalpireneos@yahoo.fr



# medicina y estética

El botox no hincha el rostro ni los labios

Todavía muchas personas siguen diciendo la frase "lleva unos labios cargados de Botox", para referirse a unos labios exageradamente hinchados. ¡Cuántos artículos habremos leído sobre el Botox! ¡Cuántos reportajes fagocitados con sumo interés! ¡Cuánta información recibida por diferentes vías! Y persiste la creencia de que el Botox (Vistabel, Azzalure) aumenta el volumen de los tejidos, sobre todo de los labios. Esto no es así en absoluto.

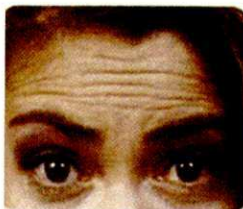
Las fotografías que acompañan al artículo de este mes (y que no pudieron salir el anterior) son demostrativas de lo que se consigue con este procedimiento. Donde antes había arrugas, después dejan de existir. Esto se consigue al relajar los músculos que las producían al estar, éstos, contraídos. Y esta relajación y subsiguiente desaparición de las arrugas se consigue con unas pequeñas infiltraciones de producto (Botox ó Vistabel ó Azzalure) que en el caso del entrecejo suelen ser 5 pequeños pinchacitos muy superficiales y prácticamente indoloros.

Por esta razón, cuando alguien lleva los labios engrosados, no lleva Botox. El Botox únicamente relaja la musculatura de la cara. Del modo que se ve en las fotografías. Como expuse en el artículo anterior este procedimiento se puede combinar con otros para conseguir los mejores efectos. Es uno de los tratamientos más utilizados en la MEDICINA REGENERATIVA Y ANTIENVEJECIMIENTO.

Dra. Maria José Cutando Longas  
Médico colegiada nº 12.011

ANTES

DESPUÉS



FRENTE



PATAS DE GALLO



ENTRECEJO

## Dra. M<sup>a</sup>. José Cutando Longás

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

### REJUVENECIMIENTO INTEGRAL DEL ROSTRO

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

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

Tel. 661 68 64 84

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

INFORMACIÓN  
GRATUITA  
PREVIA CITA





**En tot  
arrefortir era  
singularitat  
dera Val**

**hem**  
aran

Eth Govern deth Conselh Generau d'Aran a arribat a un acòrd damb era Generalitat entà excludir era Val d'Aran dera organizacion des vegueries, d'acòrd damb es mandats deth Plen dera maxima institucion e era opinion majoritària dera societat. Ara mès que jamès, toti èm e bastim Aran.

Conselh  Generau d'Aran

# medicina y estética

El botox no hincha el rostro ni los labios

Todavía muchas personas siguen diciendo la frase "lleva unos labios cargados de Botox", para referirse a unos labios exageradamente hinchados. ¡Cuántos artículos habremos leído sobre el Botox! ¡Cuántos reportajes fagocitados con sumo interés! ¡Cuánta información recibida por diferentes vías! Y persiste la creencia de que el Botox (Vistabel, Azzalure) aumenta el volumen de los tejidos, sobre todo de los labios. Esto no es así en absoluto.

Las fotografías que acompañan al artículo de este mes (y que no pudieron salir el anterior) son demostrativas de lo que se consigue con este procedimiento. Donde antes había arrugas, después dejan de existir. Esto se consigue al relajar los músculos que las producían al estar, éstos, contraídos. Y esta relajación y subsiguiente desaparición de las arrugas se consigue con unas pequeñas infiltraciones de producto (Botox ó Vistabel ó Azzalure) que en el caso del entrecejo suelen ser 5 pequeños pinchacitos muy superficiales y prácticamente indoloros.

Por esta razón, cuando alguien lleva los labios engrosados, no lleva Botox. El Botox únicamente relaja la musculatura de la cara. Del modo que se ve en las fotografías. Como expuse en el artículo anterior este procedimiento se puede combinar con otros para conseguir los mejores efectos. Es uno de los tratamientos más utilizados en la MEDICINA REGENERATIVA Y ANTIENVEJECIMIENTO.

Dra. María José Cutando Longas  
Médico colegiada nº 12.011

ANTES

DESPUÉS



FRENTE



PATAS DE GALLO



ENTRECEJO

## Dra. M<sup>a</sup>. José Cutando Longás

Medicina Estética.

Dietética, Nutrición y Dietoterapia

Médica colegiada nº 12.011

### REJUVENECIMIENTO INTEGRAL DEL ROSTRO

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

Plaça Pas d'Arrò, 5 1<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> · 25530 VIELHA (Val d'Aran)

Tel. 661 68 64 84

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

INFORMACIÓN  
GRATUITA  
PREVIA CITA



**En tot  
arrefortir era  
singularitat  
dera Val**

**hèm**  
*aran*

Eth Govern deth Conselh Generau d'Aran a arribat a un acòrd damb era Generalitat entà excludir era Val d'Aran dera organizacion des vegueries, d'acòrd damb es mandats deth Plen dera maxima institucion e era opinion majoritària dera societat. Ara mès que jamès, toti èm e bastim Aran.

Conselh  Generau d'Aran



hijos.

Zaragozano. Afincado en el Valle desde el año 1.983. Toda su vida laboral la ha dedicado al deporte, es diplomado en cultura física, Técnico Deportivo especializado en diferentes disciplinas deportivas y 4º Dan de Karate (de los grados más altos de España). Actualmente trabaja como técnico en el Palai de Geu de Vielha. Casado y con dos

### ¿Cómo viniste al Valle desde Zaragoza?

En el año 83 un amigo me llamó para ayudar a Juan Gallardo (antiguo gerente del gimnasio Elurra) en la Asociación Deportiva que habían creado. Me hicieron una entrevista y la pasé satisfactoriamente.

### ¿Y comenzaste a dar clases?

Más o menos. La asociación estaba ubicada en la "Borda Coto Saforcada" (lo que hoy es el Conselh General) y comenzamos, durante tres años, a impartir clases y actividades deportivas, ya que por aquel entonces no había prácticamente ninguna actividad deportiva regular a excepción del ski.

### ¿También dirigías un gimnasio?

Más adelante, ya en el año 86, junto a Juan Gallardo, montamos el gimnasio Sapporo. Fueron años duros, pero muy gratificantes profesionalmente.

### ¿Qué actividades tenías?

Como te decía, en esos años había una gran falta de actividades deportivas en el Valle. Entre las actividades que impartíamos estaba el karate, fitness, gimnasia deportiva infantil y otras actividades para niños y gente adulta (mantenimiento, correctiva) etc.

### Imagino que cuando se creó el Palai de Geu, ¿pasaste a formar parte de la plantilla?

En el año 96, diez años después de comenzar con nuestro gimnasio, disolvimos la sociedad y tras conversaciones fallidas con el Ayuntamiento de construir mi nuevo gimnasio en las instalaciones que se estaban habilitando en la nueva pista de hielo, recibí por el contrario una buena oferta de la empresa que comenzaba a gestionar el complejo deportivo y entré a formar parte de la plantilla, aportando el volumen de los socios que tenía e impartiendo clases desde ese momento en diferentes actividades deportivas, entre ellas el karate.

### Veo que tienes una relación con el karate, ¿cómo comenzaste?

Desde joven lo he practicado y he tenido la gran suerte de llegar a ser Campeón de España 3 veces. Después, en Zaragoza, di clases en varios colegios. Cuando vine aquí, como no había ningún profesor, continué dando clases y creando mi propia escuela, de la que han salido grandes alumnos.

### ¿Pero no eres únicamente profesor?

No. Soy maestro 4º Dan, como se denomina en el argot, árbitro internacional y profesor de la Federación Española de karate kyokushinkai, donde imparto clases en los cursos de verano que organizan.

### Me comentabas que tienes una escuela, ¿puedes hablarme de ella?

Se llama Escuela Karate Aran y está ubicada en el Palai de Geu,

ya que es abierta a quien quiera aprender. Además tenemos una antigua sucursal, por así llamarla, en el Pont de Suert, donde actualmente hay dos profesores, que son ex-alumnos míos a los que únicamente superviso de vez en cuando, dado su nivel y profesionalidad y otra en Artes. Tuvimos anteriormente en Bossost y Les. Desde nuestra escuela organizamos el Trofeo Kárate Palai de Geu, que este año llegó a su 14ª edición, y este año se cumple el II campeonato del Pont de Suert organizado por los profesores ya reseñados.

### También me comentabas que habías tenido grandes alumnos, ¿qué me dices de ellos?

Pues así es. Uno de los mejores ha sido Teo García, que actualmente hace exhibiciones en televisión y por toda España de artes marciales. Otro de mis alumnos es el organizador de campeonato de España de este año celebrado en Sevilla. Entre los niños que tengo ahora mismo hay un par de ellos campeones de Cataluña y de España. En general me siento muy orgulloso de todos los alumnos que he tenido y tengo.

### ¿Se que das actividades muy diferentes en el Palai, ¿cómo lo haces?

El truco está en tener ganas. Eso es fundamental. Si es verdad que doy muchas actividades y todas ellas diferentes, aunque el motor es el mismo, el deporte. Entre ellas está el Spinning (con bicicletas estáticas), Aerobic (ejercicio aeróbico), AquaGym (actividades físicas en el agua), PowerDumb (mezcla aeróbica con fuerza) y karate. Por lo general pienso que la gente se siente satisfecha.

### ¿Te debe costar tu tiempo prepararlas?

Más de lo que piensa la gente. Pero con ganas se hace a gusto. Es fundamental prepararse las clases, ya que así no se repiten actividades y la gente se divierte. Además para el profesor no se hace monótono.

### Además vas haciendo cursos de reciclaje, ¿imagino?

Si. Es muy importante. El deporte también se moderniza y hay que estar al día de todas las nuevas tendencias.

### ¿Y tienes un Máster?

Lo hice en la Universidad Europea de Madrid. Es un Máster en organización de centros y servicios deportivos. El proyecto de final de curso lo hice enfocado a la gestión del nuevo pabellón de deportes de Vielha, con el que obtuve un sobresaliente, y en el que tengo que agradecer la colaboración que obtuve en la recopilación de datos de D. José Luis García (director del Palai).

### Con tanta actividad física, ¿no harás nada más?

Pues sí, comercializo e instalo productos de GLOSOJÓR. Que es una empresa dedicada al aislamiento de ventanas, mamparas de baño y mosquiteras, todo ello de una gran calidad y un precio totalmente competitivo. Hay diferentes modelos que se acoplan a todas las ventanas.

### Supongo que las personas interesadas en detener los ataques de mosquitos, poniendo una buena mosquitera, ¿tendrán que ponerse en contacto contigo?

Así es. Pueden hacerlo a través del teléfono o vía mail.

### ¿Y a qué dedicas tu tiempo libre?

Me gusta mucho la BTT, el trekking y los perros, entre ellos Nera, mi perra de la raza Labrador Retriever.

Entrevista realizada por Jorge López Pallarés para ARAN NAU.

## Er INS. D'ARAN ena IV JORNADA DE MEDIACION.

La representacion der Institut d'Aran assistic en Institut Municipal d'Educacion Ramon Barrull, a on s'acuelhec era IV Jornada de Mediadors/es Escolares organizada a massa entre es Servicis Territoriaus d'Educacion de comarques de Lhèida, era Regidoria d'Educacion e d'Atencion ara Infància der Ajuntament de Lhèida e era Federacion de Pairs e Mairs d'escolans d'Educacion Regondària (FAPAES).

Era session compdèc damb era participacion de 100 escolans, 27 professors de 17 instituts. Era jornada servic tà compartir experiències entà promòir era mediacion enes aules e ath madeish temps recèber formacion per part deth professorat especializat entà poder-la amiar a tèrme.

Eth programa inclodic ua conferéncia sus eth Voluntariat Joen e uns talhèrs entà analizar era situacion actuaa dera mediacion escolara. Era Jornada acabèc damb ua Gimcana-Jòc d'orientacion en Parc dera Mejana.

Ath long de tot eth maitin, es participaires poderen compartir experiències, conèisher d'autes realitats e, susot, incrementar era sua motivacion entà poder contunhar portant a tèrme aguest prètzhet tant important e fonamentau entara convivéncia enes centres educatius com ei era mediacion entre iguals.



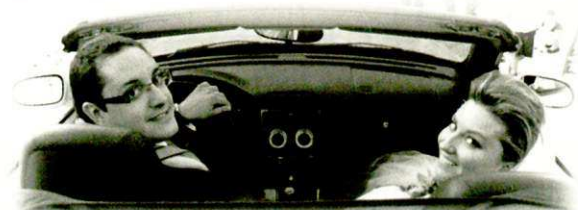
## Nota de Prensa

### HÈSTA FIN DE CORS CEIP RUDA DE SALARDÚ

Es escolans dets Ceip Ruda de Salardú celebrèren era Hèsta finau de cors en tot realisar ua òbra de teatre titulada "ERA ERBA DE MENTA D'ÒR" a continuacion es mèstres passèren ues diapositiues entà veïr tot aquerò qu' es mainatges auien hèt en cors 2009-2010 coma: hèstes, gessudes... acabèrem hèt un dinar toti amassa, pairs, mairs, alumnes e mèstres. Siguèc un dia plan polit entà toti, sobertot entàs mainatges. Vos desiram a toti un bon ostieu, e enquiath pròp-lèu cors!!!!!! AMPA



## bodas - comuniones



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


tel. 805213820

[gorkamartinez@me.com](mailto:gorkamartinez@me.com)

ahora es tú  
oportunidad  
Anúnciate!!

Por Eduardo Zenay

## Domingo EL MERCURIO

			Vestimen- ta turca y mora	Incenar Pueblito celibero	Cultura pe- rusana Inv. Onomato- peyicos	Piedra preciosa	Arbol africano
			Gece muy vivo Dios de la vegetación		Redondez o circulo Tera		
			Sin luz Piedra filosofal				Cacharre- ros
Dispuesto	Sobre	Politico ruso Mutabile			Embuste gracioso Libro grosso		
Parecer Inv. Nom- brases		Litro Volteretas, piruetas		Puero Innato			Litro Antiguo do
						Derreta fastidio Edetanos, Locetanos	
Fósforo	Altojar Estado arabe			Ultima letra Cala- midad		Aeta Madero pa- ra embiar	
Estado mexicano			Hijo de Leit Sacerdote				Roentgen Iguana pequeña
Arte de bien decir Hacer ca- rrias Inv.			Trans- gredir Infusión		Consentir, permitir Corteza de encina Inv.		
Acusador Dádiva					Planta medicinal Hace ruido		
		Conozco		Cajones para amasar			

Nº2.264

EN LA FOTO: Pintor francés postimpresionista, considerado el padre del arte moderno. Trabajó en medio del aislamiento, desconfiaba de los críticos, tenía pocos amigos y expuso sólo ocasionalmente. Picasso y Matisse lo admiraron.

## sudokus

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

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

(*¿mí sí que me gustan*)

La mayoría de nosotros, cuando oímos por primera vez hablar de acupuntura, nos imaginamos que es la inserción de agujas en puntos específicos del cuerpo para conseguir un efecto curativo.

Según la medicina tradicional china, la enfermedad es el desequilibrio energético del cuerpo. Y la acupuntura se encarga de equilibrar esta energía y

ayudar al cuerpo a la autocuración. O lo que es lo mismo, en términos de la medicina científica, buscamos crear nuevos cambios fisiológicos para ayudar a la recuperación del cuerpo. Por ejemplo, con la acupuntura podemos estimular nervios, incrementar la circulación sanguínea en ciertas áreas, aliviar espasmos musculares o causar la liberación de hormonas como pueden ser endorfinas (sustancia química relacionada con el control del dolor) y cortisol (un esteroide natural).

La acupuntura no es una medicina que lo cura todo, pero en los casos en que está indicada da muy buenos resultados. Se ha venido usando para problemas funcionales como puede ser en casos de parálisis, en algunos problemas de reproducción, en inflamaciones de origen no infeccioso (como alergias) y en dolor.

Pero señores, no nos dejemos engañar por esos cuatro desaprensivos que habiendo realizado un curso de distancia de acupuntura y sin tener nociones de medicina animal ya se creen acupuntores veterinarios. Son los veterinarios los que tienen conocimientos suficientes para hacer un buen diagnóstico y determinar cuál es el tratamiento óptimo para curar al paciente: si es la acupuntura o si necesita un tratamiento químico o quirúrgico, o directamente no necesita ningún tratamiento.

Esa frase que está tan de moda en estos tiempos: "como es una terapia natural no puede hacerme daño,



porque lo natural es bueno"...: quítense está idea de la cabeza. Miren que he consultado varios diccionarios de la lengua española, y en ninguno de ellos lo natural llevaba implícito el adjetivo "bueno". Sí que es verdad, que en algunos pacientes donde la medicina científica no ha funcionado, se han logrado buenos resultados con otras terapias alternativas. Pero esto no significa que como son naturales las podamos usar indiscriminadamente y sin control de un especialista.

Hablando con una conocida comentaba que ella se había bajado un programa de Internet, a través del cual, respondiendo una serie de preguntas, al final obtenía un tratamiento homeopático para su dolencia. Y bajo la falsa creencia de: "cómo es homeopático no puede hacerme daño", se automedicaba. La verdad es que no podía creer lo que estaba oyendo. De aquí a dos días me va a operar el vecino del 5º que es carpintero. Bromas aparte, sin un buen diagnóstico el tratamiento no tendrá los resultados esperados, no tendrá ningún efecto o nos encontraremos con un empeoramiento del paciente, por muy natural que creamos que sea la terapia.

*Inmaculada Clua de ARAN VETERINARIS*

La retraite vous emmène toute sorte de loisirs, ou bien de passe-temps que l'on fait avec plus o moins de plaisir, mais sans plus.

Dans un monde (le notre), d'abondance et de gaspillage inutile, une mode est arrivée, que tout le monde appelle (vide grenier) où se vend tout ce qui nous fatigue, et on s'en débarrasse ni plus ni moins sans tenir en compte ce que cela représente, ou ce que cela a pu représenter à un autre moment de la vie. Dimanche dernier, en accompagnant ma famille à ce marché à la mode, les mains dans la poche, je flânaï d'un côté à l'autre sans but, et même sans curiosité, car la seule chose qui manquait à ma vie, c'était le temps. Lequel passait si vite que je ne m'en rendait même pas compte. Au cours de ma promenade, je me suis arrêté devant un emplacement où une dame vendait des vêtements usés, et sur le côté, elle exposait à la vente un tas de poupées de toutes sortes. Des petites et des grandes. Enfin un tas très mal présenté. Et c'est à ce moment là qu'une dame avec une fillette s'est mis à fouiller dans le tas de poupées. Certainement pour en trouver une qui lui ferait plaisir à elle, non pas à la fillette.

Moi, désabusé, je la regardais faire, et d'un coup, mon regard fut attiré par une poupée sale et lambeaux, laquelle lui manquait même un bras. Robe déchirée, et sans souliers. Je me suis tout de suite demandé qu'est ce qu'elle faisait là, et avec un sourire désabusé, une pensée pas gentille m'a effleuré l'esprit (« celle-là, elle a fait la guerre » ). C'est alors qu'en la regardant plus fixement, je me suis aperçu qu'elle me faisait des signes. Et tout de suite, je pensais que c'était le soleil qui me jouait de tours. Mais pris d'une sorte d'intuition, je prenais la poupée

dans mes mains au grand étonnement de la vendeuse qui me proposais une de bien propre.

Je regardais avec toute mon attention ma poupée fatiguée, sale, et comme par miracle, elle se mit à me parler. Et d'une voix douce et fatiguée, elle me dit : « Tu es espagnol, comme moi ? . Amènes-moi avec toi, sors moi d'ici, car je n'en peux plus, et cher toi, je te raconterais ma vie pleine de souffrances et d'injustices ». Au grand étonnement de la vendeuse, j'ai acheté la poupée, un peut en me cachant, pour me promener avec une poupée dans les mains, dans un état pareil.

Arrivé dans la voiture, mon épouse et ma fille n'ont cessé de me demander pourquoi j'avais acheté chose pareille. Je ne pouvais pas l'offrir, ni la mettre quelque part, vu l'état dans lequel elle était.

Bien évidemment je me taisais, car si je venais à leur dire qu'elle me parlait, je me retrouvais tout de suite chez un docteur spécialiste d'Alzheimer.

Arrivés chez nous, tout de suite, je m'isolais. Et en mettant ma poupée assise bien commodément face à moi, je lui dis :

« Bon, maintenant, tu vas me parler et tout me raconter. D'où tu viens, comment tu t'appelles, et comment tu m'as choisi à moi pour m'embarquer dans une pareille aventure. Tu viens de me dire que tu étais espagnole. Alors tu dois t'appeler Carmencita, Conchita non ? Bon alors, racontes. Et elle me dit : Je suis espagnole, et mon premier nom a été Libertad « Liberté » .

Suite à la prochaine édition

Ecrit par M. Jo Tarin de Cornebarrieu ( France)





P&P Salardú **10**  
Julio  
Val d'Aran

# ABIERTO TROFEO

**10**  
era revista dera Val d'Aran

Premios de Aproximación  
en los 9 Hoyos

Cocktail en la entrega  
de Premios



Alojamiento e inscripciones

**973 64 04 87**

[jorge@arannau.com](mailto:jorge@arannau.com)

ORGANIZA:

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

COLABORA:

  
Golf Salardú  
PITCH & PUTT

PATROCINA:



Puntuable con el Torneo de Golf de Luchon del próximo  
4 de septiembre en Scratch, Handicap masculino y femenino  
Puntuable en el Ranking de Aran

# temas de asesoria

## QUIN ES EL VALOR D'UN HABITATGE?

En aquest moment tant especial i únic en que ens trobem, que evidentment es de procés de canvi sistèmic, es quan mes rellevància té la dicotomia "valor-preu" en lo que es refereix als immobles, i molt en especial als habitatges.

El valor es l'utilitat, i el preu es l'acord entre comprador i venedor, i el mercat es molt opac, al no existir uns índex fiables de les cotitzacions de referència basades en transaccions reals.

Les referències utilitzades son les facilitades per les Societats de Taxació, que no son independents de les entitats financeres; algun portal immobiliari; que es part interessada, i les que apareixen en la publicitat de la part venedora. La part compradora no sol publicar les seves pretensions, i es limita a negociar el preu proposat per l'altra part. Les facilitades per notaris i registradors es refereixen sovint a escriptures en que es formalitzen vendes fetes en contractes privats fets anys enrere, en condicions i preus molt diferents als actuals, i amb pagaments anticipats en concepte de lloguers amb opció de compra o d'altres, que apareixen u no a l'escriptura.

Per al venedor, sovint, el preu de referència es el demanat per d'altres venedors per un immoble similar, i l'adapta a la seva apreciació i a la necessitat u ganes de vendre'l. Si demana l'opinió a agències immobiliàries i a altres professionals, per no perdre el client, li responen el que pensen, apropant-se al que ell vol escoltar.

Per al comprador, el dubte consisteix: en primer lloc en trobar lo millor al millor preu, després en poder finançar-lo si ho necessita, i en tercer lloc, si podrà comprar l'any que ve a un preu sensiblement inferior. La fiscalitat, tant positiva com negativa, de l'habitatge, es un altre element que ha d'estudiar forçosament si no vol tenir sorpreses.

Per les entitats financeres, el valor es el de taxació, i si tenen dubtes a l'ora d'aprovar el finançament no es precisament el de la valoració.

Però hi ha una sèrie de condicionants que depenen més aviat

de circumstàncies alienes a les 3 parts citades, com son: el nombre d'habitatges per vendre existents, els preus i la rendibilitat dels lloguers, la seguretat dels ingressos futurs, la previsió de demanda per variacions demogràfiques, la fiscalitat present i la previsible en el futur, les deduccions fiscals de la compra y del lloguer, les facilitats i condicions de finançament, la comparació amb d'altres inversions en rendibilitat y seguretat, Etc.

Si prescindim de l'esperança de revalorització futura que dependrà d'uns condicionants imprevisibles, podríem calcular el valor d'un habitatge per capitalització de la renda que ens pot donar en modalitat de lloguer, a un tipus mitjà del 4% o 5%, que semblen raonables per l'història de l'euro i equiparable amb les inversions lliures de risc.

Així; un habitatge que ens ha de donar una rendibilitat bruta nominal d'un 4,5% amb un lloguer de 700 euros mensuals, tindria un valor objectiu, contant la compra, les despeses i impostos de la compra, el mobiliari i les instal·lacions si es el cas, de 186.666,67 euros.

Si confiem en una revalorització futura, aquesta aposta ens farà pagar un diferencial, difícil de preveure, així com la dita revalorització.

Històricament, (jo considero que fins a principis de la dècada actual), la compra d'habitatge a Espanya era una bona inversió, ja que era una forma a l'abast de moltes famílies de defensar-se de d'inflació que representava una merma del valor real de la pesseta, que li feia perdre un 80% cada 20 anys. Així, no tota la seva revalorització era real però si en valor nominal, i al menys mantenia el valor real.

Si la compra d'un immoble es projecta com una inversió, es aconsellable comparar-la amb d'altres modalitats, en previsió de rendibilitat i, molt en particular, de seguretat.

Mes informació a la nostra pàgina "web"  
Article facilitat per JOSEP TOLO I PALLAS  
J. TOLO I ASSOCIATS, S. L.  
www.toloassociats.com, Tel. 973 642158  
Av. Castlèro, 17-B, Ent. 1, 25530-Vielha

## NAUES DEPENDENCIAS DE CÁRITAS

Eth passat 16 de junh, s'inaugureren es naues installacions dera Associacion CARITAS, que se tropan situades en un locau cedit per Ajuntament de Vielha ath cant deth Santuari de Nòsta Senhora de Mijaran.

Eth nau locau siguec inaugurat per Monsenhor Joan Enric Vives. Arquevèsque d'Urgelh e co princec Andorra, acompanyat peth Sindic d'Aran e d'altres autoritats Civius e dera Glèisa.

Es s'òris d'atencion qu'auran es naues installacions son:

Es desluns de 18 a 20 ores entàra recuellhuda e dimarts e dimercles de 17 a 19 ores entàra entrega.



## LENGUA VIUA

Coma cada an eth collectiu Lengua Viua premanís dejà era 17 au. edicion dera Corsa Aran per sa lengua, que se desvoloparà, coma ei tradicionau, eth darrer dimenge de junhsèga, enguan dia 25.

En tot seguir tamb era iniciatiua d'estant passat, era corsa gesserà de Les pro d'ora entà poder-la hèr més a plaser e entà qu'es caminaires poguen compartir eth dinar, eth sòn morralet, ena sala polivalenta d'Es Bòrdes. Era bona acuelhuda d'aguesta prepausa a amiat ath collectiu a plantejar-la tanben entara corsa que ges des de Montgarri, e atau corredors e caminaires en Naut Aran se poirien trapar entà compartir eth mòs en pòble d'Unha.

Aguesta edicion tornarà a compdar tamb eth grop Parpalhon que meterà fin finau ara hèsta. Coma de costum enes darrèri ans, 15 dies abans dera corsa eth collectiu venerà era naua samarreta enes cobèrts der Ajuntament de Vielha.

Vos i demoram a toti!



## Aprende a jugar al golf en Salardú.

- Clases particulares.
- Clases colectivas.
- Niños y adultos.
- Salidas al campo.
- Aprendizaje de normativa.



No lo dudes más y acércate a probar. Info: 973.64.41.96 ó en el P&P de Salardú.

# Lilium

## Flor de hierro

El día 23 de mayo se inauguro en la Urbanización de Santa Gema en Viella, una escultura monumental en hierro, Lilium flor de hierro, diseñada y creada por la escultora Mariony Palacio, como parte de los trabajos de paisajismo y jardinería que esta realizando para esta comunidad de propietarios.

Mariony Palacio es propietaria de la empresa ESPAIS VERDS ARAN, realiza proyectos de paisajismo y jardinería y es también escultora, la empresa se encuentra en Bossost, en Passeig Eduard Aunos, nº 28.

Las esculturas creadas por Mariony Palacio son obras trabajadas en bronce, mármol y hierro, que incorpora en proyectos de paisajismo que le son encargados por sus clientes.

La escultura, Lilium, flor de hierro, es un encargo de la Comunidad de Santa Gema, como parte del proyecto de paisajismo que esta realizando para la urbanización.

Esta escultura es una flor en hierro, de cuatro metros de altura, ramificada en tres fases de su floración, la autora eligió esta flor por su belleza y estética y una vez realizada busco un lugar en la urbanización para subrayar si cabe aún más la belleza del lugar, como un elemento postmodernista, regio,, de gran vigor que encuentra en el paisaje la poderosa armonía de su entorno, con sus cumbres nevadas, sus bosques, sus prados verdes.

Esta obra escultórica forma parte del proyecto de paisajismo que ha realizado hasta la fecha para la Urbanización de Santa Gema y que esta formado por dos jardinerías en hierro, material el hierro que incorpora en sus diseños, de veinte metros de longitud al margen de la carretera de acceso a la urbanización, se trata de dos grandes parterres donde se han plantado gran variedad de arbustos y árboles de montaña, asimismo ha proyectado y esta realizando en parcela comunitaria un jardín de montaña, rehabilitando un antiguo camino de acceso.

Para aquellos que todavía no han tenido ocasión de visitarla, la escultura LILIAM FLOR DE HIERRO se encuentra enclavada en una zona ajardinada, frente a la pequeña capilla de Santa Gema.

El lugar elegido por la escultora Mariony Palacio es un mirador de la urbanización, desde donde se pueden admirar hermosas vistas, la escultura por su tamaño también se puede observar desde la carretera de Vielha

*Artículo facilitado por la Sra. MARIONY PALACIO  
Escultora Paisajista*





Rotary Internacional (RI) es una organización mundial de voluntarios, estructurada a través de clubes, cuyos socios son empresarios y profesionales que tienen como fin prestar un servicio humanitario en sus respectivas comunidades así como fomentar la aplicación de elevadas normas de ética en el trabajo y contribuir al desarrollo de la buena voluntad y de la paz en el mundo.

Esta asociación de servicio es la de mayor antigüedad en el mundo, con 105 años de existencia. Fundada en Estados Unidos por Paul Harris y un grupo de amigos, hoy en día existen unos 32.000 clubes rotarios repartidos en más de 200 países y regiones geográficas, a su vez distribuidos en Distritos, a los que pertenecen aproximadamente 1.250.000 miembros. En España existen tres Distritos. Nuestro club del Valle de Arán está integrado en el Distrito 2202, del que forman parte unos 70 clubes y un total de 1500 rotarios. Los clubes son entidades aconfesionales y apolíticas, abiertas a todas las razas, culturas y credos.

El Rotary Club Val d'Aran se fundó en el año 1998 y actualmente cuenta con once socios. Está hermanado con los clubes rotarios franceses de Comminges (31) y de Auch (32). Sus acciones se han desarrollado en la Residencia Geriátrica de Vielha, el centro ocupacional ADDA y la Biblioteca de la misma localidad, además

de las ayudas económicas orientadas a proyectos humanitarios en países azotados por desastres naturales, guerras, pobreza y hambre.

El emblema de Rotary es una rueda dentada y sus colores el azul cobalto y el dorado, que junto con los ideales fundacionales -resumidos en el lema " dar de sí antes de pensar en sí " - constituyen el símbolo de esta alianza basada en la tolerancia y la amistad. Próximamente se inaugurará un monumento conmemorativo en nuestro valle.

La Fundación Rotary Internacional es la entidad privada, independiente de RI, mediante la cual se gestionan los recursos de esta organización a través de tres programas específicos : educacionales ( RI es la organización que otorga mayor número de becas a nivel internacional ), Polio Plus ( insignia de RI ,que lidera el compromiso de trabajar con organizaciones de salud con el fin de erradicar la poliomielitis del mundo ) y las subvenciones humanitarias ( proyectos de servicio sobre áreas de salud, nutrición y desarrollo humano ).

*Elías Fañanás Aguilera  
RC Val d'Aran  
Presidente 2009-10*



### Rotary Club Val d'Aran



# ¿Por que fotografíar?

Con el número del mes de Julio, empezamos una nueva sección donde buscaré hacer más fácil, la inmortalización de momentos cotidianos, mediante la cada día más habitual cámara fotográfica (C.F.). Me presento, soy Gorka Martínez, fotógrafo freelance con residencia en Era Val d'Aran des de 1998. La fotografía es para mi, una forma de congelar el tiempo en el instante que yo deseo y poderlo visualizar a posterior, transmitiéndome un estímulo.

La revolución que ha permitido la fotografía digital, es facilitar que cualquier persona puedan realizar sus propias fotografías. Una imagen visual, es la mejor forma para recordar ese momento que tantos sentimientos nos transmite. Aquella reunión familiar, los primeros pasos de un niño, un lugar que quizá no volverás a visitar, la naturaleza en su estado salvaje, son situaciones irrepetibles. Disparar con la cámara, es un acto sencillo, pero a la vez un momento único. Por lo que entiendo que conocer la cámara fotográfica y saber como tomar una buena fotografía, es básico.

Empecemos con la cámara, destacar cuatro partes importantes, para su buen funcionamiento: La fuentes alimentación (recomiendo usar baterías, en contra de las pilas. Tienen mucha más durabilidad). Utilización de tarjetas de memoria, de gran capacidad. Tras la realización de la fotografía, esta se almacena en una tarjeta de memoria. Cuanto más grande sea su capacidad, mayor numero de fotografías nos permitirá almacenar, sin tener que descargarlas (se tratará en el próximo artículo). Botón On/Off (encendido/apagado). Disparador, nos facilita tomar las imágenes en un instante único. Normalmente el disparador / pulsador , tienen dos funciones. Pulsando hasta la ½ se realiza el Enfoque de la escena y pulsando hasta el fondo, se captura la imagen. Importante siempre enfocar antes de realizar la fotografía (de lo contrario no saldrá nítida).

¿Que queremos fotografíar? Es imposible capturar todo lo que nuestros ojos ven. Debemos ser previsivos y adelantarnos a los hechos para poder congelar el momento preciso, visualizando lo que vamos a fotografíar y colocarnos en el sitio adecuado. Llevar siempre una cámara encima, nos ayudará a hacer la vida mas divertida y recordar los buenos momentos.

"Cada vez que salgo con la cámara es un reto hacer algo nuevo y conseguir algo diferente" (Bragi J. Ingbergsson)

[gorkamartinez@me.com](mailto:gorkamartinez@me.com)

*Frases entà saludar, demanar causes e préentar-se*

*Estas frases te servirán para saludar a alguien, preguntar nombres y presentarte.*

## **Presentaciones personales**

Hola, ¿qué tal?  
Muy bien, gracias, ¿y tú?  
Buenos días  
Buenas tardes  
Buenas noches  
Me llamo...  
De dónde eres?  
Cómo te llamas?  
Soy de.....  
¿Me puede ayudar, por favor?  
¿Cómo estás?  
¿Me podría decir...?  
Se lo agradezco mucho  
¿En qué trabajas?  
¿Estudias algún idioma?  
Muchas gracias  
¿Dónde vives?  
¿Cuántos años tienes?  
¿Cuántos hermanos/as tienes?  
Es usted de aquí?

**Con estas otras frases podrás despedirte tras la conversación.**

## **Aciu bèra frase tàs adius**

### **Despedidas**

Adiós.  
Hasta luego.  
Hasta mañana  
Hasta la vista  
Buen viaje.  
Buenas noches, que descanses.  
¿Te llamo o me llamas?  
Nos vemos (Informal)  
Encantado de conocerle  
¿Me das tu número de teléfono?  
¡Cuidate!  
¿Te escribo o me escribes?  
Que vaya bien

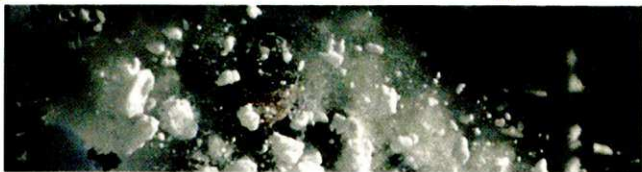
## **Entà préentar-se**

Com pròve?  
Plan ben, fòrça gràcies, e tu?  
Bon dia  
Bona tarde  
Bona net  
Jo me digui .....

A on ès nesihut /neishuda?  
Com te dïdes?  
Jo sò de.....  
Me poderies ajudar se te platz?  
Com te trapes?  
Me poderie dïder ....?  
Li sò plan arregrait  
Quin ei eth tòn mestier?  
Estúdiés bera lengua?  
Fòrça gràcies  
A on demores?  
Guairi ans as?  
Guairi frairs as?  
Ei vosté d'aciú?

### **Adius**

Adiu o adishatz quan ei mès d'ua persona  
Entà dempús  
Entà deman  
Entà ua auta  
Bon viatge  
Bona net, repòsa-te  
Te cridi o me cridaràs?  
Ja mos veiram  
Tant de gust de coneisher-vos  
Me pòs dar eth ton numèro de telefon?  
Cueda-te! o tente fòrt!  
T'escriui o m'esciueràs tu?  
Hètz-ac a anar ben



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**

Menú principal

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



# Visítanos!



Suplemento Mensual GRATUITO

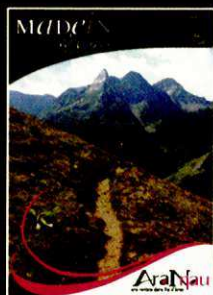
# Madein Lüchön

JULIO  
2010



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

# MADE IN Luchon



Campsaurer.  
Fot O.T. de Luchon

Edición:  
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:  
Gráficas B2C

Maquetación y Diseño:  
Alexia Grustan.  
Directora Comercial:  
M<sup>a</sup> Rosa Puig.

Director de redacción:  
Jorge López Pallarés.

Tirada:  
7.000 ejemplares

Depósito legal:  
1-1145-08

Distribución:  
Gratuita

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

SUMARIO	Luchon	2
	Venir a Luchon	4
	Luchon Forme et Bien-Être	6
	Vaporarium	7
	Índice anunciantes	14

# Luchon

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

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

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

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

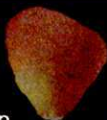
**Los deportes de invierno:** con dos estaciones. Superbagnères y Peyragudes. Superbagnères está enlazada por un telecabina con el centro de la ciudad, que permite un acceso directo a las pistas en tan solo 8 minutos.

**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



# Martes 13 julio

## 18 h00.- HOSPICE DE FRANCE

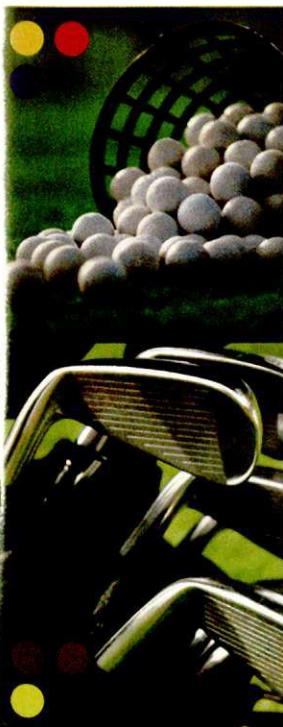
# CONCIERTO

« Las más bellas Arias de Opera »

A cargo de la Orquesta de Cámara de Toulouse"

Y la soprano Cecilia de Larroche

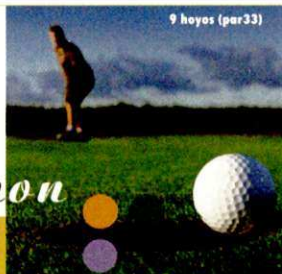
Precio: 15 € menores de 12 años gratis



## Campo de Golf de Luchon

Carretera de Montauban - 31110 Luchon

☎ 00 33 561 790 327



9 hoyos (par33)

### CALENDARIO DE COMPETICIONES DE JULIO

#### Domingo 4 de julio

- Competición ALTI-IMMOBILIER - Stableford

#### Sábado 10 y Domingo 11 de julio

- 10eme Luchon Masters  
INTERMARCHÉ - EAUX de LUCHON

#### Miércoles 14 de julio

- Competición ALTISERVICE

#### Domingo 18 de julio

- Competición Galerie GALVANI

#### Jueves 22 de julio

- Los hermosos jueves del verano - Doble

#### Domingo 25 de julio

- Competición VILLAGE CLUB DU SOLEIL  
Stableford

#### Miércoles 28 de julio

- CAMPEONATO DE PROMOCIONES (24,5-53,5)  
Stableford

#### Jueves 29 y viernes 30 de julio

- CAMPEONATO 3ª. Y 4ª. Serie (9,5- 24,4)  
Stroke play

#### Sábado 31 de julio y Domingo 1º de agosto

- GRAN PREMIO DE LUCHON (0-9,4)  
Stroke play

#### Precios

Green-fee 30 € de lunes a viernes  
36 € fines de semana y días festivos

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



☎ 00 33 561 790 327

# venir a Luchon

## En coche:

Desde Barcelona

(vía, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(vía Lleida, Vielha) 590 Km.

Desde San Sebastian

(vía Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia

(vía Lleida, Vielha) 541 Km

## En tren:

Informaciones SNCF

Tel.00 33 561 79 0336

## En avión:

Aeropuerto de Toulouse/ Blagnac

140 Km

## Telefónods de interés

Oficina de Turismo de Luchon

0033 561792121

Central De Reservas

0033 561795959



La Pierre

Décorative

Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo  
de las Cuatro Continentes

Minéraux, Bijoux et Cadeaux

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

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

68 Allée d'Etigny  
31110 Luchon

Todos los Días de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

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

Tél/fax : 05 61 89 26 86



Semana Cultural del Pais de Luchon

Del lunes 26 al sábado 31 de julio

# HENRI IV



- Organizada por el Centro Cultural en colaboración con la academia Julie Sacaze
- En conmemoración del 400 aniversario de la muerte del rey Henri IV
- EXPOSICION en el Museo del Pais de Luchon - « L'EDIT DE NANTES »
- Durante todos los dias tendran lugar conferencias y proyecciones en la Sala Henri Pac del Casino de Luchon
- Viernes 30 de julio
- GRAN FIESTA « Poulet au pot » interpretación de música canciones gasconas

Informacion y reservas - Museo del Pais de Luchon 00 33 561 792 987



## CASSIN Video Shop

Electrodomésticos · Imagen · Sonido  
Antenas Parabólicas · Servicio post-venta  
Reformas de cocinas y baños

18, rue Clément Ader (Junto Súper LIDL)  
31110 - LUCHON (FRANCIA)

Tel/Fax - 00 33 561 79 25 09  
artcuisinesluchon@live.fr



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

*C'est possible!*

**MATÉRIAUX NOBLES:**  
pierre, ardoise, bois, marbre

**GROS CEUVRE et INTÉRIEUR**

Depuis 1997

**CONSTRUCCIONES ANPEMA 2001 S.L.**



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

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

Vaporarium natural

# Luchon

único en Europa

FORME & BIEN-ÊTRE

**Vaporarium + Piscine**  
15 EUROS

Foto: Alain F...

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

**Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas**

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

**Solamente a dos pasos de la Val d'Aran**

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagneres de Luchon - FRANCIA

Tel: + 33 5 61 79 72 97 / Fax: + 33 5 61 79 72 41

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

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

espacios para vuestro placer

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

El famoso **Vaporarium de Luchon** es realmente lo que lo 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**.

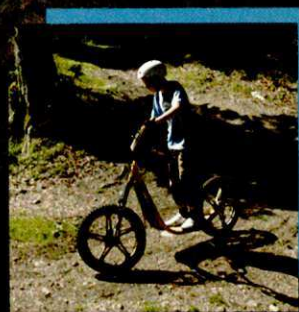
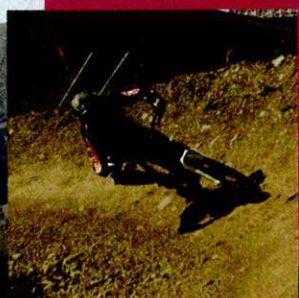
# Luchon Superbagnères

## 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





# LUCHON ROCK FESTIVAL

**Viernes 9** : MARSHMALLOW, Victor AYUSO, Jordi BARDELLA a partir de las 19H

**Sábado 10** : WAB & the funky machine, DOUNSHAQ, CERCAVINS,  
IN DELIRIUM, UNO'S Trio a partir de las 12H

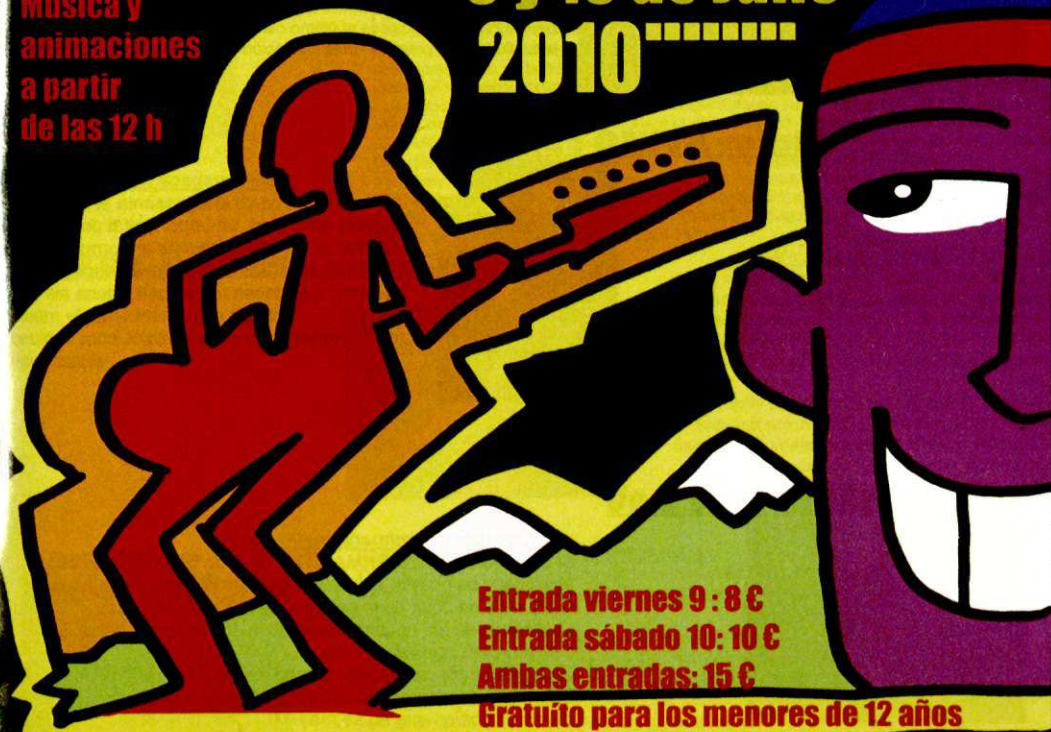
**«Trampolin rock»**: The DUST, ADIKT, Pinguin's way, Arkamz, Maria Ghanima



eco-rock attitude

9 y 10 de Julio  
2010

Música y  
animaciones  
a partir  
de las 12 h



**Entrada viernes 9 : 8 €**

**Entrada sábado 10: 10 €**

**Ambas entradas: 15 €**

**Gratuito para los menores de 12 años**

Informacion: oficina de turismo 00 33 5 6179 2121. [www.luchonrockfestival.fr](http://www.luchonrockfestival.fr) Entradas: FNAC-CARREFOUR-GEANT-HYPER U-INTERMARCHÉ-  
00 33 892 68 36 22 (0.34 C/min) [www.fnac.com](http://www.fnac.com) Oficina de turismo, en el acto en taquilla

# LUCHON ROCK FESTIVAL

## Programación 2010

**Viernes 9 de julio 2010.**

### ARTISTAS

Sitio web y biografía

#### **Jordi BARDELLA : 21 h 00**



Cantautor y guitarrista de Esterri de Àneu (Pallars Sobirà) , en el Pirineo leridano. Su inquietud musical le ha llevado a experimentar con diversos estilos. Ha tocado en grupos de pop-rock como "La Banda de La Luna" en el Valle de Aran entre otros. Actualmente forma parte del grupo aranés "Bramatopin" y ha participado en la grabación de su CD "Sarabat d'Aran" (2009) en lengua occitana.

En los últimos años ha proseguido su camino de cantautor en solitario, realizando actuaciones con temas propios en catalán como en el ciclo "Ecoltar i Sentir" Nau Ivanow (Barcelona) y el festival "6 ores de cançó d'autor" en Sant Sadurn d'Anoia. Toca habitualmente en fiestas mayores, bares musicales y eventos de la zona del Pallars y Val d'Aran, combinando el repertorio propio con versiones de bossa nova, rumba, pop, rock, folk... La temática de sus canciones se alimenta de su propio pulso vital, nos habla de los ciclos de la vida, del amor a la tierra y a las montañas... Entre ellas destacan "Riu amunt" o "L'últim ós del Pallars" dedicada al último oso autóctono de la zona. En la actualidad está preparando la grabación en estudio de un CD propio.

#### **Victor AYUSO : 22 h 30**



[www.myspace.com/victorayusc](http://www.myspace.com/victorayusc)

Victor Ayuso ens presenta el seu primer projecte en solitari, una oportunitat perfecta per escoltar al versàtil guitarrista en format quartet.

Temes elèctrics comparteixen escenari amb acústics, que donen força i delicadesa als seus directes combinant tints de música mediterrània amb estils clàssics com el blues i el jazz fusió.

#### **MARSHMALLOW: 0 h 00**



[www.myspace.com/marshmallowpop](http://www.myspace.com/marshmallowpop)

Si el nombre de MARSHMALLOW no tiene nada que ver con lo sofisticado es porque aquellos mozueros de pelo sucio y con chaquetas de color claro estaban demasiado distraídos sacándose de los rincones desérticos donde se ubicaban las lunas de sus mediocres niñeces.

Luciendo pintas de hippies cuando se estila la moda punk. Desplegando un afán inexorable en ofrecer a los adolescentes en trance armonías que no se merecen. Definitivamente, de nada se entera MARSHMALLOW.

# Sábado 10 de julio 2010.

## ARTISTAS

### UNO'S TRIO : 20 h 30



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

UNO'S TRIO, sólido grupo Tolosano, multiplicando experiencias (cuya última fue "Woodstock generación"), sigue adelante sin presumir, a través de un mundo virtual- la isla del "Sahour" y sus habitantes: los "Sahouriens" - con un timbre de voz que, a veces, nos recuerda a Led Zeppelin, sostenido por un groove sólido, las letras (en francés) bien construidas rebotan contra temas originales.

Des este modo, el trío (baja, batería, guitarra) se afana en hacer que cada canción represente un paisaje diferente. Lo consiguen a través de un personaje, de un humor, de una angustia, de una futilidad. Lo todo a menudo descrito con falsa desenvoltura.

## Sitio web y biografía

### IN DELIRIUM : 21 h 45



[www.indelirium.fr](http://www.indelirium.fr)

IN DELIRIUM es un grupo averonés (del Aveyron) de estupendo swing, que menea de maravillas. Son mogollón de movidos. Currando a destajo, quitan el hipo. ¡De p... m...! Desde 2003, aquellos compinches tuvieron la ocasión de compartir su cachondo rock fusión con un público cada vez más numeroso. Su asombroso dominio de los instrumentos tradicionales del rock, les ha permitido tocar en los mayores escenarios regionales e inter regionales. Nada parece resistir a la "IN DELIRIUM mania"

### CERCAVINS : 23 h 00



[www.myspace.com/cercavins](http://www.myspace.com/cercavins)

Nascut com a grup de música Folc durant el desembre de 1997, i després de la gravació d'una maqueta (TRAM, 1999) i de la edició del seu primer treball discogràfic, "La Cova del Creco" (DK90, 2002), **Cercavins** evoluciona ràpidament cap a un estil de fusió entre el Folc i el Rock. L'any 2004 editen amb Salseta Records un EP amb tres temes "Cercavins:", que posteriorment els portarà a treballar amb la discogràfica catalana Satchmo Records amb qui graven el seu segon treball discogràfic. El disc, gravat als Estudis "El Zulo" per Txabi Abrego i als Estudis "Katarain" del País Basc per Angel Katarain i que va portar per títol "El Món Sona", consolida la formació lleidatana la qual realitza una gira amb més de 25 concerts (Gira Món) que els porta a presentar el disc en molts Festivals de dins i fora del nostre país. **Directes contundents** i lletres a mig camí entre el **compromís social** i les històries personals, defineixen el grup Cercavins que 2008 presenta el seu tercer treball discogràfic, "No sé si dir-te el que tinc al cap", gravat als Estudis "El Zulo" per Txabi Abrego i mesclat als Estudis "Grabaciones Silvestres" per Marc Parrot i Santiago Latorre i que ha comptat amb la col·laboració d'Hector Beberide i de Marc Parrot.

### WAB & the funky machine : 0 h 15

[www.myspace.com/wabgroup](http://www.myspace.com/wabgroup)



WAB, cantante vocalista, "human beat boxer", verdadero acróbata vocal, utiliza la grabación digital en el escenario, se sirve de su voz como si fuera un instrumento. Su voz se transforma en guitarra, trompeta, sintetizador y otros efectos sonoros.

WAB amplia su proyecto mezclando su canto y sus grabaciones vocales con músicos: una sección bajo/batería/teclado "Fender Rhodes" para un sonido funk, groove, acid-jazz.

Esta original formación con el uso de la voz, nutre textos que transponen un universo realista en una poesía ingenua y humanista.

### DOUNSHAQ : 1 h 30



[www.myspace.com/dounshaqmusic](http://www.myspace.com/dounshaqmusic)

DOUNSHAQ se formó a partir de la iniciativa de tres hermanos al final del año 2003 en Toulouse. Olivier llamando "Zitoun" (batería), Jean (saxófono tenor) y Paul (Guitarra).

El punto de salida de esta formación es una mezcla de las herencias de los Headhunters, Parliament, Sly and the Family Stone. Un cóctel apetitoso, estimulado por las influencias del Wu Tang Clan, The Roots o Cypress Hill. Sí, lo han entendido bien: ¡DOUNSHAQ coge el hip-hop por los cuernos acústicos del funk! A no ser que sea lo contrario... Con la llegada en el combo de Pierre a los teclados, de Tristan al micro y de Stephan al bajo, DOUNSHAQ remodela su groove, lo afina. Las letras de Tristan hacen estallar lo "fun" de la formación a plena luz y la complicidad de los hermanos asegura lo "flow".

Además Nico el trompeta y Ferdinand el saxófono barítono vendrán a reforzar los cobres y añadir una dinámica al grupo. Tras dos años de trabajo y de conciertos, DOUNSHAQ concreta su proyecto con este EP. Una voz y unos "textos medio "rap" y medio canto en francés, una música que navega entre el funk, el jazz y el hip hop dentro de un puro estilo groove.

# LUCHON

## ROCK FESTIVAL

### 2010

#### Presentación

La asociación LUCHON ROCK FESTIVAL presenta la segunda edición del festival de música franco-español del mismo nombre. Este acontecimiento artístico se dedica a promover en prioridad la escena emergente de los departamentos franceses y de las provincias españolas limítrofes al Pirineo y también más allá... Este festival se dedica exclusivamente a la creación musical original. La edición 2010 tendrá lugar el viernes 9 y el sábado 10 de Julio de 2010 en el estadio del liceo en Bagnères de LUCHON.

La programación "oficial" 2010 se vale de las formaciones siguientes:

Del viernes 9: **Jordi BARDELLA** (Cataluña), **Victor AYUSO** (Cataluña) y **MARSHMALLOW** (Francia)

Sábado 10: **UNO'S TRIO** (Francia), **IN DELIRIUM** (Francia), **CERCAVINS** (Cataluña), **WAB & the funky machine** (Francia) y **DOUNSHAQ** (Francia).

Nuestro acontecimiento tiene por objetivo crear una gran fiesta popular "inter generacional" donde el público podrá juntarse alrededor de numerosas animaciones cuando la apertura del sitio (a las 19 h 00 el viernes y a las 12 h 00 el sábado). Muchas de ellas se dedicaran los niños (juegos hinchables, talleres de circo, maquillajes, juegos estratégicos, coches de pedales etc.). También encontrarán puestos con productos regionales, un puesto de bebidas y bocatas, etc. El sábado, ya se tocará música por la tarde con un "trampolín rock" abierto a cinco grupos locales que presentan composiciones originales: **THE DUST**, **ADIKT**, **PINGUIN'S WAY**, **ARKAMZ** y **MARIA GHANIMA**.

La meta de este trampolín no es sólo la de ofrecer a estos grupos de jóvenes tocar con unas condiciones profesionales sino también la de ganar un premio que será el de tocar para la apertura del festival 2011. Un músico de cada formación de la programación así como voluntarios de la asociación constituirán el jurado.

Desde su primera edición, el **LUCHON ROCK FESTIVAL** adoptó un enfoque "eco responsable". Intentamos reducir los impactos perjudiciales al medio ambiente. De hecho, se traduce con actos tales como: el uso de copas reutilizables, la impresión de los carteles y de los billetes sobre papel reciclable, el uso de servilletas y bandejas de cartón reciclables etc. Como bien lo indica nuestro logotipo; adoptemos una "eco rock attitude" ("eco rock postura") para un festival "limpio". Nos ubicaremos cada año más en este enfoque, tratando de diversificar nuestras acciones.

Para completar esta presentación, comunicar alrededor de este evento e incitarles a visitarnos, les proponemos que miren el vídeo promocional del festival: <http://www.youtube.com/watch?v=Fy4PMhwTf7s>. También podrán tener informaciones en cuanto a la edición 2010 y ver las fotos de la edición 2009 en: <http://www.luchonrockfestival.fr>.

Les damos cita los días 9 y 10 de Julio 2010. ¡Hasta muy pronto!



# Gérard Fouré Labrot

## VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES

### - Bijoux Anciens et modernes -

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

Judi 8 juillet 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

# era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

Artículos de viaje



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

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



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

Tren Turístico  
Luchon



Abierto:  
Todos los días  
(excepto Lunes)

Visitas comentadas

Tel. 00 33 615 06 39 61

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

## índice anunciantes

### ATRACCIONES

Le Petit train Luchonnais (Luchon)

14

### BOLSOS-COMPLEMENTOS-REGALOS

Era Primavera (Bossòst)

14

### CONSTRUCCIONES

Anpema 2001 (Bossòst)

5

### ELECTRODOMÉSTICOS-REFORMAS

Cassin Video Shop (Luchon)

5

### EXPOSICION Y SUBASTAS

Gérard Fouré Labrod (Luchon)

13

### HOTELES

Le Majestic (Luchon)

14

### MINERALES Y BISUTERIA FINA

La Pierre Decorative (Luchon)

4

### PERFUMERIAS Y ESTETICA

Danielle Parfumerie (Luchon)

2

### RESTAURANTES

La Cremaillère (Luchon)

14

Era Cova (Bossòst)

14

### TERMAS

Vitaline- Surcea (Luchon)

6



RESTAURANT

MENÚ 14,50€

MENÚ 18.00€

### Especialidad de ARROCES

- ARROZ CON BOGAVANTE
- ARROZ NEGRO
- ARROZ CON SETAS Y VERDURAS
- ETC.

PASEO EDUARD AUNÒS, 24 - 25550 BOSSÒST  
Tel. 973 64 82 09 - 629 92 90 27

em

PING

# OPEN TROPHÉE

juillet

P&P Salardú  
Val d'Aran

• nau  
10

era revista dera Val d'Aran

Prix de proximité  
dans les 9 Trous

Cocktail de remise  
de Prix



Logement et inscriptions

973 64 04 87

jorge@arannau.com

ORGANISE:

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

COLLABORE:

  
Golf Salardú  
PITCH & PUTT

SPONSORISE:



PING



Ponctuable avec le Tournoi de Golf de Luchon du prochain  
4 de septembre en Scratch, Handicap masculin et féminin  
Ponctuable dans le Ranking d'Aran

# índice anunciantes

## ALIMENTACION Y DIETETICA

Super U (Gourdan -Polignan) 5  
 Xarcuteria Eth Passeg (Vielha) 27  
 Aran Fruit (Vielha) 9  
 Madre Tierra (Vielha) 27  
 Intermarché (Luchon y Cierp Gaud) 41

## ATRACCIONES y PARQUES

**AVENTURA**  
 Pyrenées Hô (CIERP Gaud) 45  
 Lou Pitchounet (Luchon) 39  
 St. Beat 3

## ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha) 35

## ASESORIAS - GESTORIAS

Cadion (Vielha) 11  
 J.Tolò i Associats 7

## ASOCIACIONES

Asociación de Comerciantes (Bossòst) 5  
 Mercados Nocturnos Bienvenidos 42

## BALNEARIOS - TERMAS

Termas Baronia de Les (Les) 13  
 Las Termas del Refugi (Vielha) 40

## BRICOLAGE

Bricomarché (Luchon) 39

## BARES - PUBS

La Rotonde (Luchon) 37

## BORDADOS ESTAMPACION- CAMISETAS

Yotú (Vielha) 43

## CARPINTERIAS - MADERAS

Cabau. Ramirez (Era Bordeta) 15  
 Fusteria Clapers Piqué (Vielha) 13

## CICLISMO BTT

Luchon MTB (Luchon) 25

## CONSTRUCCIONES

Cubiertas y Pizarras de Arán (Vielha) 23  
 Said Azzouzi (Sort) 25

## DISEÑO GRAFICO

Publigráf (Vielha) 20

## CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi (Lérida) 31

## DECORACION y MUEBLES

Carmen Caubet (Vielha) 13  
 Mobles Comenje 22

Floc de Nheu (Vielha) 21  
 La Ferme d'Espiou (Luchon) 43

## ELECTRODOMESTICOS

Electrónica M. Perailes 35  
 Super U (Gourdan- Polignan) 5

## ESCUELAS

Escola Itinerant de Balh e Musica (Vielha) 19  
 Escola Musicau Val d'Aran (Vielha) 21  
 Golf Salardú (Salardú) 57

## FLORISTERIAS y JARDINERIA

Flors e Floretes (Vielha) 15  
 Jairo José Piñero (Vielha) 29  
 Florstil (Vielha) 11  
 Pradel Horticulture (Luchon) 11

## FONTANERIA- ELECTRICIDAD

Fontaneria Busquet (Les) 35

## FOTOGRAFIA

Aran Color (Vielha) 35  
 Gorka Martinez (Vilac) 51

## HOTELES

Eth Refugi d'Aran (Vielha) 40  
 Hosteria Catalana (Bossòst) 11  
 Pensión Montarto (Arties) 15

## INFORMATICA

Vielha Computer (Vielha) 7

## INMOBILIARIAS -PROMOTORES

Eth Puntet (Vielha) 40  
 Fincas Saplan (Les) 9  
 Alti Inmo (Luchon) 37  
 Habitat Aran (Vielha) 2

## LAVANDERIAS- TINTORERIAS

Jonerick 13

## SERVICIOS -MANTENIMIENTO- LIMPIEZA

Jairo José Piñero (Vielha) 29  
 Lutz Aran (Les) 9  
 Habitat Aran (Vielha) 2

## LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas (Sort) 27

## MATERIAL DE CONSTRUCCION

Roger (Castellon) 25

## MEDICINA. ESTETICA

Dra. M<sup>o</sup> José Cutando (Vielha) 48  
 Montestetic Silvia (Vielha) 35  
 Pilar Safont (Bossòst) 42  
 Madre Tierra (Vielha) 27

## MODA - LENCERIA

Novetats Codina (Bossòst) 21  
 Carmen Caubet (Vielha) 11  
 El Niño (Vielha) 21

## MOSQUITERAS

Glosojor (Vielha) 21

## PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst) 21  
 Jairo José Piñero (Vielha) 27

## PELUQUERIAS

Carmen Sicart (Vielha) 35  
 Peluqueria Choku (Vielha) 44

## POMPAS FUNEBRES

Funeraria Borrás (Vielha) 29  
 Funeraria Saura (Vielha) 28

## REGALOS -COMPLEMENTOS

Carmen Caubet (Vielha) 18  
 Floc de Nheu (Vielha) 21  
 Es Pirineus (Vielha) 48

## RESTAURANTES

El Acebo (Vielha) 40  
 Sal i Pebre (Bossòst) 15  
 Era Tiurna (Les) 28  
 Hosteria Catalana (Bossòst) 11  
 Restaurant de la Piscina (Salardú) 7  
 Basteret (Vielha) 27  
 Era Coquela (Vielha) 28  
 La Bòveda (Vielha) 37  
 Place n<sup>o</sup> Thè (Luchon) 31  
 Urtau (Vielha, Arties, Bossòst) 9

## ROPA INFANTIL

Diabllillos (Vielha) 11

## ROPA LABORAL Y DEL HOGAR

Eth Auet (Vielha) 33

## TALLERES AUTOMOVILES

Talleres Garona (Vielha) 27  
 Talleres Philippe (Bossòst) 21

## TRANSPORTES

M R W (Vielha) 15

## TELEFONIA

Electrónica Perailes (Vielha) 35

## TIENDAS DE DEPORTE

Yeti (Vielha) 43

## VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha) 27



L'ÉTERNELLE QUÊTE DES SOMMETS



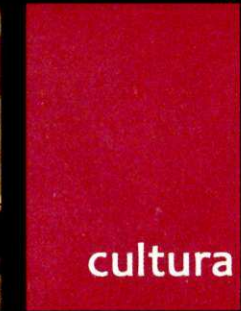
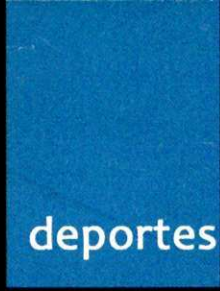
TOUR DE FRANCE 2010  
Du 3 au 25 juillet > 97<sup>e</sup> édition  
Centenaire des Pyrénées

le  
TOUR  
FRANCE

BAGNERES DE LUCHON

*acoge el Tour de Francia*

*los dias 19 y 20 de julio de 2010*



y mucho más... •  
**MADRID**  
Luchon



Oficina de Turismo de Luchon

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

