

era revista dera Val d'Aran

AraNau

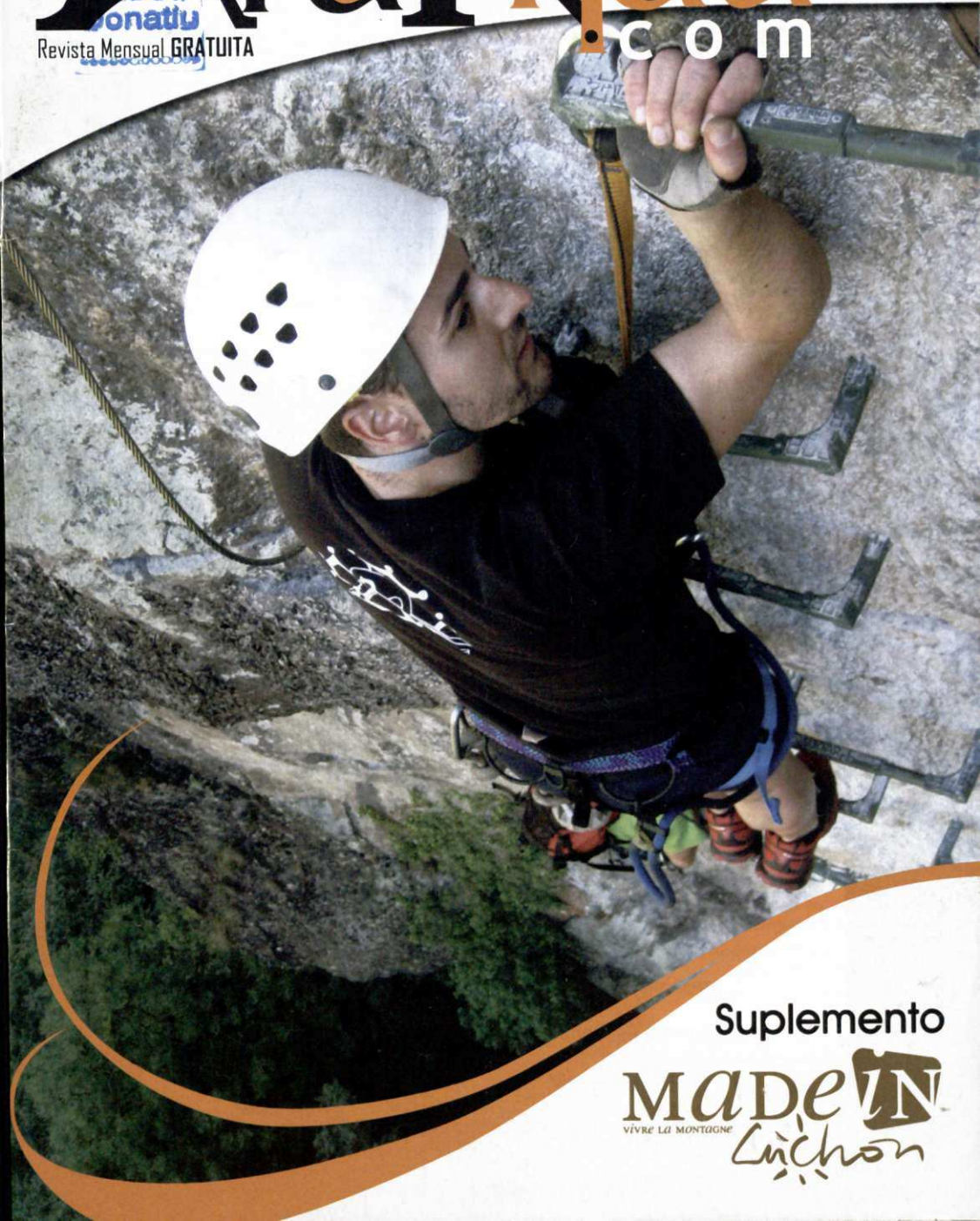
Revista Mensual GRATUITA

com

Nº 37

R.9498

OCTOBRE
2011



Suplemento

Made IN
VIVRE LA MONTAGNE
Luchon



XII mòstra

GASTRONOMICA DETH LIT

23 DE SETEME ATH 16 D'OCTOBRE
VAL D'ARAN 2011

23 / 24 / 25 Seteme

ERA COQUÈLA / 973 642 915 / VIELHA

ERA MÒLA / 973 642 419 / VIELHA

30 Seteme / 1 / 2 Octubre

ES PLETIEUS / 973 640 790 / ESCUNHAU

ERA LUCANA / 973 641 798 / VIELHA

PARADOR DE VIELHA / 973 640 100 / VIELHA

7 / 8 / 9 Octubre

PARADOR DE ARTIES / 973 640 801 / ARTIES

UNHÒLA / 973 644 672 / BAGERGUE

14 / 15 / 16 Octubre

LA TARTERIA / 973 640 096 / ARTIES

ESQUIRÓ / 973 645 430 / BAQUEIRA

FONDA D'EN PEP / 973 642 654 / VIELHA

ORGANIZEN:



Conselh d'Arans



COLLABÒREN:



+ INFO: Tel. (+34) 973 640 110
www.visitvaldaran.com

Aran
un país



Excepcional casa de diseño en Vilamòs 475.000 €



Ático 3 Hab. en Vila Garaje individual 239.000 € IVA 4^{to}

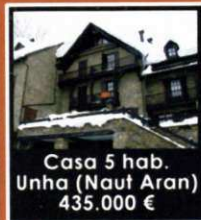


Ático Triplex en Vielha. 3 hab. 290.000 €

Puntet
Immobiliària
www.puntet.com
info@puntet.com
Passeg dera Libertat 12 Vielha
973 64 25 31 605 87 98 36




Casa 4 Hab. Vielha Jardín y terrazas 450.000 €



Casa 5 hab. Unha (Naut Aran) 435.000 €



Estudio en Vielha 90.000 €



Casa de 3 habitaciones en Mont. Terraza, balcón y 2 parkings 250.000 € IVA 4^{to}

Servicios Informáticos

Páginas Web's

Reparación

Mantenimiento



**VIELHA
COMPUTER**

Venta de equipos

Software

Consumibles

Audio-Visuales

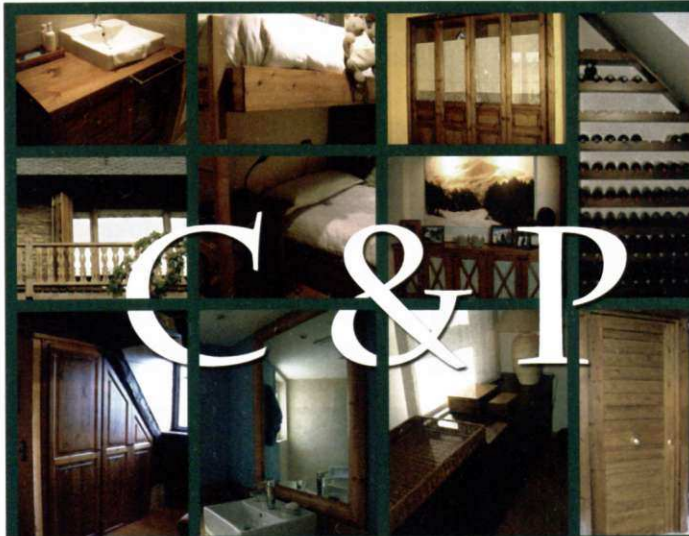
Tel.: 973.64.10.53

info@vielhacomputer.com

www.vielhacomputer.com

Av. Castiero Nº 15, local 13

25530 Vielha - LLeida



C & P



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

AraNau

era revista dera Val d'Aran

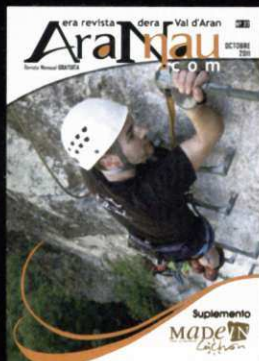


Foto: Via Errata - Les
(foto Conselh Generau d'Aran)

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Talleres Gráficos Vigor

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Directora Comercial:

M^a 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

- 6/8 Sonque aran
- 10 Masquesqui
- 12 Teléfonos de interés
- 13 Anuncios económicos
- 14 Comic
- 17 Trucos
- 18 Agenda en aran
- 20 Horóscopo
- 22 Mascotas
- 26/27 Horarios de autobus
- 28 Pasaratos
- 30 Medicina y estética
- 31 Nuevas Tecnologías
- 32 Una casa en el Valle
- 34 Consejos de jardinería
- 36 Era val d'auti tempsi
- 47 Índice anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha

Tel.: 973 64 04 87

rosa@arannau.com

Suscripciones a ARAN NAU

Llamar al teléfono 973 64 04 87 y

por sólo 30€* anuales (55€ para Francia), les
enviaremos puntualmente la revista a su casa



MAPFRE

Los mejores precios y garantías en seguros de:

- Hogar.
- Responsabilidad Civil.
- Comercio.
- PYMES.
- Vida.
- Accidentes.
- Planes de Pensiones.
- Comunidades de Propietarios.
- Decesos.
- Bajas por Enfermedad.
- Automóviles.
- Etc.
- Asistencia en viaje 24h a su servicio.

Avda. Maladeta, 19 bajos
25530 VIELHA
Tel / Fax: 973 64 32 32



- Administración de Fincas.
- Servicios de Gestoría.
- Asesoramiento y Asistencia Jurídica.
- Planificación y Gestión Fiscal y Contable.
- Asesoramiento y Tramitación Laboral.
- Asesoramiento y Gestión de Patrimonios.
- Trámites Administrativos.
- Gestión de Documentos de Tráfico.

www.cudos-consultors.com

Avda. Maladeta, 19 bajos
25530 VIELHA
Tel. / Fax. 973 64 32 32
Oficina Balaguer: Tel. 973 45 05 55
Oficina Lleida: Tel. 973 28 28 18



PINTURAS NASARRE

*Pintura en general
Barnizados y lacados
Multiservicios del hogar
Decapados abrasivos con chorro de arena*



c/ Sant Serat, 18 25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 83 67 - 607 18 21 43
Fax 973 64 74 00

Assessorament



LABORAU FISCAU COMPTABLE

973 64 20 79

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

Eth Sindic d'Aran s'amasse damb Baqueira Beret

Eth sindic d'Aran, Carlos Barrera s'amassèc damb eth conselhèr delegat de Baqueira Beret, Jesús Serra e damb eth director generau de Baqueira Beret, Aureli Bisbe.

Aguesta amassada auie coma objectiu garantir ara direccion de Baqueira Beret eth suport institucional e de gestion deth Conselh Generau d'Aran en totes es iniciatives e projectes entà contunhar estructurant era estacion de Baqueira Beret coma un referent laguens des estacions d'esquí e des destinacions toristiques.

Tanben s'a tractat amplemment era oportunitat de captar clients anglesi e russi a trauèrs deth convèni signat entre era Generalitat de Catalunya damb es touroperadors d'aguesti país qu'operaràn a compdar d'aguest iuèrn e arribaràn ar aeroport d'Alguaire. Finauments, s'a concretat eth compromís que mantenguec Convergència Democratica Aranesa (CDA-PNA) laguens dera sua campanha enes darrères eleccions que reculhie era prepausa hèta per un

collectiu de joeni d'Aran entà qu'era empresa Baqueira Beret siguesse sensible damb era realitat des familhes e des joeni d'Aran en tot crear un nau forfait de tempsada a compdar d'enguan e peth quau se fixe ua reduccion deth 50% entàs joeni aranesi de 16 a 25 ans. Eth prètz deth nau forfait passarà d'éster de 650€ a 325€.



Eth Conselh Generau d'Aran mielhore eth camin entre Escunhau e Vielha

Laguens des actuacions de mielhores e condicionaments de camins qu'amie a tèrme eth Conselh Generau d'Aran, pendent aguesta setmana an començat es òbres de mielhora en camin entre Escunhau e Vielha. Aguesta actuacion consistís en rebaishar eth camin en punt deth barranc entà reconduir es aigües dejós dera naua pasarella d'husta de 6 mètres. Era actuacion la desvolope era empresa publica deth Conselh Generau d'Aran SAVA S.L, e compde damb un pressupòst tara sua execucion de 6.725,94€.



Eth Conselh Generau d'Aran reabilitarà eth paviment dera residència Sant Antòni e der espitau

Eth Conselh Generau d'Aran reabilitarà era totalitat deth paviment qu'actuauments conforme era urbanizacion dera faciada principal der espitau dera Val d'Aran e dera Residència geriàtrica Sant Antòni e ampliarà eth trepadèr entàs passants deth carrèr der espitau atau coma der espaci dera residència damb un totau de 900 m².

Damb aguesta reabilitacion se vò mielhorar era seguretat e dignificar er espaci qu'en aguesti moments se trape deteriorat degut ara manca de planor e de peces en paviment e, supause un perill entàs passants e usatgèrs autat dera Residència coma der espitau. Ena Residència Sant Antòni se plaçarà nau mobiliari urban e se dispausarà de diuersi ilats de calefaccion electrica en paviment.

"Aguesta òbra serà complementada er an que ven damb er ajardinament dera part posteriora dera

residència geriàtrica Sant Antòni e era rèsta der espaci existent ath torn der espitau" a manifestat eth sindic d'Aran, Carlos Barrera.





ISPWP
INTERNATIONAL
SOCIETY OF
PROFESSIONAL
WEDDING
PHOTOGRAPHERS

foto-gra-fia
se-lec-cio-nado
p-r-o



629 872 709
646 759 074

www.maneltamayophoto.com

info@maneltamayophoto.com

www.granaran.com

GRANARAN
CONSTRUCTORA

REFORMAS EN GENERAL

Avd. Castiero, 17 2º 5º
25530 VIELHA

Tel. 676 658 639

granaran@granaran.com

aran
veterinaris

Servicios:

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

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

**Ahora tambien
peluqueria canina!!!**

Visitas concertadas:

Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.es

T&A

TOLOÀ
ASSOCIATS
ASSESSORIA INTEGRAL
GARANTIA DE QUALITAT

Atención telefónica y presencial de 9,00 a 19,00h.
Proximidad. Servicios garantizados

www.toloassociats.com

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

www.yolandaamiell.com

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



HOSTERÍA CATALANA
HOTEL - RESTAURANT

CON TODO EL ENCANTO DEL BAIX ARAN

Tel. 973 64 82 02 · FAX 973 64 80 58
e-mail: info@hotelhosteriacatalana.com
www.hotelhosteriacatalana.com

c/ PIETAT, 34
25550 BOSSÒST

Eth Conselh Generau d'Aran installarà era fòssa filtre de Conangles

Pendent aguesti pròplèu dies se procedirà ara substitucion dera fòssa septica actuau per ua fòssa filtre de capacitat de 6000 litres, aguesta fòssa dispausarà des installacions prealables d'un separador de greïshi e d'ua grasilha de desgrossiment. "Damb aguesta fòssa era volentat deth Conselh Generau d'Aran, ei d'assegurar qu'es abocaments d'aigües residuals procedents deth refugi de Conangles non generin cap d'impacte laguens der entorn, ath viatge que se vò preservar ath maximum era qualitat des ecosistèms naturals plaçadi ena boca sud deth tunèl de Vielha, d'un gran valor ecologic e paisatgistic" a manifestat Anna Diaz, conselheira de Torisme, Comèrç e Consum deth Conselh Generau d'Aran.



Restauracion des pergamins des hons patrimoniaus de Çò de Trinchèra de Salardù

Eth Conselh Generau d'Aran a restaurat a trauèrs deth talhèr Estudi B2 de Barcelona es 13 pergamins deth hons patrimoniau de Çò de Trinchèra de Salardù. Es trebalhs an consistit en hèr ua neteja en sec; ua neteja semi-umida; un aplanament deth supòrt e ua consolidacion e reintegracion des pèrtes. Atau madeish, cada document s'a installat en ua carpeta individuau de conservacion permanenta.

Dera colleccion de pergamins destaque un, datat en 1357, que correspón a un instrument public deth pòble de Gessa. Interessant ei un aute document imprès en pergamin deth sègle XVII, que correspón a un salconduit que s'autrejaue as aranesi entà poder comerciar liurement segontes privilègis anteriors. Era rèsta, datats entre 1542-1638, sòn documents referents as

transferències de propietat e administracion deth patrimòni dera familha.



Presentat eth projècte d'acondicionament e melhora deth camin dera ribèra de Vielha coma via d'emergècia en cas d'accident ena N-230

Eth Conselh Generau d'Aran a encomanat un projècte ara fin de definir e avalorar es actuacions d'acondicionament e melhora deth camin dera ribèra de Vielha enquiara connexion damb era carretèra N-230 en crotze d'Urno.

"Aguesta via a evidenciat eth sòn caractèr estrategic damb es darrèri accidents que s'an produsit en tram dera N-230: Boca Nòrd- Vielha" a manifestat eth sindic d'Aran, Carlos Barrera.

Damb aguesta intervencion tanben s'artenherà era melhora d'aguesta pista forestau coma un espaci ludic entàs usatgèrs, ja siguen vesins o toristes, atau coma ua melhora der entorn naturau qu'obtierà un important aprofitament ramadèr.

Un viatge apraiat eth camin s'artenherà un camin damb 2,5 m d'amplada, que permeterà circular damb comoditat.



Ets. DENARD André

VENTA DE LEÑA

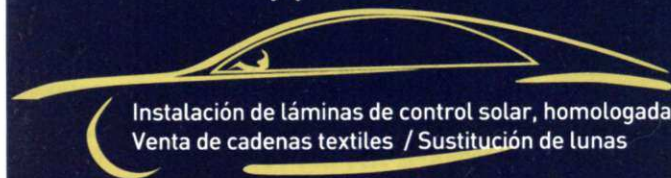
Entrega a domicilio

00 33 5 61 79 73 85
660 546 562



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

novetats
Codina
Confeccions
Moda
home - dona
Llenceria

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

electrónica

M. Perailes

- Instalación y reparación de antenas individuales y colectivas
- Televisión via satélite
- Alquiler megafonías para eventos
- Venta de electrodomésticos

Instalador oficial nº 4191

Distribuidor: DIGITAL+

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

Fontanería

Calefacción

BUSQUET S.L.

Instalaciones de gas
Energía solar...
geotérmica
Aire acondicionado
Instalaciones para
hostelería
Cocinas industriales

Colaborador
REPSOLGAS

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

FUTBOL SALA:

En el mes de agosto realizó su pretemporada el Inter Movistar, que entre otros títulos posee el de campeón del mundo y de la supercopa 2011. Alojados en un hotel de Vielha realizaron la pretemporada en el Pabellón de Deportes de la localidad y visitaron entre otros, el Ayuntamiento de Vielha, donde fueron recibidos por el alcalde.



PITCH & PUTT:

El pasado 10 de septiembre se disputó en el P&P de Salardú el Trofeo Vives, en modalidad individual Medal Play. El ganador de esta edición fue Carlos Bruna, en categoría Scratch, y José Ramón Ubeira en Handicap.

BALONCESTO:

Durante el mes de septiembre han sido varios los equipos de baloncesto que han realizado su pretemporada en el Valle de Aran, más concretamente en Vielha. Estos equipos han sido el Lleida Bàsquet,



DUATHLON:

El pasado domingo 11 de Septiembre se disputó la edición de la Duatlón de Alta Montaña Naut Aran. Este tipo de duatlón tiene un formato especial en el que se combinan la BTT y la carrera a pie. Siendo el primer y último tramo en BTT, y el segundo en carrera a pie.

El 1er tramo de BTT transcurría por Montgarri y el Pla de Beret. El 2º era la ascensión al Tuc de Dossau y la bajada por el Collet de Marimanha siendo una subida y bajada libre. El 3er tramo de Beret a Salardú, pasando por Orri, Baqueira 1800 y el Camin Reiau hasta Salardú, con la subida a la Ermita de Sant Esteve en Tredòs.

La clasificación final fue la siguiente:

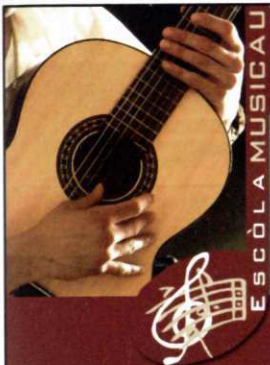
MASCULINO			FEMENINO						
1	Ruben Caseny	Vitaldent	2	19:24,9	1	Elena Saniz	Indep.	3	19:18,1
2	Angel Medan	CAEI	2	36:47,3	2	Vanesa Grijalba	Indep.	3	22:32,7
3	Jordi Marco	Indep.	2	37:33,3	3	Alicia Bofarull	Indep.	4	12:03,3

La organización, Kim Calbetó y Juli Sala, afirmaron que, a pesar de la poca asistencia, seguirán apostando por esta prueba en los próximos años. Desde la organización quieren agradecer el apoyo y patrocinio del Ajuntament de Naut Aran y la colaboración del Conselh d'Aran, así como las entidades locales del CC Val d'Aran, Camin Reiau y Volentaris d'Aran.



CAI Zaragoza y Menorca Bàsquet y Cajasol Sevilla. Además, durante las fiestas de Vielha, se realizó un triangular entre el CAI Zaragoza, Cajasol Sevilla y DKV Joventut, que se desplazó desde Benasque, para disputarlo.



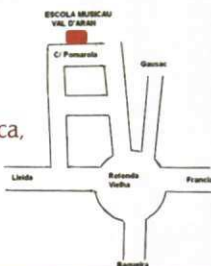


ESCOLA MÚSICAU VAL D'ARAN

Escòla Musicau Val d'Aran (Vinculada con el Liceo de Barcelona)

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

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL



TARIFAS ESPECIALES

PARA QUE TODOS PODÁIS APRENDER MUSICA

A totes les especialitats que fan : GRABACIÓ Y EDICIÓ DE AUDIO-DIGITAL

MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2011 - 2012

Reserva tu plaza para el próximo curso

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

A partir de abril / A partir du mois d'avril

**JEUDI PROMO. A PARTIR DU MOIS D'AVRIL À BOSSÒT ,
« JEUDI PROMO » D'IMPORTANTES REMISES DANS TOUS LES
MAGASINS. « CHERCHEZ LE LOGO ! »**



**JUEVES PROMO. A PARTIR DEL MES DE ABRIL
VUELVE A BOSSÒT JUEVES PROMO CON
DESCUENTOS ESPECIALES EN TODOS LOS
ESTABLECIMIENTOS. « ¡ BUSQUE EL LOGO !! »**





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. Párking. Mejor visitarlo. Información. Tel. 692 36 42 05



Se alquila restaurante-brasería totalmente equipado en Bossòst. Situado junto al parking. Muchas posibilidades. Teléfono de contacto 670 444 424



Alquiler con opción compra. Local 77m2, cerca de la guardería infantil de Vielha, sin columnas, con esplendidos ventanales, suelo de gres y un baño. Tel. 973.64.02.20 - 620.860.243

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas
Tel. 617.578.854



Se alquilan 2 pisos en Saint-Béat de 58 m² cada uno. Cada piso consta de salón de 25 m², cocina, habitación, baño y balcón. Vistas. Precio : 280€ cada uno. Tel: 0033.681.378.114

Se traspasa, por jubilación, negocio a pleno rendimiento, totalmente equipado en Vielha. Tel. 973.642.093 - 630.059.171



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

Vendo una escalera de caracol de madera nueva a estrenar. 50 m² parquet de LANDES muy seco 15 años almacenados. 10 vigas de roble 14x14x2,40 largo Tel. 973.64.02.20 - 620.860.243



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



Clases de pintura sobre porcelana, todos los miércoles por la tarde, en la Oficina de Turismo de Les. Para más información Myriam Sáez. Telef. 669.753.088

Se vende estudio en Vielha.
80.000€
Tel. 617.578.854

Teléfonos de interés

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225

ESPITAU VAL D'ARAN	973 640 006
DISPENSARI ARTIES	973 642 847
DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
DISPENSARI LES	973 648 229
DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030

GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	062
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	973 640 005

POLICIA NACIONAL (URG)	091
POLICIA NACIONAL COM. LES	973 648 014

MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285

ALSA. OFICINA EN VIELHA 902 422 242

SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÁ 618 613320

CORREUS - OFICINA VIELHA 973 640 912
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN 973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES 973 647 242

ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA 900 647 242

PARROQUIA DE VIELHA 973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST e LES 973 648 253
PARROQUIA DE SALARDÚ 629 791 095

FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN) 973 258 023
622 811 981
FUNERARIA SAURA (VIELHA) 608 398 222
609 571 098

BOMBEROS (URGÈNCIES) 085
POMPIERS D'ARAN 973 640 080
POMPIERS BOSSÒST 973 648 380
EMERGENCIES Y RESCAT DE MONTANYA 973 640 080

CONSELH GENERAU D'ARAN 973 641 801

AJUNTAMENT VIELHA E MIJARAN 973 640 018
AJUNTAMENT ARTIES 973 641 612
AJUNTAMENT ES BORDES 973 640 939
AJUNTAMENT BOSSÒST 973 648 157
AJUNTAMENT LES 973 648 007
AJUNTAMENT NAUT ARAN 973 644 030

INF. TURISME VIELHA 973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST 973 647 279
INF. TURISME SALARDÚ 973 645 197
INF. TURISME LES 973 647 303
TORISME VAL D'ARAN 973 640 688
MUSEUS DERA VAL D'ARAN 973 641 815

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

PUBliGraf

Estudi de disseny gràfic / Alèxia Grustan / 625142505



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. Párking. Mejor visitarlo. Información. Tel. 692 36 42 05



Se alquilan 2 pisos en Saint-Béat de 58 m² cada uno. Cada piso consta de salón de 25 m², cocina, habitación, baño y balcón. Vistas. Precio : 280€ cada uno. Tel: 0033.681.378.114



Se alquila restaurante-brasería totalmente equipado en Bossòst. Situado junto al parking. Muchas posibilidades. Teléfono de contacto 670 444 424

Se traspasa, por jubilación, negocio a pleno rendimiento, totalmente equipado en Vielha. Tel. 973.642.093 - 630.059.171

Vendo una escalera de caracol de madera nueva a estrenar. 50 m² parquet de LANDES muy seco 15 años almacenados. 10 vigas de roble 14x14x2,40 largo Tel. 973.64.02.20 - 620.860.243



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



Alquiler con opción compra. Local 77m², cerca de la guardería infantil de Vielha, sin columnas, con esplendidos ventanales, suelo de gres y un baño. Tel. 973.64.02.20 - 620.860.243



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



Clases de pintura sobre porcelana, todos los miércoles por la tarde, en la Oficina de Turismo de Les. Para más información Myriam Sáez. Telef. 669.753.088

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas Tel. 617.578.854

Se vende estudio en Vielha. 80.000€ Tel. 617.578.854

EL CONCEPTO "COMPETITIVIDAD" COMO SOSTENGO YA ES SUPERIOR AL DE "COOPERACIÓN", COMO DICE ÉL...



... Y A LAS PRUEBAS ME REMITO.





alquiler y venta de maquinaria **JOAQUÍN CALVO**



**VIBRADORES / MARTILLOS ELÉCTRICOS / CARRETILLAS / RODILLOS /
COMPRESORES / GRUPOS ELECTRÓGENOS / DUMPERS / HORMIGONERAS / ...**

Ctra. de Francia s/n
25530 **VIELHA**
Tel./Fax 973 64 25 44

ALQ.JCR@vallesaranribagorza.com

Ctra. Nacional 230, Km 124,2
25520 **EL PONT DE SUERT**
Tel./Fax 973 69 10 27

ARAN COLOR LABORATORIO FOTOGRAFICO DIGITAL



- **REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL MEJOR PRECIO**
- **TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN, RETOQUE FOTOGRAFICO**
- **MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD**
- **VENTA DE FOTOS DEL VALLE**

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

Cortinas Sant Jordi

Especialidades

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

Divisiones

- Hosteleria
- Hogar
- Oficinas

Taller de Diseño

- Confección e instalación propia

Tapicerías Sant Jordi **Toldos Sant Jordi**

Toldos de diseño y alta tecnología

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

973 249 950

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel.

973 621 065
661 606 260

michellarrue@hotmail.com

CLASS' SERVICE

Al fin podemos tener una comunicación entre el Valle de Aran y Comminges. CLASS' SERVICES es una empresa de transporte de viajeros en coche que está a su disposición para facilitarle un servicio eficiente y rápido.

A la hora que Vd. convenga le pasaremos a recoger y le trasladaremos donde precise.

También estamos a su disposición los fines de Semana, Fiestas, Bodas, Bautizos etc.

Para profesionales, viajes de negocios, Seminarios. Con reserva anticipada.

Turísticos, podemos hacer una ruta turística por los lugares que desee visitar con reserva anticipada

Traslados

Con tan sólo una llamada, podemos llevarle a la estación, al aeropuerto, al hotel..... Si desea visitar un familiar o amigo en algún Centro Médico, por ejemplo en Toulouse, donde sólo se puede ir en coche particular. Le llevaremos hasta la puerta y si es necesario esperaremos que finalice su visita o consulta.

CLASS' SERVICES, se encuentra en la cercana población de Marignac, a 10 minutos del Valle de Aran.

Nuestro vehículo dispone de todo lo necesario para su confort, aire acondicionado, asientos de cuero, tomas de USB, MP3. Todo lo necesario para hacer de su viaje turístico, o de negocios lo más confortable posible, sin tener que preocuparse de conducir y estar pendiente de la carretera.

¡Llámenos! le haremos un presupuesto personalizado para el desplazamiento que desee realizar.

CLASS'SERVICES Tel. 00 33 611 50 63 80



Class SERVICES

TRASLADO DE VIAJEROS EN COCHE

PARA TODOS SUS DESPLAZAMIENTOS

PARTICULARES: Horas convenidas.
Fines de semana, Aniversarios, Bodas, Bautizos.....

PROFESIONALES: Viajes de negocios, Seminarios

TURISTICOS, Visitas, circuitos a medida

!!!AHORA ES FACIL DESPLAZARSE!!!

Tel. 00 33 611 50 63 80



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

HUEVOS VERDES, ROSAS Y AMARILLOS:

Para darles un toque de color verde a los huevos cocidos, hiérvelos en el agua que habrás cocido las espinacas. Para darles un color rosa en agua de remolacha y amarillos si los cueces en agua con un poco de pimentón.

DELICIOSAS SARDINAS:

Para que las sardinas queden sabrosas, después de limpiarlas, lávalas y sécalas con papel absorbente de cocina. Antes de cocinarlas procede a salpimentarlas por dentro y por fuera. ¡Verás que sabor tan delicioso!

CORDERO EN SU PUNTO:

Cuando prepares chuletas de cordero a la plancha, no añadas sal hasta el último momento. Así evitarás que la sal haga sudar la carne y quede más seca y menos sabrosa. El punto de cocción son 7 minutos por cada lado.

RECUPERA EL SUEÑO:

Si el cansancio o el calor alteran tu reposo nocturno, tómate, antes de ir a dormir, una infusión de azahar bien calentita, endulzada con una cucharadita de miel. ¡Seguro que vuelves a dormir a pierna suelta!

ADIOS OJERAS:

Para evitar las terribles ojeras que dan una imagen de cansancio a tu rostro, hierva agua y añádele unas gotas de aceite de lavanda. Haz vapores sobre tu rostro y verás cómo se descongestiona, reduciéndose al mismo tiempo las ojeras.

CACEROLA SUCIA:

Si has preparado chocolate u otro alimento que se haya quedado pegado a la cacerola, puedes eliminarlo poniendo a hervir agua a la que añadirás una cucharada de bicarbonato y una de sal. Los restos se desprenderán y podrás fregarla fácilmente.



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

LAVANDERÍA - TINTORERÍA

ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Abierto de 8 h. a 20 H.

973 64 09 54 - 609 83 91 99

Fax 973 64 14 81



EN VENTA: Magnífica casa en Bossòst. 4 hab. 2 baños. Salón con chimenea. Cocina independiente. Jardín y garaje propios. En zona soleada y tranquila. Precio 350.000€ · Tel. 669.75.66.77

Actividades en Aran

Septiembre 2011

Del 30 al 2: XII MUESTRA GASTRONÓMICA DEL PATO. Los mejores restauradores de la Val d'Aran se reúnen durante algunos fines de semana de otoño para ofrecer a sus clientes menús con el pato como ingrediente principal. Foies, magrets, confits,.... y toda clase de derivados del pato que hacen de este delicioso manjar las delicias de los que tienen la oportunidad de degustarlo.

Día 2: FIESTA MAYOR DETH ROSÈR EN AUBÈRT Y BETREN. Diversas actividades diurnas y nocturnas.

Día 5: FERIA DE BOSSÒST. Feria diurna y concurso de ganado en las calles de Bossòst.

Día 6: FERIA DE LES. Feria diurna y concurso de ganado en las calles de Les.

Día 7: FERIA DE SALARDÚ. Feria diurna y concurso de ganado en las calles de Salardú.

Del 7 al 9: XII MUESTRA GASTRONÓMICA DEL PATO. Los mejores restauradores de la Val d'Aran se reúnen durante algunos fines de semana de otoño para ofrecer a sus clientes menús con el pato como ingrediente principal. Foies, magrets, confits,.... y toda clase de derivados del pato que hacen de este delicioso manjar las delicias de los que tienen la oportunidad de degustarlo.

Día 8: FERIA DE VIELHA. Feria diurna y concurso de ganado en las calles de Vielha.

Día 9: IV ARAN ROLLER. Carrera de

esquí de ruedas y/o patines en línea, abierta a todas las categorías de edad. Salida a las 11:00 desde el pueblo de Les Bordes en dirección a Plan Batalhèr. Recorridos de tres distancias: 9 km, 6'5 km y 1 km

Día 23: PITCH & PUTT. Trofeo Social ARAN GOLF CLUB. Individual Stableford en Salardú. Actividades para adultos y niños. Tel. 973.64.41.96.

Todos los miércoles del mes, MERCADO, en Bossòst. En el Paseo Eduard Aunòs.

Todos los jueves del mes, MERCADO, en Vielha. En la Avenida Pas d'Arrò.

Si quiere anunciar alguna actividad social, deportiva y/o cultural que se vaya a celebrar en el Valle de Aran próximamente, puede enviarnos la información a jorge@arannau.com para que sea publicada.



dempús 5 ans i a tostemp eth solei*

2006 RADIO VAL 2011
PIRENEOS

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

* there is always sun, since 5 years

S.P.F. SAURA



**FUNERARIA
SAURA
VALLE
DE ARAN**

Diseño y colocación de
lápidas y tumbas

Presupuestos sin compromiso

Jorge Belmonte 609 571 098

Alberto Castet 619 842 915



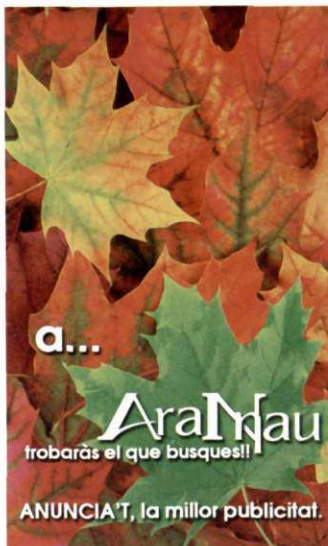
**Funerària
Val d'Aran**

Oficina Central:
C/Pomarola, 3 · VIELHA
Tel. 973 258 023
973 258 261

Servicios en todo el Valle
Juanito Ferrera Velardo

Tel. 619 099 274
973 647 161

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



**Luchon
MTB**

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

Jean Louis Sanson & Magali Plaza
LUCHON MOUNTAIN BIKE
4, place du Comminges · 31110 LUCHON
Tel/Fax: 0033 561 79 88 56 · mtbmag@sfr.fr
www.luchon-mountain-bike.com

VENTA DE OCASIÓN
OFERTAS ESPECIALES FIN DE TEMPORADA



MASSI TRAX
480 €



COMMENCAL SUPREME
950 €



COMMENCAL FURIOUS
950 €



MASSI TEAM
1.400 €



Tallas especiales (hasta la 64)
Colección primavera - verano
Vestidos de ceremonia



de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.
Abierto todos los días
Tel. 973 64 72 02
LES (Val d'Aran)

ARIES

Has acertado completamente con tu elección. Todas las facetas de tu vida estarán en orden y te sentirás tan feliz como hacía tiempo que no te sentías. Procura estar tranquilo e intenta mantenerlo, pues es posible que en los meses venideros se avencinen cambios importantes.



TAURO

Mes ideal para transacciones comerciales, contratos, y todo lo relacionado con el trabajo. Enfoca tu atención en este campo, porque es de donde sacarás mayores beneficios. Respecto a la pareja pregúntate cuál es tu responsabilidad, pero no te obsesiones.



GEMINIS

Has acertado completamente con tu elección. Todas las facetas de tu vida estarán en orden y te sentirás tan feliz como hacía tiempo que no te sentías. Procura estar tranquilo e intenta mantenerlo, pues es posible que en los meses venideros se avencinen cambios importantes.



CANCER

La desesperación no es necesariamente mala, porque sirve para despertarnos. En octubre debes tomar de nuevo las riendas de tu vida, poner la imaginación en marcha y crear una realidad nueva para ti mismo. Esfuérzate en sonreír más a menudo, y ver el lado cómico de la vida.



LEO

Vivir el amor a plenitud. Los ancianos se sentirán solos y postergados. Las alergias se apoderarán de tus vías respiratorias y deberás pasar gran parte del mes medicándote para sanar.



VIRGO

Los problemas laborales comenzarán a mejorar, manteniendo una actividad intensa que entregarán excelentes resultados. Nuevos proyectos, y posibilidades comenzarán a aparecer. El apoyo de tu pareja será fundamental para solucionar los conflictos, pero también de todos aquellos que te rodean. Debes tener cuidado con alergias o enfermedades respiratorias.



LIBRA

Por fin empieza a haber un poco de estabilidad en tu vida. Desde que empezó el año has tenido que adaptarte a nuevas realidades que han cambiado tu vida, pero por fin tienes la tranquilidad y la paz necesarias para poder empezar de nuevo y adaptarte esta nueva vida.



ESCORPIO

Empiezas a estar cansado de tanto trabajo y tan poco tiempo para ti. Además, estás un poco perdido en cuanto a los sentimientos de una persona que ha aparecido con fuerza en tu vida. No sabes exactamente lo que sientes, así que deberás esperar un poco y no adelantarte a los acontecimientos.



SAGITARIO

La familia está unida, niños que vienen, situaciones distintas y que se empiezan a mirar con perspectiva diferente. Muy bondadoso en temas familiares y para engendrar.



CAPRICORNIO

Tus amigos serán importantes este mes en tu vida, disfrutarás de su compañía y se consolidará la amistad. Cuidado con el orgullo, puede ser tu peor enemigo. La suerte te acompaña, e iluminará tu camino para que tomes las mejores decisiones durante este año.



ACUARIO

Anuncios de dinero que llegan a tus manos de gente que te estaba debiendo y te lo devuelve. Viajes dentro de tu territorio, no al extranjero. Va a ser un buen mes en el trabajo para abogados, escritores y otros que trabajan con lo intelectual, así como militares.



PISCIS

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



ARAN NAU en su edición de diciembre
lanza una guía de hoteles y restaurantes
del Valle.

Anunciése a
un precio muy
económico
para que los
visitantes
encuentren
su establecimiento



Guía
hoteles restaurantes
Val d'Aran

Nuestra escritora favorita está de vacaciones! Este mes tendrán que conformarse conmigo. A ver si consigo que acaben de leer esta sección.

Muchas veces nuestros artículos son de protesta y en respuesta a quejas y en esto no vamos a cambiar. Escribo sobre este tema por el descontento que apreciamos en algunos clientes al solicitarles ciertos requisitos para realizar unas pruebas.

De nuevo ha empezado la temporada de caza, por lo tanto se cazan jabalíes y nos traen muestras para detectar si están libres de Triquina.

La Triquina es un parásito, una pequeñísima lombriz que puede estar enquistada en los músculos del jabalí, el cerdo.... Si comemos esa carne mal cocinada o sin otras medidas, cuando llegue a nuestro estómago, los ácidos gástricos disolverán el quiste y esos pequeños gusanos, una vez en nuestros intestinos crecerán y se reproducirán. Vamos, que criarán "gusanitos" Y éstos, atravesarán nuestros intestinos para llegar a nuestros vasos sanguíneos y linfáticos y de allí, a cualquier parte de nuestro cuerpo. Pero a esos pequeños parásitos lo que más les gusta es la carne por lo que sobre todo se van a músculos pero, a veces, les da por viajar al cerebro o a los pulmones. Pasarán unos 10 días y puede que tengamos unos síntomas leves con diarreas, vómitos, dolor de cabeza...o más graves como cuando viajan al corazón (también es un músculo) y provocan una insuficiencia miocárdica o al cerebro y nos causan convulsiones, vértigo,..Normalmente no es una enfermedad grave pero hay una mortalidad de un 1 % por complicaciones y yo personalmente, no quiero ser ese 1 de cada 100!!!

Para evitar esta enfermedad tenemos varias opciones:

-no cazar jabalíes. Creo que los cazadores desestimarán esta opción.

-no analizar la carne. No es obligatorio si es para consumo privado. A mí, por si acaso, no me inviten.

-cocinar bien la carne. **A temperaturas muy elevadas durante largo tiempo** destruimos el parásito. Un buen "civet" es una buena opción.

-congelar la carne en **porciones muy pequeñas durante un mes mínimo**. Con un congelador casero, en piezas grandes no llegamos a 18° bajo cero en todo su espesor, que es lo necesario para acabar con la Triquina.

-si les regalan carne de jabalí, asegurarse que ha sido analizada. En Marzo de este año murió una persona en Huesca por comer jabalí con Triquinosis. Parece ser que la carne fue un regalo de una persona a un amigo y éste, a su vez, la repartió entre otros y no había sido analizada.

Si deciden hacer embutidos o quieren comerse el "civet" con toda seguridad, pueden traernos unas muestras y las analizaremos siguiendo unas normas a las que la ley y nuestra ética y conciencia nos obligan. 1º-Deberán traernos unos 150 grs de carne por animal, limpia de grasa o nervios, de diferentes músculos: masetero, diafragma, intercostal y extremidad anterior 2º-Si las muestras son de más de un animal, identificarlas correctamente y por separado. 3º-Los análisis los realizaremos los martes y los viernes. Una nueva normativa de la U.E. nos obligó, ya el año pasado, a analizar las muestras con un sistema de digestión. Nos cuestionamos la idea de no seguir realizando estas pruebas, por la inversión que debíamos realizar y la responsabilidad que supone. Sabíamos que dejábamos a muchos clientes sin más opción que trasladarse fuera del Valle o no realizar las pruebas y decidimos mantener este servicio. Pero este método requiere: unas cantidades de carne mínimas, un tiempo de preparación y observación prolongado y un coste elevado en reactivos por lo que no podemos realizarlo todos los días. Eso sí, es mucho más fiable y permite detectar muestras con muy baja parasitosis.

Por todo esto, de verdad, nuestra intención no es complicarle la vida a nadie exigiendo cumplir unas normas. Se trata de una cuestión de salud pública e intentamos velar por su seguridad.



Pizzeria
*Casa
 el
 Bomba*

Pizzas y
 pollos al ast
 para llevar

Pº Duque de Denia, 49
 BOSSÒST
 Tel 973 64 72 03
 638 85 64 69

Jairo José
 VENTA DE LEÑA (SERVICIO A DOMICILIO)
Piñero
 MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA
Hurtado
 JARDINERIA

Tel. 638 810 555- 690 069 196
www.hermanosjayro.com

PRADÉL 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

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca

617 578 854

Consulte nuestras
 interesantes ofertas en:
www.sebasaran.com

registre d'agents immobiliars
 de Catalunya núm. 4316

Eth Sindic d'Aran mòstre era sua indignacion, pera admission a tramit deth recors interpausat peth Govèrn Espanhòu contra era lei der aranés.

" Eth Govèrn de Zapatero, passarà ara istòria coma eth Govèrn mès intolerant dera democràcia "

Carlos Barrera, a explicat qu'aguesta ei ua reaccion de fin de cicle deth Govèrn deth PSOE, qu'a coma antecedents, era sentència deth TC contra er Estatut de Catalonha e eth recors contra era lei d'immersion lingüística dera Generalitat de Catalonha, deth TSJC.

Eth Sindic a metut en evidéncia era contradiccion entre eth recors e eth hèt qu'eth Govèrn Espanhòu signèsse er an 2001 era Carta Europèa des Lengües Regionaus o Minoritàries, hèt qu'entà Barrera vierie a reconéisher era constitucionalitat dera lei der aranés aprovada peth Parlament de Catalonha. Totun a volut arrebrembar qu'aguest recors solament afècte ar emplec preferent der aranés en encastre dera administracion, mès non en tot aquerò qu'a a veir damb er emplec sociu der aranés e ena confidança que non acabe perjudicant er ensenhament ena nòsta lengua. Per çò qu'ei des possibles reaccions institucionaus, Barrera a explicat qu'eth recors deth TC requè sus eth Parlament de Catalonha e mès dirèctaments sus eth Govèrn dera Generalitat, que serà qui presentarà es allegacions, en tot destacar en tot moment qu'eth Conselh Generau serà ath costat deth Govèrn Catalan.

Eth Sindic d'Aran, Carlos Barrera, visite eth President dera Deputacion de Lhèida Joan Reñé.



En aquesta amassada institucionau, Barrera acompanyat peth vice-president tresau dera Deputacion, Pau Perdices, profitèc entà apregondir enes possibles linhas de colaboracion entre eth Conselh Generau e era Deputacion, entà per'mor de mantier-la e melhorar-la enes tèmes restacadi damb eth territòri, era cooperacion municipau, era assisténcia tecnica municipau, eth torisme, era recaptacion e era seguretad entre d'audi.

Pera sua banda, Joan Reñé, aufric tot eth sòn supòrt ath Sindic d'Aran entà hèr front ar atac arrecebut pera nòsta lengua damb eth recors presentat peth Govèrn Espanhòu a determinadi articles dera lei der aranés.

Acabada era visita institucionau, eth Sindic Carlos Barrera, mantenguec ua reünion damb era equipa deth vice-president dera Deputacion Pau Perdices entà per'mor de començar a elaborar era redaccion deth nau Convèni Marc de colaboracion entre eth Conselh Generau e era Deputacion de Lhèida entàs pròpleüs quate ans.



**Conselh Generau
d'Aran**

**Aran
un país**

Intermarché

les Mousquetaires

INTERMARCHÉ ESPECIALISTA
en productos frescos, regionales
y locales a precios "Mousquetaires"



Siempre los mejores precios, aproveche nuestras excepcionales ofertas de nuestro 42 ANIVERSARIO.



Grandes ventajas y descuentos con la Tarjeta cliente Intermarché



De Lunes a Sábado
de 9 a 19,15
Les Trêtes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON
Tel. 00 33 561 79 24 00
Fax: 00 33 561 79 83 01



más cerca, en CIERP GAUD

A 5 minutos de la frontera

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

Tel. 00 33 561 89 85 50



horario de autobuses

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

BÈRET																				
TANAU	11:20										17:25									
BAQUEIRA	7:40	8:30	9:30	11:30	12:32	13:30	14:30	16:00	17:30	18:30	19:15	20:30	21:30	0:30	4:20					
TREDÒS	7:43	8:33	9:33	11:33	12:33	13:32	14:33	16:03	17:33	18:33	18:18	20:33	21:33	0:33	4:23					
SALARDÚ	7:46	8:36	9:36	11:36	12:36	13:35	14:36	16:06	17:36	18:36	18:21	20:36	21:36	0:36	4:26					
GESSA	7:47	8:37	9:37	11:37	12:37	13:36	14:37	16:07	17:37	18:37	19:22	20:37	21:37	0:37	4:27					
ARTIES	7:50	8:40	9:40	11:40	12:40	13:39	14:40	16:10	17:40	18:40	19:25	20:40	21:40	0:40	4:30					
GARÒS	7:54	8:44	9:44	11:44	12:44	13:43	14:44	16:14	17:44	18:44	19:29	20:44	21:44	0:44	4:34					
CASARILH	7:55	8:45	9:45	11:45	12:45	13:50	14:45	16:15	17:45	18:45	19:30	20:45	21:45	0:45	4:35					
ESCUNHAU	7:57	8:47	9:47	11:47	12:47	13:52	14:47	16:17	17:47	18:47	19:32	20:47	21:47	0:47	4:37					
BETREN	7:59	8:49	9:49	11:49	12:49	13:54	14:49	16:19	17:49	18:49	19:34	20:49	21:49	0:49	4:39					
VIELHA	8:00	8:50	9:50	11:50	12:50	13:55	14:50	16:20	17:50	18:50	19:35	20:50	21:50	0:50	4:42					
VIELHA	08:05	08:55	10:00	11:55	12:16	13:00	14:00	15:15	17:00	18:00	19:00	20:15	21:00	22:15	00:55	4:45				
VILAC	8:07	9:02	10:02	12:17	13:02	14:02	15:17	17:02	18:02	19:02	20:17	21:02	22:17	0:57						
BETLAN	8:08	9:03	10:03	12:18	13:03	14:03	15:18	17:03	18:03	19:03	20:18	21:03	22:18	0:58						
AUBÈRT	8:10	9:05	10:05	12:20	13:05	14:05	15:20	17:05	18:05	19:05	20:20	21:05	22:20	1:00						
PONT D'ARRÒS	8:13	9:08	10:08	12:23	13:08	14:08	15:23	17:08	18:08	19:08	20:23	21:08	22:23	1:03						
BENÒS	8:14	9:09	10:09	12:24	13:09	14:09	15:24	17:09	18:09	19:09	20:24	21:09	22:24	1:04						
ES BORDÈS	8:17	9:12	10:12	12:27	13:12	14:12	15:27	17:12	18:12	19:12	20:27	21:12	22:27	1:07						
ARRÒ	8:18	9:13	10:13	12:28	13:13	14:13	15:28	17:13	18:13	19:13	20:28	21:13	22:28	1:08						
ERA BORDETA	8:20	9:15	10:15	12:30	13:15	14:15	15:30	17:15	18:15	19:15	20:30	21:15	22:30	1:10						
BOSSÒST	8:23	9:18	10:18	12:33	13:18	14:18	15:33	17:18	18:18	19:18	20:33	21:18	22:33	1:13						
LES	8:25	9:20	10:20	12:35	13:20	14:20	15:35	17:20	18:20	19:20	20:35	21:20	22:35	1:15						
PONTAUT	8:35				14:25			17:25												

BÈRET																				
TANAU	7:45										17:25									
BAQUEIRA	7:40	8:20	9:20	10:20	12:20	13:30	14:22	15:40	16:40	17:20	19:00	20:38	22:38	0:20						
TREDÒS	7:35	8:18	9:17	10:17	12:17	13:28	14:17	15:37	16:37	17:17	18:57	20:35	22:35	0:17						
SALARDÚ	7:32	8:15	9:14	10:14	12:14	13:25	14:14	15:34	16:34	17:14	18:54	20:32	22:32	0:14						
GESSA	7:31	8:14	9:13	10:13	12:13	13:24	14:13	15:33	16:33	17:13	18:53	20:31	22:31	0:13						
ARTIES	7:29	8:12	9:10	10:10	12:10	13:21	14:10	15:30	16:30	17:10	18:50	20:28	22:28	0:10						
GARÒS	7:27	8:10	9:06	10:06	12:06	13:20	14:06	15:26	16:26	17:06	18:46	20:24	22:24	0:06						
CASARILH	7:26	8:09	9:05	10:05	12:05	13:19	14:05	15:25	16:25	17:05	18:45	20:23	22:23	0:05						
ESCUNHAU	7:25	8:08	9:03	10:03	12:03	13:18	14:03	15:23	16:23	17:03	18:43	20:21	22:21	0:03						
BETREN	7:23	8:06	9:01	10:01	12:01	13:16	14:00	15:21	16:21	17:01	18:41	20:20	22:20	0:01						
VIELHA	7:22	8:00	9:00	10:00	12:00	13:15	13:55	15:20	16:20	17:00	18:40	20:15	22:15	0:00						
VIELHA	07:21	07:55	08:52	09:52	11:52	13:10	13:27	13:50	15:15	16:15	16:52	18:37	19:52	21:52	23:52	6:00	6:27			
VILAC	7:20	7:53	8:50	9:50	11:50	13:26		15:10	16:10	16:50	18:35	19:50	21:50	23:50	4:59	6:25				
BETLAN	7:19	7:52	8:49	9:49	11:49	13:24		15:09	16:09	16:49	18:34	19:49	21:49	23:49	4:58	6:24				
AUBÈRT	7:17	7:50	8:47	9:47	11:47	13:22		15:07	16:07	16:47	18:32	19:47	21:47	23:47	4:57	6:22				
PONT D'ARRÒS	7:14	7:47	8:44	9:44	11:44	13:19		15:04	16:04	16:44	18:29	19:44	21:44	23:44	4:54	6:19				
BENÒS	7:13	7:46	8:43	9:43	11:43	13:18		15:03	16:03	16:43	18:28	19:43	21:43	23:43	4:53	6:18				
ES BORDÈS	7:10	7:43	8:40	9:40	11:40	13:15		15:00	16:00	16:40	18:25	19:40	21:40	23:40	4:50	6:15				
ARRÒ	7:09	7:42	8:39	9:39	11:39	13:14		14:59	15:59	16:39	18:24	19:39	21:39	23:39	4:49	6:14				
ERA BORDETA	7:07	7:40	8:37	9:37	11:37	13:12		14:57	15:57	16:37	18:22	19:37	21:37	23:37	4:47	6:12				
BOSSÒST	7:04	7:37	8:34	9:34	11:34	13:09		14:54	15:54	16:34	18:19	19:34	21:34	23:34	4:44	6:09				
LES	7:00	7:32	8:32	9:30	11:30	13:06		14:50	15:50	16:30	18:15	19:30	21:30	23:30	4:40	6:06				
PONTAUT		7:30	8:30																	

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BÈRET																				
TANAU	7:45										15:20									
BAQUEIRA	8:05	9:30	11:05	12:30	14:05	15:30	16:30	17:30	19:05	21:30	0:30	4:20								
TREDÒS	8:08	9:33	11:08	12:33	14:08	15:33	16:33	17:33	19:08	21:33	0:33	4:23								
SALARDÚ	8:11	9:36	11:11	12:36	14:11	15:36	16:36	17:36	19:11	21:36	0:36	4:26								
GESSA	8:12	9:37	11:12	12:37	14:12	15:37	16:37	17:37	19:12	21:37	0:37	4:27								
ARTIES	8:15	9:40	11:15	12:40	14:15	15:40	16:40	17:40	19:15	21:40	0:40	4:30								
GARÒS	8:19	9:44	11:19	12:44	14:19	15:44	16:44	17:44	19:19	21:44	0:44	4:34								
CASARILH	8:20	9:45	11:20	12:45	14:20	15:45	16:45	17:45	19:20	21:45	0:45	4:35								
ESCUNHAU	8:22	9:47	11:22	12:47	14:22	15:47	16:47	17:47	19:22	21:47	0:47	4:37								
BETREN	8:24	9:49	11:24	12:49	14:24	15:49	16:49	17:49	19:24	21:49	0:49	4:39								
VIELHA	8:25	9:50	11:25	12:50	14:25	15:50	16:50	17:50	19:25	21:50	0:50	4:42								
VIELHA	08:30	10:00	11:55	13:00	14:30	16:00	17:00	18:00	19:30	19:55	22:00	00:55	4:45							
VILAC	8:32	10:02	11:57	13:02	14:32	16:02	17:02	18:02	19:32	19:57	22:02	0:57								
BETLAN	8:33	10:03	11:58	13:03	14:33	16:03	17:03	18:03	19:33	19:58	22:03	0:58								
AUBÈRT	8:35	10:05	11:59	13:05	14:35	16:05	17:05	18:05	19:35	19:59	22:05	1:00								
PONT D'ARRÒS	8:38	10:08	12:01	13:08	14:38	16:08	17:08	18:08	19:38	20:01	22:08	1:03								
BENÒS	8:39	10:09	12:02	13:09	14:39	16:09	17:09	18:09	19:39	20:02	22:09	1:04								
ES BORDÈS	8:42	10:12	12:03	13:12	14:42	16:12	17:12	18:12	19:42	20:03	22:12	1:07								
ARRÒ	8:43	10:13	12:04	13:13	14:43	16:13	17:13	18:13	19:43	20:04	22:13	1:08								
ERA BORDETA	8:45	10:15	12:06	13:15	14:45	16:15	17:15	18:15	19:45	20:06	22:15	1:10								
BOSSÒST	8:48	10:18	12:13	13:18	14:48	16:18	17:18	18:18	19:48	20:13	22:18	1:13								
LES	8:50	10:20	12:18	13:20	14:50	16:20	17:20	18:20	19:50	20:18	22:20	1:15								
PONTAUT																				

horario de autobuses

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

	BERET	TANAU	7:45	8:50	9:50	10:20	11:50					15:10								
					10:00								14:55							
BAQUEIRA	7:40	8:50	9:50	10:20	11:50							13:50	14:50	16:50	17:50	19:50	22:20	0:20		
TREDÓS	7:35	8:47	9:47	10:17	11:47							13:47	14:47	16:47	17:47	19:47	22:17	0:17		
SALARDÚ	7:32	8:44	9:44	10:14	11:44							13:44	14:44	16:44	17:44	19:44	22:14	0:14		
GESSA	7:31	8:43	9:43	10:13	11:43							13:43	14:43	16:43	17:43	19:43	22:13	0:13		
ARTIES	7:29	8:40	9:40	10:10	11:40							13:40	14:40	16:40	17:40	19:40	22:10	0:10		
GARÓS	7:27	8:36	9:36	10:06	11:36							13:36	14:36	16:36	17:36	19:36	22:06	0:06		
CASARILH	7:26	8:35	9:35	10:05	11:35							13:35	14:35	16:35	17:35	19:35	22:05	0:05		
ESCUNHAU	7:25	8:33	9:33	10:03	11:33							13:33	14:33	16:33	17:33	19:33	22:03	0:03		
BETREN	7:23	8:31	9:31	10:01	11:31							13:31	14:31	16:31	17:31	19:31	22:01	0:01		
VIELHA	7:22	8:30	9:30	10:00	11:30							13:30	14:30	16:30	17:30	19:30	22:00	0:00		
VIELHA	07:21	08:25	09:25	09:52	11:25	12:55	13:27					14:25	16:25	17:25	19:25	21:52	23:52	5:00	6:27	
VILAC	7:20	8:20	9:20	9:50	11:20	12:50	13:25					14:20		17:20	19:20	21:50	23:50	4:59	6:25	
BETLAN	7:19	8:19	9:19	9:49	11:19	12:49	13:24					14:19		17:19	19:19	21:49	23:49	4:58	6:24	
AUBÈRT	7:17	8:17	9:17	9:47	11:17	12:47	13:22					14:17		17:17	19:17	21:47	23:47	4:57	6:23	
PONT D'ARRÓS	7:14	8:14	9:14	9:44	11:14	12:44	13:19					14:14		17:14	19:14	21:44	23:44	4:54	6:19	
BENÓS	7:13	8:13	9:13	9:43	11:13	12:43	13:18					14:13		17:13	19:13	21:43	23:43	4:53	6:18	
ES BÒRDES	7:10	8:10	9:10	9:40	11:10	12:40	13:15					14:10		17:10	19:10	21:40	23:40	4:50	6:15	
ARRÒ	7:09	8:09	9:09	9:39	11:09	12:39	13:14					14:09		17:09	19:09	21:39	23:39	4:49	6:14	
ERA BORDETA	7:07	8:07	9:07	9:37	11:07	12:37	13:12					14:07		17:07	19:07	21:37	23:37	4:47	6:12	
BOSSÒST	7:04	8:04	9:04	9:34	11:04	12:34	13:09					14:04		17:04	19:04	21:34	23:34	4:44	6:09	
LES	7:00	8:00	9:00	9:30	11:00	12:30	13:05					14:00		17:00	19:00	21:30	23:30	4:40	6:05	
PONTAUT																				

LINEA REGULAR DIÀRIA DE DILLUNS A DIVENDRES

ORARI DE TRANSPÒRT CASAU

8:35	14:30	CASAU	14:25	17:23
8:38	14:35	PARADOR	14:23	17:23
8:40	14:40	VIELHA (cine)	14:20	17:20
8:45		VILAC	14:15	17:15
8:55		VIELHA (centre escolar)	13:55	17:00

(1) Dimèrcles e diuèndres

DISSABTES E VIGILIES DE HESTES

		BERET		
2:50	4:20	BAQUEIRA	2:20	4:20
5:53	4:23	TREDÓS	2:17	4:17
2:56	4:26	SALARDÚ	2:14	4:14
2:57	4:27	GESSA	2:13	4:13
3:00	4:30	ARTIES	2:10	4:10
3:04	4:34	GARÓS	2:06	4:06
3:05	4:35	CASARILH	2:05	4:05
3:07	4:37	ESCUNHAU	2:03	4:03
3:09	4:39	BETREN	2:01	4:01
3:10	4:42	VIELHA	2:00	3:58
3:15	4:45	VIELHA	1:52	3:57
3:17	4:49	VILAC	1:50	3:56
3:18	4:50	BETLAN	1:49	3:55
3:20	4:52	AUBÈRT	1:47	3:53
3:23	4:55	PONT D'ARRÓS	1:44	3:50
3:24	4:56	BENÓS	1:43	3:49
3:27	4:57	ES BÒRDES	1:40	3:46
3:28	4:58	ARRÒ	1:39	3:44
3:30	5:00	ERA BORDETA	1:37	3:42
3:33	5:03	BOSSÒST	1:34	3:39
3:35	5:05	LES	1:30	3:35
		PONTAUT		

VAL D'ARAN - LLEIDA - BARCELONA

SORTIDA		ARRIBADA		
VIELHA	LLEIDA	BARCELONA	AEROPORT	
6:56		6:45	10:15	Diari
6:39	8:30	11:25		Diari e dissabte
6:56	6:50	11:45		Diari
7:45	10:15			Enllaç AVEIAVANT
6:18	11:48	18:00		Diari (feiners)
13:39	16:30	19:25		Diari
17:59		21:45		Diari

BARCELONA - LLEIDA - VAL D'ARAN

SORTIDA		ARRIBADA		
AEROPORT	BARCELONA	LLEIDA	VIELHA	
8:30	6:45	9:00	12:19	Diari
	9:00		13:48	Diari
	10:15	13:48		Enllaç AVEIAVANT
	14:15	16:30	19:59	Diari
	16:00	16:15	19:48	Diari
16:30	18:00	19:25	20:45	Diari
	18:45	19:00	22:00	Diari e Dissabte

ORARI DE TRANSPÒRT CANEJAN (dimèrcles)

10:00	CANEJAN	13:30
10:20	LES	13:10
10:30	BOSSÒST	13:00

ORARI DE TRANSPÒRT BAUSEN (dimèrcles)

















































11:00	BAUSEN	14:30
11:20	LES	14:10
11:30	BOSSÒST	14:00

ALSA	RENFE	RENFE	ALSA
vieilha →	Beida	sortida renfe lleida	arribada BARCELONA
5:30	9:10	9:40 ave	10:54
7:45	10:30	11:40 ave	12:54
7:45	10:30	12:05 avant	13:17
9:15	12:45	13:20 ave	14:25
13:30	17:10	17:40 ave	18:54
ALSA	RENFE	RENFE	ALSA
vieilha →	lleida	sortida renfe lleida	arribada MADRID
7:45	10:30	11:05 AVE	13:23
9:15	12:45	13:05 AVE	15:23

RENFE	RENFE	ALSA
sortida renfe BARCELON	arribada LLEIDA	LLEIDA →
8:15 AVE	9:18	10:15
14:10	15:20	16:15
		18:45

RENFE	ALSA	ALSA
sortida renfe MADRID	arribada LLEIDA	LLEIDA →
7:30 AVE	9:38	10:15
13:30:00 AVE	15:38	16:15
		18:45

SOPA DE LETRAS Localice dentro de la sopa los 16 PAÍSES EUROPEOS representados por sus banderas.

K	A	I	A	I	F	V	U	U	F	V	U	O	T	A	L	A	R	V	T	A	E	T	K	O	G	I	T	I	U		
S	O	N	I	A	G	X	O	V	I	X	F	E	T	I	Ñ	E	I	S	U	E	C	I	A	U	S	J	U	Q	A	O	
S	O	S	J	U	W	E	Y	O	I	Y	B	A	E	Y	A	D	A	J	O	M	U	T	O	V	I	C	R	U	Q	E	
L	U	O		U	W	E		L	U	U		A	M	I		X	I	U													
R	C	U		D	R	L		A	S	O		M	N	D		E	P	E													
K	U	O		B	V	O		T	I	X		E	X	I		O	J	O													
I	N	G	A	N	D	E	A	Z	A	N	G	A	R	S	A	I	F	U	V	E	D	U	B	A	Ñ	U	A	A	G	V	
I	D	I	S	L	A	N	D	I	A	A	E	I	S	Ñ	A	A	E	P	I	B	I	Q	A	D	E	F	A	L	J	E	
D	O	J	A	Z	H	U	C	I	U	K	A	O	S	R	I	C	Q	E	A	R	O	F	T	E	X	I	B	E	A	Z	
I	K	O		K	I	C		U	F	R		E	U	W		M	N	U													
E	W	Z		A	E	S		O	M	A		N	E	E		A	Q	I													
B	O	Q		A	J	J		E	Q	M		E	M	E		N	P	I													
I	Q	E	Q	R	I	O	M	A	D	V	O	A	A	V	I	A	Z	I	U	S	A	C	A	N	G	A	E	I	D	Z	
O	E	W	O	P	E	N	Ñ	A	Y	I	I	X	A	O	C	N	O	T	L	O	T	A	D	E	S	I	I	A	H	I	
Y	P	A	U	B	X	O	G	O	P	C	A	E	V	M	A	I	S	I	P	E	H	A	M	U	B	A	B	E	A	D	
S	A	X		E	P	N		U	S	D		A	M	E		U	N	C													
U	E	R		E	A	U		P	E	J		U	G	A		A	M	E													
F	W	N		R	U	A		R	E	L		W	E	C		I	A	L													
R	E	O	N	U	G	F	H	A	A	S	E	L	P	I	Q	O	E	J	B	I	U	T	O	H	G	A	U	C	I	G	
A	U	Y	U	I	A	X	U	Y	K	I	A	X	I	C	F	I	E	P	Q	I	O	D	A	H	I	Q	S	U	C	E	
G	C	B	O	W	E	I	I	M	U	J	O	K	L	I	L	A	Z	U	K	B	A	E	L	P	O	T	Y	R	E	W	
I	R	H		R	A	U		D	L	U		E	A	O		G	R	O													
A	A	U		X	G	C		E	E	W		U	L	H		S	G	U													
N	N	T		V	U	N		O	K	V		O	A	G		R	U	Q													
A	I	D	N	A	L	N	I	F	E	U	O	W	Ñ	E	U	F	A	L	U	N	Q	E	D	I	I	F	B	O	E	V	
U	A	U	L	U	G	Z	A	E	C	F	H	I	O	S	O	X	E	L	I	A	Q	O	W	M	C	O	Q	I	O	F	
U	N	O	S	Q	O	V	O	J	U	I	B	P	U	V	A	G	O	A	O	W	O	X	A	C	J	A	I	O	F	T	

SUDOKU

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

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

Vielha e Mijaran



Ajuntament de

100 dies de nau govèrn

rehabilitacion
integrada de
entrada de Vielha

www.vielha-mijaran.org

¿CÓMO PREVENIR LAS VARICES?

Prevenir que aparezcan las varices no es siempre posible. Esto se debe a que incluso controlando los factores de riesgo, la genética influye determinadamente. No obstante, existen unas medidas que se pueden aplicar de forma sencilla y que contribuyen a disminuir las molestias y retrasar la aparición de nuevas varices. Ante la gran cantidad de consejos con escaso rigor científico que aparecen en verano y otoño, el Capítulo Español de Flebología (CEF) de la SEACV (Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vasculard) presenta el siguiente decálogo:

1. Active la circulación de sus piernas. Permanecer mucho tiempo de pie o sentado (en particular con las piernas cruzadas) debe evitarse, puesto que predispone a la insuficiencia venosa. Es conveniente moverse y dar pequeños paseos a lo largo del día. *Es aconsejable emplear medias de compresión elástica*, darse masajes ascendentes en las pantorrillas, hacer ejercicios circulares en los tobillos (evitando que los muslos reposen sobre el asiento) y hacer ejercicios levantando de forma alterna las puntas y, luego, los talones de los dos pies.

2. Practique un deporte adecuado. *Caminar es el ejercicio más beneficioso para la circulación venosa*, siempre que se practique regularmente y con un calzado apropiado. La práctica de gimnasia, bicicleta, golf, danza o natación favorece el retorno venoso.

3. Evite las fuentes de calor. El calor favorece la dilatación venosa y, por tanto, debe evitarse: tomar el sol en las piernas, depilación con cera caliente, caminar por suelos calientes, baños calientes, sauna, etc.

4. Refresque sus piernas. Las duchas de agua fresca en las piernas activan la función venosa y alivian la pesadez y el dolor.

5. Evite el estreñimiento y el sobrepeso. Dieta rica en fibra, la buena hidratación (beber 1 1/2 o 2 litros de agua al día), el consumo limitado de grasas y la adecuada ingesta de frutas y verduras previenen estos importantes factores predisponentes.

6. Utilice ropa cómoda. Es aconsejable evitar los pantalones demasiados ceñidos, las fajas, los cinturones y los calcetines con elásticos fuertes. *Son adecuadas las medias terapéuticas de compresión elástica*, que se utilizan para prevenir y paliar la aparición de varices.

7. Lleve un tacón adecuado. Los zapatos de tacón alto reducen la superficie de apoyo del pie y los zapatos planos la aumentan demasiado. Un tacón de 2-3 cm es el más aconsejable para asegurar un buen retorno venoso.

8. Favorezca el retorno venoso en la cama. Realizar movimientos de pedaleo en la cama y elevar los pies de la misma si es posible.

9. Masajee sus piernas. Desde el pie hacia el muslo, siguiendo el sentido de la circulación venosa.

10. Medicación y embarazo. *Se debe tomar la medicación flebotónica y no se debe abandonar hasta que pase el calor.* Durante el embarazo se debe extremar las medidas físicas y dietéticas mencionadas de acuerdo con el médico o ginecólogo.

Dra. María José Cutando Longás
Médica colegiada nº 12.011



MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA

Dra. M^a. José Cutando Longás

Medicina Estética.
Dietética, Nutrición y Dietoterapia

Médica colegiada nº 12.011

TRATAMIENTO MEDICO DE LA OBESIDAD

- * Obesidad generalizada y localizada
- * Dietas personalizadas
- * Mesoterapia y laserterapia
- * Test intolerancia alimentaria (A/217)

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

Tel. 661 68 64 84

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

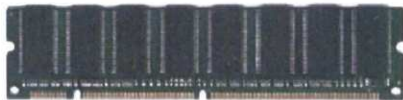
**INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA**

Tema: Informática Básica, monta tú mismo un equipo Nivel : BASICO

MEMORIA RAM

La memoria principal o RAM (Random Memory, Memoria de Acceso Aleatorio) es el almacén de datos momentáneo. El almacenamiento es considerado temporal porque los datos y programas permanecen en ella mientras que el ordenador este encendido, ya que trabaja por lotes.

Su principal tarea es la de recoger la información del



Como el en caso de los otros componentes, debe tenerse en cuenta el tipo de placa base sobre el que desearemos fijar la memoria, afin de escoger una que sea compatible.

Tipos de RAM

Hay muchos tipos de memorias (DRAM, EDO, SDRAM, etc).

DRAM: Dinamic-RAM, o RAM DINAMICA, ya que es "la original", y por tanto la más lenta.

· Usada hasta la época del procesador 386, su típica es de 80 ó 70 nanosegundos (ns), este indica lo que tarda en vaciarse para dar entrada a la siguiente serie de datos. Por lo que será más rápida la de 70 ns que la de 80 ns, de 30 contactos.

SDRAM: Sincronic-RAM. Funciona de manera

disco duro, almacenarla por lotes, enviarla al procesador para que sea tratada, y luego devolver a la memoria para que la vuelva a llevar al disco duro. Físicamente, está constituida por un conjunto de chips o módulos de chips normalmente conectados a la placa base. Los chips de memoria son rectángulos negros que suelen ir unidos a unas plaquitas con "pines" o contactos:

sincronizada con la velocidad de la placa (de 50 a 66 MHz), por lo que debe ser rapidísima, de unos 25 a 10 ns, de 168 contactos, usada en los procesadores Pentium II de menos de 350 MHz y en los Celeron.

PC100 o SDRAM de 100 MHz: Memoria SDRAM capaz de funcionar a esos 100 MHz, que utilizan los procesadores AMD K6-2, Pentium II a 350 MHz y ordenadores más modernos; teóricamente se trata de unas especificaciones mínimas que se deben cumplir para funcionar correctamente a dicha velocidad, aunque no todas las memorias vendidas como "de 100 MHz" las cumplen.

Tipos más modernos: PC133 o SDRAM de 133 MHz, de 256MHz de DDR2 y DDR3 (doble y triple velocidad)...

Tema: Pequeño vocabulario Nivel : BASICO

SIMMs y DIMMs

Se trata de la forma en que se juntan los chips de memoria, del tipo que sean, para conectarse a la placa base del ordenador. Son unas plaquitas alargadas con conectores en un extremo; al conjunto se le llama módulo.

· **SIMMs:** Single In-line Memory Module, con 30 ó 72 contactos. Los de 30 contactos pueden manejar 8 bits cada vez, por lo que en un 386 ó 486, unos 32 bits, necesitamos usarlos de 4 en 4 módulos iguales. Miden unos 8,5 cm (30 c.) ó 10,5 cm (72 c.). Los de 72 contactos, más modernos, manejan 32 bits, por lo que se usan de 1 en 1 en los 486; en los Pentium se

haría de 2 en 2 módulos (iguales), porque el bus de datos de los Pentium es el doble de grande (64 bits).

· **DIMMs:** más alargados (unos 13 cm), con 168 contactos; llevan dos muescas para facilitar su correcta colocación. Pueden manejar 64 bits de una vez, por lo que pueden usarse de 1 en 1 en los Pentium, K6 y superiores. Existen para voltaje estándar (5 voltios) o reducido (3.3 V). Los de las familias DDR multiplican su velocidad por el número indicado tras estas siglas.

Carolina Toló Vega
info@abanikoos.com



una casa en el Valle

Harley Davidson

Lale me pasó la bota y dijo: "Ramón Berenguer I, en 1058, prometió maquinistas ("ingineatoris") Y Saetas ("Sagittas") a Armegol de Barbastro, Conde Urgell, en su guerra con el moro Alhagib, dueño de Zaragoza. ¡ Seguro que había algunos araneses con el Conde de Urgell!

Aquellos años, con Ramiro I, la Val d'Aran era Aragón, por su boda con Girberga, nieta de Roger I, Conde de Carcassonne y Haut Comminges, e hija de Bernat. Ya habíamos superado nuestro aturullamiento aventurero, gracias a que, entre los tres habíamos acabado con todo el salchichón, xoris, jamón y queso de mi amigo Sandarán, pan de Bossòst, manzanas, fresas, arándanos, menos con el vino de nuestras botas. La Laika bebía en el estanyet del Cap de Port de Güellicrestada.

Ella - Lale- era tan guapa y tan inteligente que inspiraba respeto y cualquier desviación picaro-sexo viciosa no levantaba cabeza.

Él - Milo- era atlético y alto, con el pelo cortado encrespado y las manos callosas por conducir demasiado la Harley, que esperaba abajo. Yo había subido solo con la Laika, buscando lo de "si puges de Bohí dels tres només un tall es fi", que no sé quién me había dicho, hacía años, avisando de que en el puerto había un solo corte bueno para pasar hacia Restanca, pues los otros dos daban al precipicio. Por muchas razones, especialmente mi mujer Montse y mis nueve hijos, yo era prudente en las montañas aranesas, sin imprudencias innecesarias de las que me avisaba la Guía de Juli Soler de 1.906, inmejorable aún hoy. Pero aquel día para ver mejor el Estany de

Mar con su isla guarda del Beciberri, me deslicé (ante los ojos atónitos de Laika, que no entendía mi locura) por una pendiente rocosa de un par de metros, por la que luego no podía subir; afortunadamente acababa en un reborde horizontal de casi un metro, que llegaba por la izquierda a un corte de más de un metro sobre el enorme precipicio, que me obligó a tirar por encima la cargada mochila, y a saltarlo yo después tomando un poco de carrerilla. ¡Lo pasé mal! . Ya salvo, al beber de la bota, Laika, que había sufrido por mi peligro, se me echó encima para lamerme la cara, se manchó de vino y me manchó a mí.

Mis bimoto nuevos amigos (locos, como yo por la historia aranesa) vieron mis peripecias con los prismáticos y se acercaron con ganas de ayudarme, pasando también un mal rato.

Más tarde, en el chalet de Les, en la terraza sobre el Garona, hablar del Siglo XI (Urgell y Zaragoza) nos parecía un placer de dioses, seguros de que entre los araneses que lucharon en Tortosa en 1.148 y en Lérida en 1.149 habría alguno de aquellos Ingenieros de Artillería.

Y si Raimond de Casalí se creía Obispo Cátaro de la Val d'Aran en 1.167.... ¡Allá él!

Escrito por D. Melquiades Calzado de Castro para Aran Nau





avantours

CRUCERO DE SINGLES TODO INCLUIDO

¿Te apuntas? Zarpamos el próximo día 31 de octubre desde Barcelona

CV-m-1431-CS

ITINERARIO:

DÍA	PUERTO	LLEGADA	SALIDA
LUNES	Barcelona	08.00h	17.00h
MARTES	Villefranche (Niza)	11.00h	19.00h
MIÉRCOLES	Livorno (Florenca)	08.00h	19.00h
JUEVES	Civitavecchia (Roma)	08.00h	19.00h
VIERNES	Napoles	07.30h	16.00h
SABADO	NAVEGACIÓN	-----	-----
DOMINGO	Valencia	10.00h	18.00h
LUNES	Barcelona	08.00h	-----

Durante todo el crucero habrá un programa completo de actividades exclusivas y coordinadas: fiesta de disfraces, karaoke, juegos, clases de baile y un sinfín de actividades con premios y muchos regalos. Además de toda la animación del barco, shows, cenas temáticas, concursos, etc. Se trata de un crucero TODO INCLUIDO en el Ocean Pearl, barco renovado en 2009 y con un servicio a bordo espectacular.

PRECIOS:

TIPO DE CABINA	DOBLE	INDIVIDUAL
Interior	275,00€	412,50€
Exterior	325,00€	487,50€
Exterior Superior	375,00€	562,50€
Tasas de puerto	195,00€	Propinas (pago directo) 65,00€

INFORMACIÓN Y RESERVAS:



www.reservasespadan.com

GOLF EN MIAMI

CV-m-1431-CS

THE ULTIMATE DORAL GOLF EXPERIENCE

Válido desde el 01/08/2011 hasta el 08/10/2011

- 7 Noches de hotel en habitación doble vista jardín
- Desayuno buffet en Terrazza Restaurant
- 3 almuerzos en Champions Sports Bar & Grill
- 1 Cena en Mesazul Restaurant - Golfer's Unique Menu
- 1 Green fee en Doral Golf,
- 1 Green fee en TPC Blue Monster
- 1 Green fee en Great White
- 1 Green fee en Red Course
- 1 Green fee en Jim McLean Signature Course
- + Buugy incluido
- Uso ilimitado del driving range
- Guarda bolsa de palos
- Invitación a clinic de Jim McLean Golf School.

897€

-----OTROS DESTINOS-----

CUBA, E. A. U., ESPAÑA, E.E.U.U., FRANCIA, IRLANDA, ITALIA, JAMAICA, MARRUECOS, MAURICIO, MÉXICO, PANAMA, PORTUGAL, REP. CHECA, REP. DOMINICANA, SUDÁFRICA, TUNEZ, TURQUÍA, UK.



www.reservasespadan.com

COLABORADOR EXCLUSIVO

ARAN NAU www.arannau.com

+ info: Jorge@arannau.com

696 452.264 - 973.640.487

consejos de jardinería

Spatifilium



Eth Jardinets

Decoración Florau e Jardinería

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

Es una excelente y bonita planta de interior. El color verde intenso de sus hojas y su flor blanca espatulada, dan un aporte de elegancia en cualquier sitio de nuestra casa.

Una planta que brilla y da esplendor
¿Te imaginas una flor que, además de ser preciosa, limpie el aire de aquel lugar donde se encuentre? Pues estas características y muchas más las tiene una especie llamada Espatifilo. Una de sus virtudes más importantes es que purifica el ambiente mediante la eliminación de las sustancias nocivas del aire, devolviendo al mismo tiempo oxígeno puro.

Lo más adecuado es mantenerla a unos 15 - 20° C, evitando las ráfagas de aire frío y los cambios bruscos de temperatura. Para conservar la humedad puedes pulverizar la planta con agua tibia, procurando no mojar las flores.

Se recomienda regar dos veces por semana mientras dure el proceso de floración y de crecimiento, y una vez haya acabado este período, es necesario dejar que se seque la tierra para poder echarle agua de nuevo. Cuando la riegues, utiliza agua más fresca, aunque con una temperatura siempre superior a los 15° y reduciendo la frecuencia en invierno.

Durante su floración, es conveniente que la abones con un poco de fertilizante cada 20 días, pero siempre teniendo en cuenta que el exceso de abono puede quemar los bordes de las hojas. Como este ejemplar crece de forma muy rápida, se aconseja trasplantarla a una maceta de un tamaño mayor cada año.

Soluciones a posibles problemas

Si la planta se está secando, puedes sumergirla en un cubo de agua y aumentar la humedad ambiente.

Si ves que no florece, es porque le faltan nutrientes o la tienes en un sitio con muy poca luz, así que debes añadir fertilizantes o cambiarla a un lugar más iluminado.

Es aconsejable vigilarlas para que no tengan plagas de pulgón, mosca blanca y araña roja. Esta última es el enemigo más fuerte de la especie. Si le salen hongos pulverízala con benomilo y arranca las hojas afectadas.

Acuérdate de que no es conveniente ponerla directamente al sol porque se quema

*Artículo facilitado por
Antonia Bergé Solé (Eth Jardinets- Vielha)*

Era Oficina Municipal de Torisme aten 2.219 visites en aguest ostiu

Amador Marqués hè ua crida entà potenciar mès eth Baish Aran

Era Oficina Municipal de Torisme de Bossòst a comptabilizat un totau de 2.219 visites pendent es mesi de junhsèga, agost e prumèra setmana de seteme de 2011. D'aguesti, 1.355 provien des comunautats der Estat, sustot de Catalonha, e 864 son estrangèrs, sustot francesi.

Eth Tinent d'Alcalde, Amador Marqués, a explicat que "ara demora de conèisher es pernотacions, aguestes donades non son bones, perque revelèn ua baishada deth 30 % respècte der an 2010". "Aguest hèt met de relèu era influència deth mau temps en junhsèga e prumèrs d'agost e, sustot, era gravetat dera situacion economica que patís non sonque Espanha, senon tanben eth conjunt d'Europa, ja que tanben s'an redusit es visites de toristes estrangèrs", segontes Marqués.

Ath dauant d'aguesta situacion, eth Tinent d'Alcalde considèra que "ara ei mès de besonh ua política fòrta de promocion, internacionalizacion e

comercializacion d'Aran e es sòns productes, mès tanben cau ua apòsta fèrma per potenciar mès eth Baish Aran, ja que nosati depenem sustot der ostiu". Entad aquerò, "ei vitau e indispensable que projectes coma eth Parc deth Portilhon veiguen dejà era lum entà atrèir naui visitaires ath long der an". Marqués a manifestat qu'er Ajuntament ja a demanat ua amassada damb eth Conselh entà agilizar aguest projecte, ath còp que trabalhe en un plan especific adaptat ath modèl toristic e economic deth Baish Aran.



Cambi de paviment en pati dera Escòla de Sant Ròc

Er Ajuntament de Bossòst i place un grauadís espciau entà protegir as mainatges

Er Ajuntament de Bossòst a cambiat eth paviment deth pati dera Escòla de Sant Ròc damb eth plaçament d'un grauadís espciau, d'acòrd damb era normativa vigenta, entà pr'amor de protegir as alumnes. Aguesta actuacion a estat amiada a terme enes darrèri dies pera empresa BARBA S.L., en tot coincidir damb er inici deth cors escolar.

Eth Tinent d'Alcalde e còsso d'Educacion, Amador Marqués, a assegurat que "damb aguesta mesura e

d'acòrd damb eth Conselh Escolar, se sage de dar proteccion e evitar possibles danhs as mainatges, ja qu'auem vist qu'era antiga tèrra, plaçada d'ença dera construccion deth centre, suposau un cèrt risc pes pèires que contenie".



Bossòst reforme er accés ara plaça dera Glèisa

Er Ajuntament de Bossòst a previst mielhorar e reformar er accés ara plaça dera Glèisa, d'ença dera confluència des carrèrs Major e Pietat. Es òbres començaràn eth p dimèrcles, dia 21 de seteme. Atau ac a anonciat auè er Alcalde Francisco Rodriguez Miranda, qu'a assegurat qu'era intervencion durarà, apruprètz, dus mesi.

Aguesta actuacion a estat adjudicada ara empresa ANPEMA 2011 S.L. per un impòrt de lèu 70.000 èuros, que serà subvencionat peth Departament de Territori e Sostenibilitat dera Generalitat de Catalonha. Francisco Rodriguez a afirmat qu'era obra "consistirà en un cambi de paviment per pèira de granit entà dignificar er espaci e facilitar eth transit des passants, sustot dera gent grana o des persones damb mobilitat redusida, ja qu'er actuau solèr ei hèt damb pèires fòrça granes e subergessentes que

difficulten tot soent era accessibilitat". "Ath delà, se reauçarà era pòrta d'entrada ath centre istoric e, espciaument, ara glèisa dera Purificacion dera Mair de Diu, un des maximals exponents der art romanec en Aran", segontes er Alcalde.



era Val de d'alti tempsi

ETH CHÒFER REIAU

Coma cada tarde, dempús de dinar, ané a veir a Tia Carmeta de çò deth Sastre de Baish. Mentre mos cauhaem eth torn deth huec me comencèc a parlar deth Chòfer Reiau.

En çò de Teishineret de Vielha, viuie era familia Sambeat. Tòn, eth pair, e Felipa, era mair, aueren cinc hilhs. Eth mès gran ère oncle Cisquet, ereu dera casa e maridat en Escunhau.

Joanito e Jusèp se n'anèren tà França, coma multi aranesi. Manuel se quedèc ena Val d'Aran trebalhaue en bòsc, mès coma non volie borra, lo envièren entà Madrid .

António, mès coneishut coma Tonet, neishut en 1886, ère eth mès esdegat de toti. As catorze ans se n'anèc entà Paris tamb dues germanes de sa pair, a aprèner er ofici de mecànic. Ara edat de 22 ans, quan siguèc ora de hèr eth servici militar, auec de trigar entre França e Espanha. Eth non dubtèc, e tornèc tara Val d'Aran. Lo destinèren à San Sebastian.

En aqueri tempsi San Sebastian ère eth lòc de vacances dera noblesa e borgesia espanhòla e naturauments, dera familia reiau.

Un dia eth Rei Alfons XIII anèc entara caserna militar on servie Tonet, tà hèr ua inspección, espatlant-se-li eth coche en transcors dera visita. Eth son chòfer non lo sabec apraiar. Eth Rei tot preocupat, li demanèc ath coronèu deth destacament se coneishie a bèra persona qu'entenguesse de mecanica. Eth coronèu pensèc en Tonet e li ordenèc de campar-lo. Tonet, espavilat com era gana lo apraièc. Dempús d'un temps, Tonet rebec un telegrama que didie atau:

"Antonio Sambeat, dirijase a prestar sus ervicios a S.M. el Rey"

Un còp passat eth temps era relacion de Tonet damb eth Rei s'anèc enfortint. Tonet tostemp li parlaue ath Rei dera polida e bèra Val d'Aran. Finauments tant li insistic, qu'eth 6 de junhsèga de 1.924 eth Rei Alfons XIII chafèc tèrra aranesa, prumer còp que ac hège un monarca espanhòu.

Eth darrèr servici que hec Tonet coma chòfer reiau siguec portar ath Rei camin der exili tà Cartagena, on embarquèc tà Itàlia.

*Entrevista a Carmeta Consul
eth 25.12.1989 de Arties*

Entrevistador: José Antonio Bruna Vilanova



Made in

VIVRE LA MONTAGNE

Liéchoin

Suplemento Mensual GRATUITO

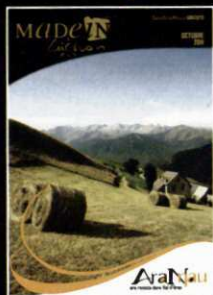
OCTUBRE
2011



AraNjau

era revista dera Val d'Aran

Made in Luchon



PORTADA LUCHON
Alexandre Lamoureux

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Talleres Gráficos Vigor

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Directora Comercial:

M^o Rosa Puig.

Director de redacción:

Jorge López Pallarès.

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	62

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

Antigüedades,
exposición y venta de muebles
y objetos de segunda mano

8º VIDE GRENIER

DOMINGO 2 DE OCTUBRE

De 9 a 18 horas

Parque de las Termas de Luchon

Expositores particulares,
asociaciones y comerciantes



SÁBADO 15 DE OCTUBRE

A PARTIR DE LAS 9 HORAS

Feria
de Luchon
2011

ALLÈS D'ETIGNY,
PLAZA COMMINGES
Y CALLE DOCTOR GERMES

MENÚS ESPECIALES EN LOS
RESTAURANTES DE LUCHON

ACTIVIDADES DIVERSAS :
COCHES ANTIGUOS,
PASEOS EN BURRO,
MÚSICA.....

GRAN NÚMERO DE EXPOSITORES :
FORÁNEOS, ARTISTAS ARTESANOS,
PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE GRANJA
Y ASOCIACIONES LOCALES

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona

(via, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(via Lleida, Vielha) 590 Km.

Desde San Sebastian

(via Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia

(via Lleida, Vielha) 541 Km

En tren: Informaciones SNCF

Tel.00 33 561 79 0336

En Avión:

Aeropuerto de Toulouse/

Blagnac 140 Km

Telefónods de interés

Oficina de Turismo de Luchon

0033 561792121

Central De Reservas

0033 561795959



Artisans spécialisés en menuiserie sur mesure

Dumo
Fusteria



Travail personnalisé pour chaque client

Découvrez notre entreprise sur www.dumofusteria.com !!

Tel. 00 34 972 16 48 16 - 00 34 689 99 97 47 / info@dumofusteria.com



Cupiaran
Cubiertas Pizarras Aran

Les houtjodes de debat
65300-Lannemezan
Tel. +34.973.64.32.37
+34.630.78.96.50

Edif. Eguzki, Local 4
Centro Comercial Elurra
25539 Betren (Val d'Aran)
Tel. 973 64 32 37 · Fax 973 64 32 38

cupiaran.es / cupiaran@cupiaran.es

- Vente et montage de maisons en bois
- Construction de toits en ardoise
- Location de grues télescopiques et appareils de levage
- Vente d'ardoises de première qualité

Inauguración DEL SKATE PARK DE LUCHON

Domingo

2 octubre
14 horas

Parque de las Termas de Luchon

En la programación se contará
con demostraciones de
skaters profesionales

¡OS ESPERAMOS A TODOS!

Competición de Skate
Animación musical con DJ. Hip-Hop
Stands de Skateshop
Quiosco de bebidas

Luchon
MAYORÍA DE LUCHON

Vaporarium naturel

Luchon

único en Europa

FORME & BIEN-ÊTRE

Vaporarium
HAMMAM NATUREL
UNIQUE EN EUROPE
+ piscine
EN EAU THERMALE
15
EUROS

Ven a descubrir nuestros cuidados,
consultando nuestra nueva WEB
www.luchon-bien-etre.fr

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

Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas

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

Solamente a dos pasos de la Val d'Aran

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

Tél: 00 33 5 61 79 22 97 / Fax: 00 33 5 61 79 72 41

info@luchon-bien-etre.fr www.luchon-bien-etre.fr

Presentando este
cupón le aplicaremos
una tarifa de 13 €, precio
especial para los lectores
de Aran Nau, en lugar del
precio normal que es de 15€
(este cupón sirve para varias personas)

El «Vaporarium»; Hammam Natural único de Europa

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

« Balneum lixonense post neapolitense primum »

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

Curiosidades:

La longitud total de sus galerías (150 metros) lo convierten en un lugar único en Europa. Está formado por galerías naturales, pero acondicionadas para proporcionar el confort necesario. Sus aguas termales, ricas en azufre y sodio, filtran a través de las paredes de las galerías. Su temperatura natural es de 73°C, pero se crea un ambiente cálido

(38-42°C) y húmedo (95%) que favorece:

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



Hacer una sesión normal:

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

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

Luchon

Superbagnères

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

En poc temps pel túnel de Vielho!

tarifes 2011/2012

Dates d'obertura: del 3 de desembre 2011 al 25 de març 2012
Tancament del 12 al 16 de desembre 2011

	TARIFA NORMAL	TARIFA REDUÏDA	ESTUDIANTS
	de 12 a 64 anys inclos	de 5 a 11 anys seniors 65-75 anys	-28 anys
1 DIA <small>estímul</small>	20 €	17 €	
1/2 DIA <small>a partir de les 13.00 h</small>	25 €	21 ⁹⁰ €	
Petit DIA <small>a partir de les 11.00 h</small>	28 ⁵⁰ €	24 ⁵⁰ €	
1 DIA	30 €	26 €	22 ⁹⁰ €
1 DIA +BALNÉO*	32 €		
2 DIES	58 €	50 €	
3 DIES	87 €	75 €	
4/7 DIES	115 €	99 €	
5 DIES	134 €	114 €	
6 DIES <small>consecutiu</small>	150 €	130 €	112 ⁹⁰ €
7 DIES	168 €	145 €	
DIA ADICIONAL <small>a partir de 7 dies + 1</small>	18 €	15 €	
TEMPORADA	420 €	338 €	
TEMPORADA <small>ADICIONAL a partir de 07/12</small>	330 €	265 €	

PREU especial per a 5x1 12/13

*Fora de les vacances escolars.



altiservice
professions montagne



packs família

week-end
134 € 

m'estalvio fins a **40 €**

6 dies
515 € 

m'estalvio fins a **85 €**

la tarifa
nens
és fins als
18 anys!

1 dia
106 € 

m'estalvio fins a **14 €**

week-end
178 € 

m'estalvio fins a **54 €**

forfet 1 dia amb myaltiski

tarifa **ESTACIÓ***

a partir de

30 €

* Forfet de dia en tarifa normal.

tarifa **MYALTI**

a partir de

15 €



espavila, paga menys!

subscripció

5

fins a un

50%

de descompte

sense
passar
per caixa



compra
el teu forfet
des de casa!

altiservice.com 

sol·licita la teva targeta:

 **N°Indigo** **0 820 201 740**

* Vàlid des de França

0,59 € TTC / MN

myaltiski.com






GRAN ARAN
CONSTRUCTORA

Entreprise de construction
Toute sorte de travaux
de transformation

Avd. Castiero, 17 2° 5°
25530 VIELHA
Telf. 0034 676 658 639
granaran@granaran.com
www.granaran.com

índice anunciantes		
CARPINTERIAS Clapers & Piqué (Vielha) Dumo Fusteria	10 4	PERFUMERIAS Y ESTETICA Danielle Perfumerie (Luchon) 2
CONSTRUCCIONES Anpema 2001 (Bossòst) Cupiarian (Vielha) Gran Aran (Vielha)	10 4 10	RESTAURANTES La Cremaillère (Luchon) 10
ESTACIONES DE ESQUI Luchon Superbagnères	8/9	TERMAS Luchon Forme et Bien Être (Luchon) 6/7



MENUISERIE CLAPERS & PIQUE

Tous travaux de menuiserie.
Meubles et cuisines sur mesure
Spécialistes en escalier.
Devis gratuit sans engagement
Appelez-nous ou venez nous voir:

Pol. Ind. Aiguaprima, nau 6
25530 - VIELHA (Val d'Aran)
Tel / Fax: +00.34.973.64.05.39
claperspique@claperspique.com

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

C'est possible!



MATÉRIAUX NOBLES:
pierre, ardoise, bois, marbre

GROS CEUVRE et INTÉRIEUR



CONSTRUCCIONES ANPEMA 2001 S.L.



Ouvert du lundi au vendredi 9/13h 14/18h

www.construccionesanpema.es - anpema2001@aranweb.com

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



HAUTEGARONNE
CONSTRUCCIONS ET EXCAVATIONS

51, Rue de la République · 31800 SAINT GAUDENS

Tel. 00 33 561 94 47 68

info@hgbatimentexcavation.com

www.hgbatimentexcavation.com



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

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



índice anunciantes

ALIMENTACION

Intermarché (Cierp-Gaud y Luchon)

ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha)

ASESORIAS - GESTORIAS- ABOGADOS

Cadion (Vielha)

J. Toló i Associats (Vielha)

Cudos (Vielha)

ASOCIACIONES DE COMERCIANTES

Associació Comerciants
Bossòst

BICICLETAS (BTT. Alquiler- reparación)

Luchon MTB (Luchon)1

CARPINTERIAS -MADERAS

Fusteria Clapers Piqué
Vielha)

COMIDAS PARA LLEVAR

Asador Garona (Vielha)

Pizzeria El Bomba (Bossòst)

CONSTRUCCIONES

Gran Aran (Vielha)

DISEÑO GRAFICO

Publigraf (Reus)

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi

(Lérida)

ELECTRODOMESTICOS

Electrónica M. Perailes
(Vielha)

ESCUELAS

Escola Musicau Val d'Aran
(Vielha)

FLORISTERIAS y JARDINERIA

24 Jairo José Piñero (Vielha)

Eth Jardinet (Vielha)

Horticulture Pradel (Luchon)

15 FONTANERIA- ELECTRICIDAD

Fontaneria Busquet (Les)

FOTOGRAFIA

5 Aran Color (Vielha)

7 Manuel Tamayo

5

HOTELES

Hosteria Catalana (Bossòst)

11 INFORMÁTICA

Vielha Computer (Vielha)

INMOBILIARIAS

-PROMOTORES

21 Eth Puntet (Vielha)

Gran Aran (Vielha)

Sebasaran (Vielha)

LAVANDERIAS- TINTORERIAS

Jonerick (Betren)

18 SERVICIOS

23 -MANTENIMIENTO-LIMPIEZA

Jairo José Piñero (Vielha)

7 LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas

(Sort) - 15

12 MEDICINA. ESTETICA

Dra. M^a José Cutando (Vielha)

15 MODA - LENCERIA

Novetats Codina (Bossòst)

Boutique Mainadera (Les)

9 PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst)

Jairo José Piñero (Vielha)

POMPAS FUNEBRES

23 Funeraria Borrás (Vielha)

34 Funeraria Saura (Vielha)

23

RESTAURANTES

Era Tiurna (Les)

Hosteria Catalana (Bossòst)

Pizzeria El Bomba (Bossòst)

15 SEGUROS

7 Mapfre (Vielha)

TALLERES AUTOMOVILES

Talleres Garona (Vielha)

TRASLADOS EN COCHE

Class'Services (Marignac)

VENTA DE LEÑA

Ets Denard

3 Jairo José Piñero (Vielha)

7

23

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha)

17 VIAJES

Viajes Amazonas

19

19

12

7

23

5

9

16

9

23

7

33

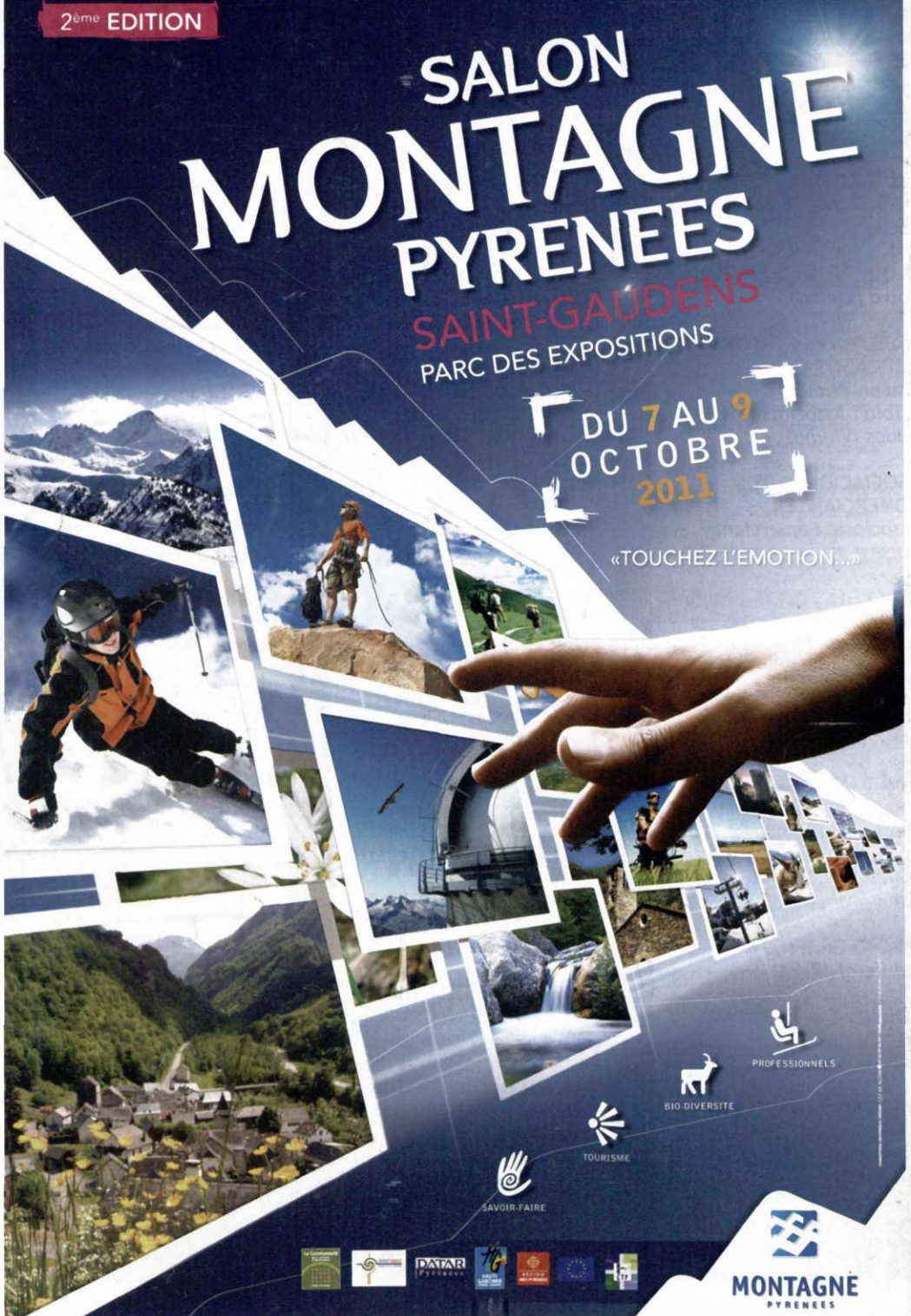
2^{ème} EDITION

SALON MONTAGNE PYRENEES

SAINT-GAUDENS
PARC DES EXPOSITIONS

DU 7 AU 9
OCTOBRE
2011

«TOUCHEZ L'EMOTION...»



SAVOIR-FAIRE



TOURISME



BIO-DIVERSITE



PROFESSIONNELS



MONTAGNE
PYRENEES