

era revista dera Val d'Aran

AraMau

Revista Mensual GRATUITA

com

Nº 29

R. J. L. 98

HEREUER
2011



Suplemento

Made in
Lichon

DESTACAMOS:



Coto de Sans en ARTIES

Última
Casa en VENTA
YA FINALIZADA

**CASA ARANESA
en GAUSAC**

**Casa aislada con jardín
Con excelentes vistas**



www.habitataran.com



**Habitst
aran**

Tel. 973 64 26 25

Av. Pas d'Arro, 14 · 25530 VIELHA



Su Alquiler Turístico en el Valle
www.alquilerbaqueira.es

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

Tel. 973 64 26 25

El portal de alquiler turístico de



**Habitst
aran**

N'PY

BIENVENIDO A LA ESTACION DEL FUTURO

DDB Travel & Tourism - © pixteur.com

Forfait adultos : 32,50 €
Forfait niños : 27€
(de 6 a menos de 12 años)
Forfait familiar : 108 €
(2 adultos, y 2 niños de 6 a 18 años)
Forfait un día a partir de 23€*

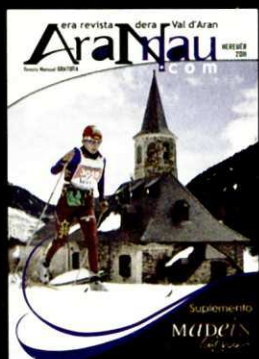
*Precio para un adulto con la tarjeta N'py No souci

PEYRAGUDES

www.peyragudes.com

AraNau

era revista dera Val d'Aran



MARCHA A BERET

FOTO: GORKA MARTINEZ

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 CEVA
- 12 Era Escola d'Esqui
- 14 Agenda de Aran
- 18 Era Val d'auti tempsi
- 20 Comic
- 22 CAEI
- 24 Anuncios económicos
- 26 Teléfonos de Interés
- 28 Trucos del hogar
- 30 Consejos de Jardinería
- 32 Pasaratos
- 34 Recetario
- 38 Horarios bus
- 40 Medicina y Estética
- 44 Horóscopo
- 46 Mascotas
- 48 Pour nos amis français
- 50 Temas de asesoría
- 52 El mundo de la fotografía
- 54 Parlam en aranés
- 55 Jazz en Comminges
- 56 Una casa en el Valle
- 71 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

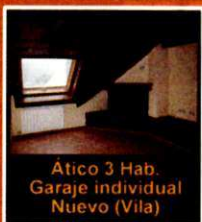
Subscripciones a ARAN NAU

Llamar al teléfono 973 64 04 87 y

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



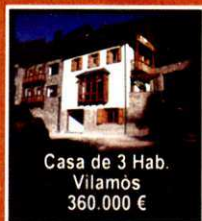
Excepcional casa de diseño en Vilamós



Atico 3 Hab. Garaje individual Nuevo (Vila)



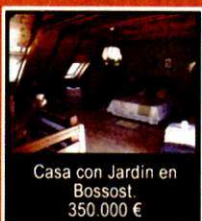
Casa 3 Hab. Es Bordes Con terraza. 209.000 €



Casa de 3 Hab. Vilamós 360.000 €



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



Casa con Jardín en Bossost. 350.000 €

Puntet Immobiliària

Gestión Integral de Obras

Alquileres

Reformas

Compra, venta de inmuebles

Obra Nueva y Segunda Mano



www.puntet.com

info@puntet.com

Passeg dera Libertat 12

Vielha

973 64 25 31

605 87 98 36

Solamente a 33 Km. del Valle de Aran



Centre Commercial

SUPER U

Zone Lane Bazert - Avenue de Luchon

GOURDAN-POLIGNAN

Les nouveaux commerçants

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

SUPER U

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

BRICORAMA

Point Vert

DEPARTAMENTO DE TV / HI-FI

ELECTRODOMESTICOS

TEXTIL, ROPA DE HOGAR

ALIMENTACION . VINOS, QUESOS,

CHARCUTERIA, PESCADERIA

T&A

TOLO

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



Eth Conselh Generau comence es trabalhs de restauracion dera glèisa de Les

Eth Conselh Generau d'Aran a començat a restaurar era glèisa de Sant Joan de Les, deth sègle XIX. Ei era primèra grana remodelacion que patirà eth temple dempús de fòrça temps sense cap tipe d'intervencion importanta. De moment, s'a iniciat era reparacion dera façada principau, en tot repicar era paret e deishar-la ara vista.

Aguesta primèra actuacion a permetut descurbir es bases e quauqui tròci de paret dera primitiva glèisa medievau, ena part exterior deth presbitèri. Era peïra dera rèsta dera façada, que serà rejuntada, se deisharà ara vista entà reauçar eth conjunt dera glèisa, plaçada en centre deth pòble.

Eth Conselh a previst reformar eth campanau, a on se coseràn es heneracles qu'afecten ara estructura. Aguestes actuacions s'amien a tèrme en colaboracion damb er Ajuntament e era parròquia.



Talhèrs d'igualtat d'oportunitats ena Escòla Garona de Vielha

Eth Conselh Generau d'Aran, per miei der airau d'Igualtat, a organizat talhèrs entara promocion dera igualtat d'oportunitats ena Escòla Garona de Vielha.

Aguestes sessions coeducatives an agut lòc pendent es mesi de noveme e deseme e s'an adreçat as alumnes de toti es cicles (infantil, iniciu, miei e superior). En totau, s'an impartit 26 talhèrs e s'estudie era possibilitat d'organizar-ne més ena rèsta de pòbles. Er equip de trabalh a avalorat plan positivament era experiéncia. Ei format pera tecnica compartida de Joenessa, **Estefania Revilla**; era agent d'Igualtat,

Yolanda Olmos; e era pedagoga **Silvia Dominguez**. Damb aguesti talhèrs, se sage de promòir era transmission de valors democratics e sensibilizar ara

comunautat educativa dera importància de trabalhar era igualtat d'oportunitats coma un valor de besonh entà ua societat justa e equitativa.



Eth Conselh propòse crear vies herrades en Les, Arties e Unha entà promòir eth torisme actiu

Eth Conselh Generau d'Aran a proposat crear vies herrades enes municipis de Les, Arties e Unha. Eth Govèrn aranès trabalhe entà inclúdir aguesta mesura en plan d'accions de 2011 deth Plan de Desestacionalizacion e Internacionalizacion qu'eth madeish Conselh prebotge amassa damb er organisme estatau Turespaña.

En aguesti moments, era comission de seguiment deth convèni avalòre era propòsta que, segontes a explicat eth sindic Francès Boya, "a de servir entà promòir eth torisme actiu pendent er ostiu, ena linha de trabalh que ja venguem de desvolopar damb eth Govèrn centrau".

Eth projecte, avalorat en 100.000 èuros, sajarie de dinamizar es pòbles ar entorn d'aguesti camins hèti damb estructures de hèr e cables d'acèr que permeten arribar a zònes de dificil accés, en tot seguir

er exemple des vies herrades que i a plaçades enes Dolomites, eth parçan més coneishut entad aguest tipe d'activitat.

Es camins serien equipadi damb tot tipe de materiau, coma claus, grapes, passamans, shènes e pònts, entà ajudar a progressar enes zònes verticaus e més exposades.



Temporada baja
tarifa única **16€**

La naturaleza
en la estación de esquí

mourtis

TARIFA TEMPORADA ALTA	MEDIO DÍA	DÍA COMPLETO
Niños (de 6 años - 12 años y debutantes)	14€	16€
Jóvenes (de 13 años - 25 años)	16€	19€
Adultos	19€	21€

▶ **DÍA COMPLETO** Los niños menores de 6 años
y los adultos mayores
de 70 años tienen el **FORFAIT GRATIS**

▶ **mourtis duo** 2 adultos **39€**

▶ **mourtis family** 2 adultos + 2 jóvenes o 2 niños **64€**

Para más información :

Estación Le Mourtis & Oficina de Turismo

31440 BOUTX LE MOURTIS

Tel. + 33 (0)561794479 - 33 (0) 561794598

www.mourtis.fr



Eth Conselh d'Aran e er Archiu Occitan dera UAB fomenten er aranés a trauèrs deth teatre

Eth Conselh Generau d'Aran e er Archiu Occitan dera Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) prebotgen amassa un talhèr teatral en aranés/occitan. Dempús der èxit arremassat enes talhèrs impartidi en Aran, aguest nau talhèr dera UAB va adreçat a totes aqueres personas que, coneishedores o non der aranés, agen un especiau interès en coneisher era lengua pròpia d'Aran o d'emplegar-la a trauèrs dera expression teatral.

Eth Conselh e era UAB, laguens deth convèni qu'eth Govern aranés mantien damb er Archiu Occitan, an possat entà dauant aguesta iniciativa nauèra entà promòir er aranés en un contèxte teatral e potenciar ath còp era creativitat e es abilitats personaus, desvolopar era imaginacion, estimular era espontaneïtat, aumentar era sensibilitat e dotar-se d'esturments entara expression dauant eth public.



Aran desafie ara crisi damb un augment de més de 10.000 pernотacions en 2010 Chifra rècord de 320.000 estades en ua des mielhors epòques de Cap d'An dera istòria

En plea epòca de crisi mondial, era ocupacion otelèra ena Val d'Aran a arthenhut, en 2010, ua mieja annau de lèu un 40 %, que supòse un augment deth 0,47 % respècte der an anterior. Açò vò dider qu'es estades s'an incrementat en 10.293 ath long der an, que dan ua chifra totau de 861.108 pernотacions. "Dit d'ua auta manèra, auem agut cada dia ua mieja de 2.359 personas lotjades ena Val", segontes a explicat eth conselher de Torisme, Comèrc e Transpòrt, Juan Antonio Serrano.

Eth conselher a avalorat es chifres plan bones dera ocupacion otelèra pendent eth periòde de Nadau enquia Cap d'An e Reis, damb ua mieja deth 90 % e moments deth 95 %. "En 15 dies, i a agut ues 320.000 estades, tant otelères coma extraotelères", segontes Serrano. Eth sector coincidis en destacar qu'aguesta

chifra rècord se produsís en ua des mielhores epòques d'esquí qu'a agut era Val d'Aran ath long dera sua istòria.

Per prumèr còp, es visitaires de França ja supòsen un 20 % des toristes que visiten era Val en iuèrn.



Era casa forestau de Vielha acuelherà era sedença deth Departament de Mieï Ambient

S'adjudiquen es òbres finançades pera Generalitat de Catalonha

Eth Conselh de Govern a adjudicat de forma definitiva es òbres de bastiment der edifici administratiu deth Departament de Mieï Ambient e PAGESIA deth Conselh Generau d'Aran, que serà plaçat ena antiga casa forestau de Vielha. Es òbres, s'executaran enes pròpleu setmanes, suposaran ua inversion de 700.000 èuros, finançadi peth Departament d'Economia e Coneishement dera Generalitat a trauèrs der acòrd entath desvolopament des infraestructures der autogovern, signat en noveme de 2009.

Eth sindic d'Aran, Francès Boya, a explicat qu'aguesta actuacion "contribuirà ara reactivacion economica locau, perque era òbra generarà nau lòcs de trabalh, e permeterà, per mieï deth finançament dera

Generalitat, dar un usatge intègre a ua bastissa emblematica deth centre de Vielha, qu'ei propietat deth Conselh".





Hotel Himalaia Baqueira
A 100 mtrs del telecabina.



Himalaia

THE MOUNTAIN HOTELS



"...Disfruta de un nuevo concepto de après. ski a pie de pistas..."
Desde una copa con los amigos hasta un baño en nuestro spa, cualquier excusa es buena para no dar por acabada una jornada de esquí aunque las pistas ya estén cerradas... Acércate a descubrir un ambiente distinto lleno de estímulos en la planta Bajo 0 del Hotel Himalaia, en Ruda 1500.



Tel. 973 635 300
www.himalaibaqueira.com



ZAPATO RÁPIDO

CALZADOS MARISA PIQUÉ

**GRAN SURTIDO EN BOTAS
ZAPATOS, DESCANSOS
BOTAS DE MONTAÑA Y
DEPORTIVOS
REPARACIONES**

AV. PAS D'ARRÓ, 4B
VIELHA
TEL. 973 64 12 22

Gris

C/. Major, 18
25598 Salardú
Val d'Aran

973 644 926
619 813 594

14 de Febrero
San Valentín

Flors e Floretes

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

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. Castero Nº 15, local 13
25530 Vielha - LLeida

www.vielhacomputer.com

EQUIPOS DE COMPETICIÓN DEL CEVA

El CEVA desde sus inicios es un club de competición que participa en todos los circuitos más importantes de ámbito regional y nacional y algunos de sus corredores cada año son seleccionados para representar a España en diferentes carreras internacionales. Cuenta con 4 equipos de competición: Alevines, infantiles, juveniles y el equipo de competición infantil programa anual. Desde la segunda semana del pasado mes de enero tuvieron lugar las primeras carreras de las diferentes categorías

1ª FASE COPA DE ESPAÑA INF I (ESPT DEL 14 AL 16 DE ENERO)

Durante los días 14-15-16 de enero se ha disputado en la estación de Esport la 1ª fase copa de España con la participación de los mejores corredores del circuito nacional en la categoría de infantiles I. Del CEVA destacó Ana Iriondo consiguiendo

DOMINIO DEL CEVA EN ESPOT.

El pasado día 8 de enero tuvo lugar en Esport la primera carrera del circuito "AUDI QUATTRO". El CEVA fue el claro dominador de la prueba consiguiendo un total de 6 podiums destacando el mejor tiempo absoluto del corredor Dani Iarriu y



un primer y tercer puesto en slalom y slalom gigante respectivamente; Ana el domingo se vistió con el dorsal amarillo lo que la identifica como líder de la copa España, finalmente después del supergigante se sitúa en la segunda plaza de la general. En chicos hay que destacar la 7ª posición en el supergigante del corredor aranés Marc Montes siendo infantil I de primer año.

ganador de la categoría de AL II, en damas AL II Carla Barata y Lisa Vallcorba obtuvieron la segunda y tercera plaza respectivamente, en AL I Bastian Handels se alzó en la primera posición mientras que su compañero Pol del Rio ocupaba la tercera posición, en damas Eugenia Brotons consiguió la cuarta plaza siendo de primer año y en su primera carrera.



JUAN DEL CAMPO (CEVA) SELECCIONADO POR LA RFEDI

El corredor del CEVA Juan del Campo después de sus grandes resultados en la copa de España de juveniles ha sido uno de los tres seleccionados por la RFEDI para unirse a la selección desarrollo de esquí alpino de la RFEDI para llevar un programa de competiciones FIS donde se hará la selección definitiva para participar en los Ctos. del Mundo junior "Crans Montana 2011".



El CEVA, el Club con más años de experiencia, ha preparado para este invierno un programa repleto de actividades elaborado a tu medida.

Galerías Palai de Gau.
Avda. Garona, 33, Local 9.
25530 VIELHA (Lleida)
Tel. + 34 973 64 02 15
Fax + 34 973 64 28 19
secretaria@clubceva.org
<http://www.clubceva.es>

Hazte socio del CEVA y participa de sus actividades

ESQUÍ ALPINO: A partir de 4 años, INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO y COMPETICIÓN, FREESTYLE, MULTIACTIVIDAD, GRUPOS DE VETERANOS, ESQUÍ DE MONTAÑA, FONDO.



RIDERS TEAM CEVA
Escuela de Esquí

secretaria@clubceva.es
Tel. + 34 973 64 02 15



HOTEL Mauberme

www.hotelmauberme.com ■ Ctra.de Bagergue,3 ■ Tel. 973 64 55 17
info@hotelmauberme.com ■ 25598 Salardú (Lleida) ■ Fax 973 64 55 18



WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA - SERVICIO DE LIMPIEZA Y MATENIMIENTO



CASA ADOSADA CON 5 HAB.
CON PEQUEÑO JARDIN.
220.000.€



APARTAMENTO CON
DOS HAB. 2 BAÑOS, PLAZA
PARKING, TRASTERO,
AMUEBLADO.
180.000 €



PISO CON TRES HAB.
CON VISTAS, IMPECABLE,
1 BAÑO, COCINA CERRADA Y
MUY AMPLIA, COMEDOR
CON CHIMENEA, PLAZA
PARKING
200.000 €



PISO DE DOS HAB. COCINA
CERRADA, DELANTE
DEL RIO. TRASTERO,
1 BAÑO.
160.000 €

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

Ristorante La Boveda Pizzeria

Domingo noche abierto
Ensaladas y pizzas para llevar

c/ deth Roser, 11 (Frente Instituto de Vielha)
VIELHA . Tel. 973 64 04 91
www.ristorantelaboveda.com
Visítanos!!!!

¡FESTIVAL DE LA PIZZA!
¡REPETIMOS!

Días 3,10,17 y 24 de febrero

Todas las Pizzas a

6,95€

Hasta que se termine la masa



Para llevar en el propio Restaurante

LOS PROFESIONALES DE “ERA ESCÒLA” INFORMAN SOBRE LOS TIPOS DE NIEVE.

Gracias a los cañones de nieve, nos aseguramos en un porcentaje muy alto las posibilidades de disfrutar de los deportes de invierno durante toda la temporada. Esto comporta que podemos finalizar la jornada de esquí con un tipo de nieve y amanecer con gratas sorpresas sobre el estado de las pistas, ya sea por el trabajo ejercido sobre ellas o la innivación artificial. En todo caso os aconsejo que llevéis siempre los esquís o tablas bien encerados, pues según el tipo de nieve y los cambios de temperatura influyen directamente en el deslizado del esquí sobre la nieve. En primavera puede llegar a ser peligroso, pues en el descenso de una pista podemos encontrar placas de nieve más húmeda o con otra densidad, sobre todo cerca de los cañones. Y los esquís frenarse en seco, ya sean los dos, o simplemente uno. Por eso es fácil sufrir lesiones.

Para evitar este fenómeno insisto en que tengamos los esquís siempre bien encerados y sobre todo aconsejo seguir los consejos y recomendaciones de vuestros monitores de era escola.

Según la temperatura de la nieve, le será más abrasivo o menos a la suela del esquí, para no dañar y conservar las cualidades de deslizamiento deberíamos encerar los esquís muy a menudo. Es una operación sencilla,

rápida y no produce ningún efecto de desgaste sobre las tablas.

Existen varios tipos de ceras, realmente es donde se guardan los mayores secretos en el mundo de la competición, pero para nosotros nos sirve la universal. Si quisiéramos afinar un poco más, ceras para nieves frías o más húmedas.



MÁS DE 200 PROFESIONALES DE “ERA ESCÒLA” IMPARTEN CLASES EN BAQUEIRA BERET DURANTE LAS NAVIDADES.

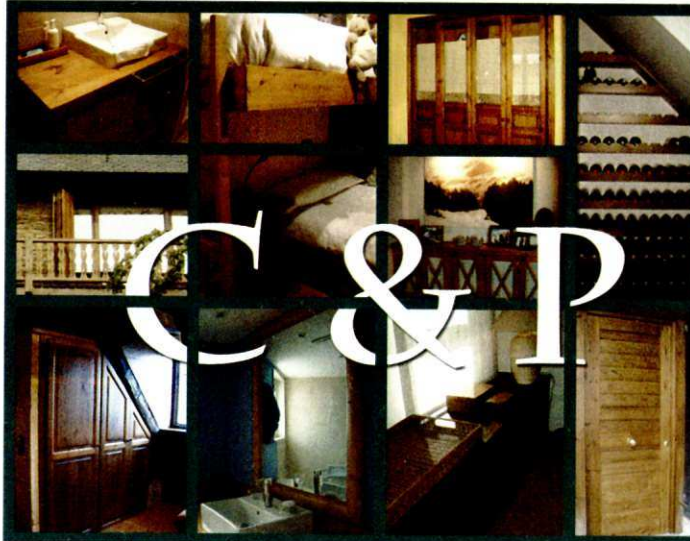


Era Escola, la escuela de esquí del valle de aran, obtiene según las previsiones, un satisfactorio balance de fin de fiestas. Han sido muchos los usuarios de la

estación de Baqueira Beret, que han confiado una vez más en los servicios de “Era Escola”. Durante las pasadas semanas se han impartido clases en las diferentes modalidades del mundo de la nieve, esquí alpino, snowboard, telemark y esquí nórdico. La experiencia de “Era Escola”, ha permitido mejorar el trabajo en pistas gracias a las horas de esfuerzo y dedicación del colectivo de profesionales de la institución.

Desde la dirección señalan que “ Han sido días de intenso trabajo debido a la continua afluencia de esquiadores. Cada día se aprende de las experiencias y ello nos hace mejorar un poquito más cada día, ayudando a corregir en su caso, los contratiempos”.

www.eraescola.com
TLF: 902 218 228



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



La *Candelaria*
del Valle de Arán.

*Abierto todos los días
Lunes cerrado, excepto
festivos y Navidades*

Carrer Major, 16 · ARTIES (Vall d'Aran)

973 64 20 24

www.candelariavalledearan.com



RADIO VAL PIRENEOS

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

Ferebro 2011

Día 5: SANTA GUETA. Cenas y fiestas en varias poblaciones donde la protagonista es la mujer.

Día 5: FIESTA DE SAN BLAS EN VILA. Misa con las ofrendas a San Blas, cena popular y baile de noche.

Día 5: VIII SPRINT SALOMON. De técnica libre. En series de 4 en 4, hasta la final. Destaca su espectacularidad. www.marchaberet.com

Día 6: XXXII MARCHA BERET. Prueba de esquí de fondo más importante de España y de las más relevantes de Europa. Se disputa por Beret, Orri y Montgarri, en circuitos de 10, 21 y 42km. www.marchaberet.com

Día 6: FUTBOL. Partido de la jornada 20 entre A.F.LES - RIALP F.C. y partido femenino de la jornada 14 entre A.F.LES - ALFES C.E. Ambos en Les.

Días 12 y 13: XV TROFEO TOP CAEI. Competición FIS de esquí alpino para categorías juvenil y senior en el Stadium de Beret, organizada por el Club CAEI. www.caei.es

Día 13: FUTBOL. Partido de la jornada 21 entre VIELHA C.F. - A.F.LES en Vielha.

Días 19 y 20: CAMPEONATO DE CATALUÑA INFANTIL II. Competición de esquí alpino para categoría Infantil en el Stadium de Beret, organizada por el Club CEVA. www.clubceva.org

Día 20: FUTBOL. Partido de la jornada 22 entre A.F.LES - GIMENELLS C.D. y partido femenino de la jornada 16 entre A.F.LES - E.C. LES GARRIGUES ambos en Les.

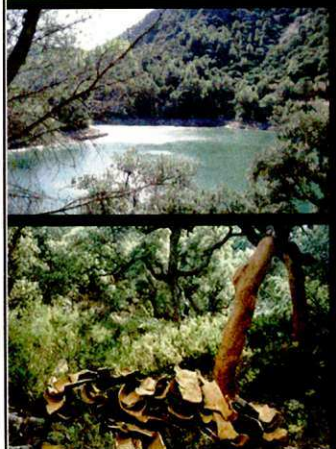
Días 26 y 27: CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRINEOS DE PERROS. Competición espectacular de trineos de perros en Beret. www.fceh.org

Día 27: FUTBOL. Partido de la jornada 23 entre VIELHA C.F. - SUDANELL C.F. en Vielha.

Días 27 al 6 de marzo: III VALDARANGAI. Semana enfocada al público LGBT, con numerosas actividades dentro y fuera de las pistas de esquí. www.valdarangai.com

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.

www.reservasespadan.com



En tu visita al **Parque Natural de la Sierra de Espadán** (Castellón) busca en nuestra web la mejor oferta en:

- **Alojamientos** (Hoteles, Casas Rurales y/o campings).
- **Restauración** (Conozca la gastronomía de la zona).
- **Actividades al aire libre** (kayak, rafting, tirolesinas, tiro con arco).
- **Excursiones en BTT, Trekking y/o a caballo.**
- **Excursiones culturales por los castillos y/o iglesias de la zona.**
- **Los mejores paquetes románticos, culturales y/o actividades.**
- **Venta de productos autóctonos** (Aceite, miel, productos de corcho).

No lo dudes más y ven a conocer el Parque Natural de la Sierra de Espadán.
www.reservasespadan.com

parcs naturals
de la comunitat
valenciana



RESTAURANTE - LLESQUERIA
"EL MOLÍ"

Carnes, verduras
y pescados a la brasa
"Calçots"

Lunes mediodía cerrado

c/ Sarríulera, 26 - VIELHA - Tel. 973641718

¡SENSACIONAL!

Reparación de calzado

Restauración y tapizado
de muebles

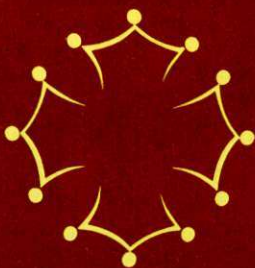
Pintura en general

Venta de todo tipo
de objetos de ocasión

c/ Castèth, 15
(junto al Plus) VIELHA

Tel. 617 063 425

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca



617 578 854

Consulte nuestras
interesantes ofertas en:

www.sebasaran.com

*Coquette
...moi?*

REBAISHES

CORSETERIA
LENCERIA

Pas d'arró 11 - VIELHA
973 64 08 72
coquettemoi_vielba@hotmail.com

HOTEL ARAN

PASTISSERIA ETH BREÇ
LLIBRERIA RUDA

Avda. Castiero, 5
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 00 50
Fax 973 64 00 53

Nota de prensa



El pasado 23 de diciembre la Inmobiliaria ETH PUNTÈT, inauguró sus nuevas oficinas en el Passegera Libertat, nº 12, de Vielha

Desde esta nueva y céntrica ubicación, Alex Sirat les seguirá atendiendo con su profesionalidad y amabilidad habituales, para asesorarles en todas sus consultas sobre, comprar, alquilar, vender, invertir en su vivienda o en su local comercial.

¡¡Visítenos, seguro que encontrará lo que Vd. Necesita o está buscando!!



El pasado 22 de diciembre se inauguró en la Iglesia de Sant Joan de Arties (Val d'Aran)

Una exposición de Arte Contemporáneo, promovida por los artistas de la Academia de las Artes de la Casa Real de Tanna.

El acto contó con la presencia del Magnífico Sindic d'Aran, Sr. Francès Boya, i la Directora de Cultura del Conselh Generau d'Aran, Sra. Maria Vergès.

Varios artistas expositores estuvieron presentes en el acto, acompañados por su Majestad Claude-Philippe 1º Rey Tradicional de Tanna, y S.A.R. Princesa

d'Isangel, princesa del antiguo Reino de Tanna, situado en el Pacífico Sur y que residen en la actualidad en la Costa Azul (Francia).

La princesa que está especializada en arte abstracto y en la elaboración de retratos personalizados con una técnica a base de recamados con lentejuelas, también ha expuesto algunas de sus obras, junto con otros artistas como Daniel Foray, Alain Giampaoli, Yvette Paris Mº José Bentz, Maite Vilar, Gill Tranchant etc. Otros artistas enviaron sus obras para la Exposición, aunque no pudieron asistir a la inauguración.



SPORTS **Yeti** S.L.

VENDA - TALLER - LLOGUER

PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA

TEL. 973 64 18 86

**CAMISETAS · POLOS
SUDADERAS · PANTALONES**
"ROPA PARA BEBE, NIÑO/A Y ADULTOS"

**APROVECHA
EL 2x1
PERMANENTE**



EN FEBRERO LLÉVATE TU **CHEQUE REGALO**
POR IMPORTE DEL 10% DE TU COMPRA
TU SIGUIENTE COMPRA PUEDE SALIRTE **GRATIS!!!!**
Descuento no aplicable con la Promoción 2x1.

EL NIÑO-Vielha
C/ Eth Roser, 11 - Frente instituto VIELHA
Telf. 973 64 13 06 · info@elninoviella.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

PIZZERIA MONTGARRI

Comidas - Menú - Cenas - Carta

Edificio Campalías baixos
BAQUEIRA 1500 (Val d'Aran)

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



Anna Nicolàs

**"GRANDES OFERTAS
EN VENTA DE CASAS
Y APARTAMENTOS"**



POLLOS A L'AST - COMIDA PARA LLEVAR

(Olla aranesa, Codillo, Confit, Ensaladas, Croquetas, Pates, Pan, ...)

AVDA. GARONA, 17 - LOCAL 2 · 25530 - VIELHA

TEL. 973 642 093 - 630 069 171

Ctra. De Gausac,
1 entlo oficina, 18
VIELHA

Tel. 973641502

Móvil 649 87 32 08

anna.nicolas.s@hotmail.com

era Val de d'auti temps

Eth sòn deth humarau

Aqueth dia era nhèu tornaue a quèir document e era cocha que i auie en carrèr passauè de troc es dus pams. David auie eth nas apegat ena hièstra e damb eth dit diboishauè sus eth bugàs qu'enmascarauè es veires.

Auïen arribat es vacances de Nadau, mès aqueres non eren pas especiaument divertides; era sua inseparable amiga Laura ère en espitau operada d'apendiciti e aquerò supausauè non auer ad arres dera sua estatura tamb qui poder imaginar e jogar, donques, en pòble, eri dus èren es únics mainatges que i demorauen.

-Au David, esdejuam-li cridèc mare.

Se setieren ena taula com cada maitin e eth mainatge mingec era pinta bohada tamb pan ath temps que mare vielha hege sopes de pan en café tamb leit.

- Mare que me deisharàs pujar ua estona entath humarau aue? Tamb aguesta nheuadà non posqui anat a jogar en carrèr e me vai a engüejar força.

- Au esdejuar alavetz e despús i vas ua estona, mès non hèsques cap de bestiesa aqui naut. Sai cap quina afición i trapes en estornejar trastes vielhs, praubòt.

Eth humrau ère gran e en entrar-i eth mainatge auie tostemp un caudhered que lo hege dobtar e tot soen li daue talents de hùger escales enjos com s'un mau dimòni l'anesse ath darrer. Mès era curiositat ère plan mès forta que eth. Ath delà, un cop passat eth prumer moment, ua sensación estranha l'envadiè, com se tot aquerò que i auie aqui li apertiesse d'ua manèra mès intima de ce qu'ère normau. Aqueri trastes auien un significat especiau que eth non comprenie mès que li hege trapar-se ben eth miei deth povàs e des telaranhes.

Treigues eth nas per un veire dera capuchina e vedec com era nhèu queiguie encara a plaseret. Passegèc

dus viatges pera sala deth humarau en tot pensar.....

Non sabie pas guaire ben ce que hèr entà passar era estona. Pòc se podie imaginar que aquera anaue a èster era mès apasionanta des sues aventures.

Ua ucha li cridèc era atencion ath cant deth vielh lhet d'un de sòns auantpassats. Era plan grana e auie un solei diboishat ath miei de cada cara, un solei cremant coma ua bòla de huec.

Passèc era man peth dessús dera ucha e un aute còp li secodìc eth caudhered. Era husta ère de tacte doc, diferenta des auti mòbles que era quèra non volia pas aquera vielha ucha.

Li treigues eth povàs damb es mans e vedec un aute solei e ues letres que tot e que sagèc de léger, non comprenec. Lheuèc eth caperader en tot tier compde e tamb un shinhalon de pour com se d'era ausesse de gèsser bèth hantaume o un dimòni rebeishigat. Mès lagens tot ère net e endreçat com un calaish de mare. Semblaue e tot que i ère aquera flaira a poma madura des armaris de baish.

Naut de tot i auie ua orneta petita qu'ère cubertada de cuer e auie diboishi hèti damb petiti

punts dauradi. Sagèc de daurir-la mès calie era clau. La metec dessus deth lhet e seguic odegant.

Ua caisha nera ère dejós dera orneta. Aquera era daurida e podec lheuar eth caperader. I auie papèrs e mès papèrs. Es uns deuïen d'èster força vielhs pr'amor qu'èren de pèth com aqueri qu'auie vist en bèth museu, d'auti ja èren mès normaus, encara que eth paper auie un tacte mès aspre deth que eth coneishie.

*Conde escrit peth Sr. Francés Boya Alòs
(Contunharà ena proplèu edicion)*



ETH AUET

bassols
nicoleta
reig martí
carlos luna
doymon



ROPA LABORAL
ESPECIALIDAD EN HOSTELERIA
PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR

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



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

Era Coquèla
restaurant

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

Reserves: tel. 973 642 915

**GRANARAN**
CONSTRUCTORA

REFORMAS EN GENERAL

Avd. Castiero, 17 2º 5º
25530 VIELHA

Telf. 676 658 639
gran.aran@gmail.com

**LIMPIEZA
DE
CHIMENEAS**

**EXTRACTORES
DE
RESTAURANTES**

Tel.
973 621 065
661 606 260
michellarrue@hotmail.com

CUANTO MÁS "ALIGERAMOS" LA
EMPRESA DE INFRAESTRUCTURAS
Y PERSONAL, MÁS SUBEN LAS
ACCIONES...

POR ESO LE AGRADEZCO,
SEÑOR, SU GESTO DE PAGARME
CON STOCK-OPTIONS

GARCÍA, LO QUE INTENTO
DECIRLE... ¡ES QUE TAMBIÉN
ESTÁ USTED EN LA CALLE!



A VER... LAS "RECIPLASAS" BAJAN...
NO MUCHO, PERO BAJAN... PUNTITO,
PUNTITO Y MEDIO... SÍ, ESO ES...

YA... VAMOS CON LAS
ELÉCTRICAS ¿QUÉ TAL
LAS "SEGOVIANAS DE
ELECTRICIDAD"? ¡SUBEN?



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



Jamón Ibérico de Bellota
 "Premium" y Paletillas.
 Foie Gras de Oca y Pato,
 Confit y Patés y
 Quesos artesanales.

Directo del productor.
 Por piezas y loncheados.

Se sirve a domicilio en el Valle

Tel. 699 907 790
 orandicsq@telefonica.net

electrónica

M. Perailes

- Instalacion y reparacion de antenas individuales y colectivas
- Televisión via satellite
- Alquiler megafonias para eventos
- Venta de electrodomesticos

Instalador oficial
 n° 4191



Distribuidor: DIGITAL+

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

S.P.F. SAURA



**FUNERARIA
 SAURA**

**VALLE
 DE ARAN**

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

**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

DEBUT DEL CAEI. EN LOS PIRINEOS FRANCESES

El equipo Infantil del CAEI comenzó la temporada de competiciones en una carrera disputada en la estación francesa de Piau Engaly, el 29 de diciembre. Los corredores del CAEI obtuvieron un total de 8 podiums. La prueba, de la Copa Pirineos Francesa, se disputó en la disciplina de Slalom Gigante, con 40 puertas y 300m de desnivel y el club aranés fue invitado por el organizador, el club de esquí Piau Engaly.



LOS INFANTILES DEL CAEI EMPIEZAN SUMANDO EN LA 1ERA FASE DE LA COPA ESPAÑA

La 1ª fase de la Copa España de infantiles I se celebró los días 14, 15 y 16 de enero en la estación de Espot-Gran Pallars. En el GS los resultados del CAEI fueron muy destacados, en hombres colocaron a 5 corredores entre el top 10, venciendo la prueba AINGERU GARAI, el resto de corredores del club Aranés obtuvieron la 5ª posición (Jon Martínez), la 6ª (Avo Vidaor), la 7ª (Pol Salvat) y la 8ª (Javier Ayarza). En damas el mejor del CAEI en el GS fue MIREN MIQUEL que obtuvo el 2º mejor tiempo de la segunda manga para colocarse en 5ª posición y su compañera, Inés Maristany obtuvo la 6ª plaza.

En Slalom la prueba se disputó a single pool. Aingeru Garai volvió a ser el más rápido en el computo total, ya que Jon Martínez, tuvo una salida de pista en la segunda. Avo Vidaor, finalmente fue 4º.

El tercer día se disputó la disciplina de velocidad, super-G, con unas condiciones de nieve y atmosféricas

perfectas. Los esquiadores del CAEI, Avo Vidaor y Aingeru Garai obtuvieron la 2ª y la 3ª plaza del podio y la 10ª posición de Ramón Barrufet. Las damas mejoraron los resultados de sus compañeros logrando la 1ª y la 2ª plaza, por parte de Judith Rodríguez e Inés Maristany. La 1ª realizó una gran bajada sacando casi 2 segundos a la segunda, siendo el mejor tiempo de toda la carrera. El 5º puesto lo ocupó Miren Miquel.

Los mejores clasificados generales en la suma de todas las pruebas serán seleccionados para participar el Trofeo Internacional de "La Borrufa", competición FIS a celebrar en Arcalis (AND).



Esto ha servido al club aranés para tener unas primeras impresiones sobre el nivel de los corredores del pirineo francés y obtener también un poco de experiencia en carreras en el extranjero.

En su debut de la temporada obtuvieron los siguientes resultados:

CATEGORÍA	POSICIÓN	NOMBRE
INFANT II HOMBRES	3º	Joel Sabugal
INFANT I DAMAS	1º	Blanca Bargallo
	3º	Clara López
INFANT I HOMBRES	1º	Aingeru Garai
	3º	Javier Ayarza
INFANT I DAMAS	1º	Judith Rodríguez
	2º	Miren Miquel

BUN DEBUT DE LOS ALEVINES DEL CAEI EN EL TROFEO FLOQUET DE NEU

El pasado sábado 8 de Enero las corredoras y corredores alevines del CAEI se desplazaron a la estación de Espot Esquí para disputar el trofeo Floquet de Neu, junto con el 5º Trofeo Espot para todas las categorías. La carrera se disputó en condiciones difíciles ya que la pista estaba muy dura y helada. Al final de la carrera las niñas y niños pudieron disfrutar de una chocolatada y buen ambiente en la cafetería de la estación.

El CAEI obtuvo unos buenos resultados en las categorías de alevines, así como en Interclubs.

La clasificación fue la siguiente:

HOMBRES	PUESTO	CORREDOR	CLUB
ALEVIN II	4º	Álvaro Chalbaud	CAEI
ALEVIN I	2º	Kilian Meyer	CAEI
	4º	Alex Miquel	CAEI
DAMAS	PUESTO	CORREDORA	CLUB
ALEVIN II	1º	Besa Maristany	CAEI
	4º	Carmela Olmo	CAEI
	5º	Pat Miquel	CAEI
ALEVIN I	3º	Aitana de Luis	CAEI

ESQUÍ ALPINO
Iniciación, Recreación y Competición

FREESTYLE
Iniciación, Recreación y Competición

SNOWBOARD
Iniciación, Recreación y Competición

FONDO
Iniciación, Recreación y Competición

MULTINIEVE

MINI TEMPORADA BERET
Iniciación y recreación

BAQUEIRA-BERET-BONAIGUA

Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn. C. Arnals, 7 baix · 25530 VIELHA
Tel. +34.973.642.057 Fax +34.973.642.409 · www.caei.es / info@caei.es



CAEI 20 ans
Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn



**Possibilitat
de fraccionar
el pagament
del gasoil de
calefacció!!!**

 **Petrocat**

SERVEI DE GASOIL A DOMICILI

C.D. VALL D'ARAN

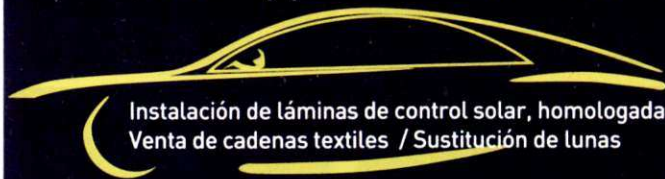
973 64 23 67

 **+apropteu**

**'I a Betren la nostra Estació de Servei amb
supermercat obert tots els dies de 7 a 23 h'**

www.petrocat.cat Telf. 973 64 15 40

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

Fontanería



Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

BUSQUET S.L.

Colaborador

REPSOLGAS

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



Madre Tierra

Homeopatía

Reflex. Podal

Quiromasaje

Reiki

Técnica Metamórfica

Venta Productos Naturales

On parle français

Maite Onco Barella

c/ Closos, 29 bajos

VIELHA

Tel. 625 725 219

Yoga. Tratamientos anti-estrés y relajación. Amplia experiencia. Referencias. Tel. 654.601.946

Se vende furgoneta Ford, en buen estado. 2.300€. Tel. 629.977.302



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



Se vende carruaje de caballos, 4 plazas, ideal para bodas. 2.200€. Tel. 629.977.302



Se vende estudio en Vielha. 80.000€ - 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. Párking. Mejor visitarlo. Información. Tel. 692.36.42.05

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas Tel. 617.578.854

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



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



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

Se vende apartamento en Baqueira 1500. 45m2, recién reformado. Tel. 699.907.790



SE VENDEN 2 sofás en buen estado muy cómodos. Tf.699 907 790.

Se alquilan trasteros en Vielha. Tel. 973.64.26.25

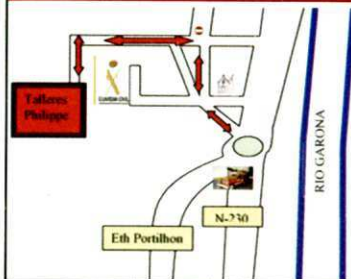
Se alquila bar en el centro de Vielha. Equipado. Económico. Tel. 973.64.26.25

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



ALQUILER DE MAQUINARIA JOAQUÍN CALVO

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

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



(Camión porta-escombros)

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

peluquería

Carmen Sicart

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

Assessorament

CADION s.l.

Gestion

LABORAU FISCAU COMPTABLE

973 64 20 79

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

nitchill termas

NUEVAS

Todos los sábados música ambiental en directo de 19 a 22h.



¡DESCUBRE CAVIAR EXPERIENCE!

Degustación de Caviar con copa de cava. Tratamiento Facial con Caviar Fresco. Tratamiento Corporal Caricias del Valle. Caviar Cosmetic Baronía de Les.



Sumérgete en las aguas sulfuradas de
TERMAS BARONÍA DE LES



Más Información: Tel. +34 973 64 87 17
info@termasbaroniedeles.com - www.termasbaroniedeles.com

Descubrenos en



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 JEHOVÁ	618 613320
CORREUS - OFICINA VIELHA	973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN	973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES	973 647 242
ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA	900 647 242
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST e LES	973 648 253
PARROQUIA DE SALARDÚ	629 791 095
FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN)	973 258 023
	622 811 981
FUNERARIA SAURA (VIELHA)	608 398 222
	609 571 098

BOMBEROS (URGÈNCIES)	085
POMPIERS D'ARAN	973 640 080
POMPIERS BOSSÒST	973 648 380
EMERGENCIAS 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



Funerària Val d'Aran

Servicio permanente 24 h.

Oficinas: c/ Pomarola, 3 VIELHA

Oficina Central:

Tel. 973 258 023 - 973 258 261

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

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst
Delegado:

Juanito Ferrera Velardo
619 099 274 / 973 647 161

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



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



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, 11 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, 11 bajos
25530 VIELHA
Tel. 973 64 26 99 / Fax. 973 64 32 32
Oficina Balaguer: Tel. 973 45 05 55
Oficina Lleida: Tel. 973 28 2818

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

basteret



restaurante | cazuelitas | tapas

Jairo José

VENTA DE LEÑA (SERVICIO A DOMICILIO)

Piñero

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

Hurtado

JARDINERIA



Tel. 638 810 555- 690 069 196

www.hermanosjairo.com



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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

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

GUANTES DE PIEL:

Si deseas limpiar tus guantes de piel pero no sabes cómo hacerlo, toma nota: compra una bolsita de serrín y extiéndelo en un plato, que meterás al horno a baja temperatura. Después, frota tus guantes con el serrín caliente y quedarán geniales.

HIELOS SUELTOS:

Que no se peguen los hielos en el congelador es fácil si hechas sobre ellos una buena cantidad de agua con gas.

SIN VAHO:

Cuando los espejos del baño se cubren de vaho, hay una solución muy sencilla para eliminarlo: frótalos con un paño de algodón impregnado en espuma de afeitar.

CANDELABROS SIN CERA:

Para eliminar la cera que queda adherida a los

candelabros, puedes frotar las manchas con un poco de aceite caliente.

LANA APELMAZADA:

¿Has ido a coger tu jersey de lana de la lavadora y te lo has encontrado duro como una piedra? Calma, no te preocupes. Dejará de estar apelmazado si lo ponte toda la noche en remojo con agua fría y unas cucharadas de bicarbonato. Por la mañana acláralo y sécalo extendido.

¡QUE MELENA!:

Si después de lavar tu cabello haces el último aclarado con una infusión de romero unos 4 minutos, tu pelo brillará como nunca habías imaginado.

LO MÁS BRILLANTE:

Si quieres que los suelos de tu casa brillen hasta cegar, haz un té calentito, añádelo al agua de la fregona y prueba. Es espectacular.



Val d'Aran
Betren - Vielha

Jonerik

Joana & Erika

COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

LAVANDERÍA - TINTORERÍA

ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Abierto de 8 h. a 20 H.

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

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

La Ferme d'Espiau Boutique

Distribuidores
exclusivos de :
Ange des Montagnes
Comptoir de Famille
Les Sculpteurs du lac

Ambiente de montaña



Decoración - Complementos
Regalos - Arte en la mesa


Ambiente "New Design"

Distribuidores
exclusivos de :
Alessi

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

consejos de jardinería

Col de jardín (*Brassica oleracea*)



La Col de Jardín (*Brassica oleracea*) es de la familia de las Cruciferae y su origen es de la Región Mediterránea y Asia Menor. Es una planta anual que puede alcanzar hasta 30 cm de altura. Sus hojas son grandes y rizadas, sus hojas centrales son de color rojo, rosa, morado y amarillo.

Soporta bajas temperaturas y en invierno es la época más vistosa de ésta planta. Florece al final de la primavera.

Su mejor exposición es a pleno Sol. El riego deberá ser regular evitando que se seque el sustrato.

La *Brassica oleracea* se cultiva en los jardines ornamentales por la belleza de sus llamativas hojas. El aspecto decorativo lo proporcionan las hojas de la parte central de la planta, que presentan diversos colores.

La tonalidad de las hojas a menudo se acentúa por las heladas, dado que esta forma resiste bien durante el invierno al aire libre y es una de las pocas plantas adecuadas para los meses críticos invernales.

Máxima vistosidad en invierno. Uso: en macizos agrupados. No apto para interiores.

Luz: suficientemente soleado. Los riegos deben ser regulares, evitando que se seque la tierra. Para obtener Brassicas oleraceas tan sólo hay que plantar las semillas directamente en el lugar donde queremos que nazcan, incluso en el exterior.

Época de siembra: verano. Germina a 20°C en 4-6 días.

Artículo facilitado por Antonia Bergé Solé (Eth Jardinet)



Eth Jardinet

Decoración Florar e Jardineria

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

Vielha e Mijaran


L'Ajuntament reduirà
el deute municipal en
un 32,4 % a finals
del 2011



Ajuntament de

P A L A I
D'ESPÒRTS

www.vielha-mijaran.org



				Orificio nasal interno		Hija de Mesalina Que lisonjea		Candil, lámpara. Equipaje militar	Neurita		Cavidad grande Inv.
				Imperturbabilidad. Parecidos, similares.							Obstáculo, embarazo
				Garantizan Pequeños grupos de ganado.							Denota Separación Indeterminado.
Excesivos Tanto, punto Inv.			Señal de cosa futura	Hidrógeno Fidelidad, lealtad	Hacen amigos. Estilo musical		Julio Trastornar, desordenar		Niobio Estaño		
			Mensajeros, heraldos. Apretar con el pie Inv.								En vilo Infunde ánimo
Recipiente químico						Erbio Apuran, consumen		Gatillo de armas Inv. Ciudad de Italia			
Madre de Zeus Aljaba				Cojer con la mano Especie, género Inv.					Observa Materia textil		
					Conejillo de Indias Boro						Clamor por los difuntos Inv.
Hundimiento, deformación Inv.						Campañilla Voz para arrullar Inv.					
Hace rato Pertinaz		Exista Inv. Isla de Francia			Bosquejos, esbozos Letra griega						
					Juerguista parrandero Conjuncción disyuntiva						
Dativo masculino o femenino			Pequeño, humedrade y húmede			Dios de Heliópolis			Protactinio Inv.		

EN LA FOTO: Ciudad situada en el centro de Bolivia, en medio de la cordillera de los Andes. En la actualidad es la tercera ciudad en importancia económica de este país. Se encuentra rodeada por campos de cultivos y valiosos vestigios preincaicos e incaicos. Aún conserva su semblante colonial.

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

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

Publigraf
 estudiadidissenygrafic

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

nova oficina:

mac
 events
 disseny & protocol

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

Tapicerias 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 ☎

CARPINTERÍA INDUSTRIAL

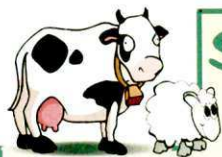
CABAU
RAMÍREZ



TRABAJOS DE
CARPINTERÍA

CAMIN REIAU S/N
 25551 - ERA BORDETA

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



S
A
B
I

Carns Selectes

¡Les espera Jesús,
 su carnicero!

c/ Major, 11
VIELHA (Val d'Aran)
 Tel. 973 64 36 88

*i Les espera Jesús
 su carnicero!*



Premsa

Llibreria

Papereria

Revistes

Llibreria
 Papereria

Regals

Plumier

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

Lleida ————— Artes ————— Baqueira
 Vielha ————— Pension Montarto

Pensió ** Montarto



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

www.pensionmontarto.es

APERITIU

Mandonguilles mar i muntanya:

1/2kg carn picada de vedella
1/2kg gambes pelades
2 alls
1 llesca de molla de pa
Julivert picat
Sal
Pebre
Oli d'oliva
Farina
4 ous
Pa ratllat
Broquetes de fusta
Picar les gambes pelades i el julivert.
Barrejar amb la picada el julivert, gambes, molla de pa i posar a punt de sal.
Fer mandonguilles i arrebosarles.

Fer broquetes.
Fregir en abundant oli i calent. Emplatat.

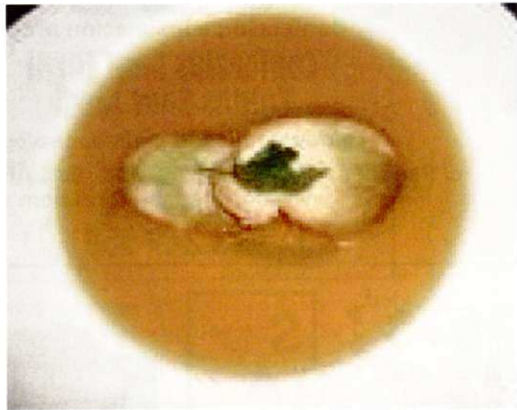


ENTRANT

Crema de carbassa:

3kg carbassa
3 cebes
2 porros
1 pebrot vermell
1kg patata
Oli d'oliva
Llorer
Sal
Nata líquida
Melves de pa torrat

Tallar tots els ingredients a mirepoix petita i posar a sofregir a foc suau a excepció de la nata. Una vegada tot ven sofregit afegir la nata i aixecar el bull.
Triturar tot de manera que quedi textura de crema.
Posar a punt de sal.
Emplatat.



SEGON

Bistec de vedella amb patates i pebrot verd:

150g bistec de vedella/ració
2,5kg patates
2kg pebrot verd
Oli d'oliva
sal
pebre
llorer
1 cabeça d'alls
Pelar les patates i tallar-les de manera escantonada.
Tallar el pebrot verd italià en juliana rodanxes ven fines.
Poxar les patates en oli.
Sofregir el pebrot verd juntament amb la cabeça d'alls oberta per la meitat.
Barrejar les patates amb el pebrot i posar a punt de sal.

Coûre el bistec a la planxa i ven calenta volta i volta, posar a punt de sal.
Emplatat.



Si vols estudiar amb nosaltres Tel. 973647242

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 Trètes

MOUSTAJON- 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 94 51 25

www.bricomarche.com

Place N° Thé
Café Tè Chocolate *Tartas saludas Pastes*
Salón de té & Pastelería



18 place Joffre 31110 Luchon 05 61 79 14 08 place-n-thé-chantal@orange.fr

Le Clos du Silène
Casa Rural con encanto

Cocina tradicional, menú de cuchara
Se habla español

19, Cours de Quinconces
(frente a las Termas) 31110 LUCHON
Haga su reserva al 00 33 562 00 53 64 /
00 33 689 04 31 2 0

www.clos-du-silene.com . Abierto todo el año.





SI DE CALÇOTADAS HABLAMOS
¡AL *Sebas* VAMOS!
Somos los pioneros

ESTAMOS EN BOSSOST. Haga su reserva a *Cal Sebas*
Tel 619 97 72 64
C/ San Jaime, 21 (al otro lado del río)

COCINA TRADICIONAL Y
RECOMENDACIONES DEL CHEFF

MENÚ

CALÇOTS DE VALLS

TOSTADAS CON
LONGANIZA

SECAS CON BOTIFARRA

CORDERO A LA BRASA

VINO

POSTRE

CAFÉ



Martes Descanso semanal



INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires



**INTERMARCHÉ
ESPECIALISTA
en productos frescos**

**productos regionales
y locales a precios
"Mousquetaires"**



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



Fotos de Carnet



Límite numérico



Lavandería
Automática



Distribución de
Billetes



Gasolinera



Lavado alta
presión



Alquiler de Camiones y Furgonetas
20-12-7 m3



INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires

De Lunes a Sábado
de 9 a 19,15

Les Trêtes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00

Fax: 00 33 561 79 83 01



INTERMARCHÉ

más cerca, en CIERP GAUD

A 5 minutos de
la frontera

De lunes a viernes

de 9 a 12,30 y de 14,30 a 19,30.

Sabados de 9 a 19,30 sin interrupcion

Tel. 00 33 561 89 85 50



horario de autobuses

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

	7.45		10.15		15.10		15.10		15.10		15.10		15.10		15.10		15.10		15.10		
	7.45	10.00					14.55														
BAQUERA	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	5:27						
VILAC	7:20	8:20	9:20	9:50	11:20	12:50	13:25	14:20	16:20	17:20	19:20	21:50	23:50	4:59	5:25						
BETLAN	7:19	8:19	9:19	9:49	11:19	12:49	13:24	14:19	16:19	17:19	19:19	21:49	23:49	4:58	5:24						
AUBÈRT	7:17	8:17	9:17	9:47	11:17	12:47	13:22	14:17	16:17	17:17	19:17	21:47	23:47	4:57	5:22						
PONT D'ARRÓS	7:14	8:14	9:14	9:44	11:14	12:44	13:19	14:14	16:14	17:14	19:14	21:44	23:44	4:54	5:19						
BENÓS	7:13	8:13	9:13	9:43	11:13	12:43	13:18	14:13	16:13	17:13	19:13	21:43	23:43	4:53	5:18						
ES BÒRDES	7:10	8:10	9:10	9:40	11:10	12:40	13:15	14:10	16:10	17:10	19:10	21:40	23:40	4:50	5:15						
ARRÒ	7:09	8:09	9:09	9:39	11:09	12:39	13:14	14:09	16:09	17:09	19:08	21:38	23:38	4:49	5:14						
ERA BORDETA	7:07	8:07	9:07	9:37	11:07	12:37	13:12	14:07	16:07	17:07	19:07	21:37	23:37	4:47	5:12						
BOSSÒST	7:04	8:04	9:04	9:34	11:04	12:34	13:09	14:04	16:04	17:04	19:04	21:34	23:34	4:44	5:09						
LES	7:00	8:00	9:00	9:30	11:00	12:30	13:05	14:00	16:00	17:00	19:00	21:30	23:30	4:40	5:05						
PONTAUT																					

LINEA REGULAR DIÀRIA DE DILLUNS A DIVENDRES

ORARI DE TRANSPORT 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)

(1)

(1) Dimèrcles e diuèndres

DISSABTES E VIGILIES DE HESTES

		BERET		
2:50	4:20	BAQUERA	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	LLEIDA	BARCELONA	ARRIBADA	AEROPORT
VIELHA	8:45	9:45	10:15	
6:00	8:30	11:25		Diari
6:00	9:00	11:45		Diàrs a dissabte
7:45	10:35			Diari
9:15	11:48	15:00		Enllig AVE/AVANT
13:30	16:30	19:25		Enllig AVE/AVANT
17:00		21:45		Diari

BARCELONA - LLEIDA - VAL D'ARAN

SORTIDA	BARCELONA	LLEIDA	ARRIBADA	VIELHA
AEROPORT	9:00	9:00		
8:30	9:00	10:15		Diari
		12:45		Diari
	14:15	16:30		Enllig AVE/AVANT
	16:15	18:45		Diari
15:30		20:45		Enllig AVE/AVANT
	16:45	19:00		Diari
		22:00		Dilluns a Dissabte

ORARI DE TRANSPORT CANEJAN (dimèrcles)

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

ORARI DE TRANSPORT BAUSEN (dimèrcles)

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


ALSA	RENFE	ALSA
vieilha → lleida	sortida renfe lleida	arribada BARCELONA
5:30	9:10	10:54
7:45	10:30	12:54
7:45	10:30	13:17
9:15	12:45	14:25
13:30	17:10	18:54

RENFE	ALSA	ALSA
ortida renfe BARCELON	arribada LLEIDA	LLEIDA → VIELHA
8:15 AVE	9:18	10:15
14:10	15:20	16:15
		12:45
		18:45

ALSA	RENFE	ALSA
vieilha → lleida	sortida renfe lleida	arribada MADRID
7:45	10:30	13:23
9:15	12:45	15:23

RENFE	ALSA	ALSA
sortida renfe MADRID	arribada LLEIDA	LLEIDA → VIELHA
7:30 AVE	9:38	10:15
13:30 00 AVE	15:38	16:15
		12:45
		18:45

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD Y REEDUCACIÓN NUTRICIONAL (I)



Recientemente la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), ha advertido de que el incremento de la obesidad y el sobrepeso en España, causado fundamentalmente por el "abandono" de la dieta mediterránea y la "falta de ejercicio", está haciendo que el país se encamine hacia el modelo estadounidense de obesidad, en el que sus índices son ya tan alarmantes que "los hijos de esta generación van a vivir menos que sus padres, algo inaudito en las

sociedades desarrolladas".

La SEEDO ha valorado de esta forma un estudio realizado sobre 2.270 adultos atendidos en centros de salud de Málaga, el cual ha demostrado que el 60 por ciento de la población tenía sobrepeso u obesidad, que el 77 por ciento no practicaba suficiente ejercicio y que el 65 por ciento tenía alto el colesterol.

Dicha investigación, publicada ahora en la revista "International Journal of Clinical Practice", demuestra que los factores de riesgo cardiovascular de esta población son similares a los que se registran en EE.UU. o Reino Unido. La "tendencia" de la obesidad en España "es seguir aumentando", un problema que lleva parejo "un mayor riesgo de diabetes y enfermedades de tipo cardiovasculares, lo que resta años de esperanza de vida".

El secretario de la SEEDO, Manuel Gargallo, ha declarado: "Se están haciendo muchas cosas, aunque es verdad que sin mucho éxito, ya que el mal comer no es algo que se le puede prohibir a las personas, como por ejemplo consumir tabaco en los locales". También ha insistido en el hecho de que tanto en España como en el resto de Europa "estamos asistiendo como notorios a ese aumento de la obesidad".

En cuanto al abandono actual de la

dieta mediterránea, ha recordado que un grupo muy importante de la Universidad de Reus ya hizo una encuesta nutricional a la población para comprobar lo que comían, creyendo inicialmente que la gente hacía dieta mediterránea, "y se encontraron con la sorpresa de que la mayoría de la gente recurría a la comida rápida y a modelos alimenticios poco saludables", ha lamentado.



Ha explicado que recuperar la dieta mediterránea es algo "complicado" porque corresponde "a una realidad social y laboral de hace 30 ó 40 años, muy distinta de la actual, por lo que hay que entender que la gente está en otro mundo distinto".

Estas conclusiones tienen mucha importancia en el planteamiento de una auténtica reeducación nutricional, objeto del siguiente artículo.

Dra. María José Cutando Longás
Médica colegiada nº 12.011

MEDICINA
NATURALISTA 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)

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

Tel. 661 68 64 84

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

**INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA**



Eira Casera

Labores
Cortinas
Decoración

c/ Comets nº 2 · 25530 Vielha - Lleida

Tel. 973 64 19 54 · www.infomtu.com



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



Restaurante Racó d'Escunhau

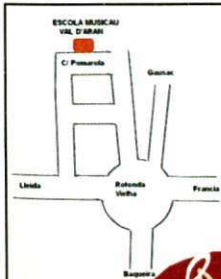
Cocina aranesa - Ternera del Valle
Especial cenas de Empresa Navidad
Menú calcçotada: 35€

MENÚ INFANTIL NIÑOS menores de 10 años (GRATUITO)

c/ Sant Pere, 16 - ESCUNHAU Tel. 973 64 15 20



EXPOSICIÓN Y VENTA DE FOTOGRAFÍA EN EL RACÓ D'ESCUNHAU



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

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



Dardenne

Maitre chocolatier depuis 1897

CHOCOLATES DARDENNE

Artesanos chocolateros desde 1.897

En el último siglo, los primeros chocolateros, fueron farmacéuticos.... Seducidos por la bebida de cacao, del que vendían las especias en tenderetes, se apasionaron por lo que inventaron de una manera excelente y creativa, el chocolate. Así fue como Ludovic Dardenne. Colaborador del químico y Premio Nobel Paul Sabatier, se interesó por la calidad del cacao, y buscó la fórmula para suprimir los efectos secundarios no deseados: problemas digestivos, insuficiencia hepática, jaquecas. Sus investigaciones le llevaron a crear la patente del chocolate en tableta.

Mientras seguía regentando su farmacia, en 1.897, fundó su propia fábrica de chocolate, situada en el corazón de Luchon. En 1.910 presentó su patente, por la elaboración del chocolate en tableta, sin gluten. Con esta patente, nació la filosofía Dardenne, que perdura hasta nuestros días: Concebir unos dulces, sanos y dietéticos con productos 100% naturales.

EXQUISITO, NATURAL y BIO

Llevadas a cabo desde hace 110 años, las recetas de Ludovic Dardenne, están ahora más que nunca de absoluta actualidad. En el año 2002, la empresa familiar fue retomada por Alain Peyrouton y su esposa Marie Hélène, ambos luchoneses y dispuestos a invertir en un proyecto local fuerte rehabilitando la chocolatería un tanto debilitada. Junto con su equipo de personal, despliegan su actividad, posicionan la marca en el mercado, aumentan la productividad y amplían las redes de distribución. Pero sobre todo, se esmeran en conservar los valores fundamentales que originaron el éxito de la empresa: Fabricar chocolate de una forma artesanal, respetando las patentes, con el uso de productos naturales. Lo más destacado de todo este proceso de desarrollo es cuando consiguen el certificado BIO, utilizando materias primas procedentes de la agricultura biológica. Apuestan por el desarrollo duradero, la Chocolatería, está también fuertemente comprometida con una gestión justa y responsable de los suministros, la transformación y el embalaje.

¡SIN MODERACION !

Los Chocolates DARDENNE, son únicos en el mundo. Sin añadidos químicos, ni aditivos, sin gluten ni colorante. Su calidad BIO es total. Fabricados con una leche del 0% de materia grasa, vainilla natural, avellanas tostadas in situ, toda una gama de propiedades dietéticas, ideal para niños y adultos. Compuestos por fructosa, azúcar natural proveniente de la fruta, con el fin de reducir al menos en un 40% la tasa de azúcar en el chocolate. Se disuelve lentamente en el organismo, la fructosa evita los picos de insulina y asegura un aporte energético largo y regular. Líder en farmacia, y presente en la guía VIDAL, el chocolate DARDENNE, está también recomendado por los médicos en la confección de dietas de ciertos tipos de diabetes. Por ese motivo podemos encontrar estos dulces en farmacias, parafarmacias, incluso en tiendas de delicatessen. Incomparable, hasta hoy el savoir-faire DARDENNE es tan intenso como su chocolate: suave al paladar, de fino aroma, su manteca de cacao pura, está destinada a consumirlo..... ¡sin moderación!





TODOS TENEMOS
derecho a gozar del placer
del chocolate comer a gusto.
¡Es bueno para la salud!

Ludovic Dardenne
Pharmicien-chocolatier - Luchon


Dardenne

Maitre chocolatier depuis 1897



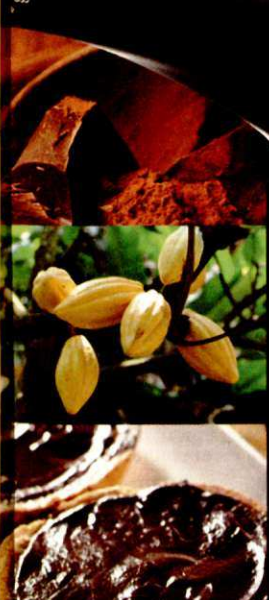
Si nos gusta el dulce pero somos
alérgicos, intolerantes al gluten, diabéticos *

Podemos consumir el chocolate DARDENNE BIO
Un producto patentado y fabricado con todo esmero y fiabilidad

Nuestro chocolate está elaborado enteramente con grano molido
de cacao BIO y con todas las garantías, en nuestra fábrica de
BAGNÈRES DE LUCHON, en pleno corazón de los Pirineos.

Fabricamos desde hace 114 años y nuestro objetivo sigue siendo el
respeto hacia el consumidor, y el medio ambiente.

* gamme speciale au fructose



De venta en nuestra Boutique de la fábrica
en LUCHON - tel. : 00 34 (0)5 61 79 02 01
Y en todos los comercios de la ciudad
También en farmacias y tiendas de dietética

LA HERENCIA DE LUDOVIC DARDENNE

FABRICACIÓN
ARTESANAL

FABRICACIÓN
PATENTADA

TRASPASO A LA
ALIMENTACIÓN
DIETÉTICA



1897

1910

2005

DESCUBRA la gran variedad de nuestros
productos y nuestras RECETAS en

www.chocolatdardenne.com

Tel. : 05 61 79 02 01 - 0125 - Salles et Pratviel 31110 LUCHON
FRANCE - E.mail : contact@chocolatdardenne.com

ARIES

Ha habido algunos cambios en tu vida que hacen que sientas un poco perdido y quizás desorientado. Debes intentar acostumbrarte y hacerte a la idea de que las cosas cambian. Cuando aceptes esta nueva situación empezarás a sentirte mejor.



TAURO

Este mes tendrás la oportunidad de conocer y percibir nuevas realidades que harán cambiar tu manera de ver las cosas. Estarás muy atento y perceptivo a todo lo que te rodea. Quizás tengas algún pequeño problema de salud, pero no será nada serio. Será simplemente un aviso de que deberías cuidarte más.



GEMINIS

Eres alegre por naturaleza y por eso te haces querer. Este mes lo notarás más que nunca pues, a pesar de no estar pasando por un gran momento profesional, tendrás el apoyo de todos los que te rodean. Eso te hará recobrar fuerzas y afrontar los retos con más seguridad.



CANCER

Tendrás un problema de salud repentino que hará que todo lo demás a un segundo plano. Te sentirás decepcionado y frustrado por el comportamiento de algunas personas muy cercanas a ti. Sin embargo, te sentirás lo suficientemente fuerte para afrontar cualquier reto inesperado.



LEO

Te encontrarás entre la espada y la pared. Deberás tomar una decisión muy importante y determinar cuáles son tus prioridades, pues ha llegado el momento de elegir. Será difícil pero una vez hecho te sentirás orgulloso y contento por tu elección. No te dejes influenciar y piensa con la cabeza, no con el corazón.



VIRGO

No soportas la superficialidad y últimamente te parece que no hay nadie que pueda entenderte. No te desilusiones porque pronto aparecerá alguien en tu vida que la transformará y hará recobrar la ilusión que habías perdido. Mantente alerta.



LIBRA

Si no tienes pareja estable, sentirás nuevas energías para buscar un nuevo amor. Buen momento para iniciar dietas y ejercicios. Estás en una etapa muy conflictiva, buscarás ser flexible y evitar confrontaciones.



ESCORPIO

Tendrás un problema de salud que te impedirá seguir con tu ritmo normal. Debes empezar a cuidarte más, si no quieres tener un susto. En el amor todo seguirá sobre ruedas, te vas a sentir más querido y arropado que nunca.



SAGITARIO

Te encontrarás un poco desubicado, tanto en plano laboral como en el personal. Las cosas han cambiado demasiado en muy poco tiempo y, aunque tú te crees que ya está acostumbrado a esos cambios, en el fondo te afectan y necesitas tener cerca de los que más quieres. Va a ser un mes extraño pero finalmente las aguas volverán a su cauce antes de que finalice.



CAPRICORNIO

Vas a tener un dilema serio en el que tendrás que elegir entre hacer eso que tanto te apetece y que tanto tiempo llevas esperando, o quedarte con una persona que te necesita ahora más que nunca pero que sabe lo que eso significa para ti. Valora cuáles son tus prioridades y decide sin prejuicios.



ACUARIO

Un problema de salud truncará provisionalmente tu buena racha en el trabajo, pues tendrás que cuidarte bastante para poder volver con la misma energía con la que te marchaste. Tu pareja y tu familia estarán a tu lado durante todo el tiempo, aunque a veces sentirás que no te comprenden del todo.



PISCIS

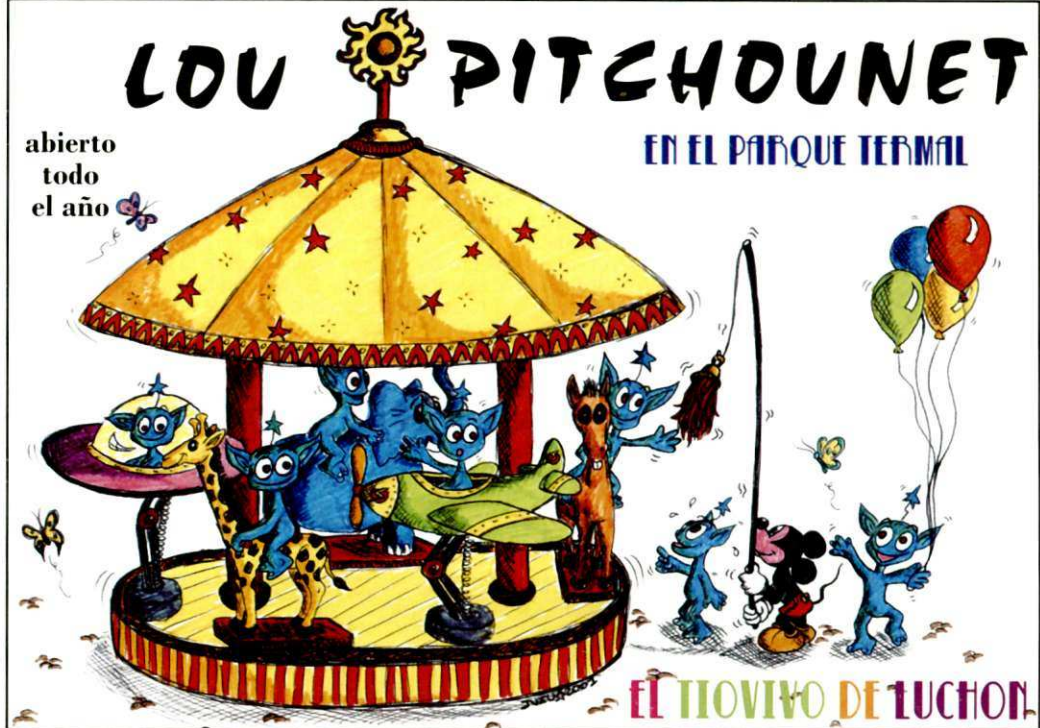
Decidirás dar un cambio radical en el trabajo, pero debes ser prudente y esperar, pues puede que ocurra algo que no esperas y que puede beneficiarte. De lo contrario perderás una gran oportunidad que es difícil que se vuelva a presentar.



LOU PITCHOUNET

abierto
todo
el año

EN EL PARQUE TERMAL



EL TIPO VIVO DE TU CHON

Era jancana

Herbodietètica

Productes
biològics
i naturals

Alimentació per:

- Vegetarians.
- Celiacs.
- Diabètics.

Avda. Garona, s/n
(al costat del Palai de Gèu)
VIELHA · Telf. 973 64 16 04



ES PIRENÈUS



Presenta
*Ceramica
Joguets*

Passej dera
Libertat, 19
Tel. 973 64 04 73

VIELHA
Val d'Aran

Envios Nacionales e internacionales
e-commerce
Servicio Mascotas
Garantía de entrega

En Vielha:
Av. Maladeta, 19
Tel. 973 641 252
www.mrw.es

Restaurante
Saburedo

C/Major, s/n 25538 - TREDÒS
Tel. 973 64 50 89

Si, ya sé, me van a decir ustedes que están las cosas como para marcharse de vacaciones, pero bueno, precisamente tal y como están las cosas igual lo que hay que plantearse es aquello de "carretera y manta" y tirar, no sé, para Alemania, como en los 60, a buscarse un curro medianamente bien pagado. Y cuando marchen, supongo que no pretenderán dejar aquí al pobre gato que, con lo chungas que están las cosas, igual acaba en el menú de algún restaurante.

Y una vez repasada la situación económica del país, procederemos a darles una serie de recomendaciones a la hora de viajar con sus mascotas. Mucha gente nos pregunta por la forma más adecuada de llevar a su perro en el coche. La seguridad en este tema se puede plantear de dos maneras: ¿cuál es la forma más segura de llevar a mi mascota en el coche? O ¿seguro que no me ponen una multa si lo llevo así? Veamos; el código de circulación no es que sea demasiado claro al respecto. Lo único que nos dice es que el animal no debe en ningún momento tener acceso al conductor o entorpecer la conducción de ninguna forma. Esto lo convierte prácticamente en una maleta, con lo cual lo lógico sería que viajase en el maletero, siempre y cuando éste no sea de los que van completamente cerrados ya que entonces una mala combustión podría acabar con nuestro perro en el cielo de las mascotas.

Si es pequeño lo mejor es que vaya dentro de un trasportín adecuadamente sujeto para que no pueda salir despedido. Y si es grande, también en el maletero, sujeto a algún enganche para que no pueda saltar. Otra opción es colocar una reja entre el maletero y los asientos. Las rejillas metálicas son las más seguras, aunque también las más caras. Las redes de nylon pueden servir para que el perro no pase delante pero no impiden, en caso de accidente, que salga despedido.

Un problema que plantea lo de llevar al perro en el maletero es que, en los coches modernos, el maletero es una estructura deformable preparada para absorber los golpes de forma que no se transmitan a los asientos. Pero, claro, la capacidad de deformación y de absorción de los impactos de nuestro perro no es la misma que la del coche y por tanto si algún imbécil

se nos empotra por detrás nuestro perro puede acabar como un sello de correos.

Visto que el maletero no es el punto más seguro del coche, vamos a pasar a nuestro animalito al asiento de atrás. Si, allí también puede ir, bien en el trasportín, asegurado para que no se mueva, o bien, como todos, atadito con el cinturón de seguridad. En este último caso lo ideal es que lleve un buen arnés, ancho y acolchado, para que si hay algún frenazo no se haga daño y una correa corta especial que se ancla en el enganche del cinturón. Y allí todo formalito y bien asegurado será el mejor sitio para que viaje. He dicho formalito; si a su mascota por tranquilo no le viene nada, quizá sería una buena idea consultar con su veterinario para darle un sedante para el viaje. Y ya que está, dele un buen baño y una cepilladita si no quiere acabar con toda la tapicería llena de pelos.



En lo que respecta al tema de la multa, en cualquier caso y, siendo que la ley no es demasiado específica al respecto, queda a criterio del agente de la autoridad que lo pare el decidir si su mascota cumple o no con la normativa. Así que, por si acaso, recuerde llevar atado el cinturón de seguridad, no fumar, llevar sillitas homologadas para los niños, no mirar siquiera al móvil, conocer al menos los rudimentos básicos de la lengua autonómica de la zona por donde circule... Y sobre todo, sonría, y muéstrese amable, y, en lo posible, atractivo. Su bolsillo se lo agradecerá.

Eva Deza de ARAN VETERINARIAS



ROCODROMO DE SAINT MAMET BAGNERES de LUCHON

*Ven a disfrutar de
nuestro muro de escalada,
todo el año*

(AL FINAL DEL PUERTO DEL PORTILLON)
LUNES A MIÉRCOLES DE 18 A 22 H
JUEVES Y VIERNES DE 18 A 21 H
SABADOS DE 14 A 20 H / DOMINGOS 14 a 18 h.

TEL 00 33 561 79 80 90

www.lhm31.free.fr

pour nos amis

La corrida dans tous ses États

Le 28 juillet 2010, le gouvernement catalan a adopté une loi interdisant les corridas sur son territoire. Ce qui aurait pu passer pour une mesure quelconque promulguée à un niveau régional a été fortement médiatisé en Espagne mais aussi en France. Comme souvent lorsqu'on évoque la Catalogne, des questions d'ordre politique et identitaire se sont mêlées au débat. Si, officiellement, le gouvernement catalan affirme avoir réalisé le projet de loi à la suite de demandes émanant de mouvements anti-corridas défendant la cause animale, nombreux sont ceux qui affirment que l'origine de l'interdiction des corridas en Catalogne se trouve dans les mouvements catalanistes.

Il faut dire que la corrida représente l'un des grands symboles de la culture espagnole. L'interdiction de cette fête taurine dans une région constamment en tension avec Madrid et où la culture régionale est souvent perçue non comme une composante de la culture nationale espagnole mais comme une culture différente de cette dernière, explique pourquoi un débat relatif à la maltraitance animale s'est reorienté vers des questions fondamentalement identitaires et politiques. Il serait vain de chercher à savoir quel est l'élément déterminant de la mise en place de la loi abolissant les corridas. On peut être « catalaniste » et adorer la corrida, « espagnoliste » et la détester, ou encore ne percevoir au travers de la corrida aucune symbolique identitaire. De plus, les motivations des citoyens ayant demandé la promulgation d'une loi anti-corrida peuvent être totalement différentes des raisons qui ont poussé le gouvernement catalan à présenter un tel projet de loi. Ce qui est clair, c'est que le sujet a pris une forme bien particulière en Catalogne. Lors de l'interdiction des corridas dans les îles Canaries en 1991, l'aspect culturel du débat s'est focalisé sur la perte d'une tradition. En Catalogne, la question s'est une fois de plus centrée sur les tensions politiques et identitaires entre ce qui est considéré comme Espagnol et ce qui est considéré comme Catalan.

De l'autre côté des Pyrénées, la corrida possède aussi une dimension culturelle et identitaire. En revanche, si en Espagne la corrida est élevée au rang de tradition nationale, en France on l'assimile à une tradition régionale, symbole du particularisme du Sud de la France. Ainsi, quand des Méridionaux français insistent sur le

caractère traditionnel que les corridas possèderaient sur leur terre, des Catalans affirment qu'il ne s'agit que d'une tradition « étrangère » exprimant la domination de la culture « espagnole » sur la Catalogne. Pourtant, dans le Midi, comme en Catalogne, la « corrida espagnole » s'est répandue au même moment, c'est-à-dire au XIX^{ème} siècle. Les deux régions possèdent cependant, des traditions taurines « autochtones » comme l'illustrent le *correbous* catalan (lâcher de taureau dans les rues), la course landaise de Gascogne et la course camarguaise de Provence et du Bas-Languedoc.

Les dynamiques sociopolitiques qui animent chacune de ces régions expliquent les différentes stratégies de mises en scène identitaire. Aujourd'hui, à l'opposé de ce qui se passe en Catalogne, ce sont des manifestations culturelles originaires d'Espagne qui incarnent le mieux l'identité du sud de la France. Ainsi, les *ferias* (de l'espagnol « *ferias* » : « foire ») représentent un véritable syncrétisme culturel où les éléments proprement espagnols comme le *paso doble* valencien « Paquito el Chocolatero » ou les couleurs rouges et blanches venues de Pampelune se mêlent au chant traditionnel occitan « *Se Canta* » et au bérêt pyrénéen. Les dénommés *festaires* étanchent leur soif grâce au *pastis* (« mélange » en provençal) et à la *sangria* servies dans les *bodegas* animées par des *bandas*. À l'inverse de ce qui se passe en Catalogne, la disparition de la « corrida espagnole » dans le Midi de la France représenterait pour beaucoup de Sudistes, une perte pour leur patrimoine culturel régional.

Article écrit
par Julien
Fernández (Sociologue)



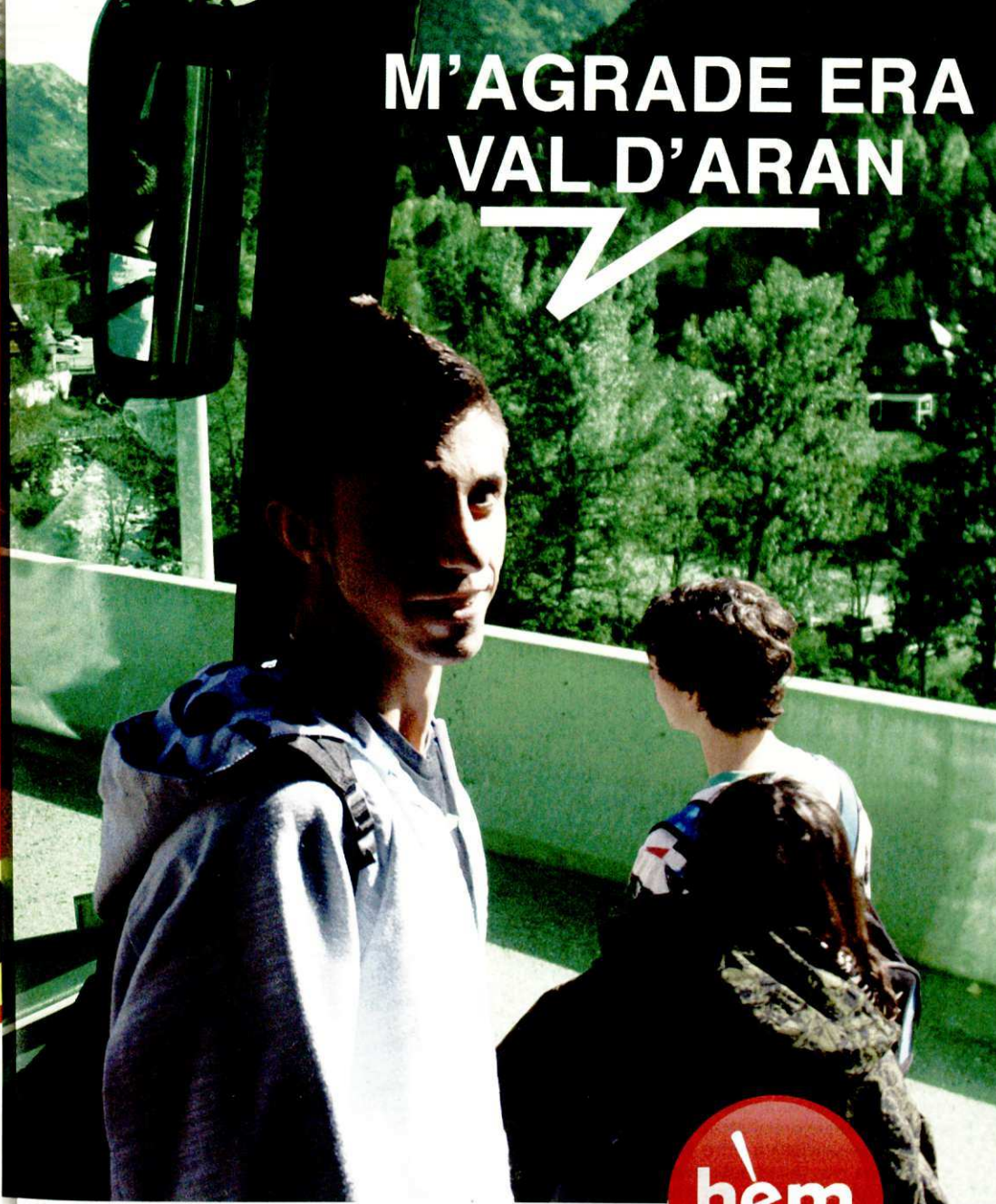
SOLUCIONES

	C	O	C	H	A	B	A	M	B
	A	T	A	R	A	X	I	A	
	Á	N	A	L	O	G	O	S	
	A	V	A	L	A	N	O		
S	A	H	I	G	J	N	B		
L	O	F	A	R	A	U	T	E	S
B	U	R	E	T	A	E	R	N	A
R	E	A	A	P	A	N	A	R	V
Ç	A	R	C	A	J	C	O	B	A
N	O	L	L	O	B	A	U	V	U
T	A	E	S	B	O	C	E	T	O
Ë	R	C	A	J	A	R	A	N	E
S	E	R	U	I	N	R	A	A	P

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

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

M'AGRADE ERA VAL D'ARAN



Pera mobilitat.

Era Val d'Aran compde damb melhors carretères
locaus e un hilat de transpòrt public arrefortit,
damb busi nocturns, mès connexions entre es pò-
bles e mès connexions damb Lleida e Barcelona.



Conselh  Generau d'Aran

PRINCIPALES NOVEDADES DE LA REFORMA DEL CÓDIGO PENAL

La reforma del Código Penal entra en vigor el pasado 23 de diciembre después de haber transcurrido seis meses desde su publicación en el Boletín Oficial del Estado (BOE). El texto castiga con más dureza a terroristas, pederastas y corruptos y tipifica como nuevos delitos la piratería, el acoso laboral e inmobiliario, el tráfico de personas y la compraventa de órganos humanos.

Estos son las modificaciones más destacadas:

- Se introduce la **libertad vigilada para los terroristas y delincuentes sexuales**, principalmente pederastas. Se impondrá en sentencia junto a la pena de cárcel por un tiempo máximo de cinco años, aunque se podrá extender hasta los diez años. El condenado podrá ser obligado a estar siempre localizable o a seguir tratamiento médico. En ambos casos se les podrá prohibir estar en un determinado lugar o desempeñar alguna actividad.
- **Las muertes por terrorismo ya no prescriben nunca.**
- Los **delincuentes reincidentes de pequeños robos** cumplirán condena los fines de semana y días festivos.
- Si hasta ahora el tipo básico del tráfico de drogas era castigado con penas de tres a nueve años, ahora se rebaja el máximo hasta los seis años con el objetivo de reforzar el principio de proporcionalidad de la pena.
- Se diferencia el **acoso laboral** -entendiendo por tal el hostigamiento psicológico u hostil en el marco de cualquier actividad laboral o funcionarial que humille al que lo sufre- y el **acoso inmobiliario**, para defender a las víctimas de ataques dirigidos a obligarles a abandonar sus viviendas.
- Otro de los nuevos delitos es el de **piratería**, que castigará al que se apodere, dañe o destruya una aeronave, buque o embarcación o atente contra las personas. Se sancionará entre 10 y 15 años de prisión.
- Se castiga más duramente el **ciber acoso infantil**, es decir, usar Internet con fines sexuales contra menores.
- En relación con la seguridad vial, se castiga con penas de entre tres y seis meses de cárcel, multa de seis a doce meses o trabajos en beneficio de la comunidad al que conduzca por encima de 60 kilómetros por hora en vía urbana o en 80 en vía interurbana o bajo los efectos de alcohol o drogas,

permitiendo que el juez elija entre las tres penas.

- En el campo de la **corrupción**, se prevé por primera vez la responsabilidad penal de las personas jurídicas, es decir, sociedad y empresas. Además, en los casos de funcionarios y responsables públicos que cometan delitos de corrupción, se elimina la alternativa entre la pena de prisión o multa, de manera que siempre haya condena de cárcel. En este apartado, se castigará también a las autoridades o funcionarios que informen favorablemente de proyectos u omitan inspecciones contraviniendo las normas.
- Se endurece la **corrupción en el deporte**. Se castigarán los sobornos llevados a cabo por miembros y colaboradores de entidades deportivas, deportistas, árbitros y jueces encaminados a alterar el resultado de una prueba, encuentro o competición profesional.
- Los **vendedores del top manta** a pequeña escala ya no podrán ir a la cárcel. Ahora se les impondrá una multa o trabajos para la comunidad.
- Se incorpora el delito de **tráfico ilícito de órganos humanos** y el trasplante de los mismos.
- Las **obras ilegales o clandestinas de urbanización** también serán delito sobre la ordenación del territorio. Los delitos urbanísticos podrán ser castigados con hasta cuatro años de cárcel.
- Se incorpora la figura de la **estafa de inversiones** incriminando a los administradores de sociedades que falseen información para lograr captar inversores u obtener créditos.
- Los condenados por delitos contra la libertad e indemnidad de menores de 13 años, delitos de terrorismo o del crimen organizado que tengan penas de cárcel superiores a 5 años deberán cumplir al menos la mitad de la condena antes de poder acceder al tercer grado penitenciario.

Article facilitat per Yolanda Amieil (Abogada)
Mes informació a la nostra pàgina "web"
J. TOLO I ASSOCIATS, S. L.
www.toloassociats.com, Tel. 973 642158
Av. Castiero, 17-B, Ent. 1, 25530-Vielha

Promoción
SOBERNEDO



20 viviendas con protección oficial de régimen general en el centro de Vielha



Pisos de entre 69 y 81 m² con parking y trastero, con precio protegido y ayudas al préstamo hipotecario.

Nostrallar, amassa ac èm possible
Nostrallar, juntos lo hacemos posible

PROMUEVE:



PARA MÁS INFORMACIÓN:



GESTIONA:



C/ Des Comets, nº1
690 10 10 10
vielha@gestiaran.com

El mundo de la Fotografía

Las mejores claves para hacer fotografías con el móvil.

Cada día es más habitual ver gente haciendo fotografías de todo lo que nos rodea, por medio de los teléfonos móviles. Lo importante no es con qué cámara realizamos la fotografía, si no el hecho de tener una cámara fotográfica al alcance de la mano. Hay una amplia variedad de modelos y marcas en el mercado dentro de cada uno de los fabricantes, pero los consejos aportados a continuación, pueden ser válidos para cualquiera de ellos.

El primer aspecto a destacar, es la **Calidad Final de la Fotografía**, que vendrá dada por la resolución máxima de megapíxeles que tenga la cámara del móvil. Con ello no nos referimos, a que para tomar buenas fotografías, sea imprescindible tener un móvil de última generación, si no que hay que tener en cuenta los criterios del ojo fotográfico (encuadre adecuado, buena iluminación, anticiparse a lo que va a suceder...).

Se debería seleccionar el modo de más alta resolución y dejar en segundo término el ahorro de espacio en el almacenamiento interno de los archivos.

Para obtener una buena fotografía, se debe tener una buena iluminación o una buena luz. A mejor iluminación, mejor será el

resultado final. Dentro del tema de la iluminación podemos diferenciar entre, **luz de exterior** (fotografías realizada con fuentes de luz natural) o **luz interior** (artificial). En este segundo caso, se debería seleccionar el modo "modo nocturno / modo bajas luces" en las características del móvil.

No menos importante, es tomar la fotografía a la menor distancia posible entre el objeto y la cámara. Mantener distancias pequeñas ayuda a recrear mejores composiciones y escenas más singulares, por tanto la utilización de dichas cámaras, para fotografiar paisajes no es tan recomendada.

Habrà que tener muy en cuenta, la NO utilización del zoom de la cámara, al ser un **zoom digital** agrandamos la imagen en falso, aumentando la posibilidad de obtener una instantánea pixelada y movida. En el caso de disponer de un **zoom óptico** la toma es real, pero esto solo está disponible para los modelos más ultra sofisticados.

Imprescindible tener siempre la lente de la cámara limpia de partículas, que puedan mermar la calidad de la instantánea.

En cada uno de los disparos que realizamos, se debe estar lo más estático y estable posible al pulsar el disparador. De este modo evitaremos sacar fotografías movidas y distorsionadas. Utilizando siempre que sea posible, las dos manos para sustentar el móvil. Incluso se recomienda esperar unos segundos después de presionar el disparador, al no obtener la imagen inmediatamente en el mismo instante en que se pulsa el disparador. Para evitar el posible retraso en el disparo, se puede llegar a desactivar el sonido que emite la cámara, es aconsejable no confiar en él.

Si el modelo de la cámara utilizada dispone de **balance de blancos** es bueno "experimentar" con él.

móviles, sería llevarlo siempre encima con la batería cargada al 100%.

"La fotografía es más que un medio para la comunicación efectiva de ideas. Es un arte creativo". ADAMS, Ansel.

www.gorkamartinez.com



Ac trobaràs tot



Conselh  Generau d'Aran


VAL D'ARAN
Era essència des Prenèus

En la panaderia- En horn de pan

Quando vayamos a comprar a la panaderia nos serán de utilidad estas frases y parte del vocabulario:

Quan anem a crompar en horn de pan, mos servirà saber quauques frases e bèth shinbau de vocabulari.

¿Me puede poner una barra de pan?

Voleria ua barra de pan

¿Cuánto vale?

Guaire ei?

¿Me puede cortar la barra de pan?

Me la poderie talhar, se li platz?

Además también quiero....

Tanben voi...

¿Qué ingredientes tiene?

De qué ei hèt?

¿De qué está relleno?

De qué ei farcit

¿Es de crema o chocolate?

Ei de crèma o de chicolate?

¿Tiene algo salado?

A bèra causa salada?

Me gustaría una barra sin gluten

Voleria ua barra sense gluten.

Quiero una barra integral

Voleria ua barra integrau

Póngame medio kilo de

Me pòt méter miei quilo de....

Vocabulario:

Vocabulari:

Barra de pan

barra de pan

Rosquillas

ròsques

Creppes

crepèths

Pasteles

pastissi

Magdalenas

madalenes

Harina

haria

Huevos

ueus

Azúcar

sucre

Leche

lèit

Crema

crèma

Nata

pinta

Chocolate

chicolate

Fresas

ahragues

Dulce

doç

Salado

salat

Frío

heired

Caliente

caud

jazz en comminges

Concert le vendredi 18 Février 2011 à 21h
Au théâtre Jean Marmignon à Saint-Gaudens

Biel Ballester Trio



invite

Costel Nitescu

Avec: Biel Ballester (guitare)
Graci Pedro (guitare)
Leandro Hipaucha (contrebasse)
Costel Nitescu (violon)

- > Placement libre
- > Prix des places:
Tarif normal: 18€
Tarif réduit: 12€ (CE/étudiants/chômeurs)
Gratuit pour les moins de 12 ans
- > LOCATION/RESERVATIONS:
Office de tourisme du Saint-Gaudinois (05 61 94 77 61)
Par tél: 05 65 49 37 81 ou par mail: pjammes@wanadoo.fr
Billetterie le soir même sur place



una casa en el Valle

Sarah

"What the devil do you mean?". (¿Que diablos significa?")

El fuego de la chimenea del salón verde (por la terraza del chalet la obscuridad iba empujando a la luz vespertina por entre el pelo rubio revuelto de la chica de despistada belleza chisporroteaba por debajo de las chapas de urogallos enmarcadas casi me sofocó con la pipada a mi purito canario "Redondos de la Belleza" cuando Susana y Juan Carlos me ampliaron la explicación de sus amigos ingleses (Sarah y Graham) que habían recogido delante de "La Valenta" a la salida de Bossóst, que habían invitado al chalet porque no tenían donde dormir, y que de madrugada querían irse a pié por los prados de Caneján hasta Francia porque ella había perdido el pasaporte ¡Todo sin darle importancia!

Era noviembre y Aubàs se veía nevado, y aunque la pareja inglesa eran fuertes y jóvenes, como no conocían el camino y no me gustaba la idea de acompañarles en su evasión, el asunto tenía miga.

Saqué del armario, debajo de la ventana una botella achatada de mi licor del Valle, que mis hijos llamaban matarratas, y me eché un trago. Sobre lo de cenar y dormir en el chalet no era problema, pues muchos pasaban por él. Saqué un mapa y lo extendí en la mesa baja. Llevarles en coche hasta San Juan de Torán, y desde la ermita enfocarles hacia la Coma de Curbas y Campespin y la Collada de la Poterla para pasar el río Lavat, y por el barranco de Muras, llegar a Fos por Serial no era difícil, pero podían necesitar cuatro horas de andar y quizás perderse.

Nos decidimos por el Camino de Caneján dejándoles allí en el coche y enfocándolos hacia Eth Tu (que nunca acabábamos de saber si era el antiguo Puyola-melletg) con parada para comprar queso a nuestro gran amigo Sandaran y su hijo, pasar el bosque y descrestar por los prados para bajar al río Lavat y llegar a Fos. Iban bien calzados y abrigados para el trayecto. Como en alguna acogida anterior habíamos tenido que echar una mano a algún otro, les pregunté cómo iban de francos. Me contestaron que de francos y de libras iban bien.

Durante la cena charlamos de la Val d'Aran y sus gentes, y resultó

que habían estudiado algo su población, llegando a comentar que Bossóst había tenido más habitantes que Vielha (mil contra setecientos) en 1.914, según un Butlleti del C.E.C. de mayo de aquel año, que me enseñaron después.

Yo, para no ser menos, les enseñé una fotocopia del libro "Observations faites dans les Pyrenées pour servir de suite a des observations sur les Alpes" de 1.789 que hablaba del río Burbe y que defendía prioridad contra Palau que se le daba al de 1.792 del castillo de Perelada.

A la madrugada siguiente Juan Carlos los dejó en Caneján con el coche. Al cabo de quince días llegó su carta de St. Denys, Southampton. El queso de Sandaran les pareció "magnificent". Subieron despacio y disfrutaron de la vista. Descansaron en una borda para resguardarse del viento. La bajada a Francia la hicieron sin problemas. Un gendarme en Fos no los entendió y los dejó pasar. En Francia se habían desviado para visitar inesperadamente a una familia que habían conocido hacia cinco años. ¡Muy inglés!. Y también muy inglés nos decían que cultivaban en su jardín muchas verduras, para ahorrar ("To sabe a lot of Money")

Agradeciendo nuestra hospitalidad aranesa, deseaban acoger a Juan Carlos y Susana algún día cuando ambos quisieran, pero la ocasión no llegó nunca.

Escrito por D. Melquiades Calzado

NHAC

Nuevo restaurante de Val de Ruda

En la nueva y Residencial Zona de Val de Ruda, se ha inaugurado **NHAC** en las galerías Comerciales, que hace las delicias de los esquiadores. Alojados en cualquiera de los elegantes hoteles de la Zona, o de los confortables apartamentos allí construidos, no les apetece moverse después de una agotadora jornada en la nieve. **NHAC** es justo el local que le faltaba a Val de Ruda, para una comida rápida y de calidad.

NHAC en la lengua aranesa (nh es como la ñ castellana) significa bocado, (mos en catalán)

NHAC, nos ofrece unos menús exquisitos, con toques de autor, pero al mismo tiempo informal, elaborado con productos frescos. También si nos apetece después del ski, nos podemos tomar raciones, bocadillos, tortillas.....Damos alas a jóvenes talentos que han estado en renombradas cocinas de restaurantes españoles, para que puedan desarrollar su creatividad. Y por la noche si quieres tomarte una copa en **NHAC** te sentirás cómodo, relajado bien atendido por un equipo de agradables y simpáticos profesionales

La decoración diseñada por la interiorista Sandra Tarruella, es moderna y al mismo tiempo muy acogedora, como corresponde a un lugar tan exclusivo como es la estación de Baqueira Beret. Ven a visitar y a tomar un gin-tonic de autor en **NHAC**, Marcos Boya y su equipo, con su habitual simpatía y "savoir faire", te atenderá, y seguro que repetirás muchas veces.

“¡¡ Gintonizate en NHAC!! “

Abierto de 8.00 a 24.00



NHAC

SnowBar
Restaurant
Lounge

Residencial Val de Ruda
Galería Comercial
Local 5, Baqueira, Naut Aran

T +34 973 644 776
hola@nhac-baqueira.com
www.nhac-baqueira.com

8:00h - 2:00h



San Valentín...

Aran Nau te lo pone fácil!!!

...encontrar a tu mascas.

Made in Luchon

FEBRERO 2011



AraNjau
era revista dera Val d'Aran

MADÉIN Luchon



PORTADA DE LUCHON
Festival de cine
FOTO. J.M. Emportes

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Talleres Gráficos Vigor

Maquetación y Diseño:
Alexia Grustan.

Directora Comercial:
M^o 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	10

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 telecable 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

Festival des CRÉATIONS TÉLÉVISUELLES Luchon

Pays Comminges - Pyrénées

13^{ème}
édition

Du 9 au 13 février 2011

www.festivaldeluchon.tv

Del 9 al 13 de febrero de 2011 tus estrellas están en Luchon. ¡ Ven a disfrutar esta fiesta de la televisión !

- Una competición entre los canales de televisión para los "Pirineos de oro". Se otorgará el premio a la "Mejor Ficción francesa inédita" así como los premios a la "Mejor Actriz y Mejor Actor", al "Mejor Guión", a la "Mejor Música" sin olvidar el "Premio del Público" en el que puedes participar.
- Primera función de todas las telenovelas y de todos los telefilmes de la temporada 2011

en presencia de los actores y del equipo de producción de la película.

- Dedicatorias, encuentros y Masterclass tanto para los estudiantes como para el público con tus estrellas preferidas, con los guionistas, directores y productores, los cuales te harán compartir su pasión por la creación TV.

- Lo mejor de los telefilmes españoles.

¡ Acércate a nosotros alrededor de los que hacen la televisión !

ORGANIZACIÓN

AFTVCP : 00 33 (0)5 61 95 54 91
contact@festivaldeluchon.tv - Alojamiento
- Oficina de Turismo : 00 33 (0)5 61 79 89 75

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



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego
de leña

Deliciosas Fondues

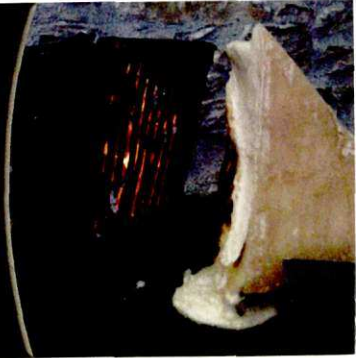
ABIERTO TODO EL DIA

30, Allées d'Etigny

31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 945 945

www.lacremaillere.fr



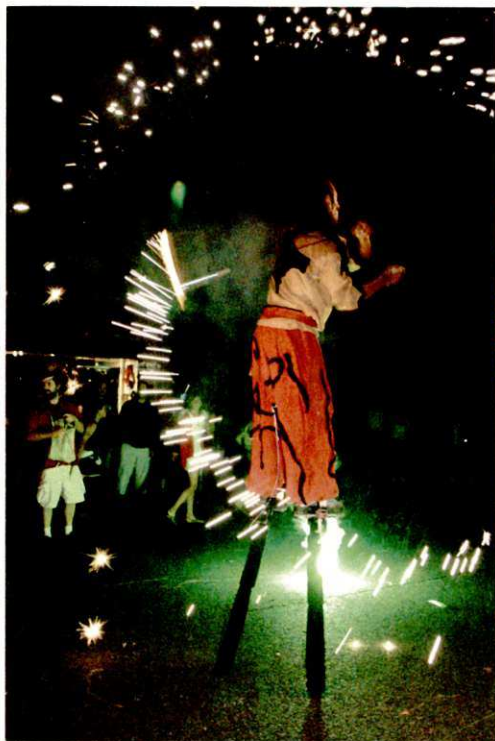
Fromagerie du Vignemale

- Especialidades del Pirineo
- Quesos, patés, vinos y licores
- Biscuits y pastas

22, Allée d'Etigny
(Frente al Ayuntamiento)
31110 - LUCHON



Teléfono
00 33 561 79 88 79



SÁBADO 26 DE FEBRERO

por la tarde

Espectáculo de luz y sonido

en el paseo de Allées d'Etigny

con final

final pirotécnico

en el parque des las termas

Gratis

MARTES 8 DE MARZO

CARNAVAL



16.00 h - Frente al Ayuntamiento

Bienvenida al Sr. Carnaval

Desfile de los niños hacia el parque de las termas

Con la participación de la banda "Los toros"

Llegada al Parque de las Termas

Proceso al Sr. Carnaval

¡LES ESPERAMOS A TODOS EN LUCHON PARA CELEBRAR EL CARNAVAL !

Vaporarium natural

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.

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€

Solamente a dos pasos de la Val d'Aran

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

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

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

El «Vaporarium»; Hammam Natural único en Europa

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

Según los mismos romanos:

« Balneum lixonense post neapolitense primum »

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

Curiosidades:

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

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

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



Hacer una sesión normal:

1° - De 10 a 15 minutos de paseo, seguido de un reposo, sentado, en el interior de las galerías (Donde se anuncia la hora cada 5 minutos).

2° - Se realiza una ducha obligatoria y un baño de 10 a 15 minutos en la piscina de agua caliente (33 °C)

3° - Después de repetir el paso 1 y 2 del programa, hay un período de 15 minutos de relajación en las tumbonas que rodean la piscina.

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

Luchon Superbagnères

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 Vielha!

FORFETS

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

Tarifa normal Tarifa reduïda Estudiants

1 DIA <small>senyal Luchon</small>	19 €	16 €	
1/2 DIA <small>des de 10h a 13h</small>	23 €	20 €	
1 DIA curt <small>des de 9h a 11h</small>	27 €	23 €	21 €
1 DIA	28 ⁵⁰ €	24 ⁵⁰ €	
2 DIAS	54 €	46 €	
3 DIAS	81 €	69 €	
4/7 DIAS	108 €	92 €	
5 DIAS	125 €	105 €	
6 DIAS	142 ⁵⁰ €	122 ⁵⁰ €	105 €
7 DIAS	157 ⁵⁰ €	133 ⁵⁰ €	
DIA ADICIONAL <small>des de 7 a 13h+1</small>	15 €	11 €	
10 DIAS <small>des de 9h a 13h+1</small>	250 €	215 €	
TEMPORADA	397 €	310 €	
preTEMPORADA <small>comença abans del 21/12</small>	310 €	250 €	

Preu reduït per a estudiants fins a 25 anys i per a jubilats de 65 anys.

PREU ASEGUERANÇA

Ajuda en pista* + mal temps/anulació 3 € des

Ajuda en pista* + mal temps/anulació 15 € des

Garantia: recollir a pistes i més, transport fins a la estació mèdica més propera, més reemplaçament del forquet, classes d'esquí i material (a partir del dia següent a l'accident), més reparació.

*Consulta les condicions generals a altiservice.com

packs família

vàlid per a tots els infants de - 18 anys

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



FORFETS PROMO

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

	TARIFA NORMAL	TARIFA REDUÏDA
6 DIAS	125 €	104 €

TARIFA NORMAL: 12 a 64 anys inclòs. TARIFA REDUÏDA: 5 a 11 anys, estudiants i seniors 65 - 74 anys.

esquí + balneari

forquet de esquí + entrada al Vaporarium

dia
30€

Tots els dies excepte vacances escolars.



www.luchon-bien-etre.fr

novetat 2010/2011

5€
suscripció

sense
passar
per les
caixes

espavila
paga menys!

FORFET DIA

de **14'25€** a **27'10€**

en lloc de **28'50 €**

BASE TARIFA NORMAL, SEGONS CALENDARI



per a més informació:
myaltiski.com

Luchon Superbagnères

En poc
temps pel
túnel de
Vielha!

Un domini esquiable únic i molt a prop, barrejant esquí i termalisme. De fàcil accés des del centre del poble amb un telecabin 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.

NOVETAT



Telecadira
Arbesquens
4 places

Luchon
SUPERBAGNERES

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.

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

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

www.construccionesanpema.es - anpema2001@aranweb.com



HÔTEL ***
LE MAJESTIC

60.00€*

Boulevard Amédée Fontan

31110 Luchon

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

reservation.lemajestic@gmail.com

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



Entreprise de construction

Toute sorte de travaux
de transformation

Avd. Castiero, 17 2° 5°

25530 VIELHA

Telf. 0034 676 658 639

gran.aran@gmail.com



era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

Artículos
de viaje



Cupiaran
Cubiertas Pizarras Aran

Les houtjades de debat

65300-Lannemezan

Tel. +34.973.64.32.37

+ 34.630.78.96.50

cupiaran.es / cupiaran@cupiaran.es

Edif. Eguzki, Local 4

Centro Comercial Elurra

25539 Betren (Vol d'Aran)

Tel. 973 64 32 37 · Fax 973 64 32 38

- **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**

LANNAMESAN
PROCHAINE OUVERTURE

NOTICIAS



¡Peyragudes se vuelve española!

En esta semana de Reyes, la estación de Peyragudes esta casi llena con los clientes españoles. Para el placer de todos, la estación ha propuesto durante toda la semana, varias animaciones: dibujos animados y películas en español, bajadas con entorchas, fuego de artificios...El acontecimiento mas apreciado fue la llegada de los Reyes Magos esquiando y la distribución del roscón de los Reyes, de chocolate y de vino caliente, este miércoles 5 de enero a fines de la tarde.



Peyragudes se compromete en la prevención y la sensibilización a la gestión de la velocidad en las pistas.

La operación "gestiona tu velocidad" organizada con la MAIF (compañía de seguro francesa) organizada el día 5 de enero tuvo mucho éxito. El objetivo es de volver el aprendizaje de las reglas de seguridad lúdico y accesible a todos. Más de 500 esquiadores han podido probar su capacidad a frenar pasando delante de un radar el cual mide de manera instantánea la velocidad. Se repite esta animación los días 23 de enero, 19 y 20 de febrero y 13 y 14 de marzo. También se propone otra animación con el asunto de la seguridad, mas dirigida a los niños los 26 de febrero y 9 de marzo.

Peyragudes, la estación del futuro acogió el fin de semana del 8 y 9 de enero animaciones télémarm, el ancestro del esquí.

El sábado 8 y el domingo 9 de enero, se organizaron dos días dedicados al télémarm, con iniciación, demostraciones y un sorteo con premios. El télémarm es la técnica ancestral del esquí: la bajada se hace con el talón libre, lo que permite hacer curvas armoniosas denominadas "curvas télémarm". Los clientes pudieron descubrir gratis esta disciplina en la vertiente de Peyresourde a pie de pistas durante dos días.



índice anunciantes

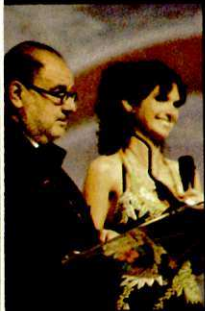
ALIMENTACION-DELICATESSEN <i>Le Vignemale (Luchon)</i>	4
BOLSOS-COMPLEMENTOS-REGALOS <i>Era Primavera (Bossòst)</i>	11
CONSTRUCCIONES <i>Antema 2001 (Bossòst)</i>	10
<i>Cupiaran (Vielha)</i>	10
<i>Gran Aran (Vielha)</i>	10

ESTACIONES DE ESQUI <i>Superbagnères de Luchon</i>	8/9
HOTELES <i>Le Majestic (Luchon)</i>	10
PERFUMERIAS Y ESTETICA <i>Danielle Perfumerie (Luchon)</i>	2
RESTAURANTES <i>La Cremaillère (Luchon)</i>	4
TERMAS <i>Luchon Forme et Bien Être (Luchon)</i>	6/7

Nouvelles Pyrénées
N P Y
la nouvelle chaîne
des Pyrénées



deportes



cultura

y mucho más... •
MADRID
Luchon

Oficina de Turismo de Luchon

+33 5 61 79 21 21

www.luchon.com

luchon@luchon.com



bienestar



índice anunciantes

ALIMENTACION Y DIETETICA

Dardenne Chocolatier (Luchon) 43
 Super U (Gourdan - Polignan) 5
 Inter-marché (Luchon y Cierp Gaud) 37
 Madre Tierra (Vielha) 23
 Orandis Patès (Vielha) 21
 Carnisseria Sabi (Vielha) 33
 Era Jançana (Vielha) 45

ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha) 25

ASESORIAS - GESTORIAS- ABOGADOS

Cadion (Vielha) 25
 J. Toló i Associats (Vielha) 5
 Cudos (Vielha) 27

ATRACCIONES

Lou Pitchounet (Luchon) 45

BORDADOS - CAMISETAS- ESTAMPACION

Yotú (Vielha) 19

BRICOLAGE

Bricomarché (Luchon) 35

CARPINTERIAS - MADERAS

Cabau, Ramirez (Era Bordeta) 33
 Fusteria Clapers Piqué (Vielha) 13

CONSTRUCCIONES

Gran Aran (Vielha) 19
 Nostrallar (Vielha) 51

DEPORTES

Rocadròmo de Saint Mamet (Luchon) 47

DISTRIBUCION DE GASOIL

Petrocat (Vielha) 23

DISEÑO GRAFICO

Publigráf (Vielha) 33

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi (Lérida) 33

DECORACION y MUEBLES

Era Caseta (Vielha) 40
 La Femme d'Espiau Boutique (Luchon) 29

ELECTRODOMESTICOS

Electrónica M. Perails 19
 Super U (Gourdan - Polignan) 5

ESCUELAS

Escola Musicau Val d'Aran (Vielha) 41
 Era Escola d'esquí dera Val 'Aran (Salardú) 72

CEVA (Club d'Esquí Val d'Aran) (Vielha) 10
 CAEI (Club Aranès d'Esports d'Iuèrn) (Vielha) 22

ESTACIONES DE ESQUI

Peyragudes (Luchon) 3
 Le Mourtis (Saint Beat) 7

FLORISTERIAS y JARDINERIA

Flors e Floretes (Vielha) 9
 Jairo José Piñero (Vielha) 27
 Eth Jardiniet (Vielha) 30

FONTANERIA- ELECTRICIDAD

Fontaneria Busquet (Les) 23

FOTOGRAFIA

Aran Color (Vielha) 28

HOTELES

Hotel Mauberme (Salardú) 11
 Pensión Montarto (Arties) 33
 Le Clos du Silène (Luchon) 35
 Hotel Himalaia (Baqueira 1500) 9
 Hotel Aran (Vielha) 15

INFORMATICA

Vielha Computer (Vielha) 9

INMOBILIARIAS - PROMOTORES

Eth Puntet (Vielha) 5
 Fincas Saplan (Les) 11
 Habitat Aran (Vielha) 2
 Sebasaran (Vielha) 15
 Anna Nicolás (Vielha) 17
 Nostrallar (Vielha) 51
 Gran Aran (Vielha) 19

LAVANDERIAS- TINTORERIAS

Jonerick (Betren) 47

LIBRERIAS

Eth Plumier (Vielha) 23

SERVICIOS -MANTENIMIENTO- LIMPIEZA

Jairo José Piñero (Vielha) 27
 Lutz Aran (Les) 11
 Habitat Aran (Vielha) 2

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas (Sort) 19

MEDICINA. ESTETICA

Dra. M^o José Cutando (Vielha) 40

MODA - LENCERIA

Coquette moi? (Vielha) 15
 El Niño (Vielha) 17

PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst) 26

Jairo José Piñero (Vielha) 27
 Sensacional (Vielha) 15

PELUQUERIAS

Carmen Sicart (Vielha) 25

POMPAS FUNEBRES

Funeraria Borrás (Vielha) 26
 Funeraria Saura (Vielha) 21

REGALOS - COMPLEMENTOS

Es Pirineus (Vielha) 45

RESTAURANTES

Era Tiurna (Les) 23
 Asador Garona (Vielha) 17
 Basteret (Vielha) 17
 El Moli (Vielha) 25
 Eth Racò d'Escunhau (Escunhau) 41
 Gris (Salardú) 9
 La Candelaria (Arties) 13
 La Bòveda (Vielha) 11
 Pizzeria Montgarri (Baqueira) 17
 Place n^o The (Luchon) 35
 Sabureda (Tredós) 45
 Le Clòs du Silène (Luchon) 35
 Cal Sebas (Bossòst) 36
 Era Coquela (Vielha) 19
 NHAC (Baqueira 1500) 57

ROPA DE HOGAR y LABORAL

Eth Auet (Vielha) 19

ROPA INFANTIL

Diablillos (Vielha) 27

SEGUROS

Mapfre (Vielha) 27

TALLERES AUTOMOVILES

Talleres Garona (Vielha) 23
 Talleres Philippe (Bossòst) 25

TERMAS

Termas de la Baronia de Les (Les) 25

TRANSPORTES

M R W (Vielha) 45

TELEFONIA

Electrónica Perails (Vielha) - 21

TIENDAS DE DEPORTE

Yeti (Vielha) 17

ZAPATERIAS

Zapato Rápido (Vielha) 9
 Sensacional (Arreglo zapatos) (Vielha) 15

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha) 17



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



**Escola Esquí
Valls d'Àneu**



**LA
EXPERIENCIA
QUE NECESITAS**



W
Sno
owbo
vi Alpino
dico Telemo
Snowboard
TARK Esquí alpino
board Esquí nórdico
Telemark Esquí alpino

Tel. 902 218 228
info@eraescola.com
www.eraescola.com

