

era revista dera Val d'Aran

AraNau

Revista Mensual GRATUITA

com

Nº 30

R. 9498

MARÇ
2011



Suplemento

Made in
L'Archa

RAMON TOMAS

GRUES, TRANSPORTS I CONTENIDORS DE RUNES

**Nueva base
en Vielha**



• **SERVICIO DE CAMIÓN-GRUA DE DIVERSAS ALTURAS hasta 30 mts.**

• **TRANSPORTE DE MATERIALES.**

• **CONTENEDORES DE ESCOMBROS, con puertas de obertura trasera.**

Servicio permanente en el Valle de Aran.

Telf. Valle de Aran: 677 50 40 11

Oficinas centrales: 973 79 03 38

Alcarràs (Lleida)



PROXIMA CONSTRUCCIÓN LOCAL DE 200 MTS EN PLAZA URTAU DE ARTIES, IDEAL HOSTELERIA, TIENDA DELICATESSEN, ETC..

EN LA PLAZA MAS COMERCIAL DEL VALLE.

POSIBILIDAD DE VENTA O ALQUILER.

**INFORMACIÓN CON CITA PREVIA,
TELF. 973 64 26 25**



**Habitst
aran**



BIENVENIDO A LA ESTACION DEL FUTURO



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



www.peyragudes.com

AraNau

era revista dera Val d'Aran



BAMBÚ DE CIJARA
En la nieve de Vilamós
Foto: JORDI SALAZAR Pi

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

- 8/10 Sonque Aran
- 12 CEVA
- 14 Actividades en Aran
- 16 Era Escola d'Esqui
- 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
- 34 Recetario
- 36 Pasaratos
- 38 Horarios bus
- 40 Medicina y Estética
- 41 Gent d'Aran
- 42 Horóscopo
- 43 Mascotas
- 44 Pour nos amis français
- 45 Temas de asesoría
- 46 El mundo de la fotografía
- 47 Parlam en aranés
- 48 Una casa en el Valle
- 49 Institut d'Aran / Lengua Viua
- 50 Passa- Pòrts
- 63 Índice de anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha

Tel.: 973 64 04 87

rosa@arannau.com

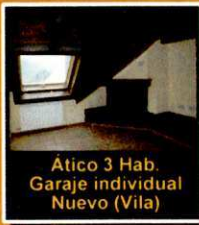
Suscripciones a ARAN NAU

Llamar al teléfono 973 64 04 87 y

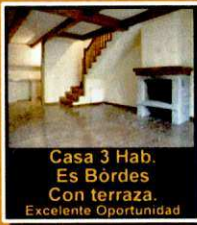
por sólo 30€* anuales (55€ para Francia), les
enviaremos puntualmente la revista a su casa



Excepcional casa de diseño en Vilamós



Ático 3 Hab. Garaje individual Nuevo (Vila)



Casa 3 Hab. Es Bòrdes Con terraza. Excelente Oportunidad



Casa de 3 Hab. Vilamós 330.000 €

- Parcela en el Centro de Vielha

- Local Comercial en Vielha

- Nueva Promoción Artles



Casa con Jardín en Bossost. 350.000 €

Puntet
Immobilària

Gestió Integral de Obres

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

Servicios Informáticos

Páginas Web's

Reparación

Mantenimiento



**VIELHA
COMPUTER**

Software

Consumibles

Audio-Visuales

Venta de equipos

Tel.: 973.64.10.53

info@vielhacomputer.com

Av. Castiero Nº 15, local 13

25530 Vielha - LLeida

www.vielhacomputer.com

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

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

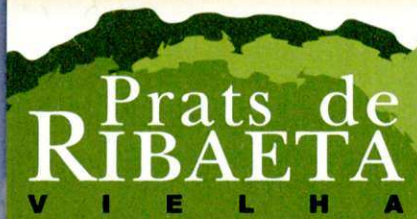
BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL

MATRÍCULA ABIERTA
CURSO 2010 - 2011

Reserva tu plaza para el próximo curso

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

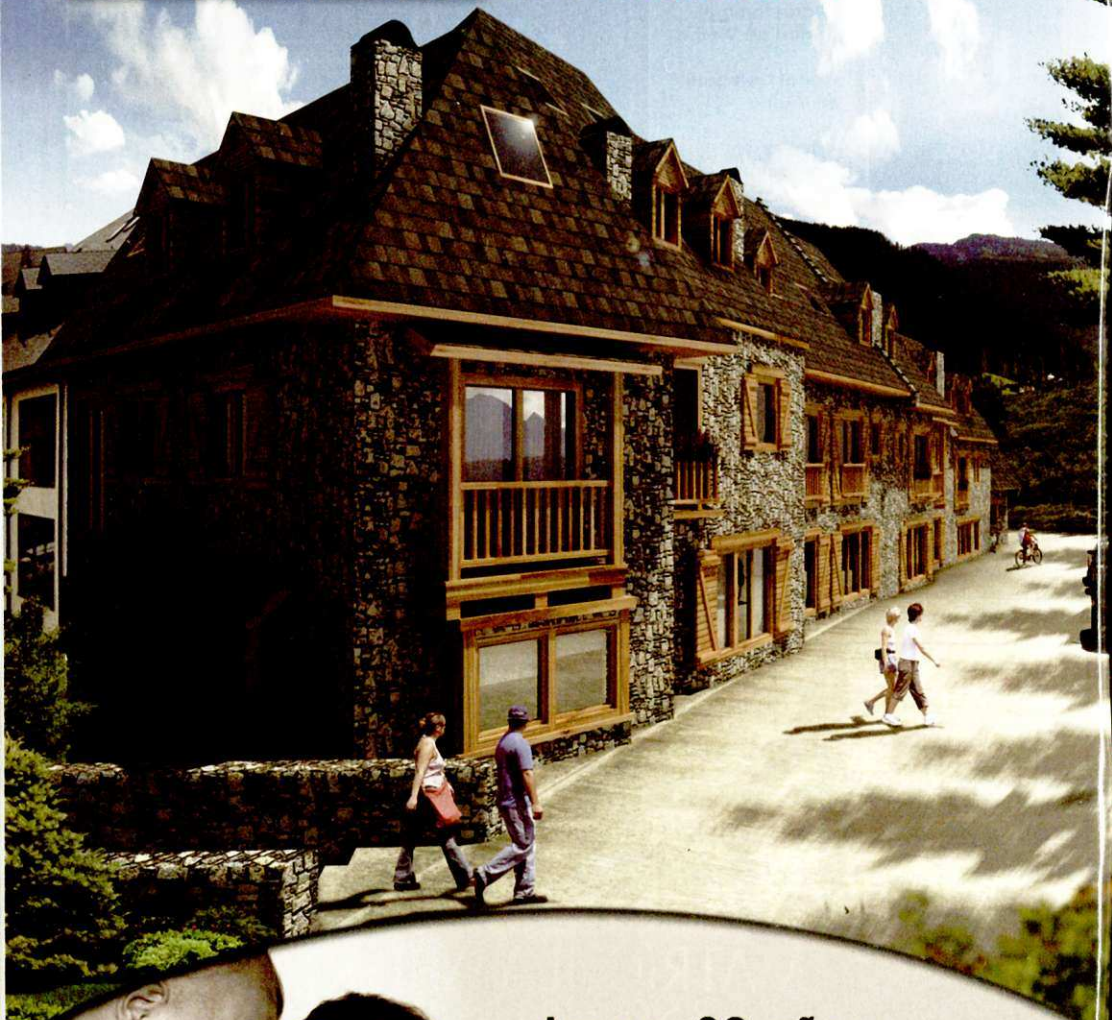
CONJUNTO RESIDENCIAL



CASAS DE 4 DORMITORIOS
EN **VIELHA**,

A UN PRECIO QUE TE
SORPRENDERAN.

**CASAS A PARTIR DE 255.000 €
HASTA 272.000 €.**



Laura, 32 años;
"Con la llegada de Eric,
el piso se nos quedaba
pequeño"

Prats de Ribaeta es un conjunto de 7 casas adosadas, en construcción en Vielha. Casas con una superficie entre 115 mts y 135 mts, de cuatro dormitorios, y algunas con fumarolet. Todas tienen plaza de parking y trastero. Con unos acabados exteriores de estilo tradicional, y unos acabados interiores al gusto del comprador. Para entregar a finales del 2012.

Aprovecha esta oportunidad que te ofrece Fenua Aran, una promotora del valle y para el valle; casas a precio de coste. Tu piso se ha quedado pequeño? Quieres una segunda residencia para tu amplia familia? Una inversión rentable? Nuevos tiempos, nuevos precios. Y todo en condiciones ventajosas.

Viviendas de renta libre.
Cantidades a cuenta avaladas.

UNA PROMOCIÓN DE

FENUA

MAS INFORMACIÓN Y CONSULTAS:

Av.Pas d'Arro, 14
Telf. 973642625

www.habitataran.com



Habitataran

GARANTIA
API
ARLLEIDA Nº 225

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya
aicat 3084

Era Val d'Aran aurà un parc d'aventura en Plan Batalhèr

Eth Conselh Generau d'Aran projècte bastir un parc d'aventura en airau de Plan Batalhèr. Era propòsta, que serà licitada enes pròpleu setmanes, sage d'aufrir ua activitat nauèra, en armonia damb er entorn e adreçada esepciaument as familhes e eth torisme familiar. Eth sindic d'Aran,

Francés Boya, presentèc eth projècte a ua cincuenta d'empresaris e treballadors deth sector toristic aranès, en un acte celebrat eth passat dia 1 d'hereuèr. Eth parc se trobarà ar aire liure, en aguesta zòna emblematica dera Val d'Aran, plan concurruda pes vesins e es toristes. Se prevè reabilitar er antic refugi entà acuelher eth punt d'informacion e es servicis, e se potenciarà er airau de pic-nic. Aguest parc contierà diuersi recorrruts, distribuïdi en jòcs damb disparièrs grads de dificultat.



Prumèr pas decisiu entara reforma e ampliacion der Espitau Val d'Aran

Eth Servici Aranès deth Benèster e era Salut convòque eth concors d'idees entà desvolopar eth projècte Eth Servici Aranès deth Benèster e era Salut (SABS) a convocat eth concors d'idees entà desvolopar eth projècte de reforma e ampliacion der Espitau Val d'Aran. Eth sindic d'Aran, Francés Boya, expliquèc que "d'aguesta forma, se da un primèr pas important a nivèu administratiu entà hèr realitat un projècte estrategic de país de cara as pròpleu ans". Entath sindic, "aguesta ei ua iniciativa de futur que, a miei e long tèrme e d'acòrd damb es possibilitats financères, a de perméter mielhorar es actuaus infraestructures e ampliar es equipaments entà hèr front as nauï besonhs d'atencion e espitalizacion".

Eth pressupòst base de licitacion ei de lèu 85.000 èuros, sense IVA, qu'includís era redaccion der avantprojècte.

Era data limit dera presentacion des ofèrtes ei eth 21 de març, abantes des 14.00 ores (podetz consultar er anonci en Diari Oficial dera Generalitat, ena adreça <http://www.gencat.cat/eadop/imatges/5811/11028036.pdf>).



Se constituís eth comitè dera Val d'Aran entara candidatura olimpica Barcelona - Pirenèu 2022

Eth passat 27 gèr se constituic eth comitè dera Val d'Aran entà premanir era candidatura olimpica Barcelona -Pirenèu 2022. Era amassada auec lòc ena sedença deth Conselh Generau d'Aran damb era participacion deth sindic Francés Boya e eth director dera Oficina Tecnica dera candidatura, Enric Truño, entre d'auï representants des institucions, es espòrts e Baqueira Beret.

Francés Boya a declarèc qu'era Val d'Aran afronte damb "esperit optimista" eth projècte olimpic, pr'amor que "supòse ua oportunitat entà mielhorar es comunicacions e vertebrare eth territòri". Dera sua part, Enric Truño expliquèc qu'era candidatura se tròbe encara ena fasa de "estructurar eth projècte en ensems deth Pirenèu", d'acòrd damb es possibilitats

de cadun des parçans en matèria d'infraestructures, equipaments e d'auïes condicions, coma es meteorologiques.



Hotel Himàlaia



Con las montañas del Himalaya como poder evocador el Hotel Himàlaia de Baqueira, se ubica en un paraje privilegiado de los Pirineos, a pie de pistas de la renombrada estación de Baqueira-Beret, y junto al telecabina que da acceso directo a la estación.

El hotel persigue a través de su particular imagen, ambiente y servicio personal rendir tributo a los valores humanos y culturales del pueblo tibetano. Integrado en el maravilloso entorno natural que le rodea, los motivos de diseño más vanguardistas se combinan virtuosamente con otros más tradicionales. Destaca la colección pictórica del artista nepalí Tenzing Norbu Lama que reproduce con una sorprendente fidelidad los principales elementos y costumbres sociales de los pueblos nepalíes y tibetano.

Unas obras que ambientan a la perfección nuestro restaurante, con una variada oferta gastronómica que ofrece desde la posibilidad de un ligero tentempié hasta una singular reinterpretación de la cocina más tradicional.

Sus 141 habitaciones, totalmente equipadas son sólo el preámbulo de una confortable y hospitalaria estancia. Sus instalaciones se completan a su vez con un moderno circuito Spa inmerso en un ambiente que invita a relajarse y a disfrutar de los variados y cuidados tratamientos ayurvédicos de salud y belleza. Además existe una amplia oferta de actividades organizadas por los guías Himàlaia, cuya misión principal es la de acercar al cliente la majestuosa riqueza medioambiental del valle de Arán.

Más información: www.himalaibaqueira.es



Hotel Himalaia Baqueira
A 100 mtrs del telecabina.



Himàlaia

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 O del Hotel Himalaia, en Ruda 1500.



Tel. 973 635 300
www.himalaibaqueira.com

Nau espaci web entà informar sus es oraris deth transport public

Eth Conselh Generau d'Aran a estreat un espaci en sòn portau web www.aran.org qu'informe sus es oraris deth transport public. En aguest nau apartat, s'includissen es panneus des ores de pas des busi intèrns e nocturns, es busi de transport entà Canejan, Bausen, Casau e Vilac, atau coma es de connexion directa damb Lleida e Barcelona.

Damb aguest espaci, eth Conselh facilite era informacion as ciutadans a trauèrs d'internet sus un des servicis publics més importants dera maxima institucion, ath còp que sage de promòir er usatge deth transport public entà ua mobilitat més sostenibla.



Almudena Grandes presente en Aran era sua darrèra novèlla

Era escrivana Almudena Grandes a presentèc eth passat 12 hereuèr era sua darrèra novèlla, *Inès y la alegría* (Tusquets editorial), ambientada ena Val d'Aran pendent era epòca deth maquis.

Ena presentacion, i an prenèren part eth sindic d'Aran, Francès Boya; era directora de cinema, Azucena Rodríguez; e eth periodista e tanben escrivan, Javier Rioyo. Er acte, qu'auèc lòc en otèl Tuca (Betren), s'amassèren més de 100 persones. Francès Boya a arregaïc a Grandes aguest darrèr libre, perque "a contribusit d'ua forma decisiva a recuperar ua part dera nòsta istòria, força desbremhada, en tot dar-la a conèisher ath gran public". Eth sindic a anoncièc qu'eth Conselh Generau d'Aran senhalizarà en brèu es endrets e es itineraris d'aguest e d'auti episòdis restacadi damb era memòria istorica més recenta.



Eth sindic d'Aran e era presidenta deth Parlament s'emplacen a impulsar ua naua Lei de regim especiau

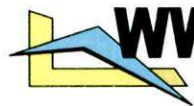
Eth sindic d'Aran, Francès Boya, s'a entrevistat auèc damb era presidenta deth Parlament de Catalonha, Núria de Gispert. Ei era prumèra amassada qu'andus representants mantien d'ençà que De Gispert ei presidenta dera cramba catalana. En aguesta trobada, qu'a agut lòc ena sedença deth Parlament, era presidenta e eth sindic an abordat es ahèrs restacadi damb er autogovèrn dera Val d'Aran, coma era reforma dera Lei de regim especiau.

Francès Boya e Núria de Gispert s'an emplaçat a impulsar ua naua Lei d'Aran damb era concertacion de totes es fòrces politiquies. Eth sindic a declarat qu'era reforma "s'aurie d'amiar entà dauant pendent aguest an 2011". En aguest sens, Boya a rebrembat que "ja existis un document de consens entre es grops aranesi".

Eth sindic d'Aran a artenhut tanben eth compromís dera presidenta deth Parlament entà mantier era Oficina d'Aran en Parlament, creada ena passada

legislatura. Aguesta oficina s'encuede de susvelhar es drets der autogovèrn aranés ena cramba catalana.





WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA - SERVICIO DE LIMPIEZA Y MATENIMIENTO



CASA ADOSADA CON 5 HAB.
CON PEQUEÑO JARDÍN.
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



Ensaladas, pizzas.....
(para llevar)

Pizzeria Ristorante

La Boveda

Ven y descubre nuestro exclusivo Menú!
(Solo mediodía)

Entrantes:

Ensaladas, Carpaccios, Bruschetta Italiana...

Segundos:

Carnes, Pizzas, Rissotto...

Postres:

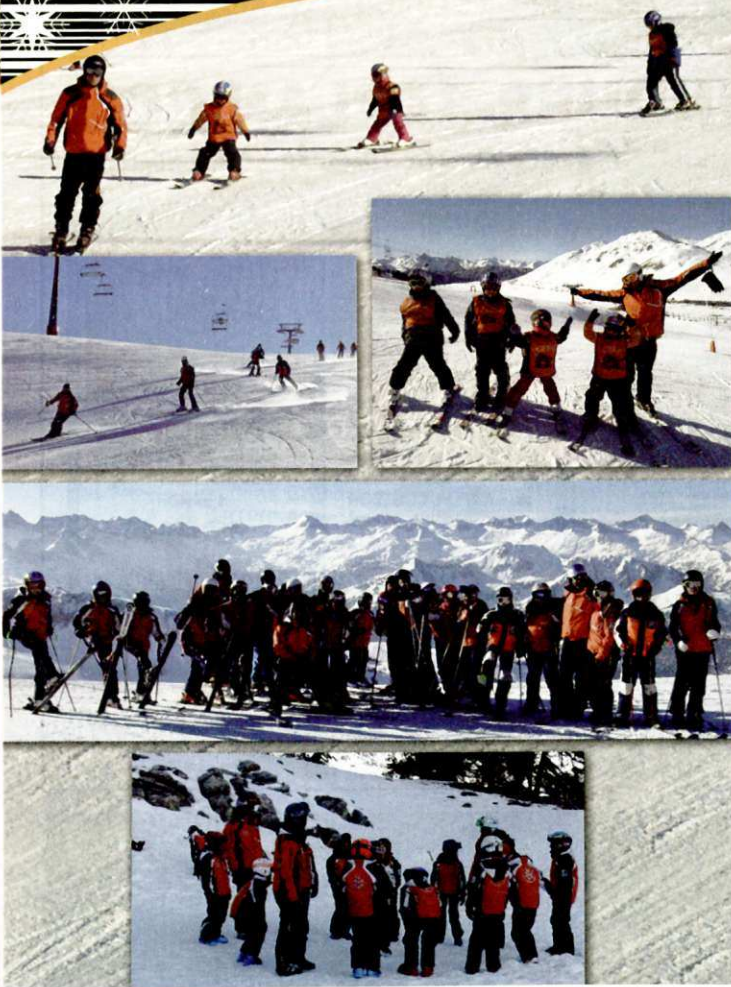
Brownie, Cake de naranja,
Mousse de Mascarpone ...

PRECIO: 13 € (IVA incluido)

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



CEVA grupos deportivos



CEVA es el club con una trayectoria más larga en la Val d'92Aran en la formación de jóvenes en el mundo del esquí y dentro del club la parte con mayor volumen son los grupos deportivos, los cuales con el soporte de una élite de profesores titulados se vuelcan en la enseñanza de las más modernas técnicas del esquí a los chavales, siempre con el afán de conseguir que aprendan pasándolo bien, con seguridad y con buena técnica procurando incorporar en el esquí recreativo todos los elementos del mundo de la competición al máximo nivel. Con una línea de continuidad desde los más pequeños o minialevenes, pasando por los grupos de 7 a 10 años o alevines, siguiendo con los infantiles de 11 a 14 años y juveniles hasta los 18 años para un buen aprendizaje técnico, estos grupos ofrecen entrenamientos de 9.30 hasta las 14h y también grupos con inicio a las 11h hasta las 14h con base tanto en Baqueira como en Beret ideales para principiantes o para chicos pequeños y con grupos reducidos para dar una buena calidad de clases. El club cuenta también con varios grupos de veteranos para escoger según niveles y disponibilidad horaria. El CEVA ofrece también clases para juveniles de Freestyle para los que les gusta experimentar nuevas sensaciones en el mundo de la nieve. Y como novedad la posibilidad de esquiar con un grupo integral donde con predominio del esquí alpino también se practica el resto de disciplinas de nieve.



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 Geu,
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



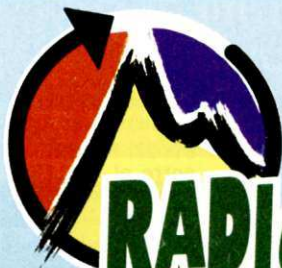
Nota de premsa

Audi Quattro Cup

El millor esquí aleví torna a la Vall d'Aran amb l'Audi Quattro Cup

Els pròxims 5 i 6 de març, més de 350 joves promeses de l'esquí alpi de base es retrobaran a les pistes de Vaquèira Beret per disputar el 14è Trofeu Amics de Montgarri, organitzat pel Club Aranès d'Esports d'Iuèrn (CAEI). La cita serà al Stadium Beret a partir de les 10h, on els millors esquiadors i esquiadores de 7 a 10 anys disputaran dues proves en la modalitat de gegant (dissabte 5) i combi race (diumenge 6). A peu de pistes corredors i espectadors podran gaudir de la carrera i agafar forces amb una degustació de productes cortesia de Llet Nostra, Aigua de Veri i Cafès Pont. L'Amics de Montgarri suposarà la cinquena carrera del circuit d'esquí aleví de referència a Catalunya i Espanya, que visita anualment les millor estacions d'esquí dels Pirineus. Dissabte, des de les 17:30h, tindrà lloc al pavelló de Salardú la festa posterior a la cursa, oberta

a tothom i en la que grans i petits podran gaudir de tallers, berenar popular, exposició de material tècnic d'Atomic i de proves dinàmiques d'automòbils Audi.



RADIO VAL PIRENEOS

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

T&A
TOLÓ
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



Actividades en Aran

Marzo 2011

Del día 1 al 31: JORNADAS

GASTRONÓMICAS DEL CAVIAR.

Muestra gastronómica centrada en el caviar y la carne de esturión producido en Les, criados en la cabecera del río Garona. www.visitvaldaran.com

Día 5: ANIMACIÓN DE MAGRÀS EN BAQUEIRA. A las 16.00h en Beret, actuación de música en directo y animación para los niños y mayores. La estación de Baqueira-Beret ofrece coca, cava y chocolate a los asistentes. www.baqueira.es

Día 5: ANIMACIÓN DE MAGRÀS EN LES. A las 20.00h desfile de carrozas seguido de cena popular, y baile de verbena con orquesta en la Sala Polivalente. www.turismoles.com

Días 5 y 6: XIV AMICS DE MONTGARRI. Competición de esquí alpino en las modalidades de slalom gigante y combi RACE. Participan corredores alevines de España, Andorra y Francia. www.caei.es

Día 6: III DEGUSTACIÓN DE OLLA ARANESA. A partir de las 10.00h en la terraza de la cafetería de Beret, los restaurantes que participan empezarán a preparar este plato típico de la gastronomía aranesa; una vez finalizada la demostración de cocina, los presentes podrán probar la olla aranesa. www.visitvaldaran.com

Día 8: ANIMACIÓN DE MAGRÀS EN BAQUEIRA. Animación de carnaval en la estación durante todo el día. A las 16.30h chocolatada y coca delante de las oficinas de Baqueira en el Núcleo 1500, a las 18.30h concurso de disfraces infantil en el Hotel Montarto, a las 22.00h cena de carnaval en Tiffany's, a las 23.30h fiesta de disfraces con importantes premios. www.baqueira.es

Día 13: II MARCHA POPULAR DE RAQUETAS. Actividad

popular en raquetas de nieve, con recorridos por los bosques de Parros. www.aiarasmi.com

Día 13: FUTBOL. Partido de fútbol de la jornada 24 entre el A.F.LES y ALCOLETGE A.E. y partido femenino de la jornada 18 entre A.F.LES y BALAGUER C.F. Ambos en Les.

Día 19: HIP HOP. Encuentro de artistas del Valle de Aran y Francia. BreakDance, Rap y Slam Poesia. Con la participación del colectivo aranes "Sin Hip-Hop no hay Crew". A las 19.00h en la Sala Polivalente de Les.

Día 19: I TORNEO DE FALLAS DE PITCH AND PUTT. Torneo de Pitch and Putt en el Golf de Salarú. Stableford individual.

Día 20. FUTBOL: Partido de la jornada 25 entre VIELHA C.F. y MONTOLIU C.F. En Vielha.

Días 22 y 23: CAMPEONATO DE ESPAÑA INFANTIL II. Competición de esquí alpino en las modalidades de slalom y slalom gigante. www.fceh.org

Días 26 y 27: SNOW GOLF. Campeonato de Golf en la nieve en la zona de Beret. Organizado por FORD KUGA y BAQUEIRA-BERET.

Día 26: JAZZ / TANGO. Concierto de MARCELO MERCADANTE & RAYNALD COLOM en la Sala Polivalente de Arties a las 21.00h.

Día 27: FUTBOL. Partidos de fútbol de la jornada 26 entre el A.F.LES y TORREFARRERA C.F. y partido femenino de la jornada 20 entre A.F.LES y BORDETA DE LLEIDA U.E. Ambos en Les.

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.

Open ski race

Cuyllas School

El pasado sábado 22 de Enero se disputó en la estación de Baqueira-Beret el I OPEN SKI RACE organizado por Cuyllas School.

El día anterior a la carrera cayó una pequeña nevada en la estación, que favoreció a la carrera, ya que el día salió soleado pero con mucho frío.

Según la organización, se dobló la inscripción prevista, fueron un total de 118 inscritos, repartidos en diferentes categorías: Pros, Seniors, Masters y Legends, en damas y hombres, además de una categoría única para Telemark.

Los resultados de todas las categorías fueron los siguientes:

PROS DAMAS	PROS HOMBRES	MASTERS DAMAS	MASTERS HOMBRES
1ª Sofie Juárez	1ª Eduardo Puente	1ª Itziar Aguirrebengoa	1ª Rafa Mombiedro
2ª Catalina Gari	2ª Anton Iauri	2ª Ana Calzado	2ª Sergio Charibaud
		3ª Iriana Egoña	3ª Cristóbal Calzado

SENIORS DAMAS	SENIORS HOMBRES	LEGENDS DAMAS	LEGENDS HOMBRES
1ª Paula Tost	1ª Federico Pastore	1ª M. Antze Puzlagut	1ª Xavier Riba
2ª Bena Rajol	2ª Aymar Navarro	2ª Carmen Puerta	2ª Jorge Garcia
3ª Bi Bares	3ª Quique Quintero	2ª Teresa Rigau	3ª Javier Heredero

TELEMARK
1ª Carlos Cobdina
2ª Clara Oliver
3ª Clara Martínez

Durante la competición, participantes y miembros en la meta pudieron disfrutar de la música de DJ VAN MAUSET acompañado de champagne MUMM y refrescos varios.

La entrega de premios se hizo en el Suite Bar del hotel AC BAQUEIRA, y a todos los participantes que asistieron a la entrega de premios se les hizo entrega de una chaqueta Descente y a todos los premiados se les hizo entrega de un curso de conducción con los nuevos modelos SAAB 93-X y 94-X. Además hubo premios de SALOMON y de AC HOTELS. Pero la noche no terminó en la entrega de premios, sino que duró hasta altas horas de la madrugada.





*Coquette
...moi?*

REBAISHES

CORSETERIA
LENCERIA

Pas d'arró 11 - VIELHA
973 64 08 72
coquettemoi_vielha@botmail.com

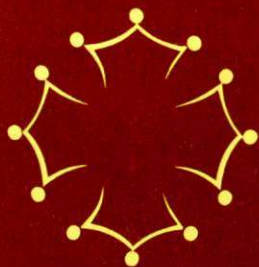


HOTEL ARAN

PASTISSERIA ETH BREÇ
LLIBRERIA RUDA

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

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca



617 578 854

**Consulte nuestras
interesantes ofertas en:**

www.sebasaran.com

**RESTAURANTE - LLESQUERIA
"EL MOLÍ"**

**Carnes, verduras
y pescados a la brasa
"Calçots"**

Lunes mediodía cerrado



c/ Sarrinlera, 26 - VIELHA - Tel. 973641718

ES PIRENÈUS



**Presents
Ceramica
Joguets**

Passeg dera
Libertat, 19
Tel. 973 64 04 73

VIELHA
Val d'Aran

ERA ESCOLA PARTICIPA EN LA MARXA BERET

Un año más se ha celebrado en la privilegiada ubicación del pla de Beret, La Marxa Beret. Se cuentan por cientos los participantes de esta competición en la disciplina de esquí Nórdico, dando al evento categoría y competitividad. Además, como cada año, son muchos los profesionales de Era Escola que participan en dicha carrera.



ERA ESCOLA Y LA SEMANA BLANCA

Durante el mes de febrero y parte de marzo, Era Escola recibe decenas de niños y niñas que celebrando las fiestas de carnaval y semana blanca, aprovechan para esquiar con los profesores de era escola. Los alumnos se agrupan según nivel y edad, de esta manera se aprovecha mejor el curso desde el punto de vista técnico y compatibilidad.



ERA RUTA URTAU
ARTIES BOSSOST VIELHA



Completa la Ruta Urtau y participarás en el sorteo mensual de dos entradas para "Caviar Experience" en las Termas Baronia de Les, además de llevarte un 10% de descuento en el local donde termines la Ruta. Cada mes anunciaremos los ganadores en nuestro grupo de facebook.



Consulta las bases de esta promoción en
www.urtau.com o en Facebook



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

APROVECHA
LAS REBAJAS!!



DÍA 18 DE MARZO, TODO AL 2X1.
Encuentra tu regalo del Día del Padre aquí,
te esperamos!!

EL NIÑO-Vielha
C/ Eth Roser,11 - Frente Instituto VIELHA
Telf. 973 64 13 06 · Info@elninovieilha.com

PIZZERIA MONTGARRI

Comidas - Menú - Cenas - Carta

Edificio Campalías baixos
BAQUEIRA 1500 (Val d'Aran)

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



Servicios:

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

Visitas concertadas:

Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.es



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

www.granaran.com

**GRANARAN**
CONSTRUCTORA

REFORMAS EN GENERAL

Avd. Castiero,17 2º 5º
25530 VIELHA

Telf. 676 658 639
granaran@granaran.com



Anna Nicolàs

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

Ctra. De Gausac,
1 entlo oficina, 18
VIELHA

Tel. 973641502

Móvil 649 87 32 08

anna.nicolas.s@hotmail.com

era Val de d'alti temps

Eth sòn deth humarau (2au. part)

Sagèc de leger-ne bèth un mès non crompenec pas arren. Èren ues letres dificiles d'entener e escrites damb bèra pluma d'auca, imaginèc, en tot rebrembar quauqua pelicula.

- Açò ei plan emocionant -ce pensèc, en tot heiregåse es mans gelades tamb quines sagèc de cahuar eth nas vermelhot peth heired.

Era ròba que, semblaue amplie er espaci que demoraue ena ucha, ère tan ben plegada que dobtèc en tocar-la per pòur a que mare l'auesse plaçada aqui e se n'encuedèsse deth son estorneg. Mès un aute còp se desishèc portar per aqueth impuls que li didie qu'auie d'arribar ath hons dera ucha entà trapar aquerò que, sense sabe'c cercaue. Suenhosament l'anec plaçant dessús deth lhet.

- Quina ròba tan estonanta ce pensèc.

Èren camises fòrça granes, capelines damb creus, ath deuant e ath darrèr, e tot portauè en un lòc o en un aute aqueth solei cremant com ua bòla de huec. Ua grana capa de burèu siguèc era darrera pèça de ròba que treiguesc. Ère aguesta fòrça pesanta. Mès ce qu'ère mès susprenent ère de veir com ère ben conservada, lèu lèu naua, se non auesse estat per aqueth talh qu'auia ena esquia on tanben se disboishauè un baran nere qu'enlòrdie era tela.

Ja non demoraue arren mès, sonque eth ludent hons dera ucha. S'ac guardèc damb ua certana Decebuda e tristesa. Mes, totun, aqui en hons i auie un aute caishonòt de mau veir, com se siguesse eth caperader estret e alongat. Ua tela englopaue quauquarren pesant e long, autan come ath long dera ucha. En tocar eth caudhered siguesc mès intens e es mans li tremolauen. Volie escapar en tot còrrer mès es cames demoraue colades en solèr. Pòga pòc era angònia anec desapareishent e li tornèc eth color;

s'armec de valor e, a plaser, deischec er estonant objècte ath dessús deth lhet.

Aquera tela semblaue èster tota oliosa e, per aquerò, la prenne damb dus dits e damb cara de hàstic. Treiguesc un torn de tela, dus e, ath tresau apareisherèn ua espadassa longa e ua daga cuerta, totes dues ludentes e com se venguessen d'èster hargades en aqueth moment. Passèc era man peth punhet dera daga e, un còp mès, carecèc eth solei. Ací qu'ère vermelh com es brases d'un huec.

Se deishèc d'anar dessús deth lhet e l'heuèc era daga tà guardar-la de prop; lutèc ua estona tamb aquera petita daga.

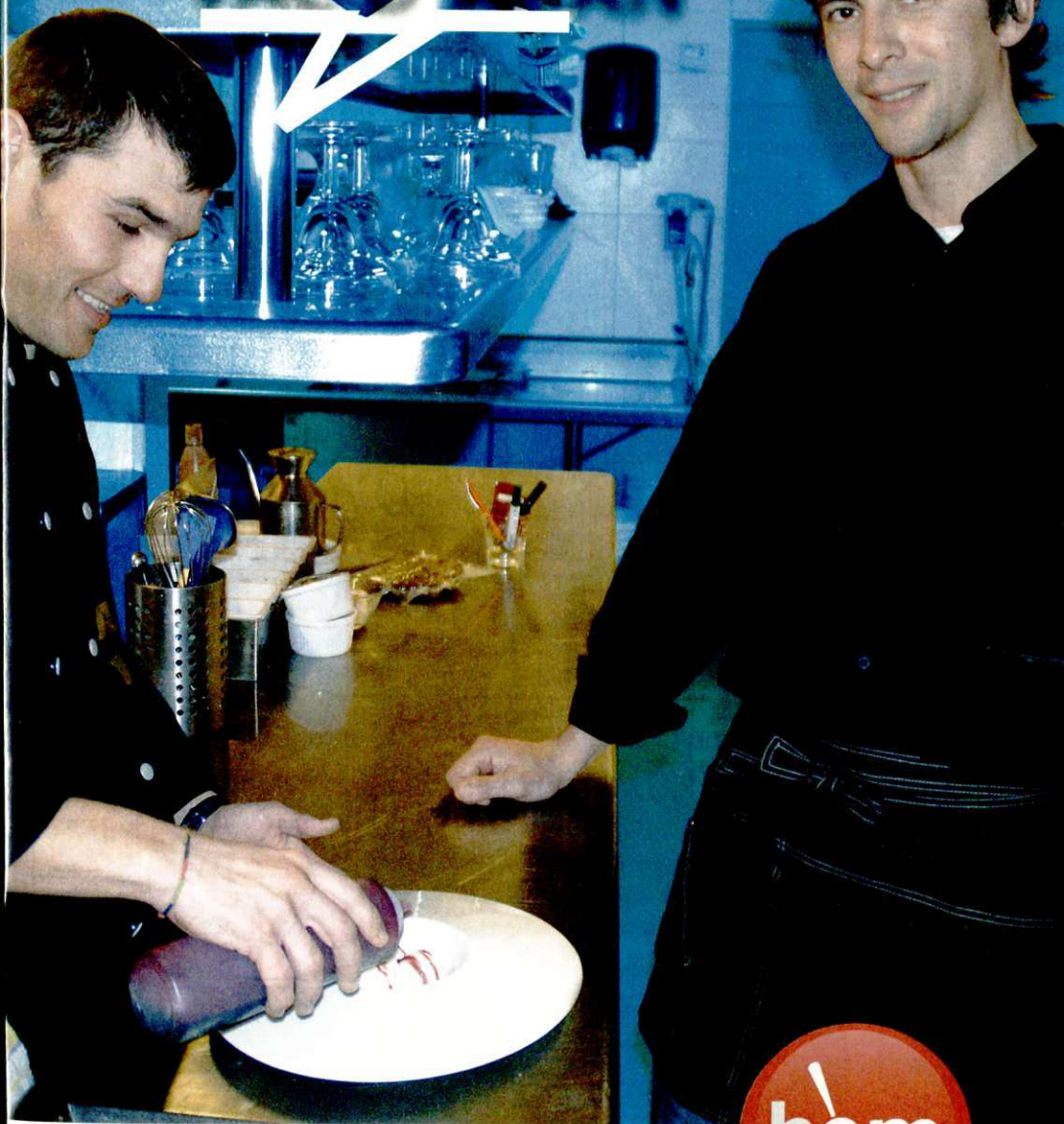
Aquera era era trobalha mès fantàstica que podie imaginar e aqueth Nadau, j'auie acabat d'enguejar-se. Quin domatge de non èsta-i Laura entà poder jogar tamb eth.

- Pòs-te covard que ara prenerè era mia espada e seràs atrauassat! - ce didèc en tot batalhar, estirat dessús deth lhet.

Preneç eth punhet dera espada que demoraue estienuda ath cant sòn e, tot d'un còp eth caudhered le secodic. Sagèc de deishar anar es dues arrmes. Semblaue qu'era corrent li passaue pes mans. Aquerò non formaue cap deth sòn jòc. Volèc lançar es armes mès èren alavetz es mestresses dera sua voluntat. Eth humarau s'esvaie, ère com se a plaser eth s'aliènhèsse enta perder-se en infinit. Vedie era casa de mair, luenh, perduda enter era nhèu, ath temps que eth traussaue era nheuada tamb vitessa, projectat contra er arren. Secodie eth cap e volie pensar que aquerò ère un sòn, que non podie pasar de vertat. En torn que eth punhet arruent des armes li rebrembaue que tot ère reau, que le succedia ada eth.

*Conde escrit peth Sr. Francès Boya Alòs
(Contunharà ena propleu edicion)*

M'AGRADE ERA VAL D'ARAN



Mos agrade era Val d'Aran perque aufris oportunitats de progrès e trabalh. active mesures d'impuls economic e vò èster ua destinacion toristica de referéncia ena nhèu, era montanha e eth sector de servicis.

Conselh  Generau d'Aran

RAMÍREZ, ¿QUÉ TAL VAN LOS
ENSAYOS PARA MANIPULAR EL GEN
DEL TAMAÑO EN LOS RATONES?



LLAMAN DE LA SEGURIDAD
SOCIAL... QUE CON LA NUEVA
GESTIÓN ESTÁN AGILIZANDO
LAS LISTAS DE ESPERA...

...Y QUE A
LA ABUELA LA
ADELANTAN A
SEPTIEMBRE...



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

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

Instalador oficial
 n° 4191



Distribuidor: DIGITAL+

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

cperailes@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

GRAN ÉXITO DE PARTICIPACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL XV TROFEO TOP CAEI-FIS

250 corredores de toda España, Francia, Andorra, Marruecos, Italia y Sudáfrica se dieron cita los días 12 y 13 de febrero en Baqueira-Beret para participar en la XV edición del Trofeo internacional TOP-CAEI FIS, única prueba internacional de esquí alpino que se celebra en el Aran y que fue organizada por el CAEI y Baqueira-Beret.

Los dos días se disputaron 2 GS para hombres y damas en la pista Stadium de Beret. La carrera pudo desarrollarse en una pista que aguantó en perfectas condiciones toda la competición, gracias al gran trabajo realizado por la sección de Stadium y las máquinas de la estación de Baqueira.

A nivel de resultados los corredores del CAEI pertenecientes al Centro de Tecnificación de la Val d'Aran, **Ona Rocamora** y **Alex Puente** consiguieron el tercer puesto el domingo, mientras que **Lucía Guerra** obtuvo la segunda posición absoluta y primera de juvenil II el sábado.

En la categoría ciudadanos, el sábado **María Ucelay** y **Catalina Gari** quedaron 1ª y 2ª que invirtieron el domingo. En esta misma categoría **Eduardo Puente** el domingo ocupó la 2ª posición.



CLARA LOPEZ DEMUESTRA SU BUEN ESTADO DE FORMA EN EL GP CAMC

Los días 5 y 6 de febrero se celebró el 5º GP CANMC de la categoría INF II en la estación del Pas de la Casa, y puntuable para la 28ª Lliga Catalana de esquí alpino. La protagonista del CAEI fue **CLARA LOPEZ**, que obtuvo la victoria en el SL y el mejor tiempo en GS, aunque se cayó en la 1ª manga, en la 2ª hizo el mejor tiempo absoluto, y obtuvo la 9ª posición. En esta misma disciplina, GS, la también corredora del CAEI y siendo de primer año de la categoría, **Bianca Bargallo**, subió al tercer cajón del podio.



LA LIGA CATALANA DE CURLING LLEGA A SU FASE FINAL.

Los días 29 y 30 de enero se disputó la 3ª jornada de la Lliga Catalana de Curling en la Cerdanya.

Una vez terminada la liguilla, los 4 primeros clasificados de los dos grupos, disputaron los partidos de cuartos de final. En esta eliminatoria los dos equipos

3 CORREDORES DEL CAEI EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR DE ESQUI ALPINO

Laura Jardí, Lucía Guerra y Pol Rocamora, convocados para representar a España en el Campeonato del Mundo Junior de Esquí Alpino que tuvo lugar en Crans Montana (Suiza), del 30 de enero al 5 de febrero.

EL ARANÉS EDUARDO PUENTE EN TURQUÍA PARA PARTICIPAR EN LA UNIVERSIADA 2011

El aranés Eduardo Puente Tasia partió destino a Turquía para participar en los XXV Juegos Mundiales Universitarios de Invierno, que se celebraron en Erzurum (Turquía) entre el 26 de enero y 7 de febrero.

Para el corredor aranés este fue un viaje lleno de ilusiones y un premio a toda una vida dedicada al esquí alpino, y que ahora acompaña con sus estudios universitarios de Ingeniería Aeronáutica y con su trabajo como ayudante de entrenador en el club que lo ha visto crecer como persona y deportista, el CAEI.



del CEVA consiguieron superar a sus rivales y clasificarse para disputar una de las semifinales. Por lo que se refiere al del CAEI, formado por jugadores de 11 y 12 años, perdió delante del CEVA sénior, el último de los partidos de la liguilla previa. Una vez acabada la fase regular, el CAEI disputará una segunda liguilla para decidir la clasificación del 9º al 12º puesto.



ESQUÍ ALPINO

Iniciación, Recreación y Competición

FREESTYLE

Iniciación, Recreación y Competición

SNOWBOARD

Iniciación, Recreación y Competición

FONDO

Iniciación, Recreación y Competición

CAEI 20 años
Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn

MULTINIEVE

MINI TEMPORADA BERET

Iniciación y recreación

BAQUEIRA-BERET-BONAIGUA

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



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

 **Petrocat**

SERVEI DE GASOIL A DOMICILI

C.D. VALL D'ARAN

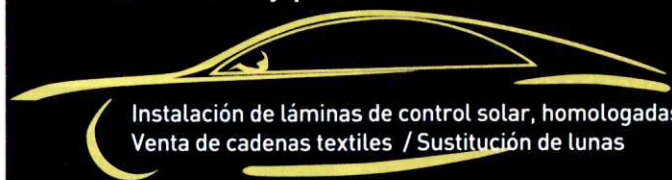
973 64 23 67

 **+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

Maito Onco Barolla

c/ Closes, 29 bajos

VIELHA

Tel. 625 725 219



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



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



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

**Se vende estudio
en Vielha.
80.000€
Tel. 617.578.854**



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

**Oportunidad, casa de pueblo
semireformada en Vilamós.
140m2, cocina, comedor,
salón, 3 habitaciones, 1
baño y 1 aseo. Amplio
funeral con excelentes
vistas. Precio 170.000€.
tel. 618.985.336**

**Se alquila 1
habitación y 1
estudio en Betrán.
Tel. 655 26 98 70**



**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. 645 793 779**

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

**Alquilo apartamentos
todo el año y
temporadas
Tel. 617.578.854**

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

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

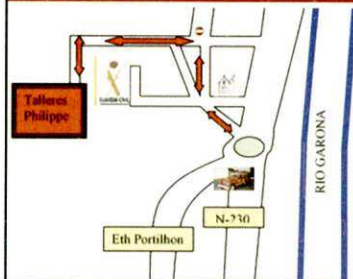
**Se alquilan
trasteros en Vielha.
Tel. 973.64.26.25**



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

**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
CARRETILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTRÓGENOS
DUMPERS
HORMIGONERAS ETC....

Carret. Nacional 230, km.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

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

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

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

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

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

ALSA. OFICINA EN VIELHA 902 422 242

SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ 618 613320

CORREUS - OFICINA VIELHA 973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN 973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES 973 647 242

ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA 900 647 242

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

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

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



Cudós

CONSULTORS

- 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



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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

Jairo José

VENTA DE LEÑA (SERVICIO A DOMICILIO)

Piñero

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

Hurtado

JARDINERIA



Tel. 638 810 555- 690 069 196

www.hermanosjairo.com

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

GUINDILLAS PICANTES:

¿Sabías que las guindillas más picantes son las más pequeñas? Pues es cierto: concentran mucho más el picor en sus semillas.

HUEVOS ESCALFADOS:

A todos nos encantan los huevos escalfados, pero, ¿te has preguntado alguna vez cuál es la forma correcta para prepararlos? Toma buena nota: se rompen en agua hirviendo con una parte de vinagre, se les da la vuelta con la espumadera para que quede la yema envuelta en la clara y, cuando cambian de color, se retiran y se ponen a escurrir sobre una servilleta. Son deliciosos.

PINTALABIOS A PUNTO:

Si sueles llevar la boca maquillada habitualmente y sueles darte algunos retoques con la barra de labios, acostúmbrete a llevar el pintalabios en algún bolsillo cercano al cuerpo. El calor que desprende tu cuerpo hará que la barra de labios siempre esté cremosa y te será más fácil pintarte.

AMBIENTADOR CASERO:

¿Te gustaría que tu casa oliera a vainilla? Sólo tienes que

repartir por toda la casa trocitos de palo de vainilla acercándolos preferentemente a alguna fuente de calor como los fogones de la cocina o radiadores.

OLOR EN LOS PIES:

Para que con el calor no te huelan los pies a causa de un zapato demasiado cerrado o del propio calor, lávalos bien con agua y jabón, sécalos y frótate los pies con bicarbonato. Si no llevas calcetines, esparce también un poco de bicarbonato en la suela del zapato.

VINO TINTO:

Si se derrama vino tinto en el mantel ten la precaución de espolvorear inmediatamente sal fina sobre la mancha. Cuando haya absorbido el color, lava normalmente.

PIERNAS CORTAS:

Si tienes las piernas cortas no te favorecerán nada las faldas a media pierna ni todas aquellas prendas que tengan el talle bajo. Sin embargo alargará tu figura las chaquetas largas ajustadas en la cintura, los pantalones rectos, y conjuntar zapatos-medias-bolso. Hay que procurar que, ópticamente, no haya demasiados colores en los que fijarse.



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

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

Alèxia Grustan
PUB
l i g
R a f
 estudi de disseny grafic

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

nova oficina:

mac
 e v e n t s
 disseny & protocol

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

Cortinas Sant Jordi

Especialidades

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

Divisiones

- Hosteleria
- Hogar
- Oficinas

Taller de Diseño

- Confección e instalación propia

Tapicerías Sant Jordi
Toldos Sant Jordi

Toldos de diseño y alta tecnología

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

☎ 973 249 950 ☎



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

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

NHAC

SnowBar

Restaurant

Lounge

Residencial Val de Ruda
 Galeria Comercial
 Local 5. Baqueira, Naut Aran

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

8:00h - 2:00h



Prensa
Llibreria
Papereria
Revistes
Llibreria
Papereria
Regals
Plumier

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

CARPINTERÍA INDUSTRIAL

CABAU
RAMÍREZ



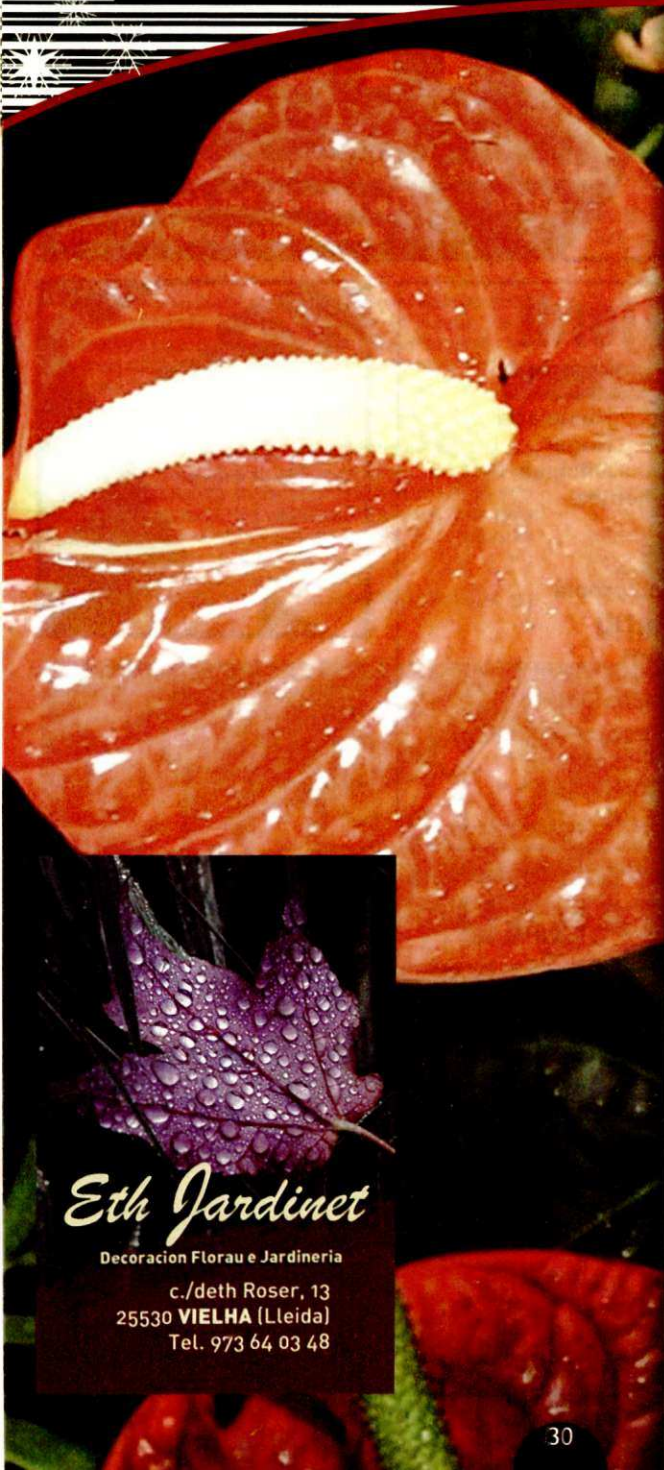
TRABAJOS DE
CARPINTERÍA

CAMIN REIAU S/N
25551 - ERA BORDETA

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

consejos de jardinería

ANTHURIUM ANDREANUM



Es una de las especies ornamentales más importante del género Anthurium sp., es originarias de los bosques lluviosos tropicales de Colombia, Ecuador y América Central. Por ello, la humedad, el calor y evitar un sol directo serán aspectos a tener muy en cuenta.

CUIDADOS:

LUZ

Buena luz, pero sin rayos directos del sol porque le produciría quemaduras.

TEMPERATURA

Necesita un ambiente cálido. Hay que tener cuidado con las bajas temperaturas en invierno. El máximo que tolera es de 30° C siempre que tenga humedad alta.

HUMEDAD

La humedad del aire debe ser alta. Para conseguirlo puedes pulverizar a menudo con agua o colocar la maceta sobre un plato con guijarros mojados, evitando que la base de ésta esté en contacto con el agua. El agua para pulverizar no debe estar muy fría, porque podrían amarillear las hojas. El aire seco a su alrededor, debido a la calefacción o a las corrientes de aire es malo.

RIEGO

En verano, hay que regarlo 3 veces a la semana y en invierno reduce a una vez por semana. Para el Anthurium, es casi más importante la humedad del aire que el riego.

CONSEJOS

¿No florece o las hojas se vuelven marrones ?

Puede ser porque el aire a su alrededor sea muy seco. Pulveriza con agua o pon la maceta sobre un recipiente con guijarros y agua para subir la humedad alrededor.

¿Hojas amarillas?

Llévala a un sitio más cálido, donde no pase frío, sobre todo en invierno. Deja de regar hasta que se reponga.

¿Se caen las hojas?

Puede ser por causa de corrientes de aire.

Eth Jardiniet

Decoración Florau e Jardineria

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

Artículo facilitado por Antonia Bergé Solé (Eth Jardiniet)

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.



San José!!
regala flores

Flors e Floretes

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



**LIMPIEZA
DE
CHIMENEAS**

**EXTRACTORES
DE
RESTAURANTES**

Tel.
973 621 065
661 606 260

michellarrue@hotmail.com

ASADOR GARONA POLLOS A L'AST ASADOR ASADOR GARONA COMIDA PARA LLEVAR

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 - 630 869 171

bb burton baqueira
Snowboarding to me is just fun

Avda. Pas d'Arro, 23-D
25530 Vielha | Val d'Aran
Tl. +34 973 64 25 03

www.burtonbaqueira.es
info@burtonbaqueira.es

BURTON BURTON DEALER

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

Preaños personalizados sin compromiso

LLÁMENOS O VISÍTENOS EN:
Pol.Ind. Alcaprims, nau 6
25530 - VIELHA (Val d'Aran)
Tel/Fax 973 640 530
elaperspique@elaperspique.com



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

ESTAMOS EN BOSSOST. Haga su reserva a *Cal Sebas*
Tel. 973 64 73 19 / 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**



Fotos de Carnet



Límite numérico



Lavandería
Automática



Distribución de
Billetes



Gasolinera



Lavado alta
presión



Alquiler de Camiones y Furgonetas
20-12-7 m3



INTERMARCHÉ
Les Mousquetaires

De Lunes a Sábado
de 9 a 19,15

Les Trètes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00

Fax: 00 33 561 79 83 01



INTERMARCHÉ

más cerca, on **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



APERITIU Crema freda de meló:

2 unitats de meló madur
300 ml nata
100g sucre
½ suc de llimona

Pelar els melons i retirar les llavors i tallar a mirepoix mitjana.
Triturar tots els ingredients de manera que quedi textura crema.
Posar a refredar i emplatar ven fred.



ENTRANT Amanida xató:

5 escaroles
1,5 kg bacallà esqueixat dessalat
300 g olives negres d'Aragó
90 filets d'anxoves (3 Ració)
3 barquetes de tomaquet Cherru
Sal
Oli d'oliva
Cebollino

Salsa romesco:
1 kg tomàquet madur
600 g avellanets torrades i pelades
½ cabeça d'all
Sal
Pebre
Oli d'oliva
6 polpes de nyora
Vinagre

Realitzar la salsa de romesco triturant tots els ingredients i reservar en fred.
Tallar de manera irregular les escaroles i barrejar tots els ingredients.
Emplatar.

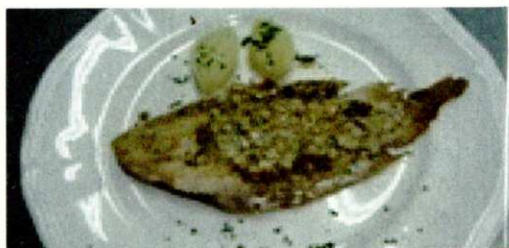


SEGON Llenguado a la meunière:

1 llenguado de ració/persona
1 kg llimones aproximadament
350 g ametlla filetejada
Mantega
Julivert
Sal
Farina

Posar a punt de sal.
Emplatar.

Posar a punt de sal el llenguado i enfarinar.
Fondre la mantega en una paella a foc fluix i marcar el llenguado en ella.
Anar afegint el suc de les llimones de manera lenta i que vaigi emulsionant la salsa.
Afegir les ametlles filetejades i el julivert picat.



Si vols estudiar amb nosaltres Tel. 973647242

LOU PITCHOUNET

abierto
todo
el año

EN EL PARQUE TERNAL



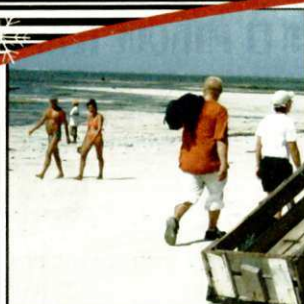
EL TIO VIVO DE LUCHON

**ROCODROMO DE
SAINT MAMET
BAGNÈRES 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



			Enojo, disgusto		Picea, Sápino Capital de los Atridas		Que tiene virtud de engendrar Inv.	Fúnebre, sombrío Acaricias, halagas Inv.		Ave de rapaña nocturna
										Uranio Río de España
			Relativo a las cosas sagradas Efímero							
			Aprendiz, inaperta Solicitud, encargo							Corambres, pellejos
Sancionadores Inv. Acimatación	Mamífero sirenio Ataviaba, ornaba	Dios de la fertilidad Julio				Plagio, fusilo Autómata, robot Inv.				
				Descifre, repase Inv. Límite gallego			Hombre valeroso Veloz, diligente			
Camina para acá Sustituye a otro		Deslustre Aprisco							Hace rato Racimo de uvas	
					Vesania, cabreo Nota musical			Nombre de letra Borde, chaflán Inv.		
Emblema protector de la tribu				Ataduras, ligamientos Atrevan						
Azafrán					Roentgen Sentar una cosa bien	Concedan, asignen Átomo con carga				Se emplea para sazonar
Sodio Ayudante, auxiliar	Arman asechanzas Argón									
							Para condimentar Inv. Letra numeral			
Idéntico, igual		Sufijo intensivo			General y estadista cartaginés					

EN LA FOTO: Principal puerto de África oriental. Se encuentra sobre una isla a orillas del océano Índico. La ciudad es el centro de la industria del turismo costero. Todavía es posible detectar la influencia árabe en la ciudad, en sus calles estrechas y sus mezquitas.

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

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

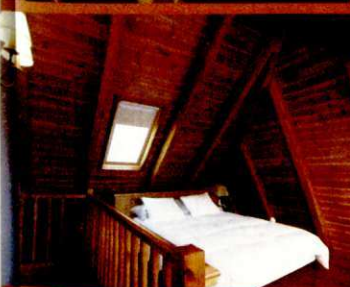
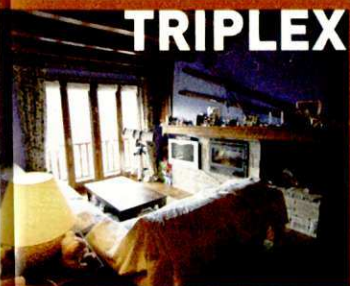
HAUS & LLOGUERS



PROYECTO CASA ALTO STANDING MONT

En Mont, a 4 km de Vielha, un pintoresco pueblo, la empresa promotora Haus & Lloguers tiene prevista la construcción de esta maravillosa casa sobre una parcela de 476 m². La casa, con una superficie construida de 350 m², está distribuida en planta parking, bodega, salón con cocina americana de 90 m² y zona de agua o spa interior de 60 m², todo ello acristalado y con increíbles vistas al valle, planta segunda con 3 habitaciones, las cuales son todas estudios independientes dúplex con su baño, su vestidor y su funeral. En el jardín está prevista la construcción de una barbacoa y zona chill out para disfrutar de las maravillosas vistas al valle.
PRECIO 1,5 millones de euros Cabe la posibilidad de vender el terreno por separado sin construcción ó modificar el proyecto a gusto del cliente final.

TRIPLEX en MONT



Apartamento triplex en Mont de 114 m², consta de planta baja con salón comedor, cocina americana y terraza, planta primera con habitación doble aseo con ducha y suite principal y planta tercera funeral, consta de trastero y plaza de parking, posibilidad de vender amueblado finca de 5 años con ascensor e increíbles vistas al valle.
Precio: 360.000.-€

Persona de contacto: Miguel. Tel. 667 769 799

horario de autobuses

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

BERET																				
TANAU	11:20										17:25									
BAQUEIRA	7.40	8.30	9.30	11.30	12.32	13.30	14.30	16.00	17.30	18.30	19.15	20.30	21.30	0.30	4.20					
TREDÓS	7.43	8.33	9.33	11.33	12.33	13.32	14.33	16.03	17.33	18.33	18.18	20.33	21.33	0.33	4.23					
SALARDÚ	7.46	8.36	9.36	11.36	12.36	13.35	14.36	16.06	17.36	18.36	18.21	20.36	21.36	0.36	4.26					
GESSA	7.47	8.37	9.37	11.37	12.37	13.36	14.37	16.07	17.37	18.37	19.22	20.37	21.37	0.37	4.27					
ARTIES	7.50	8.40	9.40	11.40	12.40	13.39	14.40	16.10	17.40	18.40	19.25	20.40	21.40	0.40	4.30					
GARÓS	7.54	8.44	9.44	11.44	12.44	13.43	14.44	16.14	17.44	18.44	19.29	20.44	21.44	0.44	4.34					
CASARILH	7.55	8.45	9.45	11.45	12.45	13.50	14.45	16.15	17.45	18.45	19.30	20.45	21.45	0.45	4.35					
ESCUNHAU	7.57	8.47	9.47	11.47	12.47	13.52	14.47	16.17	17.47	18.47	19.32	20.47	21.47	0.47	4.37					
BETREN	7.59	8.49	9.49	11.49	12.49	13.54	14.49	16.19	17.49	18.49	19.34	20.49	21.49	0.49	4.39					
VIELHA	8.00	8.50	9.50	11.50	12.50	13.55	14.50	16.20	17.50	18.50	19.35	20.50	21.50	0.50	4.42					
VIELHA	08:05	08:55	10:00	11:55	12:16	13:00	14:00	15:15	17:00	18:00	19:00	20:15	21:00	22:15	00:55	4:45				
VILAC	8.07	9.02	10.02	12.17	13.02	14.02	15.17	17.02	18.02	19.02	20.17	21.02	22.17	0.57						
BETLAN	8.08	9.03	10.03	12.18	13.03	14.03	15.18	17.03	18.03	19.03	20.18	21.03	22.18	0.58						
AUBERT	8.10	9.05	10.05	12.20	13.05	14.05	15.20	17.05	18.05	19.05	20.20	21.05	22.20	1.00						
PONT D'ARRÓS	8.13	9.08	10.08	12.23	13.08	14.08	15.23	17.08	18.08	19.08	20.23	21.08	22.23	1.03						
BENÓS	8.14	9.09	10.09	12.24	13.09	14.09	15.24	17.09	18.09	19.09	20.24	21.09	22.24	1.04						
ES BORDÉS	8.17	9.12	10.12	12.27	13.12	14.12	15.27	17.12	18.12	19.12	20.27	21.12	22.27	1.07						
ARRÒ	8.18	9.13	10.13	12.28	13.13	14.13	15.28	17.13	18.13	19.13	20.28	21.13	22.28	1.08						
ERA BORDETA	8.20	9.15	10.15	12.30	13.15	14.15	15.30	17.15	18.15	19.15	20.30	21.15	22.30	1.10						
BOSSÒST	8.23	9.18	10.18	12.33	13.18	14.18	15.33	17.18	18.18	19.18	20.33	21.18	22.33	1.13						
LES	8.25	9.20	10.20	12.35	13.20	14.20	15.35	17.20	18.20	19.20	20.35	21.20	22.35	1.15						
PONTAUT	8.35								17.25											

BERET																				
TANAU	7:45										17:25									
BAQUEIRA	7.40	8.20	9.20	10.20	12.20	13.30	14.22	15.40	16.40	17.20	19.00	20.38	22.38	0.20						
TREDÓS	7.35	8.18	9.17	10.17	12.17	13.28	14.17	15.37	16.37	17.17	18.57	20.35	22.35	0.17						
SALARDÚ	7.32	8.15	9.14	10.14	12.14	13.25	14.14	15.34	16.34	17.14	18.54	20.32	22.32	0.14						
GESSA	7.31	8.14	9.13	10.13	12.13	13.24	14.13	15.33	16.33	17.13	18.53	20.31	22.31	0.13						
ARTIES	7.29	8.12	9.10	10.10	12.10	13.21	14.10	15.30	16.30	17.10	18.50	20.28	22.28	0.10						
GARÓS	7.27	8.10	9.06	10.06	12.06	13.20	14.06	15.26	16.26	17.06	18.46	20.24	22.24	0.06						
CASARILH	7.26	8.09	9.05	10.05	12.05	13.19	14.05	15.25	16.25	17.05	18.45	20.23	22.23	0.05						
ESCUNHAU	7.25	8.08	9.03	10.03	12.03	13.18	14.03	15.23	16.23	17.03	18.43	20.21	22.21	0.03						
BETREN	7.23	8.06	9.01	10.01	12.01	13.16	14.00	15.21	16.21	17.01	18.41	20.20	22.20	0.01						
VIELHA	7.22	8.00	9.00	10.00	12.00	13.15	13.55	15.20	16.20	17.00	18.40	20.15	22.15	0.00						
VIELHA	07:21	07:55	08:52	09:52	11:52	13:10	13:27	13:50	15:15	16:15	16:52	18:37	19:52	21:52	23:52	5:00	5:27			
VILAC	7.20	7.53	8.50	9.50	11.50	13.25	15.10	16.10	16.50	18.35	19.50	21.50	23.50	4:59	5:25					
BETLAN	7.19	7.52	8.49	9.49	11.49	13.24	15.09	16.09	16.49	18.34	19.49	21.49	23.49	4:58	5:24					
AUBERT	7.17	7.50	8.47	9.47	11.47	13.22	15.07	16.07	16.47	18.32	19.47	21.47	23.47	4:57	5:22					
PONT D'ARRÓS	7.14	7.47	8.44	9.44	11.44	13.19	15.04	16.04	16.44	18.29	19.44	21.44	23.44	4:56	5:19					
BENÓS	7.13	7.46	8.43	9.43	11.43	13.18	15.03	16.03	16.43	18.28	19.43	21.43	23.43	4:53	5:18					
ES BORDÉS	7.10	7.43	8.40	9.40	11.40	13.15	15.00	16.00	16.40	18.25	19.40	21.40	23.40	4:50	5:15					
ARRÒ	7.09	7.42	8.39	9.39	11.39	13.14	14.59	15.59	16.39	18.24	19.39	21.39	23.39	4:49	5:14					
ERA BORDETA	7.07	7.40	8.37	9.37	11.37	13.12	14.57	15.57	16.37	18.22	19.37	21.37	23.37	4:47	5:12					
BOSSÒST	7.04	7.37	8.34	9.34	11.34	13.09	14.54	15.54	16.34	18.19	19.34	21.34	23.34	4:44	5:09					
LES	7.00	7.32	8.32	9.30	11.30	13:05	14:50	15:50	16:30	18:15	19:30	21:30	23:30	4:40	5:05					
PONTAUT	7.30	8.30																		

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET																				
TANAU	7:45										15:20									
BAQUEIRA	8.05	9.30	11.05	12.30	14.05	15.30	16.30	17.30	19.05	21.30	0.30	4.20								
TREDÓS	8.08	9.33	11.08	12.33	14.08	15.33	16.33	17.33	19.08	21.33	0.33	4.23								
SALARDÚ	8.11	9.36	11.11	12.36	14.11	15.36	16.36	17.36	19.11	21.36	0.36	4.26								
GESSA	8.12	9.37	11.12	12.37	14.12	15.37	16.37	17.37	19.12	21.37	0.37	4.27								
ARTIES	8.15	9.40	11.15	12.40	14.15	15.40	16.40	17.40	19.15	21.40	0.40	4.30								
GARÓS	8.19	9.44	11.19	12.44	14.19	15.44	16.44	17.44	19.19	21.44	0.44	4.34								
CASARILH	8.20	9.45	11.20	12.45	14.20	15.45	16.45	17.45	19.20	21.45	0.45	4.35								
ESCUNHAU	8.22	9.47	11.22	12.47	14.22	15.47	16.47	17.47	19.22	21.47	0.47	4.37								
BETREN	8.24	9.49	11.24	12.49	14.24	15.49	16.49	17.49	19.24	21.49	0.49	4.39								
VIELHA	8.25	9.50	11.25	12.50	14.25	15.50	16.50	17.50	19.25	21.50	0.50	4.42								
VIELHA	08:30	10:00	11:55	13:00	14:30	16:00	17:00	18:00	19:30	19:55	22:00	00:55	4:45							
VILAC	8.32	10.02	11:57	13:02	14:32	16:02	17:02	18:02	19:32	19:57	22:02	0.57								
BETLAN	8.33	10.03	11:58	13:03	14:33	16:03	17:03	18:03	19:33	19:58	22:03	0.58								
AUBERT	8.35	10.05	11:59	13:05	14:35	16:05	17:05	18:05	19:35	19:59	22:05	1.00								
PONT D'ARRÓS	8.38	10.08	12:01	13:08	14:38	16:08	17:08	18:08	19:38	20:01	22:08	1.03								
BENÓS	8.39	10.09	12:02	13:09	14:39	16:09	17:09	18:09	19:39	20:02	22:09	1.04								
ES BORDÉS	8.42	10.12	12:03	13:12	14:42	16:12	17:12	18:12	19:42	20:03	22:12	1.07								
ARRÒ	8.43	10.13	12:04	13:13	14:43	16:13	17:13	18:13	19:43	20:04	22:13	1.08								
ERA BORDETA	8.45	10.15	12:06	13:15	14:45	16:15	17:15	18:15	19:45	20:06	22:15	1.10								
BOSSÒST	8.48	10.18	12:13	13:18	14:48	16:18	17:18	18:18	19:48	20:13	22:18	1.13								
LES	8.50	10.20	12:18	13:20	14:50	16:20	17:20	18:20	19:50	20:18	22:20	1.15								
PONTAUT																				

horario de autobuses

SABADOS · DOMINGOS · FESTIVOS

	BERET	TANAU	7:45	8:50	10:00	10:15	11:50	13:50	14:55	15:10	16:50	17:50	19:50	22:20	0:20
BAQUEIRA	7:40	8:50	9:50	10:20	11:50			13:50	14:55	16:50	17:50	19:50	22:20	0:20	
TREDÒS	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	
GARÒS	7:27	8:36	9:36	10:06	11:36			13:36	14:36	16:36	17:36	19:36	22:06	0:06	
CASARILH	7:26	8:35	9:35	10:05	11:35			13:35	14:35	16:35	17:35	19:35	22:05	0:05	
ESCUNHAU	7:25	8:33	9:33	10:03	11:33			13:33	14:33	16:33	17:33	19:33	22:03	0:03	
BETREN	7:23	8:31	9:31	10:01	11:31			13:31	14:31	16:31	17:31	19:31	22:01	0:01	
VIELHA	7:22	8:30	9:30	10:00	11:30			13:30	14:30	16:30	17:30	19:30	22:00	0:00	
VIELHA	07:21	08:25	09:25	09:52	11:25	12:55	13:27	14:25	16:25	17:25	19:25	21:52	23:52	5:00	6:27
VILAC	7:20	8:20	9:20	9:50	11:20	12:50	13:25	14:20		17:20	19:20	21:50	23:50	4:59	5:25
BETLAN	7:19	8:19	9:19	9:49	11:19	12:49	13:24	14:19		17:19	19:19	21:49	23:49	4:58	5:24
AUBÈRT	7:17	8:17	9:17	9:47	11:17	12:47	13:22	14:17		17:17	19:17	21:47	23:47	4:57	5:22
PONT D'ARRÒS	7:14	8:14	9:14	9:44	11:14	12:44	13:19	14:14		17:14	19:14	21:44	23:44	4:54	5:19
BENÒS	7:13	8:13	9:13	9:43	11:13	12:43	13:18	14:13		17:13	19:13	21:43	23:43	4:53	5:18
ES BÒRDES	7:10	8:10	9:10	9:40	11:10	12:40	13:16	14:10		17:10	19:10	21:40	23:40	4:50	5:16
ARRÒ	7:09	8:09	9:09	9:39	11:09	12:39	13:14	14:09		17:09	19:08	21:39	23:39	4:49	5:14
ERA BORDETA	7:07	8:07	9:07	9:37	11:07	12:37	13:12	14:07		17:07	19:07	21:37	23:37	4:47	5:12
BOSSÒST	7:04	8:04	9:04	9:34	11:04	12:34	13:09	14:04		17:04	19:04	21:34	23:34	4:44	5:09
LES	7:00	8:00	9:00	9:30	11:00	12:30	13:06	14:00		17:00	19:00	21:30	23:30	4:40	5:06
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	TANAU		
2:50	4:20	BAQUEIRA		2:20	4:20
5:53	4:23	TREDÒS		2:17	4:17
2:56	4:28	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	GARÒS		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'ARRÒS		1:44	3:50
3:24	4:56	BENÒS		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	AEROPORT	ARRIBADA	
9:00	-	9:45	10:15		Diari
9:30	9:30	11:25			Diària a dissabte
9:50	9:00	11:45			Dimèrcles
7:45	10:15				Enllaç AVE/AVANT
8:15	11:48	15:00			Diari (feiners)
13:30	18:30	19:25			Diari
17:00		21:45			Diari

BARCELONA · LLEIDA · VAL D'ARAN

SORTIDA	BARCELONA	LLEIDA	VIELHA	ARRIBADA	
8:30	9:00	9:00	12:15		Diari
	-	-	13:45		Diari
	10:15	10:15	12:45		Enllaç AVE/AVANT
	14:15	18:30	19:55		Diari
	14:15	18:15	18:45		Enllaç AVE/AVANT
15:30	18:00	19:25	20:45		Diari
	16:45	19:00	22:00		Diària 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	RENFE	RENFE
vieilha	lleida	sortida renfe lleida	arribada BARCELONA
5:30	9:10	9:40 ave	10:54
7:45	10:30	11:40 ave	12:54
7:45	10:30	12:05 avant	13:17
9:15	12:45	13:20 ave	14:25
13:30	17:10	17:40 ave	18:54

ALSA	RENFE	RENFE	RENFE
vieilha	lleida	sortida renfe lleida	arribada MADRID
7:45	10:30	11:05 AVE	13:23
9:15	12:45	13:05 AVE	15:23

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

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

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD Y REEDUCACIÓN NUTRICIONAL (II)

En el artículo anterior me referí a estudios recientes destacados por la Sociedad Española para el estudio de la Obesidad (SEEDO). En ellos se concluye que las cifras de obesidad en España están aumentando. La SEEDO advierte 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 importancia de una reeducación nutricional debe plantearse así en el marco de una auténtica intervención global que abarque el ejercicio físico y la dieta adecuada a cada persona. Los beneficios de la dieta mediterránea son evidentes pero ésta debe adecuarse a las circunstancias de la sociedad actual. Además cada uno entiende una cosa diferente cuando se refiere a la dieta mediterránea. Por ello la dieta debe ser totalmente personalizada. Lo que debe ingerir una persona es diferente a lo aconsejable para otra. Y recordemos que la obesidad debe prevenirse desde la edad infantil como recomienda la SEEDO.

La SEEDO plantea cuatro objetivos y pautas fundamentales para el control del peso adecuado. Son estos:

1. *Se deben conseguir reducciones de peso pequeñas y paulatinas, siendo suficiente la pérdida de un 5 a un 10% del peso. Se considera muy importante el mantenimiento de la reducción, ya que las oscilaciones de peso son perjudiciales.*

2. *Es necesario modificar los hábitos de conducta, como el cambio de los hábitos alimentarios y el incremento del ejercicio físico.*

3. *Las dietas y productos o sustancias no prescritos por un médico y/o sin aval*



científico demostrado pueden ser peligrosos, por lo cual se debe consultar siempre a un especialista, el cual indicará una dieta individualizada según las características de cada individuo.

4. *El incremento del ejercicio físico en las actividades cotidianas (subir escaleras, andar) es un complemento indispensable de la dieta, así como la práctica de alguna actividad programada (deporte, gimnasia) de forma regular.*

La definición de sobrepeso y obesidad en la actualidad se expresa con la fórmula IMC (Índice de Masa Corporal). Se calcula dividiendo el peso (Kg) por la altura (en metros) al cuadrado. De este modo se clasifica: sobrepeso I (25-26,9), sobrepeso II o preobesidad (27-29,9), obesidad (a partir de 30). Además el perímetro de la cintura debe ser inferior a 95 cm en los hombres y a 82 en las mujeres para controlar uno de los factores de riesgo cardiovascular más importantes.

Dra. María José Cutando Longás
Médica colegiada nº 12.011

MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA

Dra. M^a. José Cutando Longás

**Medicina Estética.
Dietética, Nutrición y Dietoterapia**

Médica colegiada nº 12.011

TRATAMIENTO MEDICO DE LA OBESIDAD

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

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

Tel. 661 68 64 84

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

**INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA**

Nota de prensa

Escola Musicau Val d'Aran



Gracias a todos por haber hecho posible la celebración del Festival de Invierno de la Escuela Musicau Val d'Aran .

A los Excmo. Ayuntamiento de Vielha, a los padres, a los alumnos y a toda la gente que nos ha apoyado. ¡Hemos estrenado la Sala Audiovisual de Vielha!!

Nacida en Balaguer, esta balaguerina instalada en el Valle de Arán desde el año 1.973, es Propietaria de la Librería/Papelería ETH PLUMIER, de Vielha.

¿Qué te impulsó a venir a vivir al Valle de Aran?

Mi padre, que era carpintero de profesión, vino en el año 1.960 para construir un tejado que le había encargado un cliente. De regreso a Balaguer, en la antigua Línea Flamisell, durante el trayecto entabló conversación con un señor que alquilaba una Fonda en Vielha, y durante el viaje mi padre cerró el trato con el dueño de la Fonda, sin pensárselo dos veces, porque era un gran enamorada de este país por todo, y además porque en aquellos tiempos, vio muchas posibilidades de futuro.

¿Y qué pasó cuando llegó a Balaguer?

Le dijo a mi madre, prepárate que nos trasladamos a vivir largas temporadas al Valle de Arán. Mis hermanos y yo entretanto nos quedamos a vivir en Balaguer con mi abuela, y sólo veníamos a pasar el verano. Pasaron 12 años, y mi padre dejó de regentar el Hotel Aneto, que era el que había alquilado, para construir el actual Hotel Delavall, y entonces ya vinimos toda la familia.

¿Por qué decidiste montar una Librería?

Siempre me había gustado, de pequeña, ya me quedaba embobada delante de los escaparates de las papelerías, mirando los lápices, los cuadernos, los plumieros, los cuentos, en fin todo, e incluso entraba dentro del establecimiento para curiosear. Considero que es un producto que crea muchas ilusiones entra los clientes y a mí me llena de satisfacción.

¿Compra la gente muchos libros?

Tengo clientes fieles y asiduos que están al corriente de todas las novedades, y a mí me gusta estar informada para poder ofrecérselas, en cuanto salen al mercado. A mí me aporta mucho la lectura, un buen libro te ayuda a pasar ratos agradables, pero realmente, en general, no sé si por falta de tiempo, se compran pocos libros

¿Crees que las nuevas tecnologías han desplazado a los libros?

En el público infantil y juvenil, indudablemente. La gente joven prefiere distraerse a través del ordenador, pero el adulto que es aficionado a la lectura sigue leyendo libros.

¿Qué piensas de los E-Books?

Yo pienso que el E-Book nunca eclipsará, al libro convencional, porque es mucho más frío. A mí particularmente, de un libro aparte del contenido, me "enamora" el exterior, la encuadernación, el tacto, el aroma, la presentación... Y después me viene la curiosidad por conocer el contenido

¿Rosa que dirías para finalizar?

Que esta entrevista me hubiera gustado que se la hubieras podido hacer a mi padre, que era todo un personaje y se la dedico a él y a todas las personas que lo han querido como yo.

Entrevista realizada por M^a Rosa Puig Cordomi



ARIES

Crecerá en forma notable el ansia de amar. La seducción brotará y los solitarios del signo se encontrarán con personas afines. Así, los nuevos noviazgos florecerán y los vínculos ya establecidos pasarán por momentos de profunda pasión y satisfacción afectiva. Se abrirán muchas posibilidades de crecimiento laboral y profesional. Sin dejar pasar las oportunidades, tomense su tiempo para la distracción y el esparcimiento.



TAURO

Periodo cargado de incomprensión y tensiones, su compañero no entenderá que está pasando con usted, porque lo verá raro. Dialogue y trate de reducir la incomprensión. Tendencia a vivir relaciones clandestinas. A partir de mitad de mes, una agitada vida social lo conectará con personas que le harán propuestas de crecimiento. Recurra a terapias naturales para equilibrar las emociones. Recuerde que la ansiedad lo acompañara este año. Cuidese.



GEMINIS

La comunicación entre ambos estará totalmente abierta y el deseo de conciliar dará resultados positivos. Buen periodo para planear y concretar viajes a lugares cercanos. Muy buen momento para consagrarse a las inversiones y obtener éxito a través de ellas entre el 2 y el 14. Salud buena en general; de todos modos este atento.



CANCER

A partir del día 4 surgirán descentendimientos que le afectarán la sensibilidad. Las sociedades que tengan establecidas darán frutos excelentes, producto de ideas concretas y ambiciosas de socios. La tensión afectiva alterará el sistema nervioso y como consecuencia, el aparato digestivo estará sensible. Cuiden la dieta y consulten al médico.



LEO

Pueden sentirse más inclinados al romance, tal vez con alguien que conocieran durante las vacaciones. De todas maneras, deben estar alerta respecto a situaciones que provoquen enojos, y tomarse tiempo para contestar. Las cosas pueden complicarse tanto en lo financiero como en lo laboral. Manéjense con prudencia y eviten discutir con jefes o compañeros. Eviten las trasnochadas para dormir mejor y levantarse renovados.



VIRGO

Nuevamente Venus, no influirá de manera positiva para estos nativos. Durante este mes, habrá mucho dinamismo, pero no para usarlo en el terreno amoroso; por lo tanto, es preferible que esperen a sentirse realmente dispuestos al romance. Por ahora, no están dadas las condiciones y si conocen a alguien, no podrán mostrarse tal cual son realmente en la intimidad.



LIBRA

No es el mejor momento para pensar en tener un romance. Pueden sentir que son objeto de observación por parte del otro y que los tiene bajo la lupa. Los que están en pareja deberán cuidarse para no crear problemas y enfrentarse innecesariamente. Es mejor esperar tiempos mejores. Sigue la buena racha y su posición laboral puede hacerse muy sólida. Hay que ser prudentes con el descanso. Duerman bien.



ESCORPIO

A partir del día 4, los escorpiones comienzan a despojarse de la envoltura romántica con la que se habían vestido, para pasar a la acción, pero no focalizada en temas amorosos. Con respecto al terreno económico y laboral, deberán aprovechar la racha favorable que se les presenta hasta el día 14. Sin problemas de salud por el momento.



SAGITARIO

Después de haber pasado toda la etapa romántica, ahora sagitario se reencuentra con su fuerza de siempre y encara la acción. Fogosos como de costumbre, pueden pretender el éxito si es que quieren iniciar un romance, pero no sean impacientes, vallan despacio. La primera parte del mes es la más indicada para hacer negocios o concretar cambios laborales sin tropiezos. El sistema nervioso puede provocarles alguna contrariedad, tal vez, estén más intranquilos y con el ánimo alterado, pero no es nada importante.



CAPRICORNIO

No es conveniente que piensen en comenzar una relación sentimental o lanzarse a la conquista. Deberán esperar tiempos mejores. Hasta el día 14, la situación económica es realmente excelente. Pueden aprovechar el momento que se les presenta para concretar cualquier proyecto.



ACUARIO

Con renovados bríos en amor. A pesar que los acuarianos son bastante pasivos en estas cuestiones, durante este mes, se sentirán animados y dinámicos para comenzar la conquista amorosa. La primera quincena del mes es ideal para hacer planes o desarrollar algún proyecto que tenga que ver con los temas económicos. Pueden comenzar a armar algo con buen pronóstico. Traten de no dejarse llevar por rabieta.



PISCIS

La expresión más romántica que demostraron los peces va quedando atrás para ser reemplazada por una actitud más energética y desenvuelta. Pueden manejar su economía con seguridad; los negocios que emprendan y la firma de documentos están abalados. No se ven por delante problemas de salud importantes. Si se les puede recomendar que, aprovechando el tiempo cálido, hagan vida sana y caminen bastante.



Hoy les cuento la historia de Gorki, un Pastor Alemán de 6 años. Una persona lo encontró vagabundeando por un pueblo de la zona y creyó conveniente traerlo a la clínica. Le explicamos que nosotros sólo podíamos comprobar si el animal tenía chip y que lo que debía hacer era llevarlo al ayuntamiento, ya que ellos son los responsables de los animales abandonados en el municipio. Pero eso suponía un esfuerzo, y prefirió dejar al animal tirado en la calle y largarse pasándole la responsabilidad a otros. A eso se le llama blanqueamiento de conciencia.

Obviamente recogimos a Gorki en la clínica antes de que pudiese sufrir un accidente. El animalito, por una vez y sin que sirva de precedente, llevaba microchip, así que, todo solucionado...El chip está dado de alta en el archivo de Madrid...primera llamada: si el propietario es el Sr. E.C. y su teléfono es tal. Segunda a sexta llamada...contestadores. Séptima llamada, de nuevo al archivo, para conseguir otros teléfonos donde localizarle.

Novena a décimo cuarta llamadas al Sr. E.C. que no contesta o que nos cuelga...simpático, el colega.

Y vuelta a llamar al archivo de Madrid, a ver qué podemos hacer, porque no hay forma de localizar al ca... del dueño: A ver, que ellos no pueden hacer nada más, pero vamos, que no pasa nada, que si no conseguimos localizar (nosotros) al propietario, no tenemos más que llamar (nosotros) a la perrera (que no existe) y si no, pues ir buscándole (nosotros) un nuevo dueño.

Bueno, pues vale: decimosexta llamada; al alcalde para informarle del animal abandonado en SU municipio y que, nada que aquí lo tiene y que puede pasar a buscarlo cuando quiera...Sí, sí...: no hay perrera, no hay dinero, y que el chucho para nosotros.

Decimoséptima llamada: a los mossos de escuadra. Y esta vez, chapeau, oye: que tranquilas, que ellos se movilizan, que buscan información del tipo éste, que llaman al archivo para que les den más datos...pero nada, que el archivo, en su afán y compromiso de servicio público decide que nos les da información sin una orden, por aquello de la confidencialidad de datos y la biblia en verso.

Pero bueno, a raíz de un dato que han obtenido, averiguamos que el propietario tiene relación con una cuadrilla de mushers. Decimooctava llamada: al musher:

Sí hombre, ya saben qué perro es: el propietario, como no podía tenerlo, se lo regaló a un señor de la zona y se le debió olvidar hacer los papeles para el cambio del titular. Y al señor que se lo quedó se le olvidó mantenerlo como Dios manda, con lo cual Gorki, pues salía a buscarse la vida por ahí de vez en cuando.

Y mira resulta que Gorki era de buena familia y tenía pedigree y entrenador personal y toda la pesca,...pero bueno que al final acabó en

una jaula de una perrera, porque ni unos ni otros se podían hacer cargo... ¡Bueno..., va..., que no... que la cosa tiene final feliz...! que al final, después de unos días en la jaula a Gorki le hemos encontrado casa: se lo han quedado unos chicos y va a estar genial.

De esta historia, sin embargo, se pueden sacar varias conclusiones:

- 1.- Tal y como funcionan los archivos, si usted tiene intención de abandonar a su perro, no se preocupe por el microchip, con tal de no contestar al teléfono, todo solucionado.
- 2.- La normativa esa que dice que el responsable de los animales abandonados en el municipio es el ayuntamiento, por lo que se ve, es opcional.
- 3.- No importa el pedigree que tenga el perro o el dueño del perro: el pobre animal puede acabar muerto de hambre en un descampado.
- 4.- Aún queda gente con corazón, capaz de hacerse cargo de un pastor alemán adulto que ha pasado por todo eso.
- 5.- Hay personas que siguen pensando que la clínica veterinaria tiene la obligación de hacerse cargo de cualquier animal que encuentren... y si no, es que no tenemos corazón.
- 6.- Este mes nos va a llegar una factura de teléfono de la leche.



Eva Deza de Aran Veterinaria

pour nos amis

Une frontière sans limite

Le mythe révolutionnaire « des frontières naturelles » de la France », n'aurait jamais pu naître entre Val d'Aran et Comminges. Géographiquement, l'entrée de la Péninsule Ibérique ne se trouve pas au niveau de ces deux contrées mais plus au sud, entre Val d'Aran et région du Pallars, en plein territoire espagnol et catalan. Napoléon ne s'y était pas trompé et avait d'ailleurs rattaché en 1812, lors de son invasion de l'Espagne, le Val d'Aran au département de Haute-Garonne. Ce rattachement faisait écho au passé, puisque le Val d'Aran a appartenu au Comminges pendant plusieurs siècles avant de se tourner vers la Couronne d'Aragon et de fait, la Catalogne, au XII^{ème} siècle.

Les vicissitudes de l'Histoire n'empêchaient cependant pas aux populations de faire fi de la frontière. De tous temps, les liens familiaux, les commerçants, les bergers et leurs troupeaux ont ignoré cette limite. La vie des habitants décidait des mouvements entre Val d'Aran espagnol et Comminges français. Le caractère artificiel de la division administrative qui sépare politiquement et symboliquement les deux territoires est d'autant plus visible qu'une même langue vernaculaire les unit. En fin de compte, ce n'est qu'au XX^{ème} siècle que Val d'Aran et le Comminges se sont tournés momentanément le dos en raison de l'évolution sociopolitique de la région. Le Franquisme et sa volonté de créer une Espagne culturellement uniforme et quelque peu autarcique, face à une France propice à une même uniformisation culturelle et un rayonnement international ont créé un environnement propice à la différenciation des frontaliers. L'évolution économique et sociale inégale des deux pays et l'abandon progressif des activités agricoles transfrontalières, comme la transhumance, ont achevé de marquer les différences entre Commingeois et

Aranais.

Pourtant, le dernier quart du XX^{ème} siècle s'est caractérisé par un rapprochement des deux populations. La démocratisation de l'Espagne et le rattrapage économique du Val d'Aran sur son voisin commingeois, sans oublier l'ouverture des frontières, ont permis à ces deux territoires de se retrouver et d'intensifier les échanges par diverses initiatives. En ce début de XXI^{ème} siècle l'espace transfrontalier arano-commingeois peut se prévaloir de liens singuliers forgés grâce à des partenariats dans des domaines aussi variés que l'économie, la culture ou le monde associatif. Des accords concernant les services de secours lient les pompiers aranis à leurs homologues français. Des associations animent de part et d'autre de la frontière des manifestations culturelles. Le rappel des liens historiques et culturels de cet espace occitanophone se traduit par la mise en place de circuits touristiques entre Val d'Aran, Comminges et Couseran.

Au vu de l'exemple arano-commingeois, il est clair que les frontières politiques n'ont rien de naturel. Les régimes en place les modèlent à leur goût, comme ils modèlent les sociétés qu'ils régissent. Contrairement aux idées reçues, les frontières, qu'elles soient politiques ou culturelles, se révèlent dynamiques. Elles se caractérisent par les mouvements qui les traversent. Toutes les civilisations échangent des connaissances, commercent, se mélangent les unes aux autres. Le propre d'une frontière est de marquer une limite, certes. Cependant, si la frontière devait représenter le symbole de l'absence d'échange et de mouvement, pourquoi certains s'obstineraient-ils à bâtir des murs sur leur tracé ?

Article écrit par Julien Fernández - Sociologue

SOLUTIONES



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

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

Extracto del libro Crisis: ¿Qué crisis?

03-02-2011: España se entrega a Alemania, y el Presidente del Gobierno pide a la Canciller que tome el mando, en la visita de esta a nuestro País.....(sin comentarios).

En su toma de posesión de nuestra economía, ha manifestado, "Los salarios tienen que estar relacionados con la productividad y no con el I. P. C.", y ningún comentario sobre la moderación y reinversión de los beneficios, ni sobre la racionalización del resto de costes.

Mágica palabra: "productividad", es el nuevo icono y va a determinar nuestras vidas, así que más vale que memoricemos su significado.

. Es poner en la escala de valores la formación, la responsabilidad y el trabajo por encima de los ingresos fáciles y el ocio, y transmitirlos de generación en generación.

. Es tener una vocación de innovación y mejora permanente de los sistemas y producciones en función de su utilidad.

. Es la disposición eficiente del capital idóneo para cada acción empresarial, profesional o formativa.

. Es tener unas Administraciones Públicas ágiles, baratas y eficientes.

. Es tener unas infraestructuras públicas y privadas de mayor calidad y menor coste.

. Es disponer de una energía y unas comunicaciones más baratas.

. Es menor utilización de mano de obra, y más cualificada.

. Es ganarse un prestigio internacional por la calidad y fiabilidad de nuestros productos y servicios.

. Es tener presencia en el mundo, abriendo el círculo de intereses a algo más que los toros y las sevillanas.

. Es tener en manos de nuestros representantes las decisiones que afectan a nuestra economía, sin que tengan el cuello apretado por la soga de la deuda.

El grado óptimo de productividad se consigue cuando se ocupa menos mano de obra para producir lo mismo, o cuando se ocupa la misma mano de obra para producir más y al menor coste, a fin de poder vender la producción.

En la medida en que esto es realidad, nuestro País es productivo, y no es necesario decir que queda un inmenso trabajo por realizar, y si no se hace con decisión, la situación evolucionará de forma automática, y llegará la productividad a través del incremento sin fin del desempleo y la miseria.

Es muy posible, e incluso probable, que la economía española consiga incrementar su P. I. B. y su productividad, y que al tiempo se incremente el desempleo, que ya es el mayor problema actual y el mayor riesgo para la paz social en el futuro.

En España se ha puesto en escena un pretendido gran pacto social firmado ayer, y solo el tiempo nos dirá cual es su alcance y eficacia. Hasta ahora, solo podemos decir que las acciones anteriores contra el desempleo y por el crédito han sido inútiles.

El mundo de la Fotografía

La Primavera: Un nuevo despertar de colores.

La estación del año más fría, va dejando paso a un lento despertar de la naturaleza que rodea los valles del Pirineo. Siempre hay algo nuevo para fotografiar y la naturaleza siempre cambiante, es una fuente inagotable de inspiración.

Cuando se sale a la calle dispuesto a dedicar un tiempo a la fotografía de naturaleza, sería conveniente tener un guión de lo que se desea fotografiar y de donde. Escribir un cuaderno de anotaciones del antes y del después de nuestras jornadas fotográficas, ayudaría a obtener un orden y ver la progresión sobre los temas trabajados.

En cada salida sería interesante centrarse primeramente en las vistas más generales de la escena y luego acercarse progresivamente para conseguir mayor detalle de los aspectos más pequeños.

Conseguir una fotografía bonita de un paisaje, depende principalmente de la composición y de la luz. Incluir algún motivo en el primer plano, proporciona una escala en la escena y ayuda a conducir la mirada. Disparar desde una altura diferente a la del ojo, aportará una mayor variedad y resaltarán aspectos que pueden pasar desapercibidos. Los disparos desde ángulos bajos, suelen mejorar con una posición vertical de la cámara.

Recuerda la regla de los tercios, imaginando dos líneas verticales que dividen la imagen en tres segmentos iguales. Componiendo la escena con uno de los sujetos principales, como un árbol o una piedra que destaque, cerca de una de esas líneas ayudará a conseguir una imagen más dinámica, que si simplemente nos limitamos a colocar el sujeto principal en el centro. Las fotografías de paisajes no solo tienen que ser en formato horizontal o paisaje. Busca conseguir una misma fotografía en formato horizontal y vertical con un mismo fin común, comparándolas a posterior, seguramente apreciarás el sujeto de una forma

diferente obteniendo una perspectiva completamente nueva.

Un tema motivante en esta época son las flores y retoños que solo viven unos pocos días. Para lograr captar su colorido y su variedad es bueno caracterizar un tema concreto a fotografiar durante la salida. En cuanto a la técnica fotográfica, el enfoque es muy importante para obtener pétalos enfocados, que el fondo quede desdibujado dando importancia al elemento principal. La iluminación de la escena facilita obtener instantáneas más bellas. Fotografiar en un día nublado o fuera del horario en que los rayos del sol son más fuertes, permite apreciar hasta los más mínimos detalles. La excepción a la regla de la iluminación, sería fotografiar flores a contraluz, consiguiendo apreciar la transparencia de sus pétalos.

El uso del trípode es fundamental, para conseguir estabilidad, centrarse en la atención de la composición de la escena y evitar movimientos de las manos. La Primavera, despierta a todo el bosque y los animales empiezan a moverse en extensiones mayores, para fotografiarlos se precisa de un teleobjetivo o zoom. Por otro lado para poder fotografiar insectos se aconseja utilizar una lente macro, que permite conseguir resultados superiores. La mayoría de las cámaras digitales disponen de la función MACRO, que facilitará enfocar a una menor distancia respecto al sujeto fotografiado.

En el caso que la brisa o el viento ligero nos impida realizar el enfoque adecuado del elemento a fotografiar podemos llevar un cortavientos. Para sujetos cercanos al suelo, unos palos con algo de punta para ser clavados en el suelo y una lámina de plástico transparente, serán suficientes. Este no obstaculizará la luz y facilitará la visualización posterior al sujeto.

www.gorkamartinez.com

parlam en aranés

En la tienda de ropa - Ena botiga de ròba.

Frases para cuando vayamos a comprar ropa que nos serán de utilidad:

Entà quan vam a crompar ròba

- ¿Me gustaría comprar una chaqueta?
- ¿Me la puedo probar?
- Mi talla es la....
- ¿Qué colores tiene?
- ¿De qué tejido es?
- ¿Tiene algo más moderno?
- Me gustaría una falda larga
- Quiero un jersey de algodón
- Me llevo los zapatos rojos
- ¿Cuánto cuesta?
- ¿Tiene más tallas?
- Voleria crompar-me ua giqueta
- Que me la pogui sajar ?
- Era mia talha ei
- Quini colors a ?
- Quin teishut ei?
- A bèra causa mès modèrna?
- M'agradarie ua pèlha longa
- Voleria un tricòt de coton
- Me sauvi es sabates vermelhes
- Guaire còste?
- Auetz mès talhes?

Vocabulario: Vocabulari

- | | | | |
|----------------|-------------|-----------|---------------|
| - Chaqueta | - Giqueta | Jersey | - Tricòt |
| - Abrigo | - Abric | Bufanda | - Tapabouques |
| - Guantes | - Guants | Gorra | - Casquet |
| - Gorra | - Casqueta | Camiseta | - Samarreta |
| - Pantalones | - Pantalons | Falda | - Pèlha |
| - Vestido | - Vestit | Traje | - Vestit |
| - Botas | - Bòtes | Zapatos | - Sabates |
| - Zapatillas | - Pantofles | Medias | - Miches |
| - Calcetines | - Michons | Algodón | - Coton |
| - Cuero / Piel | - Cuer/Pèth | Sintético | - Sintetic |
| - Lana | - Lan | | |

Repaso de colores y tallas: Revision des colors e es talhes

- | | | | |
|-----------|------------------|----------|-----------------|
| - Rojo | - Vermelh | Azul | - Blu |
| - Verde | - Verd | Amarillo | - Auriò |
| - Blanco | - Blanc | Negro | - Nere |
| - Violeta | - Violet | Gris | - Gris |
| - Naranja | - Iranja | Marrón | - Marron |
| - 36 | - Trenta sies | 38 | - Trenta uèit |
| - 40 | - quaranta | 42 | - quaranta dus |
| - 44 | - quaranta quate | 46 | - quaranta sies |
| - Pequeño | - Petit | Mediano | - Mejan |
| - Grande | - Gran | Más.... | - Mès |
| - Uno | - Un | Dos | - Dus |
| - Tres | - Tres | Cuatro | - Quate |

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

una casa en el Valle

Nieve

“¡Los pies helados!”, gritó desesperada la mujer de Paco, cuando él y yo nos quitamos los calcetines sucios para acercarlos con nuestros pies ennegrecidos a la chimenea. “¡Calla mujer que están sucios!”.

Paco lo dijo reconociendo que aquella Pascua podía haber sido trágica, por nuestra imprudente inexperiencia aquel día en el Plá de Beret. Habíamos planeado acercarnos en coche por encima de Bagergue, atravesarlo hasta el Furcall que bajaba del Tuc de Montliu, remontarlo por su derecha hasta descrestar, bajar hasta la izquierda del Unhola que viene de los Rasos de Liat y remontar por debajo de Santa Margarita hasta llegar a Bagergue y al coche.

Todo estaba nevado, y con buenas botas (François me había hecho unas a medida, magníficas en Bossòst, hacía poco) calculamos once horas, incluida la comida montañesa (Jamón, xoris, queso, fruta y vino).

“¡Muy bien, os esperamos en Vielha!”, en casa de Jesús, y si a las cinco no habéis vuelto, llamaremos a la Guardia Civil, había dicho Montse sonriente. Salimos puntuales, dejamos el coche que ya había amanecido, y la nieve estaba agradablemente helada, para andar sin resbalar, hasta el Furcall. Pero al meternos en el abetal, ¡Allí fue Troyal porque nos hundíamos en la nieve, protegida de la helada por los abetos, hasta las rodillas. Cambiamos de plan para volver por el Plá de Beret, pero allí también nos hundíamos hasta las rodillas en la nieve rápidamente deshelada. Empezamos a andar uno detrás del otro cambiando cada diez pasos, aprovechando el de atrás los pasos del de delante. ¡Los bastones no servían para nada! Los bajos de

los pantalones se mojaban a causa de la nieve escurrída, y no se podía evitar que el agua se metiese en los calcetines.

La desolación era completa, y sólo cruzamos unas huellas de isards y de zorros y las hendiduras cortas y enguatadas de un urogallo. Encomendándonos a todos los Santos, tardamos tres horas en llegar a la cabaña, bien protegida y preparada, de los Forestales.

Había leña, pero no había papel para encenderla, y nuestros encendedores fracasaron. Paco miró con picardía mi bolsillo abultado, donde sabía que yo tenía una antigua guía del Valle de Arán, Soler y Santaló, compañera de mis excursiones: Con todo el dolor de mi corazón, no tuve más remedio que acceder, pero sólo arranqué unas hojas del índice.

Delante de un fuego alegre, comimos y bebimos, calentándonos los pies y secándonos los calcetines, después de un humo negro que fue el que asustó a nuestras mujeres a nuestra llegada a Vielha. Por si acaso, apagamos con nieve las brasa, y volvimos a la nieve saludando al pasar al Güell de Garona y al Orri dels Gavatxos, con la bajada al coche mucho más suelta dando gracias al cielo por haber llegado vivos. ¡La vuelta con la nieve blanda nos había costado cinco horas!

Acabamos el vino de la bota, fumamos y arrancamos. Llegamos a la casa de Vielha cuando estaban preparando avisar a la Guardia Civil, ¡Pero no hizo falta!

Escrito por D. Melquiades Calzado



"Vine a llegir amb nosaltres" és el títol que té el projecte que incentivarà i promocionarà la Biblioteca Escolar de l'Institut d'Aran. Pensem que aquesta frase defineix clarament el que pretén aquest nou espai educatiu àmpliament demanat des de tota la comunitat educativa.

Durant el present curs es realitzaran tasques d'organització, catalogació i, sobretot, de dinamització amb l'objectiu prioritari d'incentivar el gust per la lectura en els nostres alumnes.

La Biblioteca serà un espai on es podrà accedir a les noves tecnologies i que promourà l'obtenció i el correcte tractament de la informació en la realització dels diferents treballs que ha de realitzar l'alumnat. Per tant, conjuntament amb tota la feina desenvolupada durant l'any passat respecte a les

noves tecnologies, tot l'alumnat del centre disposarà dels adequats recursos educatius per poder desenvolupar correctament les diferents tasques escolars.

La finalitat última de la Biblioteca escolar serà el servei que ha de tenir com a una eina educativa útil per a la consecució del currículum i el projecte educatiu de centre. Per aquest motiu, la Biblioteca escolar ha de ser visualitzada com un potent centre de recursos i un entorn d'aprenentatge útil per a la realització d'intervencions didàctiques concretes relacionades amb totes les àrees curriculars i no únicament amb l'àrea de llengua i amb la promoció de la lectura literària.

Des d'ací agrair la voluntat i la predisposició a col·laborar directament en aquest projecte, d'una o altra manera, a diferents organismes implicats en l'educació de l'alumnat (AMPA, Conselh Generau d'Aran i Biblioteca Municipal)



Lengua Viua

Vòs dessenh era samarreta dera Corsa Aran per sa Lengua?

Ara ac pòs hèr perque eth collectiu Lengua Viua organitze un concors tath dessenh dera samarreta dera 18 edicion dera Corsa Aran per sa Lengua d'enguan que se desvoloparà coma ei acostomat, eth darrer dimenje de junhsèga, enguan dia 30.

Toti aqueri que i volguen participar en tot aufrir es sòns diboishi ath collectiu pòden arténher es bases deth concors en facebook de Lengua Viua o ben enes Bibliotèques dera Val d'Aran, es Centres Educatius o en quinsevolh organisme public.

Eth tèrme entà presentar es prepauses de dessenh dera samarreta serà a comptar deth dia 1 de març enquiath 15 d'abriu e era entrega des diboishi se pòt hèr en quinsevolh des bibliotèques dera Val en Salardu, Vielha e Les.

Eth dessenh guanhador se coneisherà eth dia de Sant Jòrdi, dia deth libre, en acabar era lectura publica que començarà ena plaça deth Conselh tàs dotze de meddia. Un viatge acabada era lectura tas 13 ores se harà public eth nòm deth guanhador deth concors que serà premiat damb 400€ .Era rèsta de dessenshs que participen en concors se difoneràn en madeish facebook e s'expausaràn , s'eth temps ac permet, ena plaça deth Conselh o en ua sala deth madeish que i a ath cant pendent eth maitin deth dia de Sant Jòrdi.

Eth collectiu Lengua Viua vò hiscar era participacion era lectura publica entà Sant Jòrdi, qu'enguan ei dissabte, entà lièger ena plaça deth Conselh bèth bocin dera òbra Hered de Tòni Escala guanhadora deth premi Les Taluries dera Deputacion de Lhèida. Aguesta autora, qu'a artenhut nombrosi prèmis, autan ena Val d'Aran coma en d'auit concorsi literaris, siguec guardonada damb eth premi Lengua Viua ena darrèra edicion dera Corsa der an passat, pera sua contribucion ara possa dera nòsta lengua a traués dera literatura . Eth collectiu Lengua Viua e eth Conselh Generau , que de costum collabòre en aguesta activitat de lectura tà Sant Jòrdi , toiaran libres e materiau deth collectiu entre es participants ena lectura.

Vos i demoram a toti !!!



Passa-Pòrts – 8^{au} hestau occitan

MONTREJAU (31) – 18 & 19 de març de 2011

Organizat peth Ostau Comengés - www.ostaucomenges.org

DIVENDRES 18 DE MARÇ

10 h - 16 h : ERA JORNADA DETHS GAFETS

musica, cant, dança, teatre, jòcs tradicionaus naths gafets qu'aprenghen eth occitan ena escola en Comenge

17 h 30 : CONFÈRENCIA MUSICALA SUS ETH BOT

Eth etnomusicològ Bernat Ménétrier e eth factor d'instruments Pèir Rouch qu'an arreconstituit eth bot, aquera « boha » qu'era jogada deth Comenge ath Coserans, en tot passar pera Val d'Aran. Que presentaràn eth sòn trebalh, basat sus honts orals e iconografics, e que jogaràn aqueth instrument qu'a un son tan particular.

19 h 30 : ARREPÈISH TIRAT DERA MUSETA

20 h 30 : PROJECCION DETH FILM ERA MÒLA DE NAUT

Francis Pèguillan qu'è un passionat. Aqueth hillh de molier de Casavèth (09) qu'a pacientament arrestat era mòla de son pair e que mos liura en aqueth documentari eths mistèris deth sòn fonccionament. Un film en occitan, sos-titolat en francés, produït peth Ostau Comengés, en encastre deth sòn trebalh de salvagarda e de difusion dera memòria gascona. Era projeccion que serà seguida d'un escambi dab eth public e de cants polifonics dab eth grop vocau *Era Sarnalha*.

DISSABTE 19 DE MARÇ

10 h - 17 h : ETHS TALHÈRS MUSICAUS DETH OSTAU COMENGÉS

6 estagis que seràn animats per intervegnueires arrepitats peth sòn sens dera pedagogia : clarin (Pèir Rouch), acordeon diatonic (Joan Marc Apiou), violon (Inge van Rompaey), percussions (Pèir Apiou), cant polifonic (Joan Lois Fourès) e congòs (Pèir Corbefin e Helip Marsac). A meddiá, arrepèish tirat dera museta.

14 h - 17 h : CORSA A PÈ E CAMINADA ERA HLAMA OCCITANA

Que serà era 7^{ma} edicion d'aquera corsa organizada en colaboracion dab eth ACM Running-Club. Dus circuits individuaus (15 km o 7 km). Eth depart que serà balhat devant eth Ostau de Vila.

Parallèlament ara corsa, ua caminada de 10 km ath torn de Montrejuu qu'amassarà passejaires de totis eths nivèus. Inscricions bd de Lassús (en faça eth Ostau de Vila) de 13 h à 13 h 45 (en partenariat dab *Eco-rando*).

ANIMACION DES CARRÈRAS DE MONTREJAU PETHS AUBOÈSES DETH CONSERVATÒRI OCCITAN

19 h : TRAD'APERÒ

20 h : MARCAT DETHS PRODUCTORS ena Sala deras Hèstas (possibilitat de crompà's un platèu-arrepèish a basa de produïts locals)

21 h : BAL OCCITAN DAB :

**ETHS AUBOÈSES DETH
CONSERVATÒRI OCCITAN**

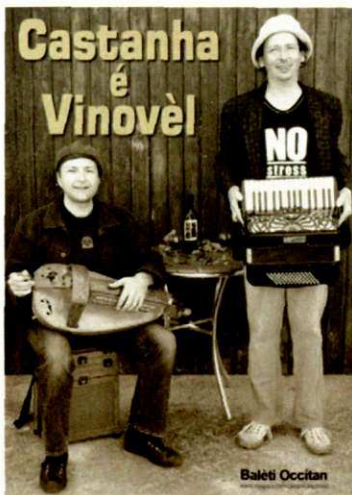


**CORBEFIN-
MARSAC**



PRÈTZES

- ❖ caminada : 3 €
- ❖ corsa a pè : 5€ (7 km) o 8 € (15 km)
- ❖ estagis : musica (25 €), dança o cant (15 €)
- ❖ estagi + sopar + bal : 40 € o 30 € (en fonccion deth estag causit)
- ❖ sopar + bal : 20 €
- ❖ bal tot sol : 10 €



**INSCRIPCIONS
ABANS ETH 15 DE MARÇ :
05 61 95 12 46**

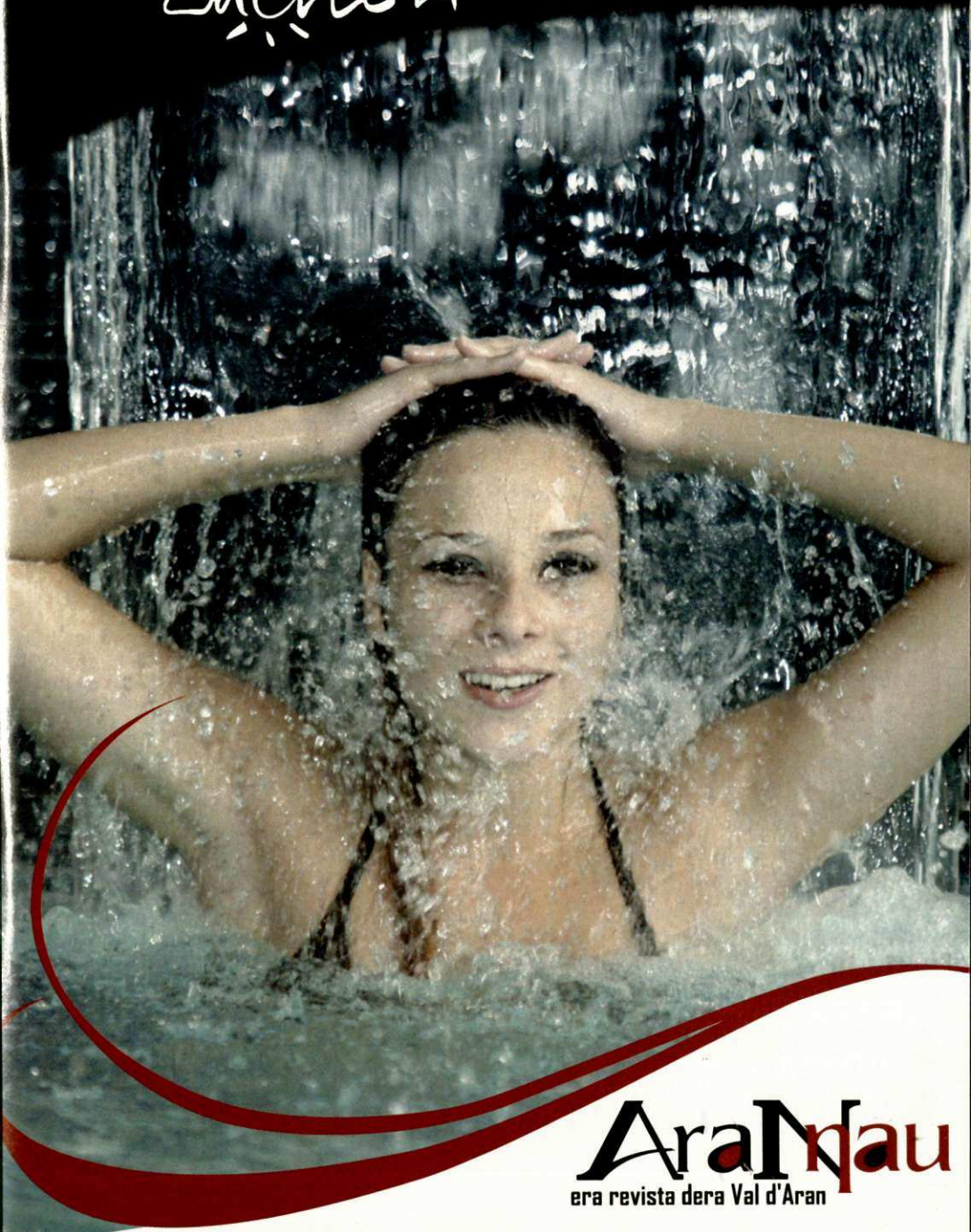
Madein

PER IL MENSILE

Lüchön

Suplemento Mensual GRATUITO

MARZO
2011



AraNjau
era revista dera Val d'Aran

Made in Luchon



PORTADA LUCHON :
LUCHON FORME ET BIEN ÊTRE
FOTO: J.M. EMPOTES / OFFICE DE
TOURISME

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 telecabina con el centro de la ciudad, que permite un acceso directo a las pistas en tan solo 8 minutos.

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

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

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

Parfumerie



Esthétique

Passion

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'éigny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68

LUCHON ROCK FESTIVAL

2011

PRESELECCIÓN TREMLIN ROCK

RESERVADO A MÚSICOS AMATEURS

SEGUNDO CONCIERTO

MARTES 8 DE MARZO,
EN LA SALA HENRI PAC
DEL CASINO DE LUCHON
20.30 HORAS. Entrada: 2 €

"MA CHERE ET TENDRE"
"THE FLYING MASTERS"
"REIDETOOTS"
"DIRTY GREED"



¡VENID A VOTAR A VUESTRO GRUPO PREFERIDO!
EL GANADOR TOCARÁ EN LA FINAL DEL TREMLIN ROCK ,
LOS DIAS 8 Y 9 DE JULIO,
EN LA TERCERA EDICIÓN DEL LUCHON ROCK FESTIVAL

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona

(vía, LLeida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(vía Lleida, Viela) 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

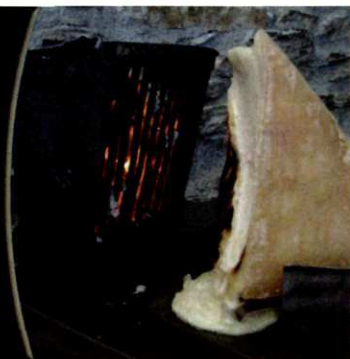
ABIERTO TODO EL DIA

30, Allées d'Etigny

31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 945 945

www.lacremailere.fr



Teléfono
00 33 561 79 88 79

Fromagerie du Vignemale

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

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



Pista de hielo



● del sábado 12 de febrero
al domingo 13 de marzo
abierta cada día de las 15 h à las 20 h

Luchon

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 naturel

único en Europa

Luchon

FORME & BIEN-ÊTRE

Vaporarium
+ Piscine 15 EUROS
MAMMANS NATUREL
UNIQUE EN EUROPE
EN EAUX D'ERMALÈ

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

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

Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas

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

Solamente a dos pasos de la Val d'Aran

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

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

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

En poc temps pel túnel de Vielha!

FORFETS

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

	Tarifa normal 12 a 64 anys inclòs	Tarifa reduïda 5 a 11 anys i senyors 65 - 74 anys	Estudiants 28 anys
1 DIA <small>sector Technos</small>	19 €	16 €	
1/2 DIA <small>dia de les 13h</small>	23 €	20 €	
1 DIA curt <small>des de les 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 dies+1</small>	15 €	11 €	
10 DIAS <small>no consecutives no nominatius</small>	250 €	215 €	
TEMPORADA	397 €	310 €	
preTEMPORADA <small>compra abans del 01/12</small>	310 €	250 €	

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

PREU ASSEGURANÇA

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

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

* 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 €
1+2	139 €	390 €
1+3	174 €	490 €
1+4	209 €	590 €
1+5	248 €	690 €



FORFETS PROMO

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

	TARIFA NORMAL 12 a 64 anys inclòs	TARIFA REDUÏDA 5 a 11 anys, estudiants i seniors 65 - 74 anys
6 DIAS	125 €	104 €

esquí + balneari

forfet de esquí + entrada al Vaporarium

dia
30€

Tota els dies
excepte vacances
escolars



www.luchon-bien-etre.fr

novetat 2010/2011

5€
subscripció

sense
passar
per les
caixes

espavila
paga menys!

FORFET DIA
de **14'25€** a **27'10€**

en lloc de **28'50€**

BASE TARIFA NORMAL SEGONS CALENDARI

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 telecàbina que connecta el cor de les pistes en menys de 10 minuts.

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

NOVETAT



Telecadira
Arbesquens
4 places

Luchon
SUPERBAGNÈRES

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

C'est possible!



MATÉRIAUX NOBLES:

Pierre, ardoise, bois, marbre

GROS CEUVRE et INTÉRIEUR



**CONSTRUCCIONES
ANPEMA 2001 S.L.**



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

www.construccionesanpema.es - anpema2001@aranweb.com

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



HAUTEGARONNE
CONSTRUCCIONS ET EXCAVATIONS

51, Rue de la République · 31800 SAINT GAUDENS

Tel. 00 33 561 94 47 68

info@hgbatimentexcavation.com

www.hgbatimentexcavation.com



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

granaran@granaran.com

www.granaran.com

**índice
anunciantes**

ALIMENTACION-DELICATESSEN <i>Le Vignemale (Luchon)</i>	4
CONSTRUCCIONES <i>Anpema 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



Cupiaran
Cubiertas Pizarras Aran

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

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

cupiaran.es / cupiaran@cupiaran.es

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

**LANNAMESAN
PROCHAINE OUVERTURE**

Le TGB et ses championnes de France de basket 2010 à Peyragudes !

Peyragudes a accueilli les joueuses et le staff du Tarbes Gespe Bigorre pour une journée de détente mercredi 9 février.

Les championnes de France 2010 ont bien profité de ce petit break à la montagne en plein cœur d'une saison de championnat très intense.

La matinée a débuté par une sortie raquette offerte par les guides de Pyrene Evasion.

À midi, les joueuses ont partagé avec les équipes de la station un déjeuner en pied de pistes. Le repas s'est terminé par une séance de dédicace où les vacanciers skieurs ont pu rencontrer les joueuses.

L'après-midi a été consacré à la détente en eaux thermales au centre BALNEA au bord du lac de Génos-loudenvielle.

Cette journée d'oxygénation et de détente va permettre aux championnes de France 2010 de recharger leurs batteries afin de défendre leur titre dans les meilleures dispositions.

Le président du TGB Michel Uriarte et l'ensemble du staff ont été ravis de faire découvrir à leurs championnes Peyragudes, Balnea et l'ensemble de la Vallée du Louron.



À l'occasion du Festival des créations télévisuelles de Luchon 2011, et en étroite collaboration avec le magazine « Télé 7 jours », la station de Peyragudes a organisé un dîner au restaurant d'altitude « LE CABANOU » le jeudi 10 février 2011.

Les 180 invités, parmi lesquels Zabou Breitman, Serge Moati, Bernard Lecoq, Philippe Risoli... ont été accueillis en pied de pistes autour d'un vin chaud dans une ambiance très conviviale.

Les invités ont apprécié la balade en dameuses ou motos neige leur offrant un accès privilégié au restaurant d'altitude « le Cabanou ».

Michel Pelieu le président de la station de Peyragudes a souhaité la bienvenue à l'ensemble des festivaliers et plus particulièrement à la présidente du jury Zabou Breitman.

Michel Pelieu a reçu les remerciements chaleureux de la part des principaux acteurs de l'évènement :

Clémentine Célarié, Philippe Caroit, Bernard Lecoq... Les 180 invités ont apprécié un repas typiquement pyrénéen près de la cheminée, à 2000 mètres d'altitude.

C'est à partir d'une heure du matin que, ravis de leur soirée en altitude, les nombreux invités sont redescendus, profitant de nouveau de balades en motos neige et dameuses.



PEYRAGUDES participe à l'opération : l'éducation à la montagne des collégiens Hauts Pyrénées.

Peyragudes a accueilli sur 3 journées (17, 21 et 24 janvier) le collège Desaix de Tarbes dans le cadre de l'opération l'éducation à la montagne des collégiens Hauts Pyrénéens.

Cette opération pilotée par le Conseil Général 65, l'APTE en association avec le Service Jeunesse Sports Vie Associative et l'Inspection d'Académie, a permis à de nombreux enfants de découvrir les joies de la glisse.

Peyragudes a souhaité offrir aux collégiens des journées ski inoubliables.

Une collation a été offerte à l'arrivée des collégiens à la station.

L'équipe d'accueil, le service des pistes, l'école de ski de Peyragudes se sont mis à la disposition des collégiens pour faire découvrir aux enfants les différents métiers de la montagne.





ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



Escola Esquí
Valls d'Àneu



**LA
EXPERIENCIA
QUE NECESITAS**



W
Sno
owbo
vi Alpi
dico Telem
Snowboard
TARK Esquí Alpino
board Esquí nórdico
Telemark Esquí Alpino

Tel. 902 218 223
info@eraescola.com
www.eraescola.com

