



Nº 9 - Verano 1997

Publicación semestral

 **Val d'Aran:**
un paraíso en verano

 **La cara más verde**
del Valle

 **Actividades sin límite**

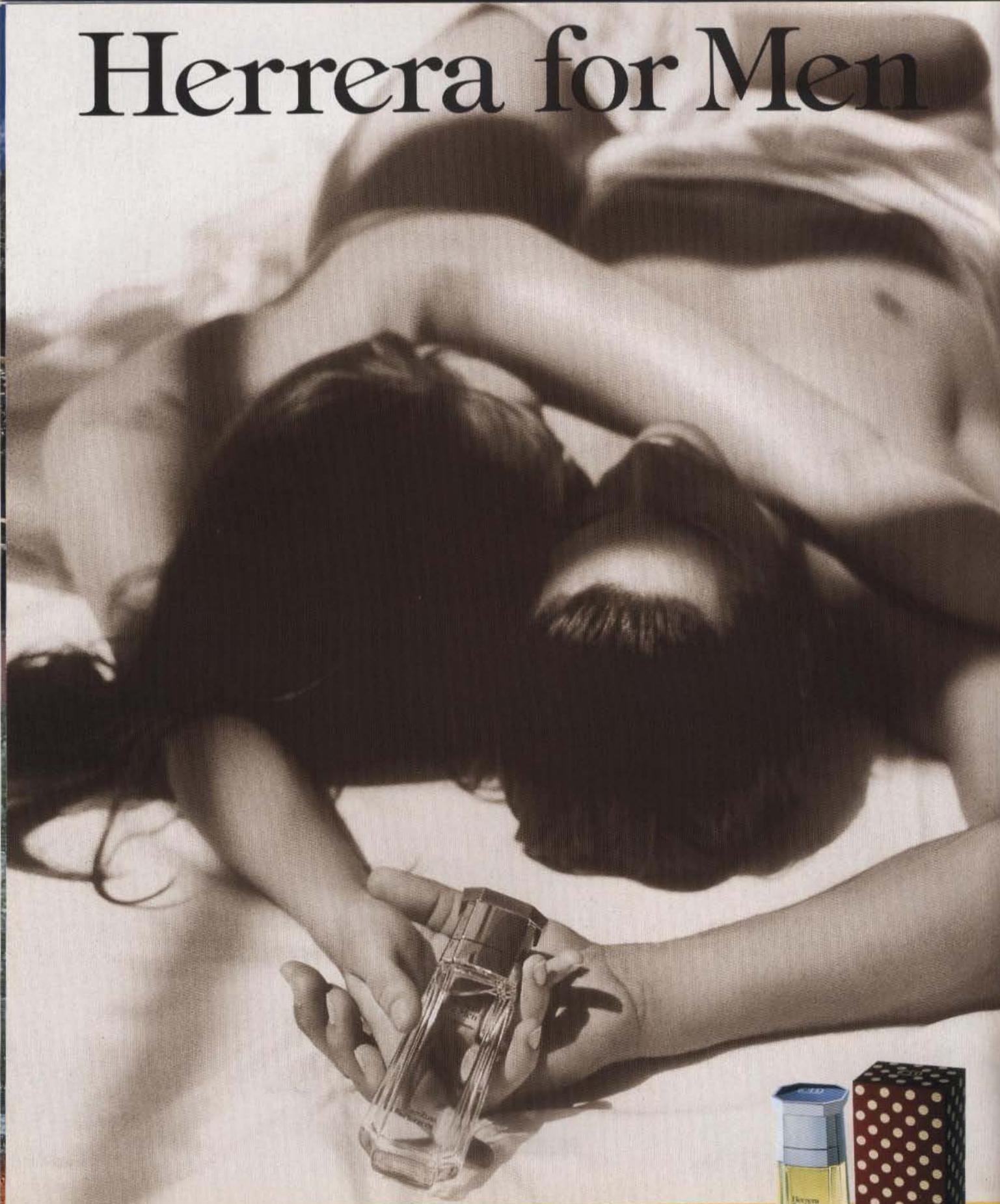
 **Tras la puesta del sol**

EX LIBRIS



AVENTIN
BÒYA

Herrera for Men



Carolina Herrera

New York





BAQUEIRA BERET
Publicación semestral
nº 9 Verano, Mayo 1997

Edita:

Alternativas Publicitarias, SL
c/ Sant Elies, 29-35 08006-Barcelona
Tel. 93- 201.72.04
Fax. 93- 201.20.13

Editor:

Ernesto Setién

Directora:

Nuria Vilar

Dirección artística:

Jordi Borrás

Maquetación:

Pascual Fort

Secretaria:

Maria Ponsa

Redacción:

Sergi Mejías

Fotografías:

Francesc Tur,
Fototeca Stone

Publicidad:

Alternativas Publicitarias Tel. 93-201.19.08

Publicidad Val d'Arán:

Anna Tur Tel. 973-64.45.03

Fotomecánica:

Jeba

Impresión:

Rotocayfo

Deposito Legal:

B-28.060-91

COPYRIGHT by Alternativas Publicitarias.
Ningún artículo o parte de esta revista
puede ser reproducido total o parcialmente
sin autorización de la sociedad editora.

Foto portada: Francesc Tur

Sumario

4-14 Un paraíso en verano

16-21 La cara más verde del valle

22-30 Actividades cota 1500

26-27 Mapa del Valle de Arán



32-38 Tras la puesta del sol

39-44 Novedades verano '97

45-49 Gastronomía





VAL D'ARAN

Un paraíso

Con la llegada del estio, el Valle se revela como un paraje único en el que se pueden realizar infinidad de actividades, como el trekking y la pesca

A scenic view of a mountain valley. In the foreground, the dark, dense branches of evergreen trees frame the right side of the image. Below, a lush green valley unfolds, featuring a small village with a prominent church and a tall steeple. The buildings have dark roofs, and a dirt road winds through the settlement. The valley is surrounded by steep, forested mountainsides under a slightly overcast sky. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

en verano

Durante todo el año, mantener la forma física es un aspecto vital en la vida de cualquier persona, pero con la llegada del buen tiempo las actividades que se pueden realizar con ese fin se multiplican, sobre todo en un entorno natural como la Val d'Aran. Antes cuando se hablaba de salud se hacía una referencia directa a la ausencia de enfermedades, hoy se asocia también a la idea de una forma física óptima. En inglés hay una palabra que lo describe de manera excepcional: "fit", que quiere decir apto o idóneo, de donde deriva la palabra "fitness", término muy utilizado para hacer referencia a estar en forma.

La Val d'Aran es como un gran gimnasio al aire libre donde se pueden realizar actividades muy diversas.



Fotos: Francesc Tur

La Val d'Aran es como un gran gimnasio al aire libre donde se pueden realizar actividades tan diversas como el senderismo, "mountainbiking", pasear o si se prefiere patinar sobre hielo o nadar. Cualquier excusa es buena para hacer un poco de ejercicio. Este gran gimnasio no tiene horario, ni cuota de inscripción y mucho menos límite de edad. El verano es una época del año ideal para prestar un poco más de atención a la forma física, porque del estado del cuerpo va a depender directamente la salud de uno mismo. No hace falta convertirse en un atle-

ta de primera línea o subir al Aneto, basta con hacer un poco más de ejercicio, aunque sólo sea dar un simple paseo, todo dependerá de las necesidades de cada uno.

La forma más antigua, sencilla y placentera de mantenerse en forma es andar, aunque actualmente está muy de moda referirse a esta actividad con términos como senderismo, "trekking" o "walking", pero al fin y al cabo lo único que se hace es andar, realizar bonitas excursiones para disfrutar de paisajes idílicos en medio de un entorno como el de la Val d'Aran. No hace falta que sean excursiones que ocupen varias jornadas y en las que se recorran muchos kilómetros, aunque también se pueden hacer y las hay de muy bonitas. Un simple y corto paseo puede ser una excelente manera de mantenerse en forma, más que pasarse unas horas en un gimnasio entre poleas y banquetas.

Como actividad propia y diaria del hombre, andar es la actividad más elemental para mantenerse en forma. Con ella, además de potenciar la musculación de las piernas, se ejercita el corazón, la circulación sanguínea y la actividad pulmonar, además de mejorar la resistencia física. Este último apartado puede jugar un papel muy importante en el quehacer diario y sobre todo en el trabajo, porque el estado físico de una persona va a repercutir en su día a día, ya no sólo en el rendimiento físico y la posibilidad de realizar más o menos cosas o tener más aguante, sino también en su estado de ánimo y resistencia psicológica a la hora de abordar pequeñas o grandes empresas.

A la hora de planificar una excursión o ruta de senderismo, el Valle ofrece un amplio abanico de posibilidades, ya sea de duración como de nivel de dificultad. Sólo hace falta escoger un destino, informarse bien de como llegar y echarse a andar. La verdad es que cada rincón del Valle es digno de descubrir y conocer, como el Saut deth Pish. Para llegar a la cascada se



Fotos: Francesc Tur



Fotos: Francesc Tur

debe tomar una pista que parte del puente en la salida de Arròs y remonta el valle pasando por la artiga del río Barradòs y el Plan de les Artiguetes, hasta llegar a un refugio de Icona, donde se encuentra muy cerca la cascada que ofrece un magnífico espectáculo con sus 25 metros de caída.

Los amantes de la alta montaña pueden encontrar en la Val d'Aran un amplio catálogo de itinerarios.

Para los amantes de las grandes travesías, el Pallars-Aran es una asignatura obligatoria y que no se puede dejar para "septiembre". Este recorrido se cubre en unos cinco días, pernoctando en refugios de montaña, y a través de él se pasa por para-

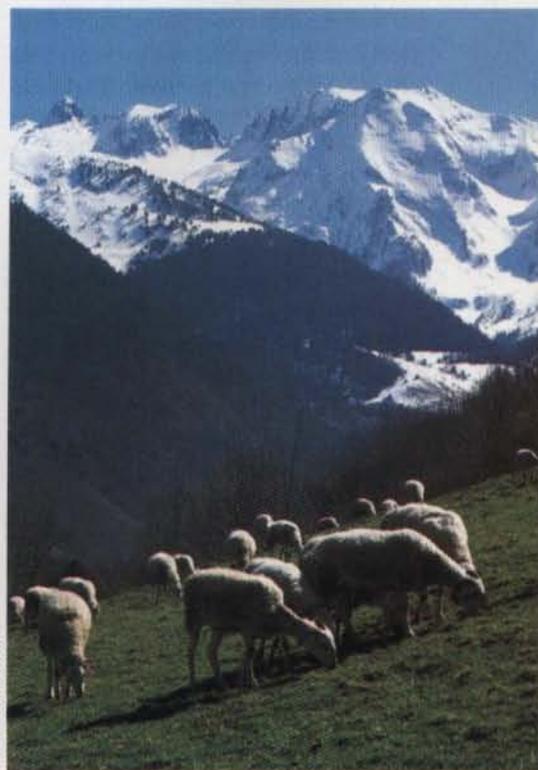
jes tan bellos y singulares como Aigüestortes, Sant Maurici, los Besiberris, el lac Negro, el Montardo y así conocer algunos de los paisajes más espectaculares del Valle. Si lo que se quiere hacer es "trekking" de altos vuelos también hay una ruta en la que se coronan los picos más altos del Valle, Punta Alta de 3.004 y el Besiberri Norte de 3.014 metros.

Para mantenerse en una excelente forma, los amantes de la alta montaña pueden encontrar en la Val d'Aran un amplio catálogo de itinerarios, con ascensiones a picos con tanta tradición como el Montardo o el Tuc de Mulleres, una prueba clásica en invierno de la Copa de Europa de Esquí de travesía de montaña organizada por el Centre Excursionista de Catalunya.

Otra actividad deportiva y excelente método para conocer atractivos parajes por la Val d'Aran es pasear con bicicletas de montaña, conocidas también con el término inglés "mountain bike" o con la abreviatura BTT, bicicletas todo terreno. Las

bicicletas de montaña gozan de una excelente popularidad puesto que combinan unos ingredientes tan sugerentes como el realizar un buen ejercicio y la sensación que produce desplazarse con un vehículo sobre ruedas en medio de un entorno natural. Una de sus grandes ventajas respecto a otras actividades como podría ser el "footing" es que en bicicleta, realizando el mismo ejercicio, no se produce el golpeo de los pies contra el suelo, aspecto visible a todas luces pero que pocas veces se le presta atención. Como deporte para mantenerse en forma es notable puesto que se trabajan cantidad de músculos siempre con una intensidad adecuada ya que ésta siempre dependerá del itinerario escogido, y en gran manera de la utilización de la relación de cambio de la misma bicicletas.

La bicicleta está considerado como un deporte de fondo y musculación moderado puesto que el peso del cuerpo descansa sobre el sillín y el pedaleo no impone ningún esfuerzo brusco. Esta cualidad la deja abierta a todo tipo de practicantes, puesto que el esfuerzo a realizar siempre dependerá del recorrido elegido, de



Fotos: Francesc Tur



Foto: Francesc Tur

manera que se puede hacer un relajado paseo por un camino sin apenas desniveles como rodar un "raid" de lo más duro, de varias jornadas y con fuertes pendientes. Además de favorecer el metabolismo en sí, los paseos en bicicleta fortalecen el sistema cardiorrespiratorio y mejoran el funcionamiento pulmonar, sistemas vitales del cuerpo humano y que no siempre reciben la atención que merecen.

Para poder disfrutar al máximo de una excursión en bicicleta de montaña siempre es aconsejable seguir unas pequeñas normas que durante, y después de paseo, ayudarán a evitar más de un mal trago. Lo primero que se tiene que vigilar es el tipo de ropa que se lleva o el equipo para evitar molestas rozaduras. Una vez encima de la bicicleta, la posición de conducción debe ser cómoda y relajada. A la hora de planificar una salida no es recomendable hacerlo con gente de un nivel muy superior puesto que se debe seguir el ritmo que marca el organismo de uno. Y sobre todo, y más todavía en verano, beber aunque no se tenga sed.

La bicicleta de montaña es un deporte muy saludable puesto que el peso del cuerpo descansa sobre el sillín



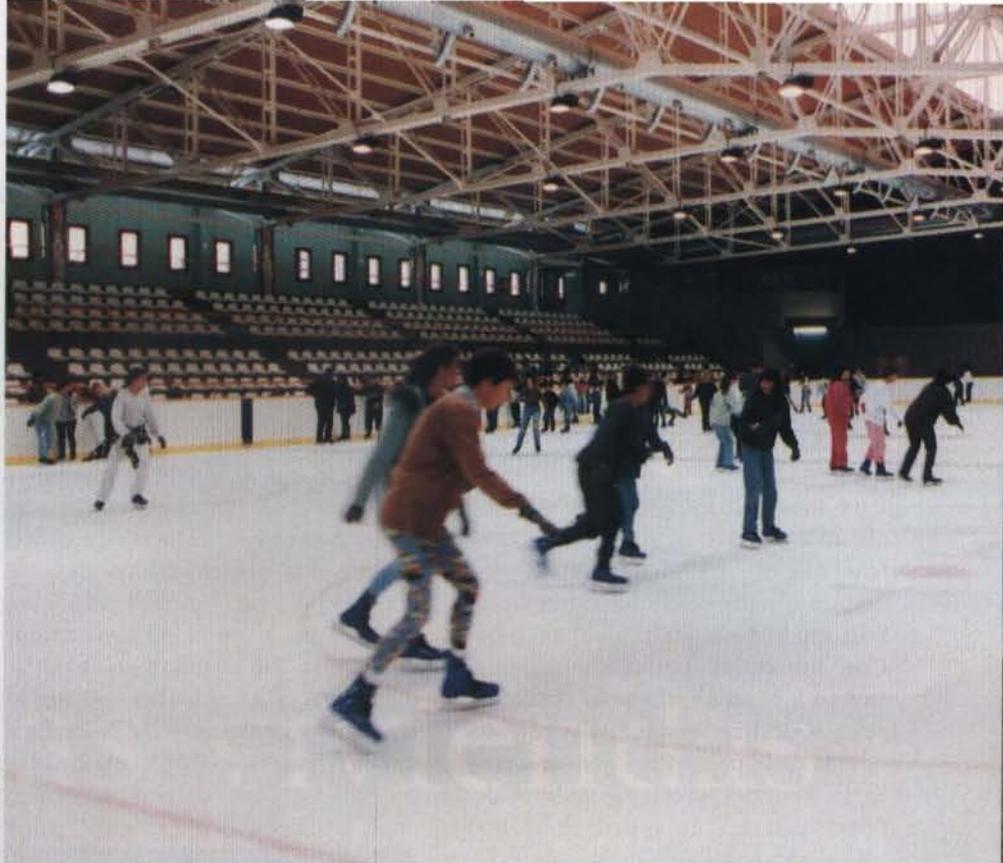
Foto: Francesc Tur

Como también sucede en el senderismo, la Val d'Aran ofrece la posibilidad de realizar recorridos en bicicleta de montaña por múltiples caminos y de diferente dificultad gracias a la orografía propia del Valle. Uno de los recorridos más populares es el del Pla de Beret y Montgarri, con regreso por Esterrí d'Àneu. A través de sus 32 kilómetros de recorrido aproximadamente, se pasa por extensas zonas verdes y se cruzan varios riachuelos. Por el camino se puede visitar el pueblo de Montgarri y su singular santuario de campanario octogonal. En total se invertirán poco más de tres horas para cubrir este bello recorrido que acaba en la bonita localidad de Esterrí d'Àneu y que se puede realizar sin encontrarse con subidas demasiado pronunciadas. Para acabar de redondear la excursión, en Vielha se puede contratar un servicio de transporte que les lleve hasta Beret y que les recoja en Esterrí, o subir hasta la cota de 1.800 m. de Baqueira/Beret en el telesilla del bosque desde la cota 1.500 m. y seguir el itinerario hasta Orri y Beret.



Para aquellos que prefieran quemar algunas calorías en un entorno más frío nada como pasar un buen rato en la pista del Palacio de Hielo

Otro itinerario, aunque algo más corto, es el que tiene como punto de salida y llegada la misma Vielha y tiene el bosque de Betren como punto de máximo esplendor del recorrido, donde se podrá discurrir entre densas masas forestales de pino negro, silvestre y abetos. En total la excursión no superará los 20 kilómetros que se pueden cubrir en dos horas aproximadamente. Pero si se dispone de más tiempo, un paseo por el valle de Ruda es una asignatura obligatoria. Desde Salardú se puede descender al fondo de este valle por una pista de montaña hasta llegar a la fuente de Campó, atravesando en



Fotos: Francesc Tur

precioso valle glaciar del río Ruda. A partir de aquí, el terreno se vuelve más abrupto hasta llegar a la presa de Saburedo, en plena cubeta lacustre de los lagos de Saburedo.

A la hora de mantenerse en forma pero a cubierto, el Palai de Gèu es una referencia obligada ya que dispones de dos piscinas climatizadas y un gimnasio además de la correspondiente pista de hielo, todo a punto para hacer un poco de deporte.



Fotos: Francesc Tur

Uno de los ejercicios más completos que se pueden realizar para mantenerse en forma es la natación. En caso de que el tiempo no acompañe, o simplemente porque a uno le apetece, una piscina es el lugar ideal donde practicar aquella frase que reza: "mens sana in corpore sano". En pleno verano, zambullirse en el agua es una invitación a gritos para que los músculos trabajen en armonía al tiempo que se disfruta de un refrescante baño. La ligereza que experimentan las personas dentro del agua es un factor decisivo a la hora de conseguir un efecto aeróbico puesto que los músculos y las articulaciones trabajan libres de carga.

Pero con la natación no sólo son los músculos y las articulaciones las que trabajan, sino que además ayuda a mantener una buena sincro-

nización respiratoria y mejorar el sistema cardiovascular. También son de sobras conocidas sus cualidades terapéuticas para todas aquellas personas que sufren molestias en la espalda o para las que deben hacer trabajar alguna parte del cuerpo, como la cadera, sin someterla a ningún sobre-esfuerzo, cosa muy probable en caso de realizar algún ejercicio fuera del agua.

Para aquellos que prefieran quemar algunas calorías en un entorno más frío que le traerá recuerdos del invierno, nada como pasar un buen rato en la pista del Palau de Gèu. Con los patines calzados, piernas, tronco y brazos trabajarán como un reloj al deslizarse sobre la superficie helada de la pista. Pero patinar sobre hielo muchas veces es contemplado como una simple actividad lúdica, olvidando todo su espíritu deportivo. Y es que en realidad es una de las maneras más divertidas que hay para conseguir unas piernas bien robustas y mantener la forma física en general, disponiendo de un buen fondo. Con la práctica del patinaje sobre hielo se mejora la flexibilidad además de ejercitar suavemente las articulaciones.

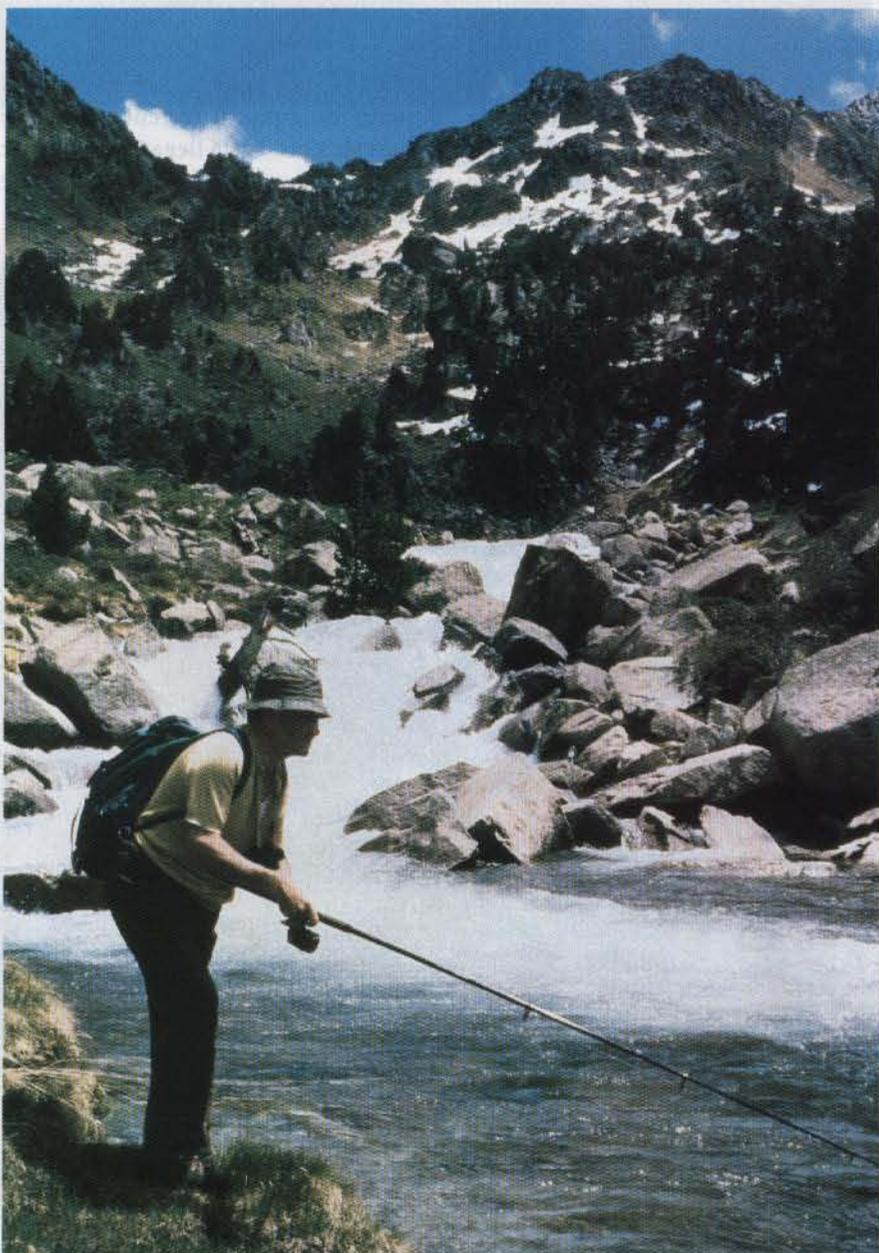
Aunque muchas veces se tenga muy cerca y no se le de la suficiente importancia, el patinaje sobre hielo es un deporte en el que no sólo se ejercitarán las piernas, sino que van a entrar en juego otros sistemas del cuerpo que en otra actividad actúan de una manera más mecánica y pasan casi desapercibidos. Aquí, el equilibrio, los reflejos y la coordinación de movimientos se elevan a un plano superior. La pista del Palai de Gèu de Vielha es un escenario ideal para practicar este deporte en el que tienen un papel destacado, además de la propia forma física, otros elementos. Pero cuando uno acabe de pasar un rato agradable en el Palai y salga al exterior no se encontrará en el ambiente cargado de otras pistas de hielo situadas en grandes ciudades. Cuando salga se encontrará en pleno Valle de Arán.

La Val d'Aran es, por su configuración hidrográfica, un paraíso para practicar la pesca de la trucha

Pero si lo que se quiere es mantener la forma bajo los parámetros del esquí, esta tarea resultará algo difícil porque sólo practicando el deporte blanco por excelencias como se puede estar a punto de una temporada a otra. No obstante, lo que si se puede hacer es mantener el fondo realizando cualquiera de las actividades anteriormente explicadas puesto así será mucho más fácil

recuperar la forma sobre unos esquís o tablas. Aunque para los más nostálgicos del esquí, patinar sobre hielo les permitirá disfrutar del placer de deslizarse sobre una superficie helada en pleno verano, todo esperando que la nieve vuelva a cubrir el Valle.

Otra actividad más tradicional es la pesca de la trucha. La Val d'Aran es, sin lugar a dudas, un enclave privilegiado para el pescador de caña. Los peces de la familia de los salmónidos, como la trucha común y la trucha arco iris, son los que se pueden encontrar preferentemente en las aguas del Valle puesto que requieren aguas muy puras y oxigenadas para sobrevivir, propias de torrentes de montaña, como las de la Val d'Aran. Uno de los secretos



Fotos: Francese Tur

BAQUEIRA BERET

COTA 1.500 M

EDIFICIO



PORT DE LA BONAIGUA

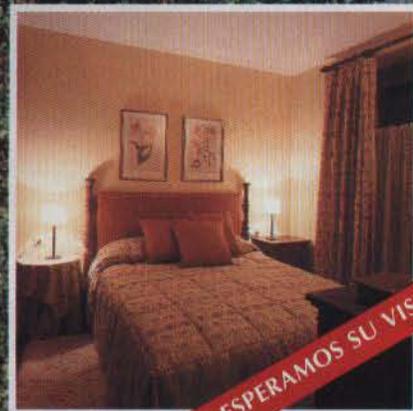
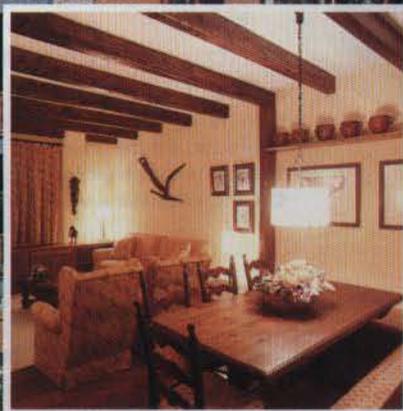
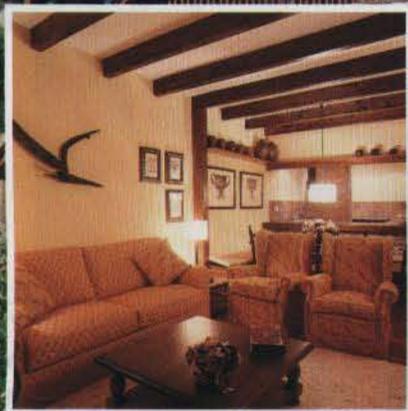
Ultimas viviendas

Edificio representativo
estilo Aranés

Viviendas de 85 a 170 m²

A pie de remontes con
guardaesquíes y parking propio

Detalle fotografías piso muestra.



• ESPERAMOS SU VISITA

NUNEZiNAVARRO

Oficina Información BAQUEIRA Tel. 973-64 40 20 • BARCELONA Tel. 322 44 52, Urgell 230

Turini

Airtel

NOTICIAS

Ahora puede tener un teléfono
PHILIPS Fizz  por sólo **1.970** ptas.
y con las ventajas adicionales
para el segundo miembro de su familia
en el nuevo **Plan Familiar**, o de su empresa.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Medidas: 160x65x20 mm.
Peso: 225 g.
Tiempo de espera: 20 h.
Tiempo de conversación: 1 h.



El nuevo teléfono **ERICSSON GF 788**
ahora con el sistema exclusivo
 con el que Vd. se beneficia
de un importante ahorro.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Medidas: 105x49x24 mm.
Peso: 135 g.
Tiempo de espera: 60 h.
Tiempo de conversación: 3 h.
Colores: gris oscuro, verde, azul y burdeos

ALTERNATIVAS PUBLICITARIAS



Teléfono móvil GSM - "todas marcas" - conexión inmediata. Ahorre tiempo y dinero con el nuevo servicio

de la gran aceptación que tiene la pesca de la trucha es el difícil reto que supone para el pescador hacerse con una pieza de esta exquisita especie.

Los ríos Garona, Ruda, Malo y las cabeceras de las Nogueras son toda una referencia a la hora de pescar, sin olvidar la infinidad de lagos que están diseminados a lo largo y ancho de la geografía del Valle. No obstante, hay dispuestas unas vedas para poder pescar en las diferentes zonas lacustres y fluviales del Valle. En los lagos y en alta montaña empezó en mayo y acaba en septiembre, mientras que en el resto acaba un mes

antes, a finales de agosto. Así y todo hay zonas de los ríos que tienen dispuestos unos días de descanso semanal, que no es el caso de los lagos en los que se puede pescar todos los días de la veda.

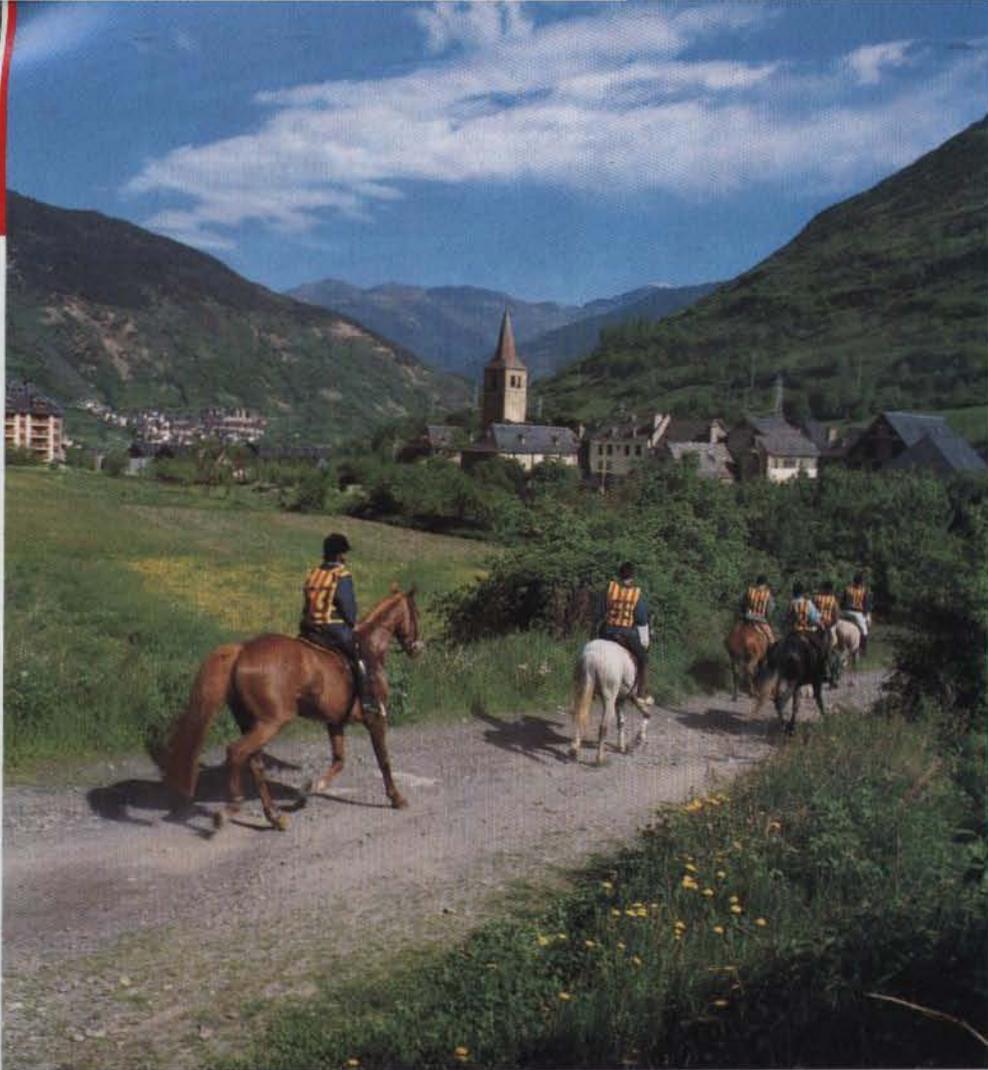
La Val d'Aran es, por su configuración hidrográfica, un paraíso para practicar la pesca de la trucha. No obstante, para practicar esta actividad es preciso dominar una depurada técnica puesto que la trucha es un pez receloso y desconfiado. Si en algún momento ésta llega a ver al pescador que la persigue, lo más probable es que no llegue a tomar el señuelo. En el caso de pescar alguna

pieza, el esfuerzo habrá merecido la pena porque es un regalo para el paladar.

Ahora bien, el aficionado que lo prefiera puede practicar la pesca sin muerte, originaria de Estados Unidos y que cada vez tiene mayor aceptación en Europa, incluida España. Cada vez son más los pescadores que se conforman con superar el reto de engañar a la trucha y después la devuelven al río. De esta manera se asegura en gran parte que la densidad de población de esta especie, que cada vez tiene más demanda, no decaiga, sobre todo en un entorno natural como la Val d'Aran.

VAL D'ARAN





Fotos: Francesc Tur

Ordesa una aventura sin par que puede durar de cuatro a siete días. Pero para que no encontrarse con ninguna sorpresa de última hora, las excursiones están catalogadas con estrellas según su dureza. De la misma manera, para los pocos iniciados en el arte ecuestre es recomendable que se vista un pantalón bien cómodo y utilice un calzado deportivo plano para que en caso de se produzca alguna caída --caso muy difícil pero que puede pasar-- el pie no se quede enganchado en el estribo.

El visitante puede conocer a caballo parajes de gran belleza en un enclave natural como la Val d'Aran

La marcha a caballo es una actividad que conjuga el disfrute de la naturaleza con la afición a la hípica. Bajo estas premisas, la Val d'Aran se presenta como un lugar privilegiado para realizar excursiones a caballo. A través de los caminos del Valle se pueden realizar inolvidables marchas ecuestres sin pisar el asfalto en la inmensa mayoría de sus recorridos. Viajar a lomos de un caballo en el incomparable marco que ofrece el Valle es una de las actividades con más tradición.

En la Val d'Aran se pueden hacer excursiones de todo tipo, desde una hora de duración hasta siete días. Todo depende de las ganas que uno tenga de montar. Una marcha encantadora e inolvidable es la que lleva desde Vielha hasta los lagos Gerbe. Una excursión que se puede realizar perfectamente en una mañana y es muy indicada para aquellos que la equitación no sea una actividad cotidiana. Un poco más larga, de un día

concretamente, es la marcha que va hasta el Parc Nacional, un regalo para los ojos sin lugar a dudas.

Los amantes de las largas travesías pueden encontrar en la travesía de

Ya sea un paseo de una hora o una larga travesía, el visitante puede conocer parajes de gran belleza en un enclave natural como la Val d'Aran. Con el verde como telón de fondo, las marchas ecuestres se presentan como una sugerente actividad de verano en el idílico marco del Valle, donde sus bosques, montañas y ríos son un auténtico presente para los sentidos.



Fotos: Francesc Tur

COMARK

LOS
AMIGOS
NUNCA SON CASUALES

INTERNET: [HTTP://WWW.CAMPARI-INTERNATIONAL.COM](http://WWW.CAMPARI-INTERNATIONAL.COM)

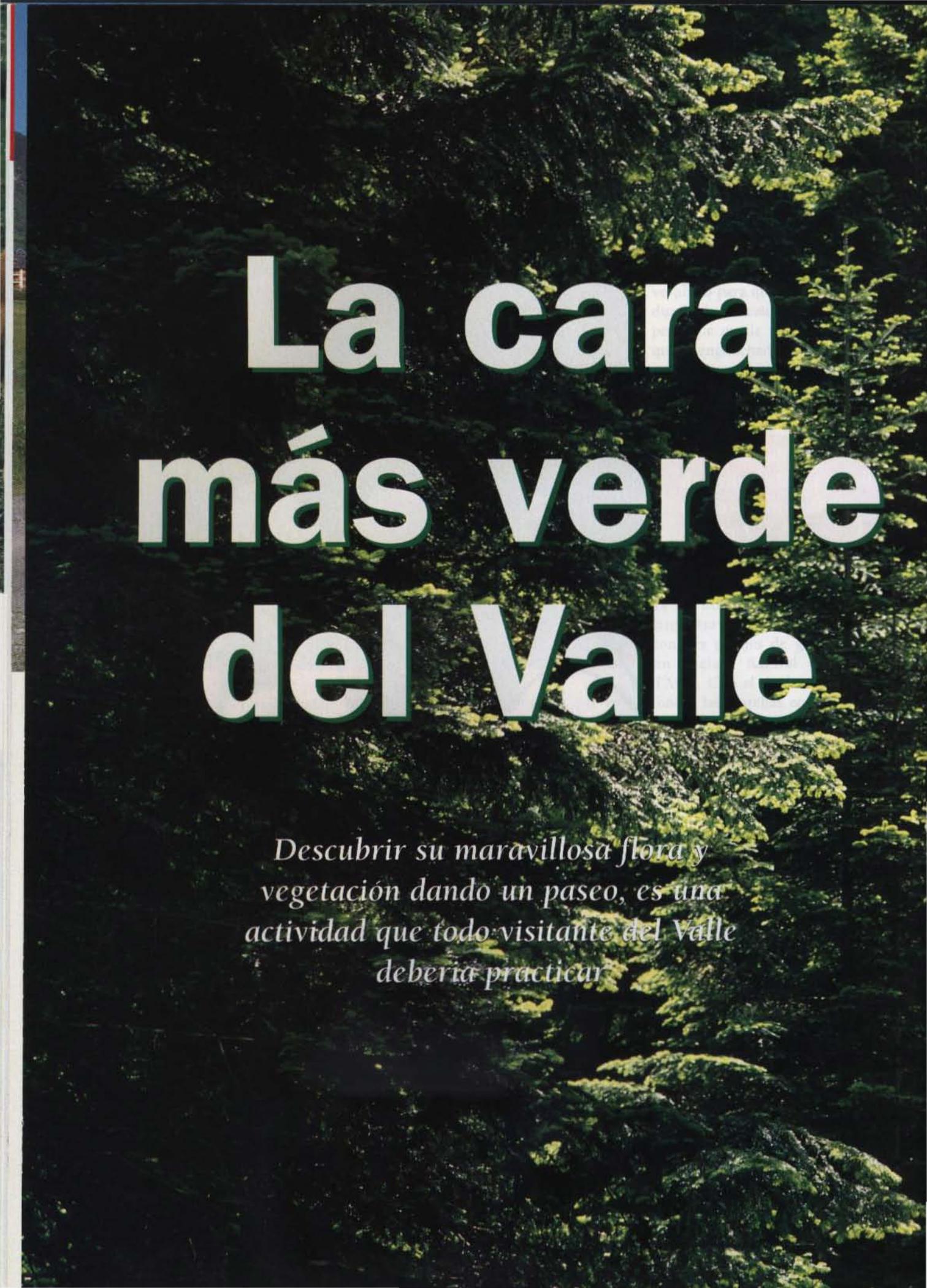


>>CAMPARI COMBINA CON TÓNICA,
NARANJA, SODA O HIELO



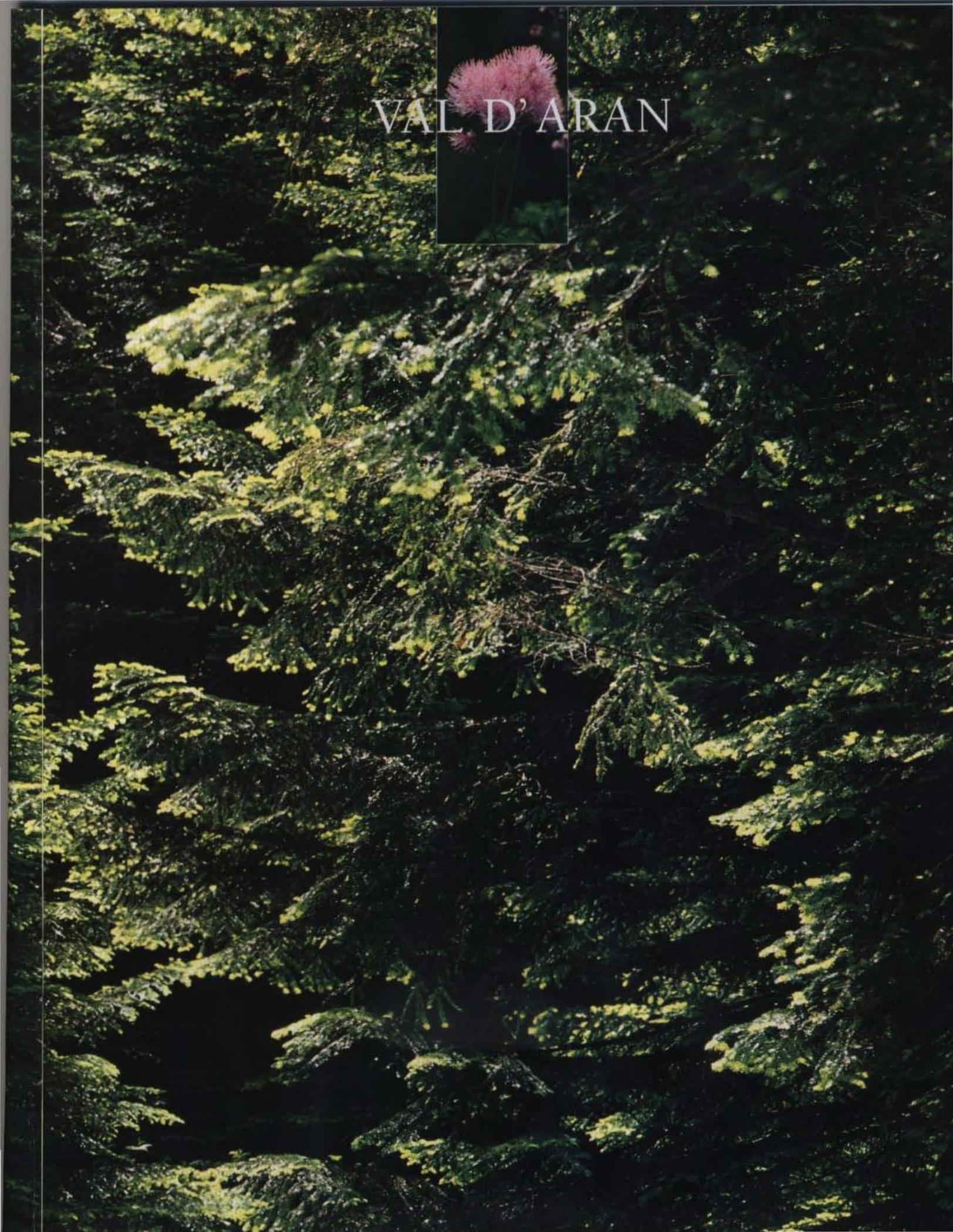
CAMPARI®

NUNCA ES CASUAL



La cara más verde del Valle

*Descubrir su maravillosa flora y
vegetación dando un paseo, es una
actividad que todo visitante del Valle
debería practicar*

The background of the entire page is a dense, lush forest of evergreen trees, likely spruce or fir, with vibrant green needles. The lighting is dappled, creating a sense of depth and texture. In the upper center, there is a small, dark rectangular inset containing a close-up of a single, bright pink flower with many small, spiky petals. The text 'VAL D' ARAN' is printed in a white, serif font across the middle of the page, partially overlapping the inset and the forest background.

VAL D' ARAN



Foto: Francesc Tur

Desde cualquier punto del Valle se pueden apreciar bosques, donde predominan los abetos, hayas y pinos silvestres. De hecho, con una extensión de más de 10.000 hectáreas, su impresionante masa forestal además de ser un auténtico pulmón verde para el valle, está considerada como uno de los bosques más importantes del Pirineo. Aunque lo mejor será adentrarse en él para conocer sobre el terreno una vegetación algo singular.

El bosque de la Baricauba es uno de los más famosos del Valle por su frondosidad

Singular como su clima puesto que al fin y al cabo va a ser éste, junto a su situación geográfica, el que troquele el paisaje verde del valle. El clima de Arán se caracteriza por ser algo más frío y húmedo que otros valles de Catalunya, cualidades que le permiten convertirse tras el deshielo en un auténtico vergel.

Descubrir su maravillosa flora y vegetación dando un paseo es una actividad que todo visitante al valle debería practicar. No para conocer especie por especie todas las flores que llenan de vida y color este paraje tan singular, no. Son demasiadas. Sino por el simple hecho de entrar en contacto directo con la naturaleza y pasar de sujeto pasivo a sujeto activo, enriqueciendo las bases del conocimiento botánico. Porque pocas veces se tendrá una oportunidad tan

buena para ver, oler y tocar plantas como el enebro, árboles el como pino silvestre, o el mismo té de montaña.

No obstante, tanta sensación, tanta percepción, no tendrá ningún sentido sino uno no se sumerge en el Valle. No hace falta hacer un paseo maratoniano ni una gran excursión para gozar del impresionante jardín botánico que es en verano la Val d'Aran. Basta con dar un pequeño paseo para descubrir su exquisitices vegetales. Según el lugar que se elija, con mayor altitud o cerca de algún río, se podrán encontrar especies en mayor o menor abundancia.

El bosque de la Baricauba es uno de los más famosos del Valle por su frondosidad y por los gigantes abetos que lo configuran, llegando algunos a superar los 30 metros de altura. Todo un espectáculo digno de ver. A él se puede acceder por un tramo asfaltado que parte de Vielha hasta Gausac. Aunque una vez de camino, si se quiere alargar la excursión entre maravillosos bosques de abetos, se puede poner rumbo a la Artiga de Lin, antiguo camino de acceso al Valle de Benasque y al pico de Madaleta, a través del puerto de la Picada. En este itinerario, siguiendo el cauce del Joèu, magníficos ejemplares de hayas reclaman parte del protagonismo en una masa forestal única en Catalunya. Es precisamente en la Artiga de Lin, donde este centenario árbol alcanza uno de sus mayores momentos de esplendor.



Foto: Francesc Tur



Foto: Francesc Tur

[Raimat, 6 de Septiembre de 1996. 23 horas, 45 minutos]



*Nacer de noche.
El mejor augurio para nuestros vinos.*

En los viñedos de Raimat se vendimia con las frescas temperaturas de la noche. Así la uva llega a las prensas en óptimas condiciones. Sin maceraciones ni fermentaciones. Con sus aromas específicos que darán a cada vino su carácter personal. Gran parte de las cualidades de un vino están ya, latentes, en



la uva. Por eso, todos los cuidados que le prodigamos tienen al final su recompensa. Justo en el momento maravilloso de contemplar, oler y paladear lentamente una copa de aquel vino que habíamos imaginado. Porque hoy, los grandes vinos se hacen así.



Viñedos. Bodegas. Grandes Vinos.

Costers del Segre

©Circulo



KILLER LOOP

**también
es verano...**

BENETTON
SPORTSYSTEM

**KILLER
LOOP**



BENETTON SPORTSYSTEM IBERICA, S.A. • ACER, 30-32 • 08038 BARCELONA • TEL.: (93) 223 19 94 Fax: (93) 223 39 91

Localidades como Betren, Esçunhau y Arties, o hacia el otro lado Vilac y eth Portilhon de Bossòst, dan refugio a gran cantidad de pinos, algunos de ellos silvestres y negros que confieren al paisaje una tonalidad muy especial. A pesar del predominio de la haya, el abeto y el pino en la masa forestal del Valle, la presencia de prados de regadío y zonas húmedas como los lechos de los ríos permite la comunión con otro tipo de árboles como la acacia, el roble o el sauce. A su amparo crecen todo tipo de arbus-tos aunque tal vez el boj y el brezo sean los más fáciles de reconocer por sus matices característicos.

**Es en las praderas
altimontanas de bellos
colores donde se
puede encontrar a la
genciana azul.**

Pero si lo que se quiere es aprovechar el paseo para probar directamente los frutos que ofrece el Valle nuevamente la Artiga de Lin o Rencules son un lugar de paso recomendado puesto que es aquí donde se pueden encontrar fresas con mayor facilidad. Té de montaña, regaliz y frambuesa son otros frutos que se pueden localizar en la geografía del Valle. Si en los pastos es donde abunda la regaliz, un poco más arriba se tendrá que subir para encontrar berros de mon-



Fotos: Francesc Tur



Fotos: Francesc Tur

taña. Precisamente la altura va a ser un factor determinante a la hora de reconocer las exquisitices botánicas del Valle. Las flores silvestres que se van encontrando a lo largo de los caminos de montaña son un regalo para los sentidos aunque estos preciosos cócteles de pétalos llegan a su máximo esplendor cuando pueblan por centenares algún campo abandonado, convirtiendo un simple terreno de tierra en una explosión de color.

Son en estas praderas altimontanas de bellos colores donde se puede encontrar a la genciana azul. Esta flor, especie protegida, se prodiga con especial presencia en zonas como el Plan de l'Artiga o en el mismo Tuc dels Armeros. Dejados atrás los frondosos bosques, en las altas zonas roqueñas se puede encontrar el característico rododendro, fácil de reconocer por su floración rosada, aunque a veces se puede convertir en un arma de doble filo puesto que sin dejar de dar ese toque de distinción y belleza a la zona alta del Valle, el rododendro puede ser peligroso ya que se puede resbalar si se pisa alguna zona cubierta de esta particular forma de vida vegetal.

Durante los meses de mayo a septiembre, la presencia de ganado vacuno en zonas de alta montaña, incluso en parajes que superen la cota 2.000, puede ser un indicativo de la existencia de prados naturales de alta montaña. Sin lugar a dudas, el prado más extenso es el formado por



Fotos: Francesc Tur

el Pla de Beret, a 1.860 metros, aunque también se pueden encontrar otros, a 1.300 metros como los del Portilhon de Bossòst.

Desde el Pònt de Rei hasta el Pòrt de la Bonaigua, pasando por Vielha, cada rincón del Valle esconde parte del encanto que lo convierten en un entorno único en el Pirineo. Abetos, hayas, pinos, olmos, sauces, chopos, brezo, enebro, tomillo, helecho, fresa, té de montaña, berros y flores silvestres son unos pequeños ejemplares de la vegetación que llena de color en verano este privilegiado rincón de la geografía catalana. Una vegetación que invita a inhibirse durante un tiempo de la mundanal vida marcada por el asfalto y dejarse embriagar por las fragancias que emanan de este vergel.



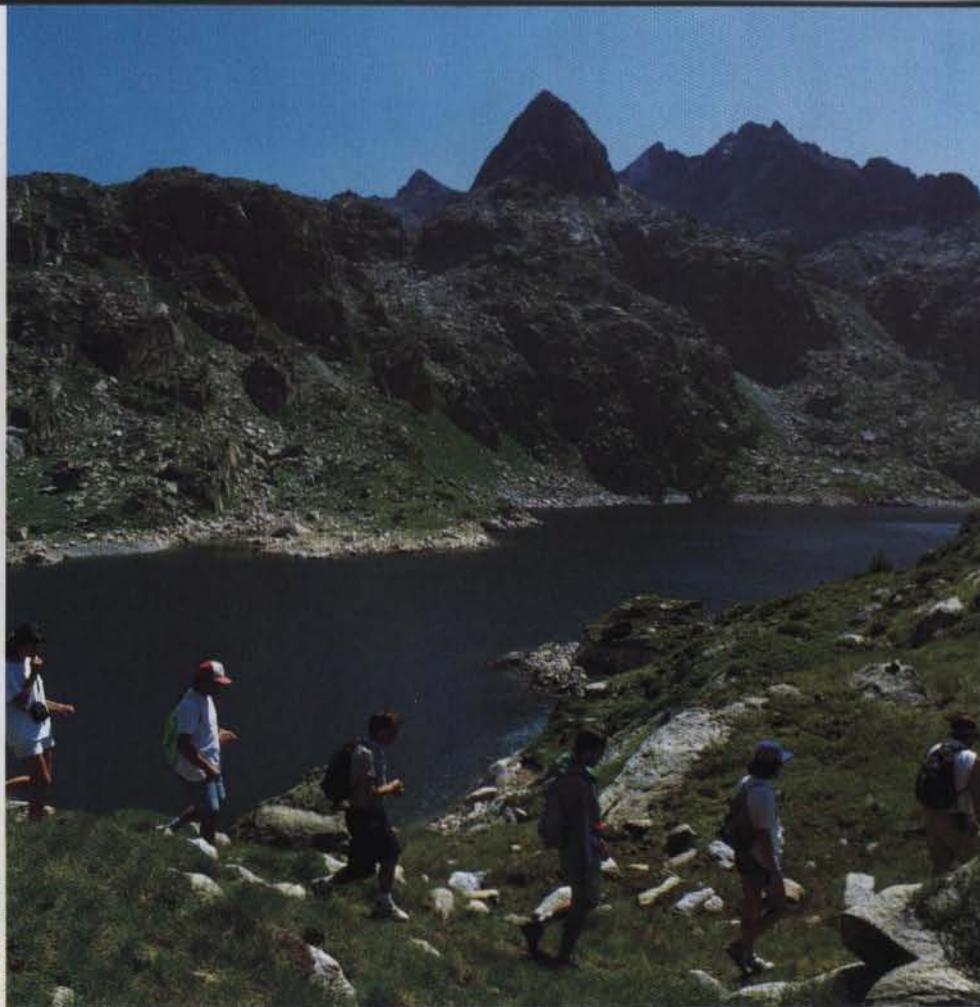
Actividades sin límite

Con la llegada del verano, el blanco da paso al verde. La nieve se funde dando lugar a un estallido de color donde el marrón de la tierra, el intenso azul del cielo y el verde de los bosques convierten al Valle en una plataforma natural en la que se pueden realizar múltiples actividades, desde tiro con arco, deportes de aventura, excursiones a pie, a caballo, en bicicleta y más



El excursionismo es la forma más natural y genuina de conocer la esencia de la montaña. La Val d'Aran es un entorno privilegiado para realizar esta actividad, custodiado por picos que superan los 3.000, se descubre ante el excursionista como una auténtica maravilla natural con más de 200 lagos, extensas masas forestales y numerosos ríos. Los itinerarios son de lo más variados. Se pueden realizar excursiones a los lacs de Bassibé o de Gerber, ascender al Montardo, pasear por la preciosa Artiga de Lin, visitar el Circo de Colomers o realizar la travesta de Valarties-Montcasau.

Todas estas excursiones se realizan con un guía experto, que mientras dura el itinerario, irá desgranando los entresijos e historia de los lugares por los que se pasa. Durante la ascensión, inspirar aire puro o disfrutar del silencio o de los propios sonidos de la naturaleza, convertirá esta grata excursión en una experiencia inolvidable. Mientras se dirige a destino elegido se podrá pasar por bosques y prados de belleza inusitada al tiempo que se gozará de unas impresionantes vistas.



Fotos: Francesc Tur

Tras dos o tres horas de marcha, con los descansos pertinentes para adaptar el esfuerzo al ritmo de subida, se llegará al destino elegido, ya sea una cascada, lago o cima de una montaña. Estas excursiones suelen durar un día completo, por eso uno se debe procurar algo de sustento en forma de picnic. La ropa y el calzado deben ser los adecuados, además de tomar alguna medida contra la irradiación solar como cremas protectoras, unas gafas de sol y alguna gorra. En caso de que para realizar la excursión se elija un punto de aproximación, el traslado hasta el mismo se realizará en vehículo propio, haciendo mucho más cómodo el inicio de la marcha.

La Val d'Aran es un regalo para los sentidos y para que se pueda seguir disfrutando de él, y otros que aún no lo han descubierto lo conozcan con toda su magestuosidad, nunca está de más seguir unos pequeños consejos para que la llama de la naturaleza no se apague en el Valle. La basura, en una bolsa y a una papelera,

El intenso azul del cielo y el verde de los bosques convierten al valle en una plataforma natural para realizar múltiples actividades

mejor que tirarla al suelo. De encender fuego, ni pensarlo, no hay que correr ningún riesgo que ponga en peligro el magnífico jardín botánico que atesora el Valle. Por eso mismo, no se debe salir de los caminos y pistas forestales cuando se circula con vehículos 4 x 4. Son consejos de lo más sencillos pero que si se siguen son de un valor incalculable para la salud del Valle, que al fin y al cabo es la salud de su habitante.

La flora y la fauna son dos pequeños y ricos tesoros que esconde el Valle. Por su climatología atlántica, la flora



Fotos: Francesc Tur



Fotos: Francesc Tur

de la Val d'Aran es una de las más ricas y variadas del Pirineo. De hecho, se han llegado a identificar más de 100 especies botánicas en recorridos de tres y cuatro kilómetros. El clima, la altitud y su geografía, permiten al Valle transformarse en un vergel con la llegada del verano. El deshielo de la nieve acumulada durante todo el invierno da paso a todo un espectáculo de colores, espoleado por un cálido Sol y unas torrenceras de agua que se encargan de alimentar la cara más verde del Valle.

Por el efecto de la climatología y el ciclo natural de la vida en el Valle, la primera quincena del mes de julio es la época ideal para observar la floración alpina, un fenómeno sólo al alcance de unos cuantos. Oculta durante el largo y gélido invierno, la flora alpina emerge con todo su esplendor con los rayos del sol de principios de julio. Los bosques y prados se extienden a lo largo del Valle. Las zonas de haya de Artiga de Lin, los pinos negros de Tredòs, los pinos silvestres de Arties, lo avetos de Bariacuba son parte de la masa más representativa que se puede

El senderismo rural ofrece la posibilidad de recorrer antiguos caminos que conectaban entre sí todos los pueblos de la Val d'Aran

encontrar. Pero también se podrá ver, oler y palmar frutas como la frambuesa o hierbas medicinales como el trébol de agua o el tomillo, y disfrutar del colorido que aportan flores como la genciana azul, los lirios o narcisos.

Las montañas que custodian la Val d'Aran son el refugio natural de una rica y variada fauna. Al igual que con la flora, desde el Valle también se organizan excursiones para conocer en su hábitat natural especies como las águilas, milanos, isards o rebecos, marmotas, pájaros carboneros y mirlos, por no nombrar la cantidad de mariposas que saldrán al paso en una de estas excursiones. Con unos buenos prismáticos, los consejos de los guías y una pequeña dosis de paciencia, se podrá observar el discurrir de la vida animal en el Valle.

El senderismo rural ofrece la posibilidad de recorrer antiguos caminos que conectaban entre sí todos los pueblos de la Val d'Aran y a través de los cuales se descubrirán paisajes insólitos que rememoran la vida sencilla y dura de los habitantes del Valle.

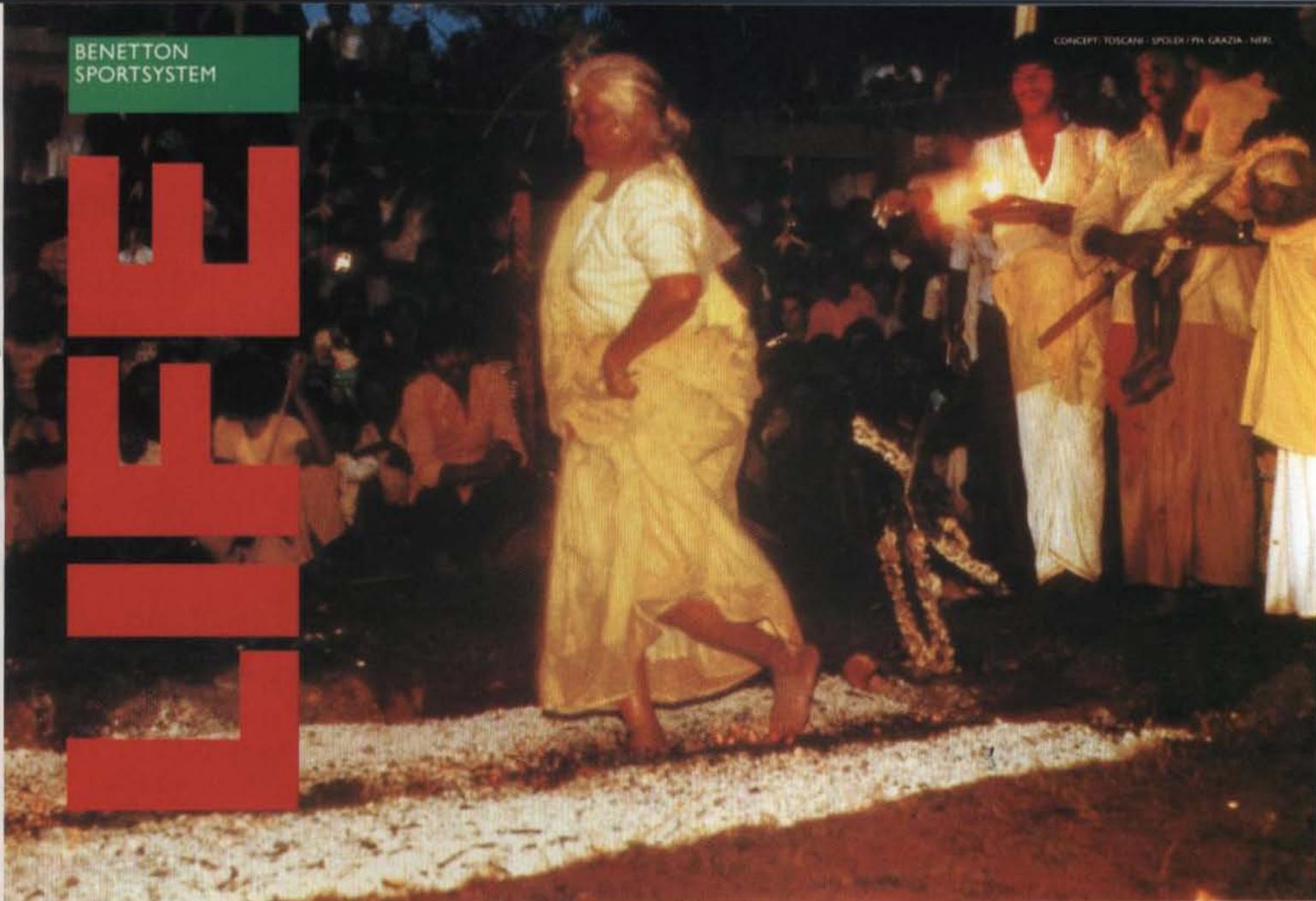
Gracias a legados como la Casa Joan Xiquet se podrá conocer la vida y estructura social de la Val d'Aran durante siglos ya que su singular



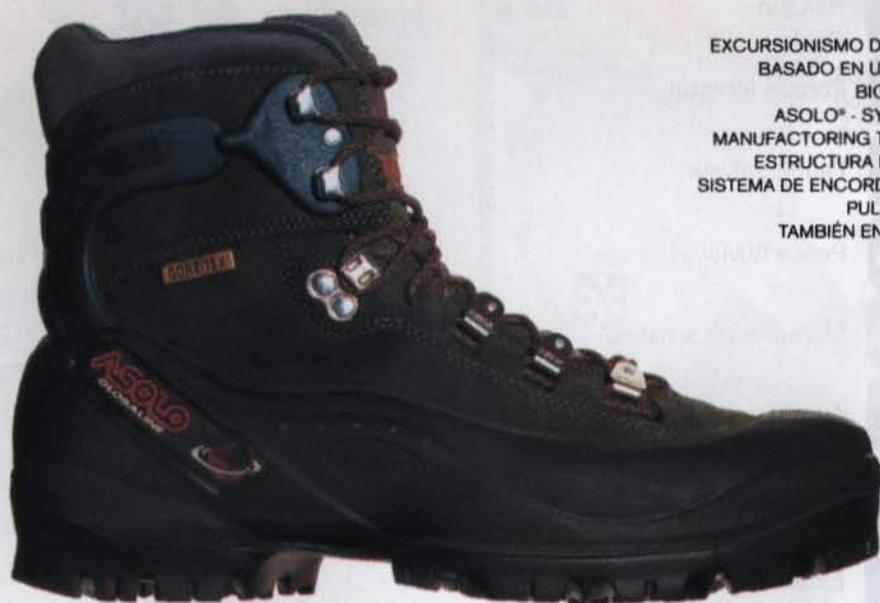
Fotos: Francesc Tur

BENETTON
SPORTSYSTEM

CONCEPT: TOSCANI - SPOLER / PVA - GRAZIA - NERI



PLAY



GLOBALINE.
EXCURSIONISMO DE ALTO NIVEL.
BASADO EN UN CONCEPTO
BIOMECANICOS.
ASOLO® - SYNERJECTION®
MANUFACTURING TECHNOLOGY
ESTRUCTURA HOMOGENEA.
SISTEMA DE ENCORDADO ASOLO®
PULLEY SYSTEM®.
TAMBIÉN EN GORE - TEX®.

ASOLO®

Comarca dera VAL D'ARAN

-  Carretera nacional
-  C. forestal asfaltado
-  C. forestal no asfaltado

-  Estación de esquí
-  Belleza natural
-  Refugio
-  Parque forestal
-  Fauna salvaje
-  Pesca fluvial
-  Monumento artístico
-  Aguas termales
-  Camping
-  Estación de servicio
-  Túnel





S. JOAN DE TORAN

Crabere
2.630 m

Maubèrme
2.880 m

Lac Liat

Fonderia

Saut deth Pish

PLAN DE MONT

A Esterri

MONTGARRI

Beret 2.500 m

PLAN DE BERET

Marimanha
2.660 m

Baqueira 2.500 m

BAQUEIRA BERET

Pòrt dera Bonaigua
2.072 m

Ruda

ERA TUCA

Aiguamòg

Hurny

TUNEL

Estanh Redon

Montarto
2.830 m

Lacs Colomers

Espitau

0,7

1,8

13,4

3,0

2,5

5,4

2,6

2,1

5,6

9,7

2,3

2,7

5,0

2,0

10

3,0

5,6

3,0

2,6

10,6

6,6

5,5

11,5

2,1

18,7

2,2

1,4

2,4

1,5

5,5

3,5

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3

1,3

1,3

1,5

1,5

2,0

2,0

11,5

2,0

8,0

12,5

12,5

12,5

12,5

12,5

16,8

0,4

2,3



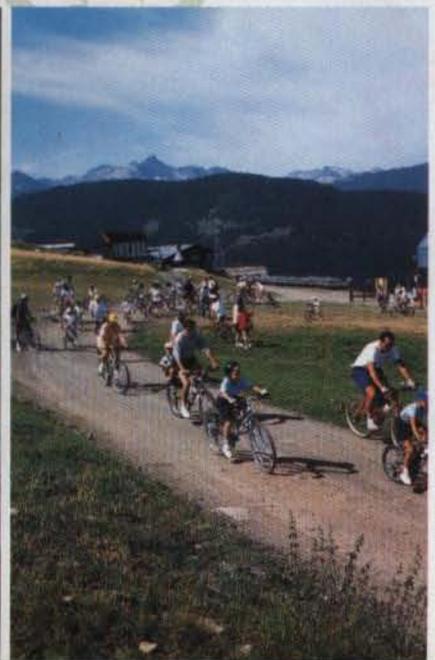
Fotos: Francesc Tur

enclave geográfico –aislada de España hasta la construcción de la carretera del Port de la Bonaigua a principios de siglo y abierta a Francia por Eth Portilhon de Bossòst– y devenir histórico –a pesar de la falta de comunicación con España, en el siglo XII estableció un vínculo voluntario con la corona española– la convierten en una comarca única.

A través del senderismo rural se pueden conocer pueblos del Naut Aran como Bagergue, Unha, Salardú y Tredòs, o lugares tan bellos como el pueblo y el santuario de Montgarri. En el antiguo camino que conduce desde el Pla de Beret hasta Alòs e Isil, en el Pallars junto al Noguera Pallaresa, se alza el majestuoso campanario de Nuestra señora de Montgarri, restaurado gracias al

laborioso trabajo realizado por los Amics de Montgarri, que la han recuperado para el goce y disfrute de todos los montañeros.

Sin abandonar el encantador entorno natural de las montañas de la Val d'Aran, la escalada se presenta como una actividad que requiere una técnica y una preparación física notable. No obstante, el grado de incia-



Fotos: Francesc Tur

ción es muy sencillo y asequible a toda persona con cierta habilidad y forma física. Aglutinando estas dos premisas, cualquiera puede adentrarse en el excitante mundo de la escalada en el que cada pared, cada montaña, es un nuevo reto.

Pero si lo que se quiere es moverse por los bosques y montañas con todas las garantías, nada mejor que conocer las cuatro normas básicas de la orientación. En una mezcla de juego y actividad deportiva en plena naturaleza y en grupo, uno aprenderá a orientarse, fomentando a la vez el espíritu de equipo y con la diversión garantizada. Saber que la zona de un tronco o una roca que tenga más musgo indica el norte o como se debe seguir un rumbo, son pequeños detalles que uno aprenderá al tomar parte en esta divertida actividad.

Las bicicletas de montaña son una manera diferente de contemplar la montaña. Recorriendo caminos y pistas forestales desde el Cap de Baqueira a 2.500 metros de altitud o atravesando el Plan de Beret para llegar al Noguera Pallaresa también se puede conocer algún paraje inédito del Valle. Atravesar la Val d'Aran por el Camino Real desde Tredòs hasta Les, llegar hasta la misma frontera o descubrir el alto o bajo Arán son una pequeña muestra de las posibilidades de la bicicleta de montaña.

El parapente es, sin lugar a dudas, la actividad más excitante que se puede practicar en el Valle. A más a más, es una de las fórmulas más económicas y con mayor facilidad de aprendizaje que existe para volar. En el parapente, a las sensaciones de libertad y aventura se unen otros factores como dominar la altura y la velocidad aprovechando las condiciones meteorológicas. Verano es una buena época para iniciarse en este deporte puesto que las condiciones meteorológicas son de los más bonacibles y las vistas de las que se gozará allá arriba, al lado de las nubes son como extraídas de un sueño.



Fotos: Francesc Tur

Las bicicletas de montaña son una manera diferente de conocer la Val d'Aran



Fotos: Francesc Tur

El tiro con arco es una actividad muy vinculada a la historia del hombre como herramienta de caza que fue durante siglos. Hoy en día, el tiro con arco, como práctica deportiva, permite disfrutar de los bosques y montañas con el placer añadido que significa emular a aquellos antiguos cazadores. La práctica del tiro con arco exige una destreza y poder de concentración excepcional. ¿La recompensa? Ver como una flecha hace diana después de que un breve silvido halla acabado con unos minutos de intensa concentración y autocontrol.

Otro de los grandes atractivos de la Val d'Aran es su patrimonio artístico y cultural. Las iglesias de Salardú, Arties, Vielha y Bossòst; tallas de imágenes románicas como el Cristo de Salardú, Casarilh y Vielha; o las singulares picas bautismales de



Fotos: Francesc Tur

Arties, Vilac o Vilamòs dan forma a un patrimonio artístico único. Las casas señoriales de Canejan o Arties también juegan un papel destacado es la historia artística del Valle, aunque en este caso en la civil. Pero para conocer la historia del Valle nada mejor que visitar el Museo Etnológico de la Val d'Aran que se encuentra en la calle Mayor de Vielha. Allí se puede conocer la vida de los primeros habitantes con sus herramientas de trabajo, entorno y forma de vida.

Para los que prefieran una actividad "indoor", el Palai de Gèu es su punto de encuentro

Para los que prefieran una actividad "indoor", el Palai de Gèu es su punto de encuentro. Este moderno complejo deportivo situado en Vielha dispone de una pista de hielo, dos piscinas climatizadas, un gimnasio equipado con maquinaria de "fitness" y cardiovascular, saunas, solarium, además de un bar-restaurant y rayos uva y sala de masajes. Para su uso y disfrute se pueden adquirir unos "for-

faits" de entre tres y cinco días, que permite el acceso en días consecutivos a las instalaciones de piscina, gimnasio y sauna o pista de hielo, pudiendo incluir el material o no según el tipo de "forfait" elegido. En el mismo Palai se imparten cursos de natación, aeróbic y aikido (gimnasia de mantenimiento) para los que quieran seguir algún tipo de programa.

Camins, la Compañia de Guías Dera Val d'Aran, ofrece una serie de actividades divertidas, variadas y diversas. En el agua, el "rafting" y el "hidrospeed" son los grandes protagonistas del momento. Descender por el río Garona o por el Noguera Pallaresa subido en una embarcación neumática, en el caso del "rafting", o aferrado a un flotador individual en el caso del "hidrospeed" es una experiencia inolvidable. Para los que prefieran ir a pie, el barranquismo es una buena opción para bajar por el río Viu de Llevata y por el cañón del

río Vero. Camins también tiene un variado programa para realizar excursiones a pie, en bicicleta de montaña o a caballo, con las que se pasarán por lugares insólitos y desconocidos.

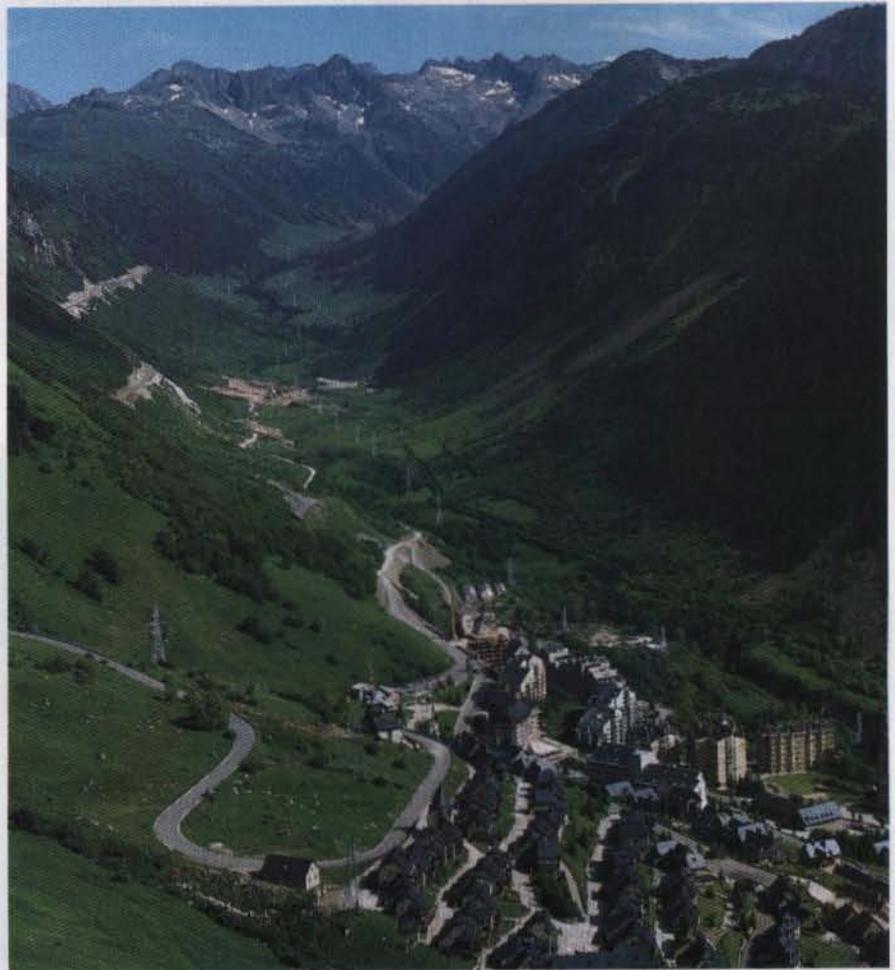
Ya sea a pie, en bicicleta, en barca neumática o a caballo, la Val d'Aran ofrece un amplio abanico de actividades sin límite de edad y que ayudarán sin duda a pasar una estancia agradable en el Valle.

BAQUEIRA/BERET



Información:

Baqueira/Beret
Apartado 60 - 25530 Vielha - Lleida
Tel.: 973 - 64 44 55 / Fax 973 - 64 44 88
Horario: de 9 a 13 y de 15 a 19 h. de lunes a viernes.



Fotos: Francesc Tur

BENETTON
SPORTSYSTEM

TORCANI SPOLLO - PH. PIRAMOURI / BROOT STAR

LE

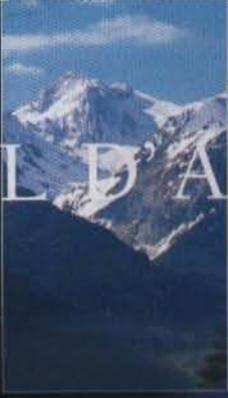


PLAY



DEGREE 12.0 FS.
FULL SUSPENDED XC BIKE,
SHIMANO XT GROUP,
MARZOCCHI / BOMBER Z2 FORK,
ALU FRAME EXTRA LIGHT.

KASTLE »



VAL D'ARAN

Tras la puesta

*Un cielo bien estrellado
es un verdadero regalo
para los ojos. Cientos
de cuerpos celestes
permanecen suspen-
didos en la especta-
cular carpa que forma
el cielo tras la puesta
de Sol*

del sol

Fotos: Francesca Sbrana

Mientras la vida en el Valle se toma un descanso a la plácida luz de la Luna, las estrellas cobran un protagonismo inusitado, convirtiéndose en las protagonistas del reino de Selene. En una noche clara se pueden observar más de 1.500 estrellas, y qué mejor época del año que el verano para pasar un buen rato contemplando las estrellas en el marco incomparable que ofrece el entrono natural del Valle. No hace falta ser un gran astrónomo ni disponer de un telescopio para poder disfrutar de las estrellas.

Para observar las estrellas no hace falta tener unos instrumentos específicos, no. Con la propia vista podemos contemplar cientos de estrellas y la Luna en todo su esplendor. De hecho, algunos descubrimientos importantes los han hecho simples aficionados. De manera que el instrumento básico, de buen principio, serán nuestros ojos, como lo hacían los primeros astrónomos. Si después se quiere profundizar en la materia, unos binoculares pueden ser de gran utilidad y los más afortunados podrán utilizar un telescopio con el que tendrán el universo al alcance de la mano.

Cuando se sale a observar las estrellas, se tiene que dejar acostumbrar los ojos a la oscuridad. Al cabo de pocos minutos se podrán ver muchas

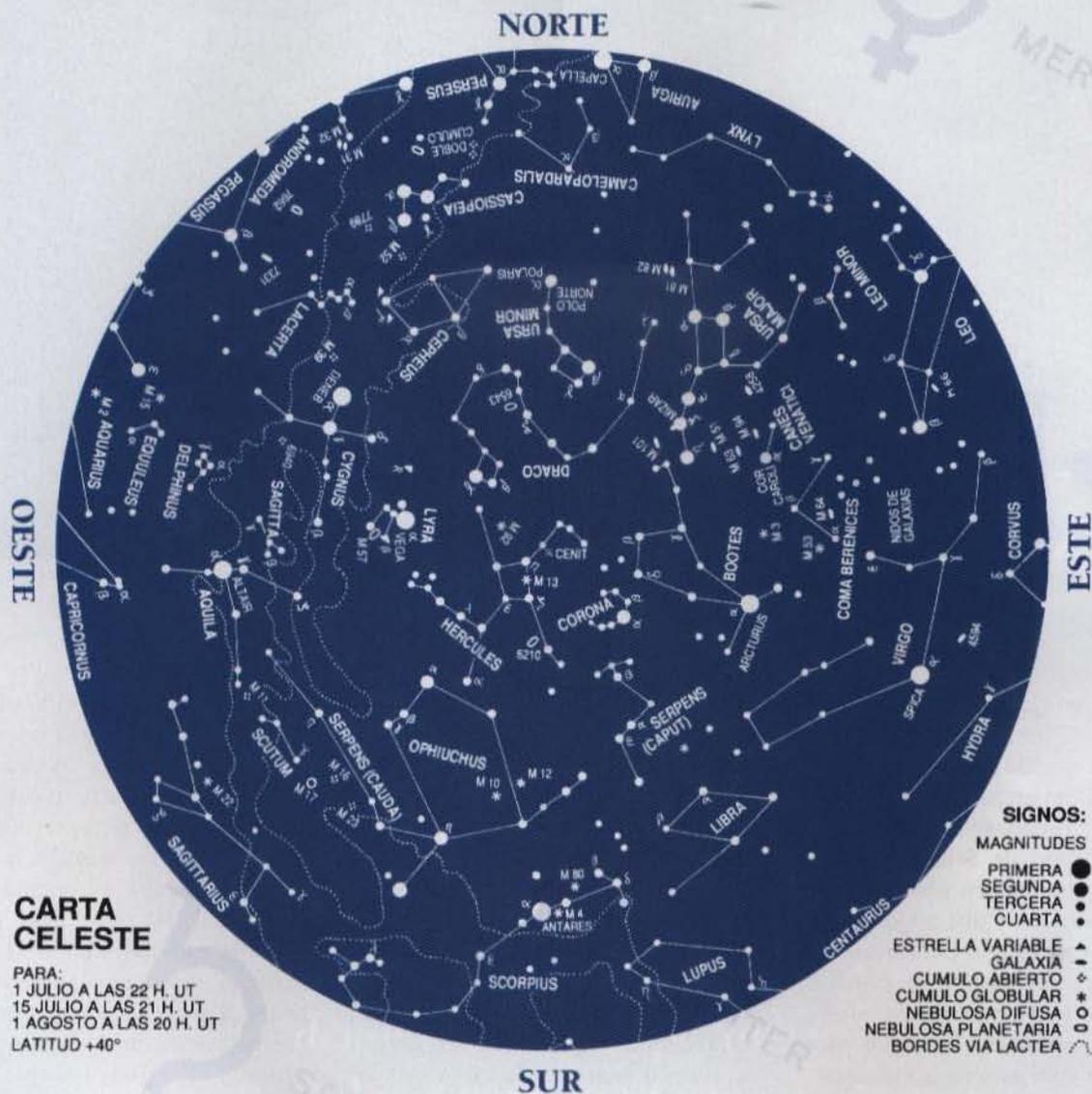
más estrellas de las que se veían en un principio. Ahora, con las pupilas bien dilatadas, es cuando se puede ver el increíble espectáculo que ofrece ese techo luminoso formado por el cielo nocturno. Para no castigar los ojos en exceso, en caso de volver a una zona iluminada, al principio lo mejor es protegerse los ojos del exceso de luz con la mano. En caso de necesitar más luz para consultar una carta astral o tomar alguna nota, una linterna con un papel celofán rojo será la solución más efectiva.

Tal vez una de las constelaciones o grupo de estrellas más fácil de diferenciar y que después servirá, entre otras cosas, para situarse y localizar al resto de estrellas es la Osa Mayor o también conocida como el Carro. Mirando al cielo estrellado y poniendo un poco de imaginación no se tardará en avistar un grupo de estrellas que forman una línea con cuatro puntos brillantes unidos a otros cuatro que forman una especie de trapecio, y

todo junto acaba teniendo una forma de carro, nombre con el que se conoce popularmente a la Osa Mayor. Una de sus características más importantes es que casi siempre está visible desde el hemisferio norte, facilitando en gran manera la orientación del observador, no sólo para situar el resto de estrellas sino también para situar al observador en medio de la noche. De hecho la Osa Mayor es el cuerpo estelar utilizado por excursionistas y antiguos navegantes para orientarse por la noche gracias a su rápida visualización. Trazando una línea recta de su parte inferior (lo que sería la parte trasera de un carro) se podrá localizar la Osa Menor, constelación en la que se encuentra la estrella Polar, que siempre indica el norte pero no siempre es fácil de distinguir ya que hay varias estrellas que lucen con más intensidad.

Una de las herramientas básicas de la que se puede disponer a la hora de observar las estrellas es un planisferio celeste, en la que aparecen localizadas las estrellas que cubren el cielo, dado que varían según la época del año y el lugar de observación. Para saber que estrellas se podrán ver una noche bastará con fijar la fecha para que el planisferio celeste descubra todas las estrellas que estarán al alcance del observador. Además de disfrutar de una pequeña escala de luminosidad que, junto con su forma, nos ayudará

**Para observar las
estrellas no hacen falta
instrumentos específicos,
con la propia vista podemos
contemplar más de
1.500 estrellas**



CARTA CELESTE

PARA:
 1 JULIO A LAS 22 H. UT
 15 JULIO A LAS 21 H. UT
 1 AGOSTO A LAS 20 H. UT
 LATITUD +40°

a diferenciar unas constelaciones de otras. El Valle, con el cielo bien claro, forma una plataforma de observación natural magnífica, puesto que gracias a su limpia atmósfera y su buena situación se disfruta de unas condiciones muy buenas para avistar cuerpos estelares. Pero entrando ya en materia, en pleno verano, una de las constelaciones que se pueden distinguir con más facilidad es la de Draco (el Dragón), situada entre la Osa Menor y la Osa Mayor. Las estrellas de mayor luminosidad, y que serán más fáciles de reconocer en esta época del año son Vega, situada muy cerca de la cabeza de Draco, o Deneb otro cuerpo estelar que brilla con gran intensidad, éste situado en la constelación del Cisne. Más hacia el este se podrá observar Pegasus, el mítico caballo alado, y un poco más al norte se encuentra Andrómeda. Aquí merece la pena tomárselo con un poco más

de tranquilidad puesto que esta constelación se puede observar como un punto de luz difuso. Este punto no es otra cosa que la galaxia Andrómeda, el objeto más alejado que se puede ver con los ojos, y cuando decimos el más lejano nos referimos al hecho de que está situado a más de dos millones de años luz de la Tierra.

Pero el mundo de la astronomía no tiene límites, y menos en un lugar como el Valle en el que cada noche es

La Val d'Aran, con el cielo bien claro, forma una plataforma de observación natural magnífica

una invitación a la observación de ese fresco luminoso que forman los cuerpos estelares. Otra consideración que hay que tener en cuenta es la movilidad de las estrellas, aspecto fundamental para saberlas localizar. Si se observa el cielo detenidamente, parece como si las estrellas se movieran en bloque. Para empezar, y aunque no se tenga ningún conocimiento de astronomía, sólo hace falta escoger unas cuantas estrellas, como si formasen un dibujo, de manera que después sea más fácil de reconocer. Pues bien, cada vez que se salga a hacer una nueva observación se podrá constatar que el grupo que se había elegido se ha movido de sitio. Así pues la contemplación y la localización de las estrellas siempre será en función de la época del año en la que se encuentre, ya que el cielo que se ve en el hemisferio norte varía según la estación.

NUEVO
VOLVO

S

70

Teníamos
Que Estar
Muy
Seguros.

Todos Los Fabricantes De Automóviles
Dicen Que Disfrutar Tiene Que Ver Con La Seguridad.
La Verdad Es Que Nos Lo Han Puesto Muy Fácil.



[Desde 4.440.000 ptas.*]

La seguridad es importante. Ahora se dan cuenta. En Volvo ya lo sabíamos cuando hicimos el primer coche. Y lo sabemos con el último: el nuevo Volvo S70. Un coche seguro. Para que conducir no sea un motivo de preocupación, sino un verdadero placer. Para que realmente pueda disfrutar. Y esto, no lo dice cualquiera.

*(IVA, transporte e impuesto de matriculación incluidos)

VOLVO
Respuesta segura.

Concesionario Oficial:

AUTOSAENZ

Exposición y Venta:

Vía Augusta, 188. Tel.: 200 90 00

Berlín, 63 - 65. Tel.: 430 10 08

Hotel Princesa Sofía. Tel.: 491 03 93

Servicio Postventa:

Berlín, 63 - 65. Tel.: 430 10 08

Amigó, 67 - 69. Tel.: 209 13 20

Horario comercial:
Laborables, de 9 a 14 h.
y de 16 a 20 h.
Sábados, de 10.30 a 14 h.



Se pueden construir edificios.

Se pueden construir museos.

Se pueden construir aeropuertos.

Se pueden construir monumentos.

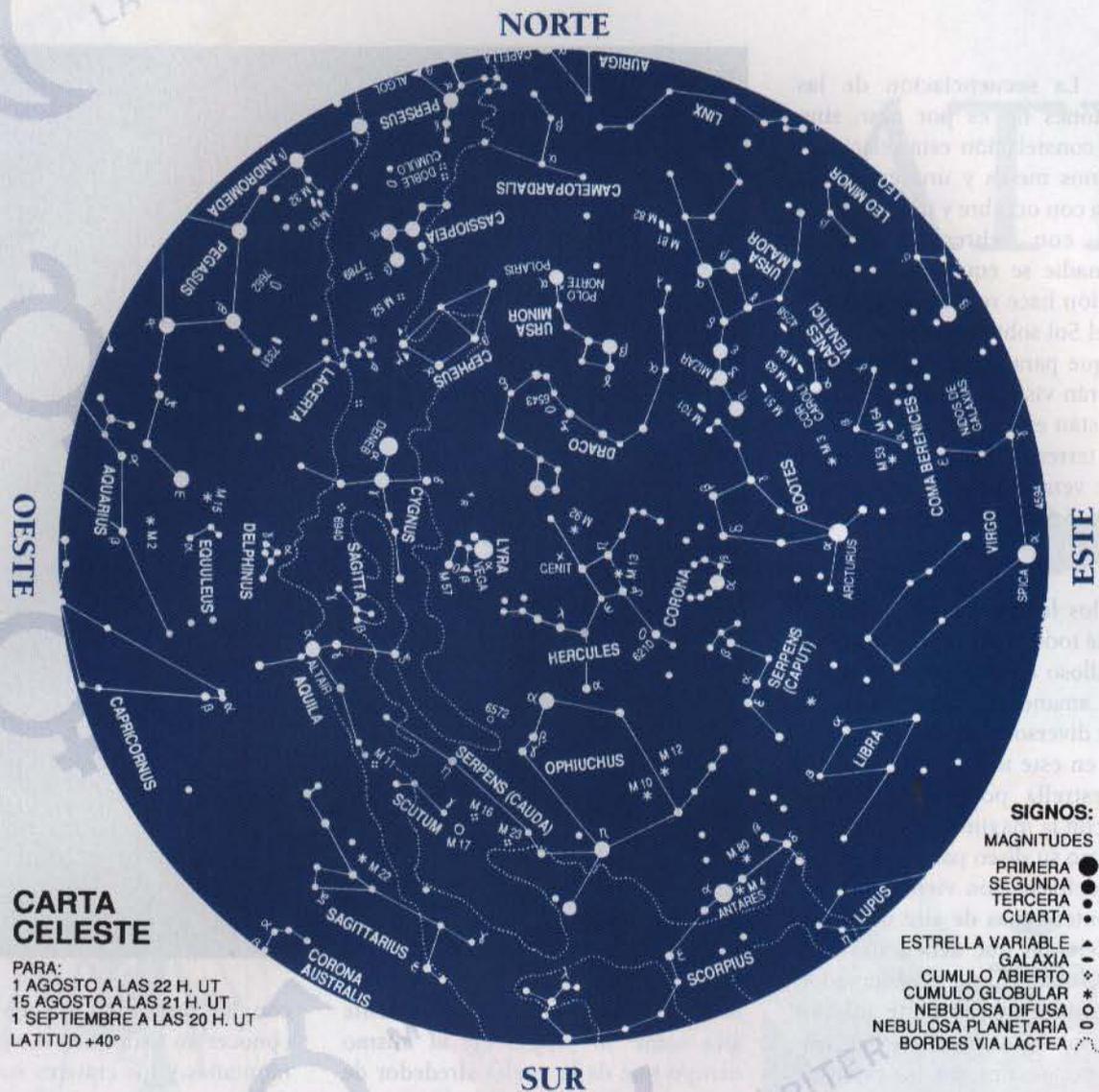
¿Pero quién construye los

sentimientos?



La arquitectura de una fragancia

QUORUM



El cambio de estación es fundamental en el ciclo de la vida y más en un lugar como el Valle, puesto que los cambios de estación van a marcar el ritmo de la vida en este maravilloso paraje. Y son precisamente las estaciones unos de los fenómenos más sencillos de observar gracias al gnomon, el instrumento astronómico más sencillo que existe. En su versión más rústica, es palo clavado en la tierra, en un sitio donde incidan los rayos del sol, sobre todo a mediodía. Así pues, bastará con observar la longitud de la sombra que proyecta el palo y al cabo de unos meses se podrá ver si ha llegado a su longitud máxima o mínima, según la época del año en la que se ha empezado la observación. Estas distancias máximas y mínimas de la sombra indicarán el primer día de invierno y el primer día de verano, puesto que con la altura fija del gnomon la longitud de

la sombra sólo depende de la altura de la fuente de luz, en este caso el Sol.

A la hora de observar las estrellas, la imaginación también juega un papel decisivo. Cuando el hombre empezó a mirar al cielo e interesarse por aquellos puntos lumisos que estaban suspendidos encima de sus cabezas, se dio cuenta que siguiendo aquellos puntos se podían formar figuras estelares en las que reconocía un cazador, un león o una espada. Así es como nacieron las constelaciones, las principales protagonistas de la observación ocular.

Las figuras estelares tal y como se conocen hoy en día fueron inventadas hace 2.500 años. Nombres de animales como la liebre o el pez, o de héroes mitológicos como Andrómeda son los sustantivos con los que fueron bauti-

zadas todas esas figuras estelares que aún se pueden observar hoy en día. Y aunque parezca que en un cielo bien oscuro se puedan ver millones de estrellas, al alcance del ojo humano hay unas 6.000.

Las constelaciones del zodiaco tienen su origen en la creencia que predominaba en la antigüedad de que las estrellas influían en el devenir de la vida de cada individuo. No obstante, actualmente aun queda gente que cree en la influencia de los cuerpos celestes. Pues de esta antigua creencia es donde nace toda esta nomenclatura con la que se agrupan las estrellas, pero la importancia de las constelaciones del zodiaco van más allá ya que gracias a ellas, los observadores noveles pueden localizar con más facilidad planetas como Saturno, mientras que con la ayuda de un telescopio se podrá avistar Urano y

Neptuno. La secuenciación de las constelaciones no es por azar, sino que cada constelación está relacionada con unos meses y una época del año, Libra con octubre y noviembre, o Aquarius con febrero y marzo. Aunque nadie se equivoque, porque esta relación hace referencia a la incidencia del Sol sobre estas estrellas, de manera que para saber que constelaciones serán visibles habrá que mirar las que están en el punto opuesto de la esfera terrestre. Según esto, en los meses de verano se podrán observar Escorpio, Sagitario, Capricornio y Acuario.

Otro de los fenómenos que están al alcance de todo el mundo es observar el maravilloso espectáculo que representa un amanecer o una puesta de Sol desde diversos puntos del Valle de Aran. Es en este momento cuando el Sol, la estrella por excelencia, se muestra con la máxima espectacularidad, incluso su disco parece deformado. Esta deformación viene dada por las diferentes capas de aire de densidades diferentes que deben atravesar los rayos Solares hasta el observador, por eso parece que la parte inferior del disco solar esté achatada y en realidad lo que pasa es que las capas de aire que debe sortear sus rayos son más densas y en consecuencia se produce este efecto óptico. En la puesta de Sol, cuando éste se empieza a esconder tras el horizonte, el efecto de deformación se multiplica porque los rayos tienen que recorrer una distancia mayor hasta el observador. Este es un fenómeno que vale la pena contemplar aunque siempre en un día con un poco de neblina y nunca en un día luminoso y con el cielo despejado.

La otra gran protagonista de la noche es la Luna, que muestra su máximo esplendor en su fase creciente, llegando al cenit con la Luna llena, cuando su disco está totalmente iluminado. Ya desde tiempos remotos el hombre ha demostrado especial devoción por este luminoso satélite que durante largo tiempo sirvió como referencia para establecer un calendario. No obstante, siempre se observará la misma cara de la Luna y nunca se podrá ver

Foto: Fototeca Sionne



la otra cara, puesto que este satélite gira sobre su propio eje al mismo tiempo que da la vuelta alrededor de la Tierra, quedando siempre la misma cara oculta.

Las fases lunares son uno de los fenómenos más llamativos que se pueden observar

Tanto para un novel como para un astrónomo aficionado, las fases lunares son uno de los fenómenos más llamativos que se pueden observar noche a noche. El verano es una buena época para contemplar el esplendor de la Luna desde el Valle. Cuarto creciente, Luna llena, cuarto menguante y Luna nueva son las cuatro fases más conocidas de la Luna y

con las que poco a poco se puede conocer su fisonomía. Los mares, las montañas y los cráteres son los accidentes geográficos que componen la superficie de la Luna. Los llamados mares no son otra cosa que grandes planicies que destacan ante el gran número de montañas y cráteres, bautizadas con nombres como las montañas de la Tierra y de astrónomos o filósofos en el caso de los cráteres. Pero en el caso de intentar distinguir alguno de estos accidentes hará falta la ayuda de unos binoculares potentes o un telescopio para poder observar algún detalle con garantías.

Pero si no se dispone de algún aparato específico no importa porque sólo con todo lo que se puede ver al alcance del ojo hay suficiente como para pasar, no unas horas, sino para estar noches y noches observando las estrellas, pues seguro que día a día se irán descubriendo y conociendo nuevos matices de esa carpa tenuemente iluminada que cubre el Valle cuando se pone el Sol.

ESCAPARATE

Con el porta-bicicletas Thule Tour, su bicicleta y también su porta-bicicletas quedarán asegurados antirrobo bajo llave. Para más detalles, dirigirse a TURINI, calle Calvet 73 de Barcelona.



En la tienda TURINI de la calle Calvet de Barcelona podrá comprobar lo fácil de usar que es el porta-bicicletas universal Thule con correa de ajuste rápido.



Si tiene un todo terreno y quiere un porta-bicicletas fácil de montar en la rueda de recambio, el modelo Raider de Thule es la solución. TURINI, calle Calvet 73-75 de Barcelona.



Con el Thule Multipac se podrá cargar las bicicletas a la "espalda" y no tendrá problemas con su homologación.

Disponible también para vehículos con enganche para remolque, los encontrará en TURINI de la calle Calvet 73-75 de la Ciudad Condal.



Cerrable.

ESCAPARATE



Con la cámara digital GR-DVM1 de JVC, podrá grabar unas imágenes inolvidables en una videocámara con pantalla de LCD y altavoz integrado, que ofrece las más altas aplicaciones en el campo multimedia.

Nada mejor que el televisor de gran formato AV-32/28WX1 de JVC para adentrarse en el sugerente mundo del "Home Cinema" con sus formatos de pantalla ancha (16:9).



La herramienta multiusos Leatherman es un útil tan práctico como eficaz. La encontrará en Turini de la calle Calvet de Barcelona.

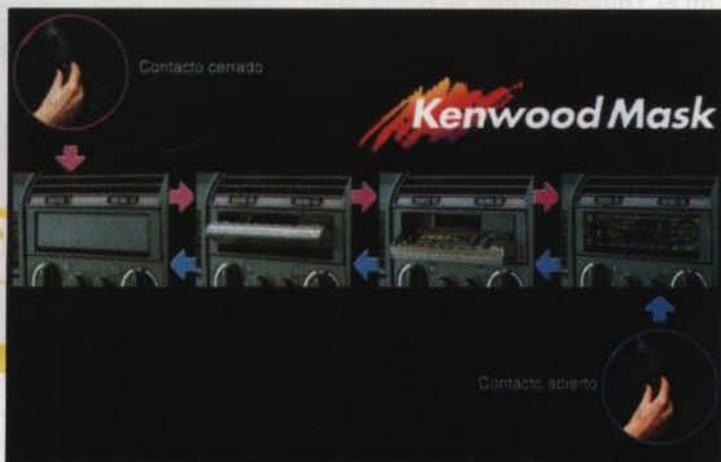


En la tienda Turini de la calle Calvet 73-75 de Barcelona podrá encontrar la extensa y variada colección Kameléone de fundas para teléfonos móviles.



Los reproductores y cargadores de CD Kenwood son famosos por sus prestaciones y calidad de su sonido. Lo podrá comprobar en TURINI, en la calle Calvet, 73 de Barcelona.

El nuevo panel Mask de Kenwood mantendrá su equipo estereo seguro y a salvo mientras usted esté lejos de su coche. TURINI, Calvet, 73 - Barcelona.



LOOK EN EL MONDO

RECORDS LOOK MTB

Medalla de Oro en X-Country
Juegos Olympicos de Atlanta 96

Campeon del Mundo en X-Country
1992 / 1993 / 1994 / 1995

Vencedor del Tour de Francia MTB
1995 / 1996

Vencedor de la Copa de Francia MTB
1995

Vencedor de los Campeonatos Franceses en X-Country
1996

El mejor pedal con Micro Cala del año 1996

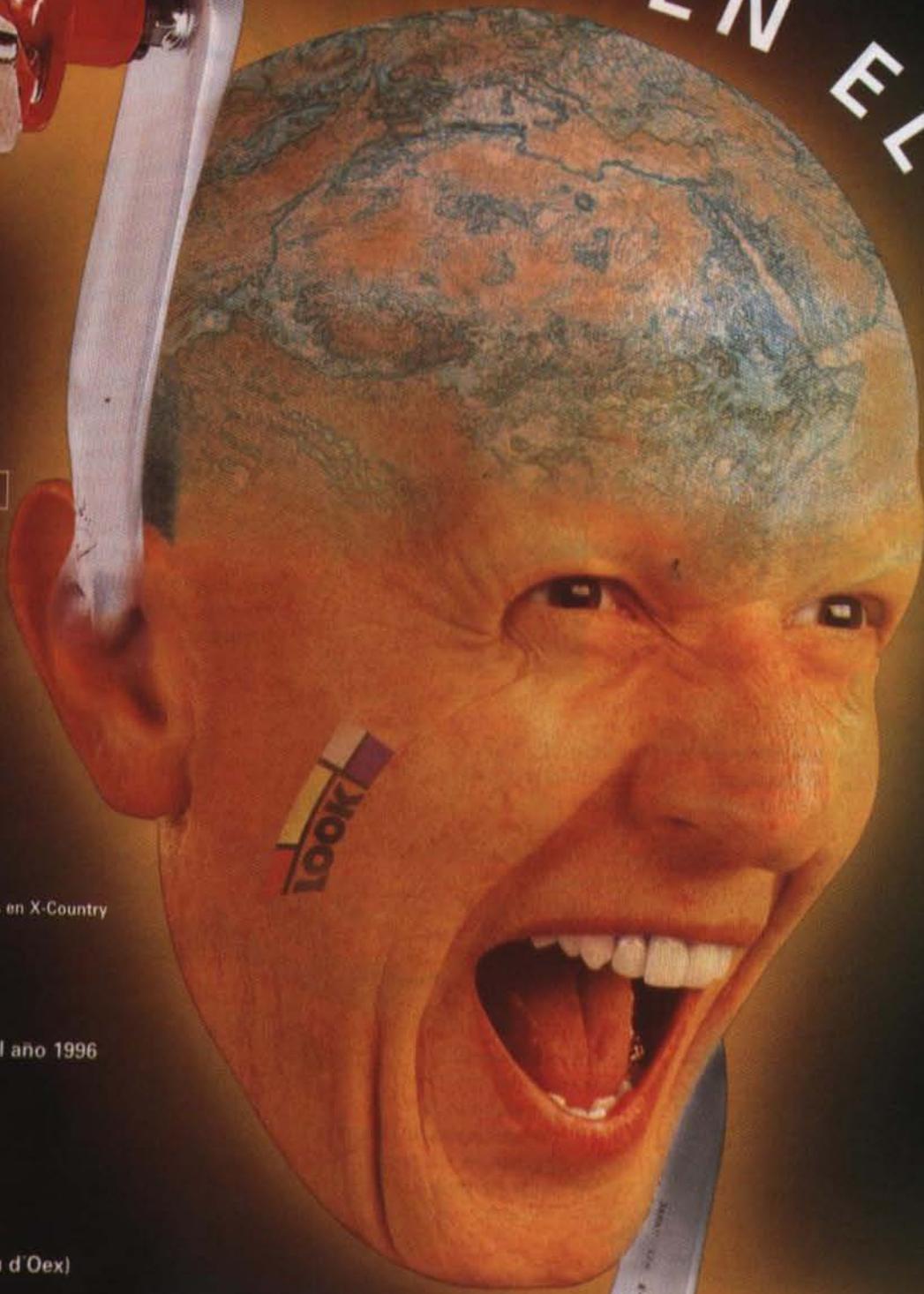
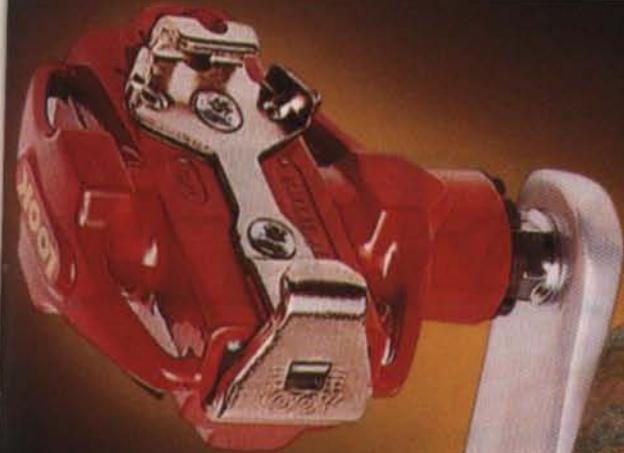
Francia (VTT Mag)
Alemania (Tour Mag)
Inglaterra (MTB Pro)

Pedal Oficial de los Campeonatos
del Mundo de MTB 1997 (Château d'Oex)

NEW



SL3



NOVEDADES



Las gafas Demolition de la firma Eassun son el modelo preferido por Carl Lewis, que confía en Eassun, la marca que fabrica las monturas más ligeras del mercado, a la hora de asegurar su protección ocular.



El último grito de Eassun en gafas para "snowboarders" se llama Stuka. Disponible en nueve colores. Asier Ibáñez, campeón del Circuito Ballantine's de "surf", las usa en color negro.



El "extreme snowboarder" más famoso de EEUU, Ken Perkins, es todo un enamorado del diseño y calidad del modelo Stuka de Eassun, pero en este caso se decanta por el amarillo.



Las botas Super Mountain 9 y Super Mountain 9 Guide son la respuesta de la firma Salomon para aquellos que buscan una bota que ofrezca altas prestaciones y versatilidad en todas las disciplinas del alpinismo.



Para esta temporada, Salomon da la campanada con la presentación de dos modelos nuevos muy ligeros en su gama Cross-Hiking; la Extrek, toda de piel, y la Exentric, ideal para el verano.



El modelo Mattew de la marca Anzi Besson disfruta de las ventajas del Gore-Tex.

El modelo Nepal de la firma de calzados Chiruca es el mejor aliado con el que se puede contar a la hora de realizar excursiones ya que gracias a la presencia del Gore-Tex, su impermeabilidad y transpirabilidad está más que asegurada.



VERANO '97



El pedal LOOK S2R, con una superficie de apoyo un 35% más amplia, es con el que se impulsa Bart Brentjens, Campeón del Mundo de MTB.

El Club LOOK, fundado hace un año por la prestigiosa marca de bicicletas y accesorios, ofrece a sus socios un completo seguro ciclista, una revista trimestral, además de succulentos descuentos, sorteos y premios.



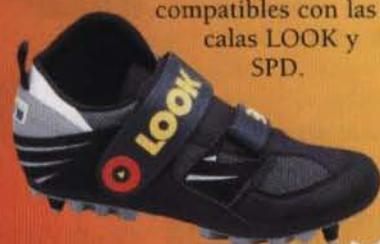
Para esta temporada, Luis Garneau, líder del mercado canadiense y norteamericano, presenta una amplia colección con prendas que destilan la imagen más clásica hasta la más atrevida.



A la hora de ir en bici la seguridad es lo primero, por eso Luis Garneau ha revolucionado el mercado de los cascos con el Spiderlock, un estabilizador del casco que impide su movimiento.



La firma Look dispone de una completa colección de zapatillas para el MTB, compatibles con las calas LOOK y SPD.



Los amantes de la alta montaña encontrarán en el modelo Parallel G de la gama Global Line de la firma ASOLO, fabricado en Gore-Tex, un cómodo y eficaz calzado con el que agarrarse al suelo.



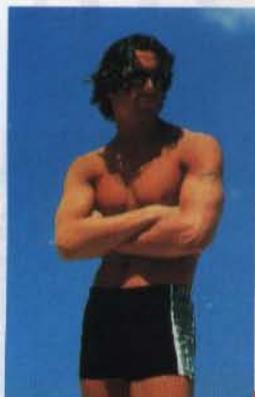
De la mano de Panama Jack llegan este par de prácticos modelos con Gore-Tex, uno de media bota y otro de bota alta, ideales para el uso diario.



Para aquellos que prefieren una bota más abierta, el modelo Aymara de la gama Mountain Sport de ASOLO es una apuesta segura.

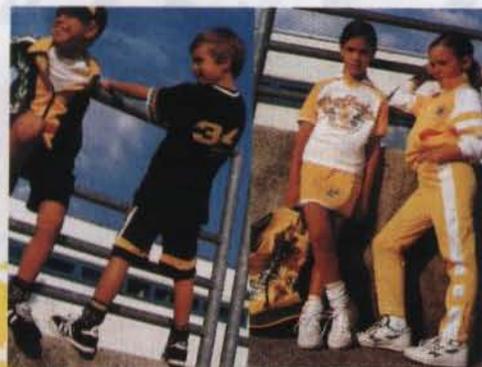


NOVEDADES VERANO '97



Traje de baño de la línea Beach-Voley Logo en lycra negra de KILLER LOOP.

Los niños podrán encontrar en la colección de esta temporada de Cacao unas preciosas combinaciones en las que dominan el amarillo, el azul y los tonos grises.



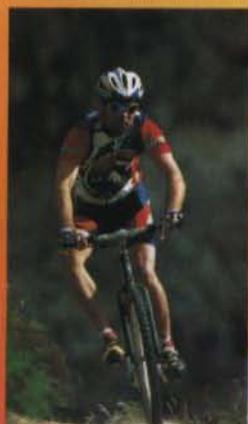
Además de gozar un esmerado diseño y acabado, la prendas Cacao están confeccionadas para aguantar cualquier envite.

Sixties, una línea innovadora y dinámica de KILLER LOOP, para la mujer que quiere ir cómoda y moderna a la playa.



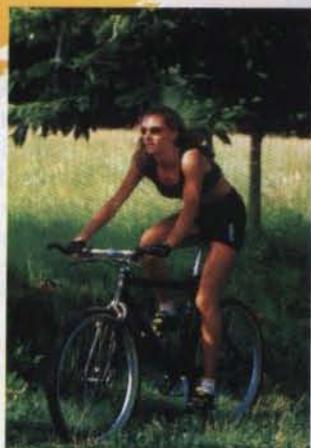
Fabricada con los conocimientos tecnológicos de la Fórmula 1, llega el modelo Degree 1.5 de la gama Sport Wheels de la firma Kastle.

La "mountain bike" Degree 3.0 HDB de la gama Cool Wheels de Kastle disfruta de una cómoda y precisa horquilla delantera firmada por Marzocchi.



Desde sus inicios, Briko comprendió la necesidad de fabricar productos deportivos y técnicos como sus famosas gafas y ligeros cascos.

Briko dispone de una completa colección de prendas deportivas, gafas y cascos para los amantes del "mountainbiking".





GASTRONOMIA

ARTIES



CASA IRENE

C/ Mayor, 3

Tel.: (973) 64.43.64

Propietario: Irene España Plagnes.

Precio medio aprox.: De 4.200 a 5.700 ptas.

Tarjetas de crédito: American Express, Diner's Club, Eurocard, Master Card y Visa.

Horario: De 13,00 a 15,30 y de 20,30 a 23,00h.

Considerado como el mejor restaurante de la Vall d'Aran, Casa Irene ha ganado por méritos propios su reputación con una inteligente y alta cocina servida en un ambiente agradable y con un trato familiar. El gourmet tiene la posibilidad de escoger entre excelentes especialidades como el rodaballo sobre cebolla confitada al vinagre de vino viejo, pichón asado al oporto con colmenillas, chuletón de buey con salsa de tucetano, hojaldre de peras con salsa de caramelo, o crema de miel al azafrán.



PIZZERIA LA OCA I

C/ Mayor, 4

Tel: (973) 64.24.60

Propietario: Pablo Doiztúa

Precio medio aprox.: De 1.500 a 2.000 ptas.

Tarjetas de crédito: Ninguna

Horario: De 13,00 a 01,00 h.

Vacaciones: Abierto temporada invierno y mes de agosto.

Considerada la mejor pizzeria de la Vall d'Aran. Con un ambiente distendido, Pablo les ofrece la posibilidad de comer algo diferente, como son los Nachos, los Patatachos y la Ensalada De Pollo, mientras esperan las Pizzas, y como postres, su ya famosa y exquisita Tartita de manzana, y los helados Hagen-Dazs.



MONTARTO

Ctra. Baqueira, s/n

Tel: (973) 64.09.02 - 64.44.23

Propietario: Nart d'Arties, S.A.

Precio medio aprox.: 2.500 ptas.

Tarjetas de crédito: Eurocard,

Master Card y Visa.

Horario: De 13,00 a 15,30 y de 20,00 a 22,30 h.

Vacaciones: Mayo y noviembre.

Agradable restaurante situado junto a la carretera hacia Baqueira. Tiene adosado el Hotel Edelweiss con 25 confortables habitaciones con baño y T.V. Piscina climatizada cubierta y SPA. Cocina típica aranesa y especialidades a destacar como la sopa de cebolla, el revuelto de trigueros el steak a la pimienta.

Excelente servicio y buena selección de vinos catalanes y de la Rioja.



PARADOR GASPAR DE PORTOLA

Ctra. Baqueira/Beret s/n

Tel: (973) 64.08.01

Fax: (973) 64.10.01

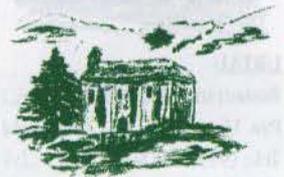
Propietario: Paradores de Turismo de España, S.A.

Precio medio aprox.: 3.200 ptas.

Tarjetas de crédito: American Express, Diner's club, Eurocard, Master Card, y Visa. Horario: De 13,00 a 16,00 y de 20,30 a 23,00 h.

Amplias instalaciones de comedor totalmente reformadas, ideales para la celebración de bodas, reuniones familiares, convenciones, congresos y reuniones de empresa. Restaurante que cuida la cocina autóctona, catalana e internacio-

nal. Como especialidades principales de la casa, los entremeses, guisos de cocina casera aranesa y catalana y truchas a la pizarra.



SAN PELEGRIN

Deth Remei, 2

Tel: (973) 64.45.33

Propietario: El Valle Restauración, S.L.

Precio medio aprox.: 4.800 ptas.

Tarjetas de crédito: Visa Master Card, American Express.

Horario: De 13,00 a 16,00 y de 20,00 a 01,00 h.

Es la gran novedad de este año en el Valle de Arán. En su precioso comedor situado en la parte alta de un viejo caserón aranes, se respira un ambiente acogedor y distinguido. Posee una oferta gastronómica excelente, basada en una cuidada y admirable cocina de clara influencia francesa con toques españoles. Bodega bien seleccionada con vinos nacionales y franceses. Buenos aguardientes y licores y buenos puros. Servicio profesional y buena relación calidad precio. Ostras Marnnes-Oleron. Foie gras caliente con arándanos. Lubina al Champagne y bayas rosas. Mollejas de ternera con colmenillas y pasta fresca. Gallo de campo al vino viejo. Solomillo de buey con foie gras y trufas negras del Perigord. Gratinado de frutas del bosque.



VEDADES VERANOS

GASTRONOMIA



URTAU

Restaurante-Bar-Terraza
Pza. Urtau, s/n
Tel.: (973) 64.09.26
Propietario: Rafael Sanmartí.
Precio medio aprox.: 2.600 ptas.
Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Master Card, Diner's Club y American Express.
Horario: De 13,00 a 16,00 y de 20,00 a 23,00 h.

Este verano, URTAU, pretende seguir en su línea de siempre, intentando ofrecer ese sabor casero que tanto se busca, basado en sus platos recuperados de la antigua cocina aranesa. Además lograr que el verano sea más fácil de digerir, creando esos platos más frescos, que tanto se agradecen después de un paseo o excursión por el Valle de Arán. Todo esto podrá degustarlo tanto en el Restaurant como en la terraza totalmente renovada. También les darán a conocer sus tapas, bocadillos "xapata" y "pà amb tomàquet", a cualquier hora del día, durante todo el verano. En URTAU también piensan en los más pequeños, ofreciéndoles esos platos con los que componer un Menú infantil. Todo esto, como desde sus inicios, hace ya más de treinta años, atendido por la familia, para que Vd. encuentre "SU COMEDOR" en el Valle de Arán, en el URTAU.

BAGERGUE



CASA PERU

Sant Antoni, 6
Tel.: (973) 64.54.37
Propietario: Casa Perú. C.B.
Precio medio aprox.: 3.000 ptas.
Tarjetas: Eurocard, Mastercard, Visa.
Horario: De 13,00 a 15,00 y de 20,00 a 22,00 h.

Con más de 25 años de experiencia, este restaurante decorado al estilo aranés está situado en el pintoresco pueblo de Bagergue, el más alto de la Vall. Ofrece especialidades de la cocina aranesa como la tortilla de patatas, trinxat, conejo guisado, picantones con pasas, asado de buey con setas y postres caseros como la crema aranesa y la tarta de chocolate. Carta de vinos españoles y catalanes.

BAQUEIRA

ESQUIRÓ



ESQUIRÓ

Ed. Mauberme
Tel.: (973) 64.54.30
Propietario: Manel Gil i Fructuoso
Precio medio aprox.: 3.000 a 3.500 ptas.
Tarjetas de crédito: Diner's Club, Eurocard, Master Card y Visa.
Horario: De 12.00 a 23.00 h.

El establecimiento más antiguo de Baqueira, este acogedor restaurante ofrece una excelente cocina de mercado y pescado fresco, así como una buena selección de vinos.



LA BORDA LOBATO

Núcleo Baqueira 1.500
Tel.: (973) 64.57.08- 64.44.44
Fax.: (973) 64.52.00
Propietario: H.o.v.a.s.a.
Terraza jardín. Piscina. Aparcamiento
Tarjetas de crédito: Visa, Master, 6.000, 4B.
Abierto: De julio a septiembre

Magnífica terraza de césped. Servicio de bocadillos, aperitivos, helados y bebidas en general. En verano no abrimos cocina, salvo grupos concertados.

La Perdiu Blanca



LA PERDIU BLANCA

Núcleo Baqueira 1.500
Tel.: (973) 64.44.44
Fax.: (973) 64.52.00
Propietario: H.o.v.a.s.a.
Piscina jardín. Aparcamiento.
Menú del día: 2.500 Ptas.
Menú degustación: 3.200 Ptas.
Tarjetas de crédito: Todas
Horario: De 13,00 a 15,00 y de 20,00 a 22,30 h.

Situado en los bajos del hotel Montaró con entrada directa por el forum del Núcleo. Cocina de mercado y de autor, pastas, verduras, pescados y carnes. Extensa bodega y buen servicio. Panadería, repostería y pastelería de elaboración propia. Salones para banquetes hasta 250 personas.



GASTRONOMIA

del buen sabor



TICOLET

Núcleo Baqueira 1.500
 Tel.: (973) 64.54.77
 Propietario: José España Barado.
 Precio medio aprox.: 3.800 ptas.
 Tarjetas de crédito: Eurocard, Master Card y Visa.
 Horario: De 13.30 a 16,00 y de 20.30 a 23,00 h.
 Abierto: Las temporadas de invierno y verano.

Uno de los establecimientos más históricos de Baqueira, con una variada carta de cocina internacional y catalana de calidad. Situado en pleno núcleo 1.500 de la estación y a un paso de las pistas, ofrece un entorno agradable y acogedor. Surtida bodega de vinos de la Rioja y catalanes.

ESTERRI D' ANEU



HOSTAL TRINEA

Carrer Major, 54
 Tel.: (973) 62.61.77
 Propietario: Marcel Castellarnau.
 Precio medio aprox.: 2.000 ptas.
 No se aceptan tarjetas de crédito.
 Horario: De 13.30 a 16,00 y de 20.30 a 22,00 h.

EL restaurante del Hostal Trainera se caracteriza por el ambiente familiar. El trato personal y acogedor hacen del lugar un sitio muy confortable. De su cocina casera se recomiendan sus guisados, los civets de caza y las carnes a la brasa; además de un amplio surtido de platos por encargo como: berenjenas rellenas, tabelles al horno, conejo con ciruelas y canelons caseros, entre otros.

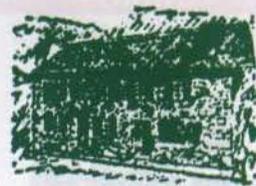
ESCUNHAU



CASA ESTAMPA

Sortaus, 9
 Tel.: (973) 64.00.48
 Propietario: Marcell Estampa.
 Precio medio aprox.: 2.900 ptas.
 No se aceptan tarjetas de crédito.
 Horario: De 13.30 a 15.30 y de 20.30 a 22.30 h.

Uno de los restaurantes pioneros en el Valle de Arán, establecido hace dos décadas y con una amplia carta de platos típicos araneses a degustar en un comedor decorado al estilo rústico. Su excelente cocina encuentra sus raíces en la más antigua tradición catalana, aunque eso sí, con algunos toques creativos. El establecimiento tiene también habitaciones para huéspedes a precios muy asequibles.



CASA TURNAY

Major, s/n
 Tel.: (973) 64.02.92
 Propietario: Montse Sola Castel.
 Precio medio aprox.: 2.500 ptas.
 Tarjetas de crédito: American Express
 Horario: De 13.30 a 15.30 y de 20,00 a 22.30 h.
 Vacaciones: Del 1 de mayo al 20 de julio. Septiembre a noviembre sólo fines de semana.

Coqueto y acogedor local situado en el hermoso pueblo de Escunhau, en la ruta hacia Baqueira. Su excelente cocina tiene raíces aranesas, con algunos toques de gran creatividad, que hacen más interesante su carta. Destaca la olla aranesa, sus platos de caza y una buena carta de postres y correcta selección de vinos.



FOTOS EN 1 HORA

Venta de material foto y vídeo

En verano estamos en Bossot (junto a correos)

Tel. 929 33 49 68





GASTRONOMIA

GAROS



ET RESTILLÉ

Pl. Carrera, 2

Tel.: (973) 64.15.39

Propietario: Emili Sanllehy Meya.

Precio medio aprox.: 3.500 ptas.

Tarjetas de crédito: Visa, Amex.

Horario: De 13.30 a 15.45 y de 20.30 a 22.45 h.

Vacaciones: Mayo y junio.

Domingo cerrado.

Pequeño restaurante de estilo rústico, donde la cocina está contigua al comedor y a la vista de los clientes, quienes pueden degustar una muestra seleccionada de la mejor gastronomía aranesa, especialmente la olla.

GESSA



CASA RUFUS

Sant Jaume, 8

Tel.: (973) 64.52.46 - 64.20.91

Propietario: J. Antonio Rufaste Tersa.

Precio medio aprox.: 2.500 ptas.

Horario: De 13,00 a 15.30 (verano) y de 20,00 a 22.30 h.

Restaurante típico y acogedor en el bucólico pueblo de Gessa, regentado por un monitor de esquí, presenta una competente y variada carta de especialidades de la cocina aranesa todos elaborados con productos frescos de la zona.

PONT D' ARROS



PEÑA

Ctra. Nacional 230, Km. 169

Tel.: (973) 64.08.86- 64.23.29

Precio medio aprox.: 1.600 a 2.500 ptas.

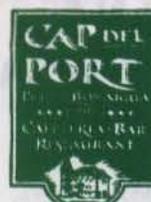
Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Mastercard, Acces, American Express.

Horario: De 12,00 a 15.30 y de 20.30 a 23,00h.

Vacaciones: Noviembre

Restaurante acogedor de trato familiar situado a 4 min. De Vielha, especializado en comida casera y platos típicos del Valle. Destacamos su sopa de cebolla, ternasco, trucha, piquillos, tortilla ron etc. Surtida bodega de vinos rioja y catalanes a su temperatura. Dispone de Hotel con 24 hab. Baño, secador, telef, tv, hi.fi, ant.parab, caja caudales, gimnasio, sauna, u.v.a, spas, sala de juegos, parking particular.

PORT DE LA BONAIGUA



CAP DEL PORT

Ctra.Port de la Bonaigua.

Tel.: (973) 25.00.82

Precio medio aprox.: 3.000 a 4.000 ptas.

Tarjetas: Visa

Horario: Cafetería (de 9 a 21 h.) Restaurante (de 12.30 a 17,00 y de 20.30 a 23.30 h.)

Vacaciones: Mayo y noviembre

Situado en un privilegiado emplazamiento, al pie del telesilla de la Bonaigua. Cuenta con una elaborada cocina de alta montaña, entre sus especialidades está la ensalada de perdiz con rossinyols, el arroz de confit y setas, el morro de bacalao con gratén de ajos y el lomo de ciervo con higos e hígado de pato, además de los elaborados postres caseros. Tiene servicio de cafetería y terraza y transporte hasta el núcleo 1.500.



RESTAURANTE SAN PELEGRIN

1996

c/ Deth Remel, 2
ARTIES - Valle de Aran
Tel. 973 - 64 45 33



Restaurant URTAU

Tel. (973) 64 09 26
ARTIES
Val d'Aran

El saber del buen sabor



Altraforma

8 2 6 1 0 7

■ Hotel Montarto. Núcleo 1.500 Baqueira Beret. Tel. (973) 64 44 44



La Perdiu Blanca
Gastronomia Internacional

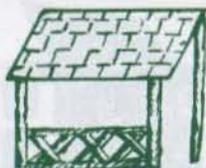


La Borda Lobato
Especialidades Aranesas
Horno de leña



GASTRONOMIA

SALARDU



L'ESTABLET

Major, s/n.
Tel.: (973) 64.57.89
Propietario: M^a Luisa Salesa.
Precio medio aprox.: de 2.000 a 2.500 ptas.
Tarjetas de crédito: Eurocard, Master Card, Visa.
Horario: De 13,00 a 15,30 (sólo verano) y de 20,00 a 22,30 h.

Restaurante familiar, decorado de forma agradable y sencilla. En su cocina predominan las especialidades aranesas y catalanas, como la olla aranesa, lentejas estofadas, conejo con langostinos, trucha a la crema, manitas de cerdo con garbanzos y pastel de verduras. Postres caseros.

TREDOS



SABUREDO

Trauessa Major, s/n.
Tel.: (973) 64.50.89
Propietario: Benjamín Abadía.
Precio medio aprox.: 2.200 ptas.
Horario: De 13,00 a 15,00 y de 20,30 a 22,30 h.

Feudo de la cocina típica aranesa más tradicional, el restaurante cuenta también con un bar anexo, y entre sus especialidades destaca la preparación de la olla aranesa, canelones de la casa, caracoles a la madrileña, escalibada, truchas, ternasco y carnes. Apreciados vinos de la casa y de la Rioja. Ambiente familiar.

UNHA



ES DE DON JUAN

Sta. Eulalia, s/n.
Tel. (973) 64.57.51
Propietaria: Carmen Capel
Precio medio aprox.: 2.500 ptas.
Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard y Master Card.
Horario: De 13,00 a 15,30 y de 20,00 a 22,30 h.
Vacaciones: Mayo

Popularmente conocido como Casa Carmela, ha ampliado recientemente su capacidad con otro pequeño comedor anexo. Especializado en cocina aranesa en un ambiente casero y con celebrados platos como el ternasco de revellons, el gigot, el conejo a las doce hierbas, trucha a la pomensale, chuletón de buey a la brasa de roble, paté casero, civet y chuletón de potro criado en la misma propiedad. Situado en uno de los pueblos más bellos de la Vall d'Arán.

Master Card y Visa.
Horario: De 13.00 a 16.00 (sábados y festivos) y de 20.00 a 23.00h.
Vacaciones: Abierto las temporadas de invierno y verano.

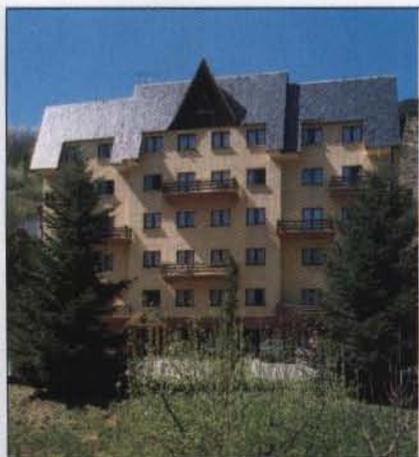
De ambientación típica aranesa, ofrece una selecta representación de los platos de la zona. Entre ellos, destacan la olla aranesa, caracoles, civet, paletilla rellena, magret, confit y foie.

VIELHA



GUSTAVO Y MARIA JOSE

Marrec, 14
Tel.: (973) 64.24.19
Precio medio aprox.: 3.300 ptas.
Horario: De 13,00 a 15,30 y de 20,30 a 23,00 h.
Vacaciones: Mayo, junio, octubre y noviembre.
Situado en pleno corazón de Viella, este restaurante conocido también con el nombre de Era Mola, ofrece una línea de cocina autóctona y con influencias francesas. María José es la chef propietaria y oficia los fogones a la vista de los comensales. La decoración es clásica y rústica.



Ctra. del Túnel, s/n.

25530 VIELLA

(Lérida)

Tel. 973 - 64 00 75

Fax 973 - 64 22 95



ETH PUI

Santa Eulalia, 2
Tel.: (973) 64.53.74
Propietario: Manuel Capel.
Precio medio aprox.: 2.200 ptas.
Tarjetas de crédito: Eurocard,

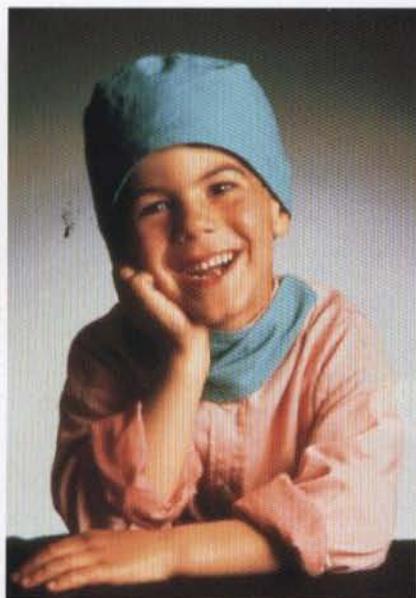


Mi padre es **guardia** y cuando vienen los ladrones, los coge por el pescuezo.



Mi padre es **bombero** y apaga fuegos muy grandes.

Gente segura.



Mi madre es **médico** y salva la vida a mucha gente.



Mi padre es **agente** de **Catalana Occidente** y cuando a la gente le pasa algo, se lo arregla todo, todo y todo.

Están muy seguros. Porque saben que cuentan con alguien que les protege. Y que nunca les fallará. Personas como los agentes de Catalana Occidente. Más de 7.000 hombres y mujeres con experiencia. Que siempre están a su lado, y de su lado. Una gran red de profesionales capaces de responder ante todo. Bien organizados. Con oficinas en toda España. Puestos al día. Y dispuestos a ayudar. Cuente con ellos. Son profesionales. Están cerca de usted. Son personas.

S E G U R O S

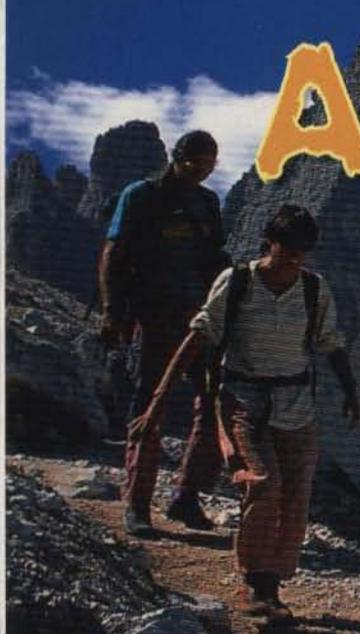
CATALANA OCCIDENTE

G E N T E S E G U R A

HOGAR - EMPRESA - VIDA - JUBILACIÓN - SALUD - AUTOMÓVILES

Aventura 97^W

¡equípate!



DEPORTES