



Toran

el valle encantado

Una **estación** para todo el año

Reserve y compre con un "click"
sus vacaciones en el **Valle de Aran**

Verano 2007 n° 29 Publicación semestral





Mastertrac

C/ Aragón, 465 - Barcelona - Tel. 93 436 55 55
Av. Diagonal, 426 - Barcelona - Tel. 93 313 36 00
C/ Ciutat d'Asunción, 55-61. Junto C.C. La Maquinista - Tel. 93 243 91 02
Av. Torrent Vallmajor, 64 - Badalona - Tel. 93 387 11 62





TORAN, EL VALLE ENCANTADO 4

CAMIN REIAU EN BTT 12

UNA ESTACIÓN PARA TODO EL AÑO 18

RESERVE Y COMPRE CON UN "CLICK" 32



PLANO DEL VALLE 34

EN FORMA PARA ESQUIAR 36

RUMBO NORTE 40



POR LA VAL DE RUDA EN ALLROAD 44

MUSEO DEL PASTOR DE LLESSUI 51

MÁS ALLÁ DE LA BONAIGUA 54

GASTRONOMÍA 60



Baqueira Beret
 Publicación semestral
 nº 29 verano,
 Mayo 2007

EDITA:
 Alternativas Publicitarias. S.L.
 Sant Elies, 29-35, esc. A 2º 4ª
 08006 Barcelona
 Tel. 93 201 19 08 - Fax 93 201 20 13
 info@alter-publi.com

EDITOR:
 Ernesto Setién
 ernestosetien@alter-publi.com

DIRECTORA:
 Nuria Vilar
 nuriaavilar@alter-publi.com

DIRECCIÓN ARTÍSTICA:
 Jordi Borrás
 jordiborras@alter-publi.com

MAQUETACIÓN:
 Jordi Catalan, Mónica Colomer
 jordicatalan@alter-publi.com
 monicolomer@alter-publi.com

REDACCIÓN:
 René y Anna Affeltranger, Ignacio Aldea,
 Julio Grela, Sergi Mejías, Leonardo Font

FOTOGRAFÍAS:
 Francesc Tur, Ignacio Aldea, Dr. Ricardo Cánovas
 Audi, Amer Sport Spain, Roc Roi

PUBLICIDAD:
 Alternativas Publicitarias. S.L.
 Sant Elies, 29-35, esc. A 2º 4ª
 Tel. 93 201 19 08 - Fax 93 201 20 13

DIRECTOR PUBLICIDAD:
 Josep Cunill

PUBLICIDAD MADRID:
 Waterbuck, S.L.
 Marqués de Urquijo, 26 1ª dcha.
 Tel. 91 542 14 93 - Fax. 91 541 74 63
 Directora: Flora Idiarte
 Ejecutivas de ventas:
 Patricia Idiarte, Paloma Ramírez
 idiarte@wanadoo.es

PUBLICIDAD VAL D'ARAN:
 Anna Tur - Tel. 629 43 75 15

FOTOMECÁNICA: Jeba

IMPOSICIÓN DIGITAL: DirecBIG

IMPRESIÓN: RotoBIGSA

Impresa sobre Galerie One 80 gr.
 Cubiertas: Chorus R-4 200 gr.

Depósito legal: B-28.060-91

Copyright by: Alternativas Publicitarias.

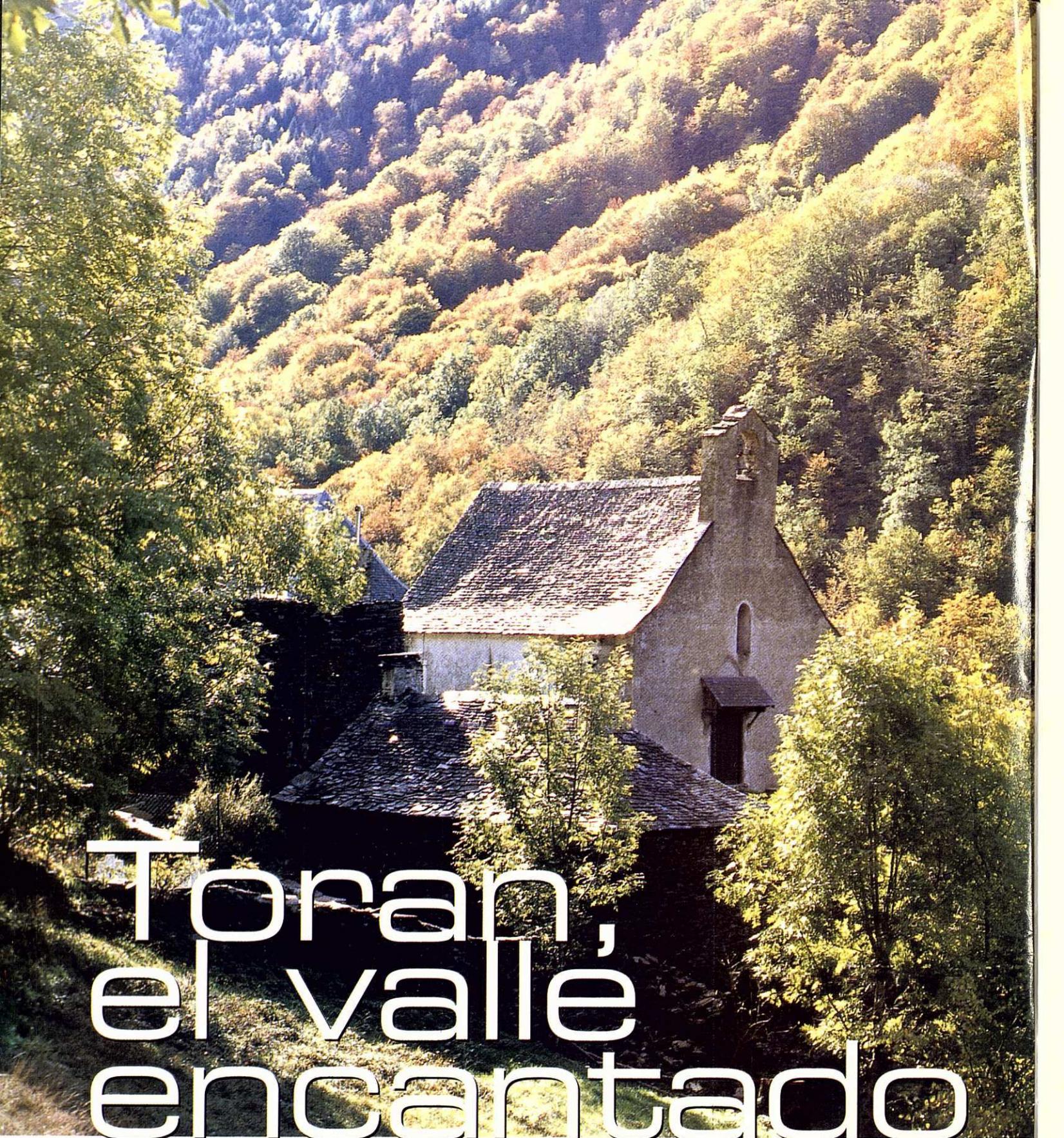
Ningún artículo o parte de esta revista puede ser reproducido total o parcialmente sin autorización de la sociedad editora.

Foto portada: Francesc Tur
 (Sant Joan de Toran)

Servicio a nuestros lectores.
 Si desea actualizar sus datos para recibir la revista en su domicilio llame al teléfono:
 973 63 90 10

Tirada de esta edición:
32.000 ejemplares

Controlada por 



Toran, el valle encantado

EN EL BAJO ARAN, EN EL LÍMITE CON FRANCIA, EL ÚLTIMO VALLE SECUNDARIO DE ARAN ES TODO ÉL UN BOSQUE ENCANTADO DONDE AÚN ENCONTRAMOS CASERÍOS HABITADOS DISEMINADOS POR ESTA MAGNÍFICA MASA FORESTAL: BORDIUS, PORCINGLES, SANT JOAN DE TORAN, PRADETS...

REDACCIÓN Y FOTOS: IGNACIO ALDEA CARDO

Toran, el valle encantado

La Val d'Aran acoge dentro de su geografía un buen número de valles secundarios que tributan en el valle principal por donde discurre el río Garona y donde se asienta la mayoría de los núcleos de población araneses. Estos pequeños valles denominados artigas guardan rincones de sorprendente belleza.

Los Araneses acudían a sus partes altas buscando los pastos en el verano y las "passadas" por los collados para acceder de uno a otro en el continuo deambular de sus rebaños por las alturas.

En las también denominadas artigas -lugar concreto del pequeño valle donde la transición del bosque al prado alpino permitía el refugio de la cabaña- los araneses construyeron sus bordas. En estos lugares se cortaba la hierba de los extensos prados de las propiedades que dominaban toda la extensión de la artiga.

La borda -cuadra construida de piedra y madera y rematada con losas de pizarra su cubierta-, era capaz de soportar las fuertes nevadas de los inviernos y en ella se guardaba eventualmente el ganado y al mismo tiempo se llenaba de hierba el piso superior de la construcción; en ellas se fabricaban quesos y se realizaban todas las tareas relacionadas con los animales responsables del sustento económico en todos los valles pirenaicos. Junto a la borda o adosado a ella, una pequeña y discreta casa acogía a alguno de los miembros de la familia.

Las bordas de las artigas en estos valles secundarios favorecían el acceso a la montaña municipal y se transformaban durante el verano en un cálido paraíso de montaña donde los pueblos y sus gentes compartían las noches serenas del verano y también el estruendo de las tormentas en este precario hogar.

Los valles secundarios de Aran cobraban vida en el verano; el pueblo se desplazaba junto al ganado a las artigas de las alturas y la nieve a mediados del otoño cerraba por fin los pequeños valles hasta un próximo verano.

Por Sant Miquel, a finales del mes de septiembre, bajaban los rebaños por sus veredas despidiéndose de los prados altos.

La feria de Vielha, el 8 de octubre, marca el ocaso del ciclo anual de la vida en la montaña. Aquí se venden o se compran las bestias, se adquiere las últimas necesidades de la casa y de esta manera se prepara el hombre para afrontar el duro invierno pirenaico.

La vida en las artigas concluía con feria y fiesta en Les, Bossòst, Saldarú, y en la capital de Aran, Vielha.

Este verano vamos a saborear con nuestros paseos algunos de estos recónditos rincones de Aran donde sus habitantes vivían íntimamente con su ganado durante la estación más cálida del ciclo anual de la vida en la montaña.

EL VALLE DE TORAN

En el Bajo Aran y en el límite con Francia, el último valle secundario de Aran es todo él un bosque encantado donde aún encontraremos

caseríos habitados diseminados por esta magnífica masa forestal: Bordius, Porcingles, Sant Joan de Toran, Pradets...

La capital de este singular valle, Canejan, se encuentra en lo más alto, a la misma entrada del Valle del río Toran.

Para acceder a él desde Vielha tomaremos la carretera N -230 dirección Francia donde poco antes de cruzar la línea fronteriza en Pontaut -antigua localización de la aduana española- tomaremos el desvío que nos indica Canejan.

La carretera entra en el valle al pie de Canejan al que llegaremos por carretera bien asfaltada en 6 Km.

Pero amigo excursionista, por el valle de Toran debemos de caminar y vamos a ofrecerte cuatro opciones muy interesantes independientemente de que a muchos de los lugares y caseríos de este valle aranes puedas acceder con tu vehículo.

**CANEJAN - 906 m.
desde PONTAUT - 600 m.**

El Conselh Generau d'Aran ha señalizado la entrada de la mayoría de los antiguos caminos que se utilizaron desde siempre para acceder a →



Abrevadero de Bordius



Mirador de Canejan

muchos de los pueblos de Aran. Tal es el caso del acceso a Canejan. Este antiguo camino era el único acceso que tenía el pueblo hasta que se construyó la actual carretera que discurre en sus primeros kilómetros por la zona más umbría del valle, lo que ocasiona durante el invierno más de un susto por el hielo a los que acceden al pueblo. Actualmente se proyecta un nuevo acceso a Canejan por la solana, que acortará la distancia desde Pontaut y facilitará el acceso a sus habitantes con menos contratiempos.

¡El camino de toda la vida está increíblemente bien hecho! Es amplio, está empedrado y su trazado de treinta y dos curvas, como pueblos tiene el valle de Aran, fue proyectado por los mejores ingenieros de caminos, sus habitantes. Por tanto, ¡caminemos!...

Nos iremos aupando hasta el pueblo casi sin darnos cuenta por su vertiente más soleada a través de un magnífico bosque de robles, castaños, tilos y fresnos. Pararemos infinidad de veces para observar los verdes prados de "Era Lana" del pueblo de Les y la masa boscosa del Valle de Toran; nos quedaremos extasiados con las magnificas vistas que nos irá ofreciendo el camino, o pararemos a rezar en la pequeña capilla que a media distancia del pueblo nos invita al descanso y a la oración.

Desde Pontaut, la señal que nos da paso al camino de subida, la encontraremos a pocos metros, una vez pasado el puente sobre el río Garona junto a un abrevadero, una capilla dedicada a la virgen y una caseta de madera que no pega mucho en este rincón tan bello.

Nos iremos encontrando a lo largo del camino algunas señales rojas y

blancas del GR-211 -sendero de gran recorrido aranés- que discurre precisamente por este antiguo camino.

Al final del camino entramos en Canejan que no tiene desperdicio. Paseemos por cualquiera de sus calles pero no dejemos de visitar el magnífico mirador que sobre el bajo Aran se encuentra al final del pueblo atravesando su plaza mayor. Otro mirador de excepción se encuentra en la iglesia donde las vistas y el silencio que nos ofrece nos dejarán atónitos.

0.45 h. de subida y no más de 30 minutos de bajada. 300 metros de desnivel.

CASERÍO DE BORDIUS - 1140 m.

También el caserío de Bordius tiene su acceso bien señalizado y un camino limpio y cuidado a través de un fantástico bosque.

Nuestro segundo periplo comienza poco más arriba por donde la carretera surca la parte más umbría del valle. Nos adentramos en el Valle de Toran y no muy lejos de Pontaut, sólo a tres kilómetros de la entrada propiamente dicha del valle, el camino de Bordius se encarama en sus primeros pasos sin contemplación atravesando el bosque de abajo hacia arriba.

Los fresnos, los innumerables avellanos, algún castaño y el dulce estruendo del río Pirabún nos irán dando la bienvenida a la entrada del ancho camino que nos llevará a Bordius.

No vamos a tardar más de una hora en llegar al caserío pero el túnel del tiempo que significa ser engullido por el bosque puede hacer un corto camino en un largo y profundo viaje a lo más puro de Aran.

En diez o quince minutos desde la partida un extenso prado de helechos nos permitirá avistar Canejan colgado sobre el valle y tendremos en un momento una ventana abierta en el bosque. Hasta entonces los compañeros serán los tilos, los avellanos, los castaños, los cerezos, las fresas, las frambuesas, los pájaros, los corzos, los ciervos... Un rato más de marcha y tendremos que parar a saludar a un roble tan viejo como la montaña. Él nos dará paso a los acebos y a un viejo bosque de hayas, y no nos sentiremos nunca solos.

En un zig-zag repetido, el camino nos irá aupando cada vez más

AMPLIACION DEL CASCO ANTIGUO DE VIELHA

CASAS ARANESAS

En el centro de Vielha. Últimas cinco viviendas exclusivas.

Arquitectura Aranesa de piedra, madera y amplios tejados de pizarra negra.

Disfrute de una gran calidad de vida en un marco incomparable.



Kemen
Arquitectura y construcción

Valle de Arán

Información y Reservas: 94 491 23 53 - 617 86 02 42

www.casasaranesas.net

Toran, el valle encantado

arriba hasta dejarnos contemplar los caseríos vecinos del otro lado del valle y, también, a sorprendernos con el encuentro de la primera casa derruida de Bordius.

Poco más arriba encontraremos el núcleo principal del caserío y el camino será su avenida principal hasta llegar a un solitario abrevadero. Desde aquí volveremos sobre nuestros pasos seguramente impresionados, pensativos, melancólicos...

Una hora de camino de subida y un poco menos de bajada completarán una excursión única en Aran.

Las señales amarillas y blancas de la red de caminos de pequeño recorrido de Aran, PR- C-114, nos irán discretamente acompañando.

SANT JOAN DE TORAN - 1000 m.
PORCINGLES - 970 m.
CANEJAN - 906 m.

El Valle de Toran es largo, profundo, boscoso y encantado y, aunque esa frondosidad y ese misterio nos sobrecojan, Toran es sobre todo un valle acogedor.

Todos los caseríos que salpican sus bosques, Pradets, Porcingles, Campespin, Bordius, Sant Joan de Toran y la infinidad de casas y cuerdas repartidas por toda su geografía han estado habitadas hasta no hace mucho. En Porcingles todavía se agrupan dos familias que aún guardan un puñado de vacas.

En Canejan, a pesar de todo, aumenta ligeramente su población disminuida en estos últimos años por los cambios de vida...

Seguimos valle arriba y, tras pasar el cruce que nos desvía a Canejan, tomamos al cruzar el río su margen derecha por donde asciende la carretera camino de nuestro siguiente periplo, que comenzará en la aldea de Sant Joan de Toran.

En Sant Joan se abren las casas durante el verano y en el Bar del pueblo, junto a la ermita del santo, Yolanda y Olga, dos encantadoras aranesas, nos ofrecen las mejores chuletas y chuletones de la comarca.

De Sant Joan de Toran a Porcingles no tenemos más de una hora y

quince minutos de marcha a través de un soleado bosque de robles. El camino parte a la entrada de Sant Joan, por la calle que asciende junto al abrevadero a las dos casas más altas de la aldea. Un poste indicador nos señala la entrada al camino.

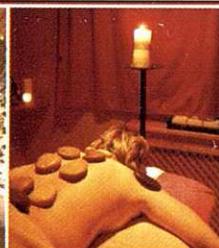
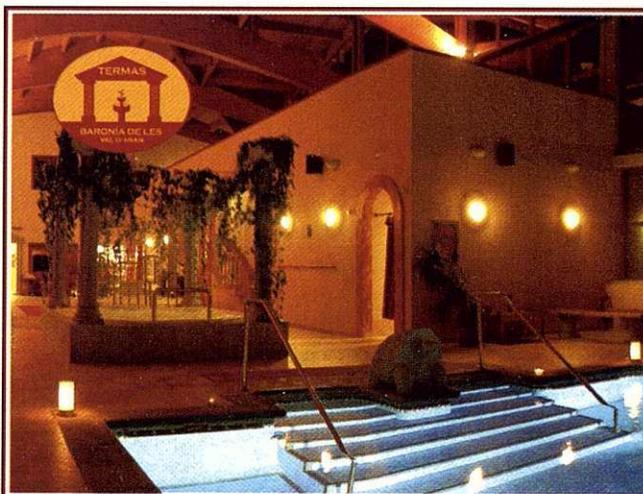
Comenzaremos cuesta arriba por una prolongada pendiente a través de una profusa avellanada y de corpulentos robles durante veinticinco minutos hasta llegar al barranquillo des Gotèrs. El camino cruza el torrente y entonces se hace más suave la subida para comenzar poco a poco a descender y llegar al caserío de Porcingles, en cuarenta y cinco minutos más. Pero llegar a Porcingles nos puede llevar más tiempo del previsto si deseamos disfrutar de las magníficas vistas que nos va ofreciendo el camino en su descenso.

La vuelta a Sant Joan la realizamos bajando a la carretera principal del valle por el acceso hormigonado al caserío y siguiendo posteriormente su trazado hasta completar la vuelta en Sant Joan.

Si desde Porcingles nos apetece prolongar nuestro recorrido hasta Canejan, basta seguir el camino que prosigue valle abajo desde el →



Bordius



TERMAS BARONÍA DE LES

circuito termal con aguas sulfurosas
tratamientos con caviar fresco
belleza
masajes
terapias
fotodepilación láser
degustación de caviar

T. 973 648717

Camino de la Lana s/n
Les (25540) - Val d' Aran
www.termasbaroniadeles.com



Bordius

lavadero de la aldea y en una hora más de un comodísimo y bello paseo, alcanzar las primeras casas del pueblo.

Para completar esta excursión es necesario realizar una combinación de vehículos ya que la distancia entre Sant Joan y Canejan es considerable -6 Km- como para retornar por la carretera.

Durante el camino, y siempre de una forma discreta, nos irán acompañando las marcas rojas y blancas del GR- 211 aranés.

REFUGIO ERA HONERIA - 1015 m. PLAN DELS GRAUES - 1500 m.

Poco más arriba del cruce de Sant Joan encontraremos el Refugio de Era Honeria, donde la carretera deja de estar asfaltada para convertirse en una pista forestal que recorre la ladera más umbría del valle de Toran y desemboca, después de un largo recorrido, en el pueblo de Les. Excursión recomendada en coche todoterreno.

La Farga de Güerri, más conocida por la Honeria, era la fragua donde se componían los útiles mineros necesarios para la extracción del mineral de Zinc en las minas de Liat y formaba parte del complejo minero que, desde Liat, llegaba hasta el lavadero -Bocard- de Pontaut, ruinas que nos han llamado la atención al desviarnos hacia Toran.

De la fragua no queda nada pero sí una nueva construcción que ha sido recientemente habilitada como refugio de media montaña por el Conselh Generau d'Aran.

Abierto al público durante todo el año, su guarda, Aleix Saura, cuida con esmero a sus moradores para que se sientan como en su casa.

Desde el refugio parte el camino-pista que nos acerca hasta la presa de Hons dera Coma después de treinta minutos de paseo. Al pie de la presa la pista cruza el barranco por el Puente de Barrier y se eleva hasta su parte más alta. La barrera de hormigón tapona el barranco de Güerri y el bosque se encarga de esconder este profundo pozo oscuro y misterioso de agua embalsada.

El camino prosigue paralelo al barranco cubierto por una masa forestal increíble; al otro lado las laderas vertiginosas del Tuc d'Ermèr nos intimidarán con su verticalidad.

Al cabo de cuarenta minutos se hace la luz y el bosque va quedando a nuestros pies cuando llegamos al Plan des Grauèrs, punto de encuentro habitual de los ciervos en su tradicional berrea de otoño.

El refugio pastoril des Grauèrs queda detrás de nosotros en un promontorio -Eth Plan- no muy alejado del camino, donde merece la pena acercarnos -veinte minutos más de aproximación- junto a unos restos del teleférico que transportaba muchos años atrás mineral desde Liat hasta Pontaut.

Aunque hoy enmudecido, las pilonas del teleférico que transportaba en sus vagonetas el mineral de Zinc desde el altiplano de Liat son bien visibles desde el Plan des Grauèrs y todavía permanecen centinelas de un pasado agitado en el valle de Toran. En un vuelo vertiginoso de más de quince kilómetros, la blenda llegaba colgada de las vagonetas del teleférico hasta el lavadero de Pontaut, salvando un desnivel de más de mil quinientos metros. La cabaña del Plan des Grauèrs es uno de los mejores lugares para observar en toda su extensión y belleza el Valle de Toran.

El camino -GR 211- recorre todos los prados hasta el fondo del valle donde prosigue hasta las minas de Liat, rodeando el Tuc d'Ermèr. Su trazado desde este lugar es magnífico y muy atrevido, reservado solamente para los que deseen rememorar tiempos pasados en los que los mineros hacían y deshacían este durísimo recorrido hasta su lugar de trabajo. →



Cruce de caminos en la Honeria

Te proponemos algo mejor para proteger tu futuro.



Con los Seguros de Vida, Ahorro y Productos Financieros del Grupo Catalana Occidente, descubrirás que hay una manera mejor de garantizar tu futuro. Confía en nuestros Agentes y Consultores para elaborar un plan flexible exclusivamente para ti.

Te lo aseguramos todo, todo y todo.

**Seguros de
Vida, Ahorro
y Productos
Financieros**

Toran, el valle encantado

LAS MINAS DE LIAT. VUELTA AL TUC D' ERMÈR

La Vuelta a Ermèr ascendiendo desde Era Honeria hasta el Plan des Grauèrs y la Passada de Güerri, por el GR-211 cercana a las minas de Liat, para retornar a Era Honeria por el Barranco de Bedreda a través de la variante del GR, 211- 3, no viene reseñada en este trabajo pero puede considerarse como una de las más bellas excursiones en el maravilloso entorno del valle de Toran.

Indicada sólo para los más andarines, cualquier reseña, horarios, des-

niveles y toda la información de esta magnífica excursión nos la puede proporcionar Aleix Saura, guarda del Refugio de Era Honeria, que estará encantado de contarnos la última gran aventura en este Valle Encantado, TORAN. ■



Ignacio Aldea Cardo es Guía Acompañante de Montaña y Guía interpretador del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Desde 1992 forma parte del equipo de Guías de Montaña de Caminos del Pirineo, desarrollando su labor profesional dentro de las actividades deportivas que ofrece a sus clientes Baqueira Beret durante la época estival.

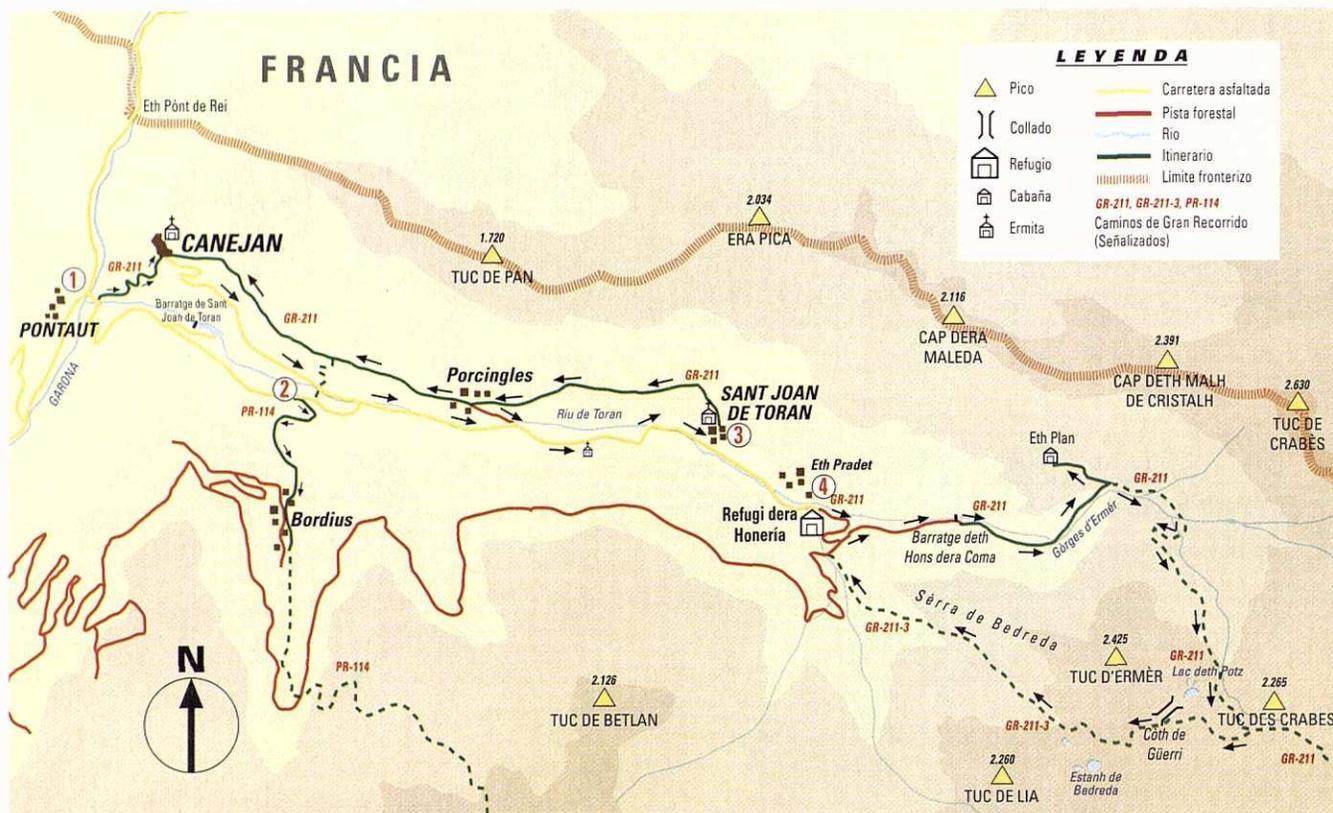
Enamorado de las montañas aranasas es autor asimismo de la Guía del Valle de Arán, 15 itinerarios fáciles de montaña y de la Guía Excursionista del Valle, editadas ambas por la Editorial Pirineo.

DESNIVELES Y TIEMPOS DE MARCHA

| | |
|--------------------------|---------|
| Pontaut | 600 m. |
| Canejan | 906 m. |
| Inicio Camino de Bordius | 790 m. |
| Caserío de Bordius | 1140 m. |
| Sant Joan de Toran | 1000 m. |
| Caserío de Porcingles | 970 m. |
| Barranco des Gotèrs | 1250 m. |
| Refugio Era Honeria | 1015 m. |
| Plan des Grauèrs | 1500 m. |
| Cabana Eth Plan | 1672 m. |

| | | |
|------------------------------------|-----------|-----------|
| Pontaut - Canejan | 0.50 hrs. | 306 m. |
| Acceso a Bordius | 1.00 hrs. | 350 m. |
| Sant Joan - Porcingles | 1.15 hrs. | 250 m. |
| Porcingles - Sant Joan (2.5 Kms.) | 0.35 hrs. | Carretera |
| Canejan - Sant Joan (5 Kms.) | 1.15 hrs. | Carretera |
| Porcingles - Canejan | 0.50 hrs. | 50 m. |
| Era Honeria - Plan des Grauèrs | 1.50 hrs. | 485 m. |
| Plan des Grauèrs - Cabana Eth Plan | 0.30 hrs. | 172 m. |

| | |
|--|-------------|
| 1.- Pontaut - Canejan: | 1,15 h. i/v |
| 2.- Camino de Bordius: | 1,40 h. i/v |
| 3.- Sant Joan de Toran - Porcingles - Sant Joan: | 2,15 h. |
| 3.- Sant Joan de Toran - Porcingles - Canejan - Sant Joan: | 3,15 h. |
| 4.- Era Honeria - Plan des Grauèrs: | 3 h. i/v |





Nuestro último desafío: reinventar el **SUV**.



Consumo mixto (l/100 km): 6,5-8,2. Emisión CO₂ (g/km): 173-195.

En Honda, hemos aplicado toda nuestra experiencia y tecnología para desarrollar un nuevo vehículo que revolucionará el segmento de los SUV: el nuevo CR-V. Único por su nivel tecnológico, por su completo equipamiento de seguridad y por su bajo nivel de consumo y emisiones de CO₂. Con su atractivo diseño y las prestaciones de un 4x4, le sorprenderá por su elevado placer de conducción equiparable al de una berlina. **Bienvenido al mundo re-SUV.**

re-INVENTAMOS el SUV
NUEVO CR-V

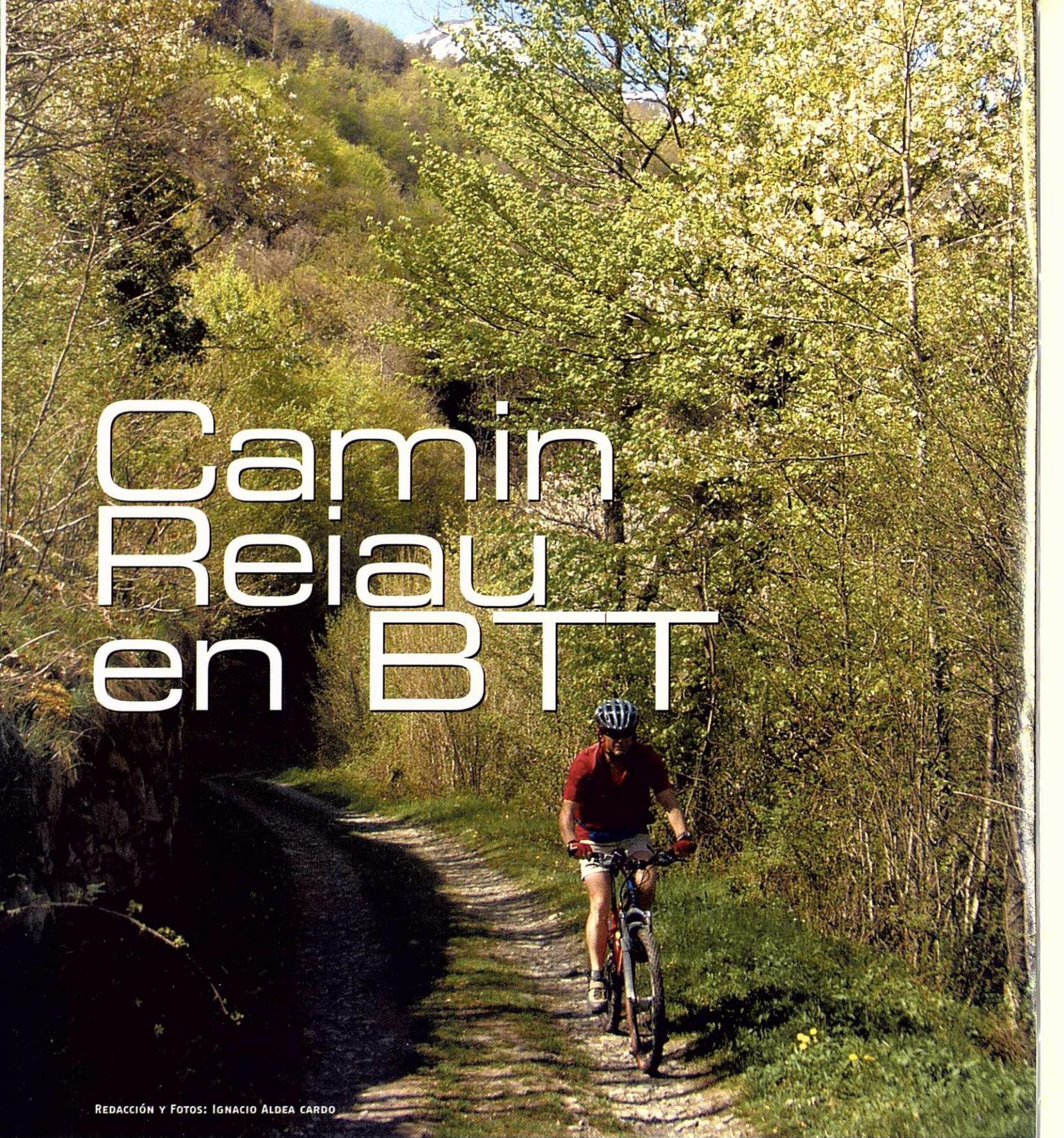


M-Car

Ctra. De Barcelona, 88. (Pol. Ind. Les Hortes del Camí Real). Tel. 93 741 66 66. MATARÓ. BARCELONA.

Torrent de Vallmajor, 66 (Pol. Ind. Les Guixeres). Tel. 93 497 60 39. BADALONA. BARCELONA.

Ciudad de Asunción, 55-61 (C.C. La Maquinista). Tel. 93 243 91 04. BARCELONA. *Contacte con nosotros para más información y solicitud de prueba.



Camín Reiaiu en BTT

REDACCIÓN Y FOTOS: IGNACIO ALDEA CARDO

DESDE LA CIMA DEL PORT DE LA BONAIGUA A 2.072 METROS DE ALTURA EN LA CABECERA DE ARAN Y HASTA LA FRONTERA CON FRANCIA, EN EL LUGAR DEL PÒNT DE REI, EL VALLE ES SURCADO DESDE TIEMPOS DE LOS ROMANOS POR UN CAMINO ESTRATÉGICO QUE NACIÓ COMO CALZADA ROMANA Y QUE CON EL PASO DE LOS SIGLOS FUE CONVIRTIÉNDOSE EN EL CAMINO MÁS IMPORTANTE DE COMUNICACIÓN ENTRE LOS PUEBLOS ARANESES.

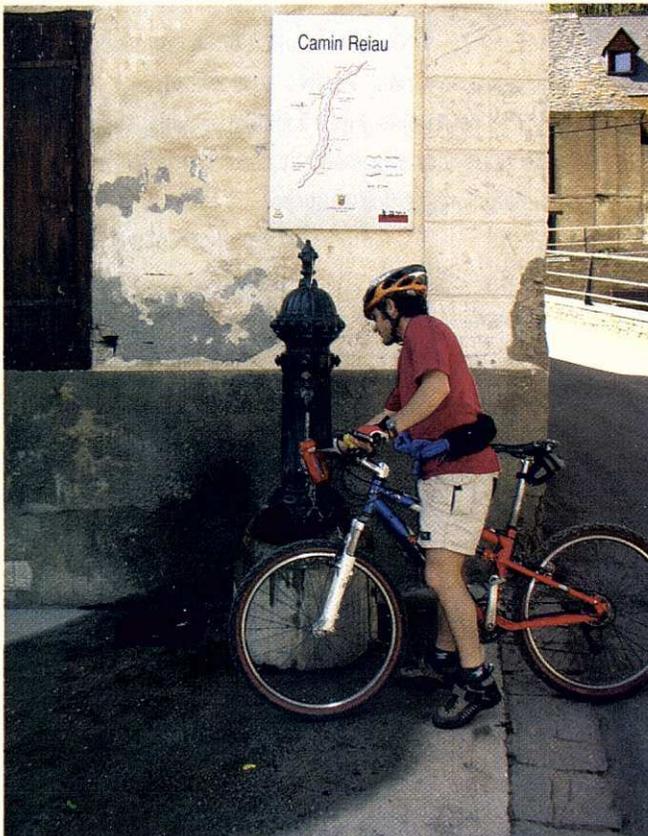
Camin Reiau en BTT

No hablamos más que del secular camino aranés que fuera la principal vía de comunicación a lo largo de la Val d'Aran, Eth Camin Reiau. En su discurrir desde la cima del puerto hasta el fondo del valle, lo hace siempre junto al río Garona; uno de tierra y bien afirmado para el paso de hombres y caballerías y el camino del agua de la Garona que, estrepitoso, acompaña a la gran senda en toda su longitud.

Más de treinta y cinco kilómetros de recorrido con sus respectivos ramales han hecho de este camino hoy en día un clásico para el paseo, caminando, y para los ciclistas que con sus bicicletas descienden disfrutando de un periplo cómodo y a veces atrevido.

El camino ya es historia para las comunicaciones internas de Aran, después de que muchos años atrás se construyera la carretera que recorre hoy en día nuestro valle pero los diferentes tramos del camino, los más prácticos, tanto en el Alto como en el Medio y Bajo Aran, se siguen utilizando para acceder a muchos de los prados cercanos a los pueblos, y sobre todo como vía de esparcimiento para senderistas y ciclistas.

De hecho, por el trazado del Camin Reiau discurre el camino principal del GR-211 que da vuelta a toda la geografía aranesa y algunos de los diferentes tramos de los circuitos marcados para la bicicleta de montaña por los vericuetos de Aran.



Parada en la fuente de la Plaza Mayor de Es Bordes



Área recreativa de Aubèrt

El tramo que discurre por el Medio Aran es el que vamos a recorrer en estas líneas y esperamos sirva para guiarnos con nuestra bicicleta de montaña por el corazón de la Val d'Aran donde el amplio camino atraviesa magníficos bosques y nos va mostrando los pequeños pueblos araneses que se salpican en las laderas del valle. Realizaremos también un interesante recorrido por el bosque de la Entecada a través de una solitaria pista forestal que nos servirá de bucle para regresar al punto de inicio de nuestra ruta en bicicleta por el Camin Reiau.

¡Atención ciclistas! :Nos iremos desde Vielha por la Nacional 230 que desciende Valle abajo camino de Francia con las bicicletas cargadas en nuestros coches.

A solo tres kilómetros nos encontraremos con la localidad de Aubèrt donde va a comenzar nuestro periplo. La carretera atraviesa la población y poco antes de dejarla tomaremos una carreterilla a nuestra izquierda, junto a la parada del autobús, que nos conducirá al puente que atraviesa el río Garona. Pasado el puente y situados en la margen izquierda del río encontraremos un área de pic-nic con fuente, mesas y juegos para los niños. En este lugar dejaremos aparcados nuestros coches y bien pertrechados comenzaremos nuestro paseo en bicicleta. ¡Volveremos dentro de unas horas!

Descendemos unos doscientos metros por una pista forestal asfaltada que en breve sube repentinamente rumbo al bosque de Varicauba y →



Descanso frente al pueblo de Benòs

que nosotros abandonamos justo en este momento a la entrada del Camin Reiau. Un cartel nos informa de los kilómetros que nos separan de la población de Es Bòrdes -4.9 Km- y a partir de este momento iniciamos un descenso suave junto al río por un camino excelente. El pueblo de Arròs va apareciendo a nuestra derecha con la imagen característica del campanario de su iglesia y más tarde el camping Artigané. En breve llegamos al Pònt d'Arròs donde volvemos a encontrar un nuevo cartel del Camin Reiau e información de las distancias que nos separan de Aubèrt y de Es Bòrdes, aunque ciertamente nos costará adivinarlas debajo de la pintura negra que las oculta. Nos encontramos a mitad de camino entre la localidad de Aubèrt y Es Bòrdes.

Entre el Pònt d'Arròs y Es Bòrdes, el camino sigue siendo maravilloso y tendremos que detenernos cuando lleguemos a la central hidroeléctrica de Benòs donde nos llaman la atención la conducción de las aguas que llegan a la central a través de dos inmensos tubos que pasan por encima del camino y que traen aguas de las surgencias de los Uelhs deth Joèu, localizados en el valle de la Artiga de Lin y las aguas que pasaron momentos antes por las turbinas de la central eléctrica de Vielha.

El camino se empina ligeramente y llega sin más tardar al bello pueblo de Es Bòrdes, no sin antes disfrutar sentados en un solitario banco de madera de las preciosas vistas que nos ofrece este mirador



AUVIATGE MIRET

Alquiler Casas Aranesas

3 y 4 habitaciones
 garaje y jardín comunitarios
Garòs - Val d'Aran
Tel. 638 81 05 69
www.auviatgemiret.com

Camin Reiau en BTT

sobre los pueblos de Benós y Begós que tenemos frente a nosotros. Entramos en el terçon de Lairissa después de haber dejado atrás, en el Pònt d'Arròs, el terçon de la Marcatosà. Los terçones son las propias divisiones del territorio aranés -seis en total- con nombres muy sugerentes todas ellas.

Llegados a Es Bòrdes nos vamos a desviar, ciclistas, y vamos a realizar un bucle muy interesante por una pista forestal que se adentra en uno de los bosques más espectaculares y frondosos de todo Aran. Se trata del Bosque de Sanglo Sapertega, al pie de las montañas de la Entecada y Poilaner.

En la Plaza de Es Bòrdes giraremos a la izquierda rumbo al valle de la Artiga de Lin siguiendo una carretera asfaltada que abandonaremos a los 500 metros, después de haber salido del pueblo y haber pasado junto al cementerio. El desvío lo encontraremos a nuestra derecha. Un panel indicador nos informa que nuestro camino prosigue hacia el Pònt d'Arró cruzando el Pònt deth Còc sobre el río Joèu. La carretera asfaltada que abandonamos en este punto lo hace hacia la Artiga de Lin y los Uelhs deth Joèu.

Camino del Pònt d'Arró la pista se va sumergiendo lentamente en el bosque; al principio gana altura con unas revueltas muy cómodas y poco a poco las va alargando a través de un frondosísimo y misterioso bosque donde van apareciendo algunas cuadras de ganado y, más arriba, un depósito circular de agua; la pista entonces se va empinando poco a poco y la engulle el bosque sin contemplación.

Los que se encargan de esconderla son los robles, los tilos, las hayas, los álamos, los avellanos; más arriba abetos de gran porte observarán el paso de los ciclistas; los trinos de los pájaros, algún ciervo que atravesase nuestro camino o un alocado trote de algún jabalí, serán las sorpresas que darán emoción a nuestra ruta.

El final de nuestro ascenso -tres kilómetros y medio en total- nos llevará a un cruce de caminos donde una cascada de agua aliviará nuestra sed. Nos iremos por la pista de la derecha y en un descenso de más de tres

kilómetros alcanzaremos el Pònt d'Arró, donde confluyen los ríos Garona y Joèu.

No desaprovechemos los claros que nos ofrezca el bosque mientras descendamos para disfrutar de las vistas sobre el pueblo de Es Bòrdes, Benós, Begós y, en las alturas, el pueblo de Vilamòs.

El bucle todavía no ha finalizado pues nos queda alcanzar el pueblo de Es Bòrdes que fue donde abandonamos el Camin Reiau, por tanto, desde el Pònt d'Arró seguiremos camino arriba junto al río Joèu hasta alcanzar el lavadero público de Es Bòrdes que se encuentra junto a nuestro camino y todavía a unos quinientos metros de la población de Es Bòrdes; momento delicioso para descansar junto a una de las construcciones más típicas aranesas localizada en un entorno bellissimo. →



Desvío Pont deth Coc y Arró

Restaurant
GUSTAVO · M^a Jose'
Tel. 973 64 24 19 Viella Val D'aran

**MARCHAND
D'ARAN**
C. Arnals, 2 - 25530 Vielha Tel. 973 64 08 68



Camino deth Pont d'Arró

Atrás queda el lavadero mientras ascendemos hacia Es Bòrdes, cruzamos el puente sobre el río Joèu, y nos disponemos a subir una fuerte pendiente que nos acerca a las primeras casas de Es Bòrdes. No nos despedamos de este rincón sin más; toda vez que hayamos alcanzado la primera casa del pueblo miremos hacia atrás buscando el camino que hemos recorrido y disfrutemos de un rincón fantástico donde el bosque y los verdes prados cercanos al río no nos dejarán marchar.

Los ciclistas atraviesan la población de Es Bòrdes deshaciendo esta vez el camino que iniciarán en Aubèrt. Los cinco kilómetros que les sepa-

ran del inicio de esta ruta por el Camin Reiau van llegando a su fin. El Camin Reiau nos invita en todo momento a recorrerlo en toda su longitud desde el Alto Aran hasta la población de Les, en el Bajo Aran, en una dirección. Por tal motivo, necesariamente tendríamos que realizar una combinación de vehículos para no tener que volver de nuevo a nuestro destino deshaciendo el camino.

Los tramos más practicables son sin lugar a dudas el que se inicia en Baqueira Beret y llega hasta Vielha, y el que se inicia en Aubèrt y alcanza la localidad de Les.

Ambos son aptos para todos los ciclistas con cierta experiencia encima de la bicicleta y los dos tienen algún tramo atrevido como hemos indicado al principio de nuestra reseña. ■

DATOS TÉCNICOS

| | |
|--|----------------|
| Aubèrt – Es Bòrdes | 4,9 Km |
| Es Bòrdes – Pònt deth Còc | 0,5 Km |
| Pònt deth Còc – Cruce Desvío Pònt d'Arró | 3,5 Km |
| Cruce Desvío Pònt d'Arró – Pònt d'Arró | 3,0 Km |
| Pònt d'Arró – Es Bòrdes | 1,0 Km |
| Es Bòrdes – Aubèrt | 4,9 Km |
| TOTAL Km. | 17,8 Km |
| Grado de dificultad: | MEDIA |
| Tiempo estimado: | 2'30 h |



MANÒ MARINE

CANO MARINE

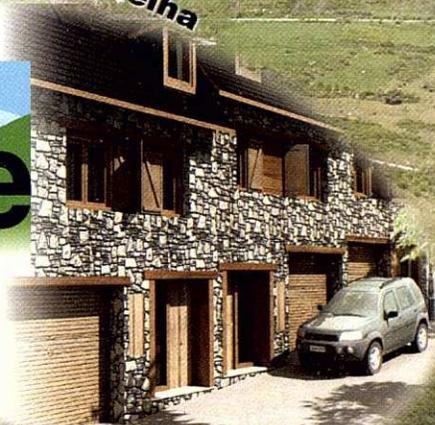
Ctra. del Club Nàutic, s/n - 17230 PALAMOS (Girona)
 Tel. ++34 97 2312003 Fax ++34 97 2312125
www.canomarine.com
canomarine@canomarine.com

Soñar?

Casas Aranesas en Betren



Casas Aranesas en Vielha



www.habitataran.com

Av. Pas d'Arro, 14 · 25530 VIELHA · Tel. 973 64 26 25



**GESTIÓN INTEGRAL DE OBRAS Y GESTIÓN URBANÍSTICA
COMPRA Y PERMUTA DE SOLARES**

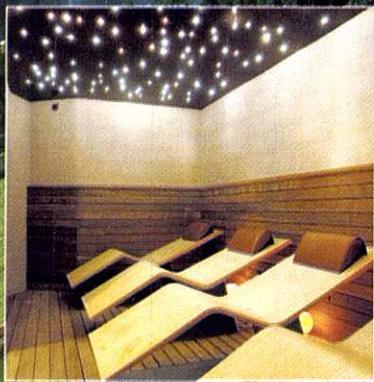


Una estación para todo el año

REDACCIÓN: SERGI MEJÍAS ✪ FOTOS: FRANCESC TUR

SENDERISMO, INICIACIÓN A LA ESCALADA, TIRO CON ARCO Y JUEGOS DE ORIENTACIÓN SON UNA PEQUEÑA MUESTRA DE LAS ACTIVIDADES QUE HA PREPARADO BAQUEIRA BERET PARA QUE SUS VISITANTES DISFRUTEN DE SU ESTANCIA EN ESTA EMBLEMÁTICA ESTACIÓN DURANTE LOS MESES DE VERANO.

Descanso en Baqueira Beret



Hotel Montarto * * * * *

Restaurante • Bar • Cafetería • Parking • Garaje • Salón TV
Sala convenciones • Spa • Gimnasio • Sauna • Piscina • Tenis • Padel
Alquiler de bicicletas • Actividades gratuitas para adultos y niños



Tel. 973 63 90 01 - Fax 973 64 52 00
www.montarto.com • montarto@baqueira.es



Una estación para todo el año

Durante el verano, la estación de Baqueira Beret continúa abierta al público para que sus visitantes puedan disfrutar de una inolvidable estancia en este bello rincón de la Val d'Aran. La llegada de los meses más cálidos del año ha transformado la panorámica del valle, ofreciendo su lado más verde. Las montañas que rodean al valle forman una bucólica postal que invita a relajarse y a divertirse.

DESDE ESTA TEMPORADA, BAQUEIRA BERET HA PUESTO EN MARCHA EL SISTEMA DE RESERVAS ON LINE QUE PERMITE CONSULTAR Y CONTRATAR LAS ESTANCIAS DE VERANO A TRAVÉS DE INTERNET

Desde esta temporada, Baqueira Beret ha puesto en marcha el sistema de reservas on line que permite consultar y contratar las estancias de verano a través de internet. Resulta tan sencillo como conectarse a la red y entrar en la web de la estación (www.baqueira.es). En el apartado de reservas podremos consultar la oferta hotelera y la disponibilidad de habitaciones en todos los pueblos del valle. Además, este apartado cuenta con información interesante para el cliente sobre el valle.



Baqueira

La vida en Baqueira Beret no se acaba después de la temporada de esquí. Cuando llega el verano y las montañas recobran todo su verde esplendor, otra Baqueira Beret se abre al visitante, la Baqueira Beret del estío, de los paseos en bici, de la piscina del Hotel Montarto. Para disfrutar al máximo de la estancia, ya sea en familia y con niños o solos, la propia estación tiene organizadas junto a la empresa →

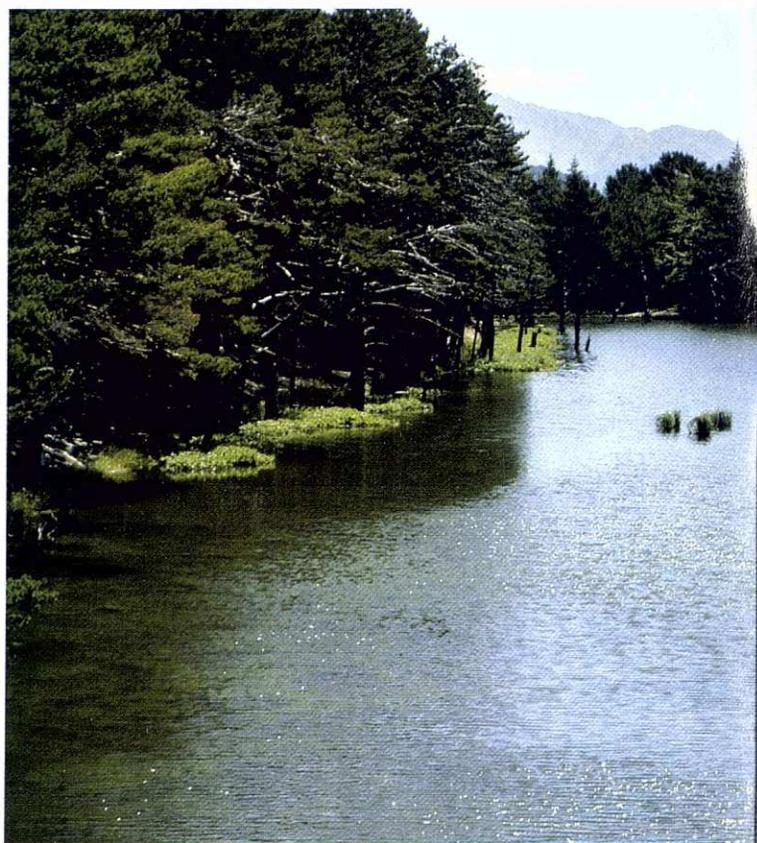


Bagergue

Una estación para todo el año

especializada Camins, Compañía de Guías de Montaña, toda una serie de actividades que abarcan desde un montaje audiovisual para conocer la fauna y la flora del valle hasta unas clases de iniciación al tiro con arco. Y es que desde el año 1990, Camins organiza un programa de actividades de verano con más de 25 actividades gratuitas.

El senderismo es una de las actividades con mayor aceptación ya que puede participar toda la familia y además nos permitirá conocer bellos rincones del valle como los Lagos de Baciver, Lagos de Gerber, Lagos de Colomèrs, y realizar a pie el Camino de la Emperatriz. Para mayor seguridad y no perder detalle, todas las excursiones cuentan con la participación de guías expertos. Otra fórmula de lo más sugerente es el llamado senderismo rural que nos conducirá por los antiguos senderos rurales que comunicaban una localidad con otra y que están cargados de historia, como el que lleva al santuario y pueblo de Montgarri. También podremos conocer de la mano de guías especializados, lugares tan interesantes como Aiguamòg y los pueblos de Naut Aran.



La Piusa

A C E V I : V A L D ' A R A N



su hotel en el valle

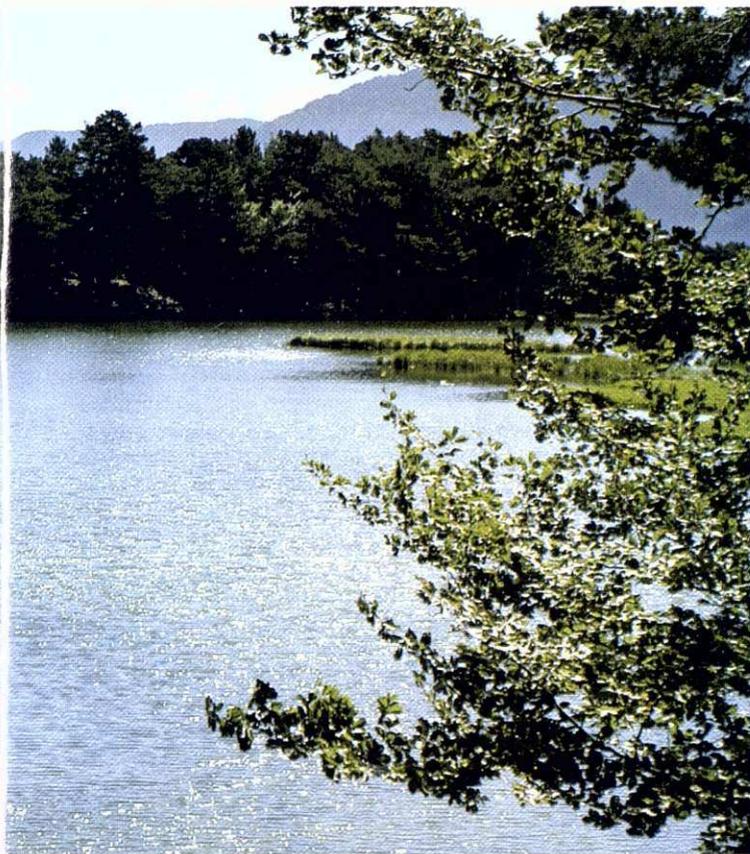


Av. Calbetó Barra, 20 · 25530 Vielha. Lleida

Telf. 973 64 32 33 · Fax 973 64 03 13

email: valdaran@acevihotels.com - www.acevihotels.com

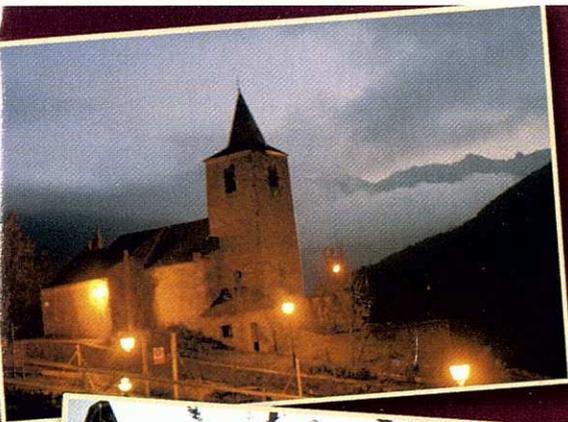
Una estación para todo el año



Si lo que se quiere es ahondar en las costumbres del valle lo mejor es apuntarse a una salida turística de cultura y naturaleza. Las excursiones programadas nos llevarán a lugares tan emblemáticos como la Artiga de Lin, la Piusa, al pueblo de Luchon, en Francia, y algún lugar de interés del propio valle como la Mina Victoria. Mención a parte merece la visita guiada a la estación de esquí de Baqueira Beret.

LAS EXCURSIONES PROGRAMADAS NOS LLEVARÁN A LUGARES TAN EMBLEMÁTICOS COMO LA ARTIGA DE LIN Y LA MINA VICTORIA

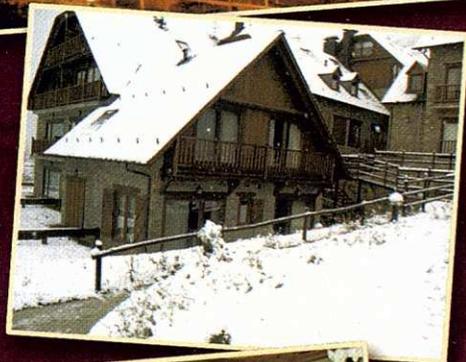
El núcleo 1.500 de Baqueira Beret es el centro neurálgico de las actividades que la estación ha preparado para el verano. Sin lugar a dudas, el deporte que levanta más expectación entre jóvenes y mayores es el tiro con arco, una actividad al alcance de una gran mayoría que requiere precisión y grandes dosis de concentración y que tienen su →



*15 mini suites con
distintas decoraciones*

sala SPA

*en un enclave idílico
de los Pirineos
con fabulosas vistas
a 15 minutos
de Baqueira Beret*



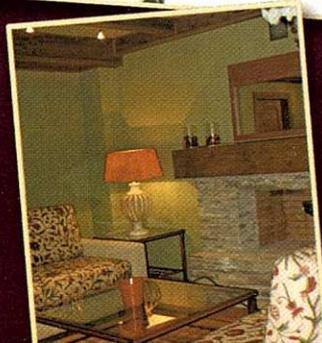
Tierras de Arán



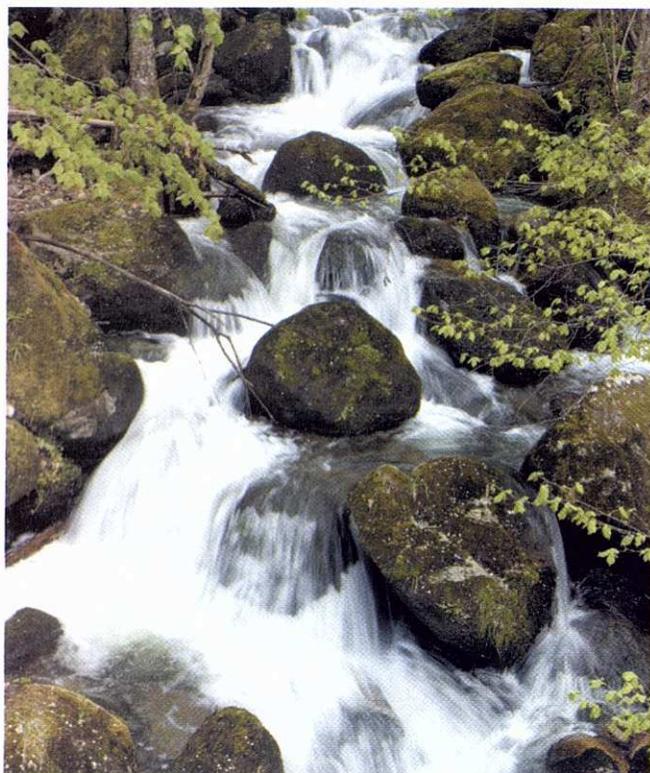
*C/ Sacorreges, 5
25537 Betlán [Vielha-Mijaran]
(Lleida)*

*Tel: 973 086 030 / 670 756 733
Fax: 973 980 103*

*contacto@tierrasdearan.com
www.tierrasdearan.com*



Una estación para todo el año



Río Toran

recompensa en la diana. También puede ser una buena oportunidad para iniciarse en la escalada deportiva y en la orientación, de la mano de personal especializado.

Al igual que en invierno, Baqueira Beret disfruta en verano de un ambiente de lo más familiar y los responsables han preparado unas cuantas actividades dirigidas a los niños como juegos, manualidades, divertidas ginkanas y documentales, paréntesis que los padres sabrán apreciar y aprovechar en sus merecidas vacaciones.

SI QUEREMOS DESCUBRIR LA ESTACIÓN EN VERANO POR NOSOTROS MISMOS, JUSTO EN EL MISMO NÚCLEO 1.500 ENCONTRAREMOS LA LLAVE QUE NOS PERMITIRÁ ACCEDER AL CORAZÓN DE LA ESTACIÓN, YA QUE MANTIENE ABIERTO EL TELESILLA BOSQUE

Si queremos descubrir la estación en verano por nosotros mismos, justo en el mismo núcleo 1.500 encontraremos la llave que nos permitirá acceder al corazón de la estación ya que mantiene abierto el telesilla Bosque. Si queremos podremos tomar desde allí el telesilla Mirador para ascender hasta los 2.500 metros desde donde disfrutaremos de unas vistas impagables. Y a la hora de bajar siempre podremos regresar con el mismo telesilla o dar un placentero paseo –siempre siguiendo los caminos de verano y no las pistas de esquí– andando o mejor todavía, descender en mountainbike, ya que los telesillas están acondicionados para acarrear con las bicis. Además, los poseedores del →



Cap de Baqueira




HOTEL DE TREDÒS
* * * * *
*Genuíno hotel-chalet de alta montaña.
Instila en su interior nobleza mobiliaria
y destaca por su generosidad de espacios.*

Actividades y excursiones con guía
VERANO 2007

25598 Tredòs - Val d'Aran
Tel. 973 64 40 14 • Fax 973 64 43 00
www.hoteldetredos.com
e-mail: parador@hoteldetredos.com



GARÓS

El Complejo dispone como hotel de habitaciones dobles, dúplex y Suites. Asimismo de Apartamentos de 1, 2 y 3 habitaciones. Todo ello equipado con Baño completo (secador de pelo), TV con antena parabólica, Teléfono, Frigorífico. Los apartamentos disponen además de Cocina tipo alacena totalmente equipada y Salón comedor con sofá cama. Decoración típica de montaña.

Servicios dentro del complejo "vitalcenter"

Centro de Salud, Belleza y Deporte, Saunas, Baño Turco, Duchas de Hidroterapia, Masajes, Gimnasio y Piscina climatizada interior. Garage. Guardería (de pago, sobre petición). Restaurante "So de Garós" (Cocina Aranesa), Salon Bar Chimenea. El complejo cuenta también con: Auditorium y Salones para Reuniones, Seminarios, Congresos y Banquetes.

Actividades diversas

NIÑOS: MINICLUB abierto del (15/7 al 15/9) juegos, deportes, taller de manualidades, excursiones etc.

OFERTA ESPECIAL ESCAPADA RELAX

Incluye: 2 ó 3 noches de estancia en regimen de media pensión, ducha de sensaciones, un masaje, una sauna, un baño turco, un baño hidroterápico, libre utilización de la piscina climatizada y del gimnasio.

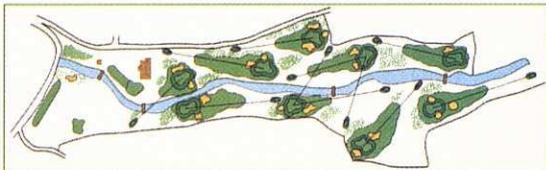
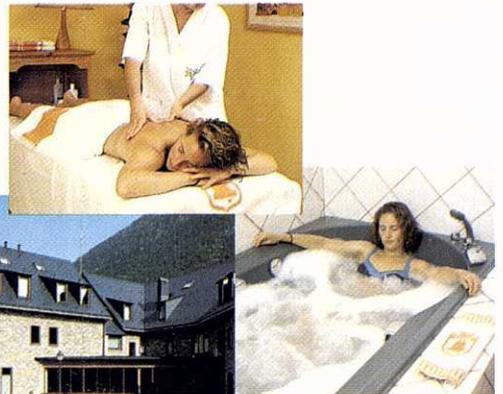
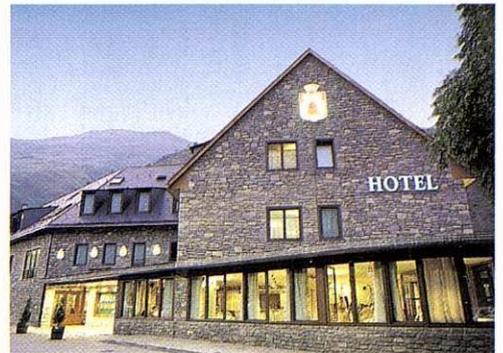
Y un GREEN FEE para el Pitch& Putt Golf Salardú de nueve hoyos.



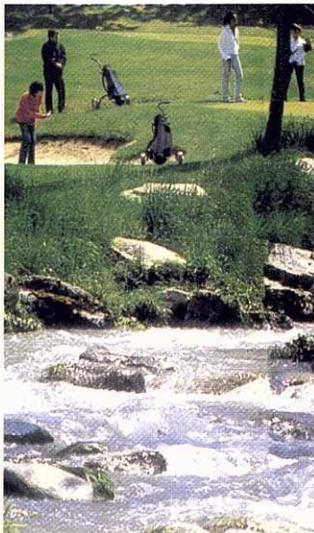
Hab. Duplex



Hab. Doble



Golf Salardú



P. V. P. IVA 7%: no incluido por habitación o apartamento y noche con desayunos incluidos # Tarifas oficiales verano 2007 (del 16/4/07 al 24/11/07)

| | HAB DOBLE | HAB DUPLEX (3/4 pax) | APTO. TIPO I (2/4 pax) 1 dormitorio + salón | APTO. TIPO II (4/6 pax) 2 dormitorio + salón | APTO. TIPO III (6/8 pax) 3 dormitorio + salón |
|---|-----------|----------------------|--|---|--|
| P 16/04 # 26/04 02/05 # 31/05 01/10 # 10/10 14/10 # 24/11 | 77 € | 135 € | 135 € | 180 € | 193 € |
| B 01-06 # 30/06 16/09 # 30/09 | 84 € | 148 € | 148 € | 175 € | 200 € |
| M 27/04 # 01/05 01/07 # 04/08 20/08 # 15/09 11/10 # 13/10 | 94 € | 168 € | 168 € | 200 € | 227 € |
| A 05/08 # 19/08 | 134 € | 242 € | 242 € | 300 € | 335 € |

Temporadas: P = Promoción / B = Baja / M = Media / A = Alta

SUPLEMENTOS POR PERSONA / NOCHE

- Cena: 16,00 € en temporadas P y B, 19,00 € en temporada M y 24,00 € en temporada A
- Cama supletoria adulta: 18,00 € en temporadas P, B y M y 30,00 € en temporada A
- Desayuno adulto en supletoria: 13,00 € en temporadas P, B, M y A
- Importante: Cama supletoria solo es posible en los apartamentos y será siempre bajo petición
- Cunas: Siempre bajo petición 7,00 € Pago directo en temporadas P, B, M y A - Garage: 11,00 € Pago directo en temporada P, B, M, A

REDUCCIONES

- Niños de 2 a 12 años en cama supletoria y régimen alimenticio: 50%
- Habitación Individual en AD (sobre precio Doble x unidad): 25%
- Sin mínimo de estancia, excepto: del 01/7 al 15/09 estancia mínima 2 noches y del 27/04 al 01/05 y del 11/14 Octubre estancia mínima 3 noches.

Precios (SIN IVA) por persona y estancia # Ofertas Escapada Relax # Tarifas oficiales verano 2007 (del 16/04 al 24/11)

| NOCHES 2 / 3 | | Hab. Indiv. | Hab. Doble 2 pax | Hab. Duplex 3 pax | Hab. Duplex 4 pax | Apto. Tipo | | | | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | | | | | Apto. Tipo I 3 pax | Apto. Tipo I 4 pax | Apto. Tipo II 4 pax | Apto. Tipo II 5 pax | Apto. Tipo II 6 pax | Apto. Tipo III 6 pax | Apto. Tipo III 7 pax | Apto. Tipo III 8 pax |
| P 16-26 / 04 # 02-31 / 05 01-10 / 10 14-10 / 24-11 | 2 | 206 € | 188 € | 179 € | 156 € | 179 € | 156 € | 170 € | 155 € | 143 € | 155 € | 144 € | 138 € |
| | 3 | 284 € | 221 € | 239 € | 206 € | 239 € | 206 € | 225 € | 203 € | 186 € | 203 € | 188 € | 178 € |
| B 01-30 / 06 16-30 / 09 | 2 | 218 € | 178 € | 186 € | 163 € | 186 € | 163 € | 175 € | 159 € | 146 € | 156 € | 146 € | 140 € |
| | 3 | 296 € | 236 € | 253 € | 214 € | 253 € | 214 € | 234 € | 209 € | 190 € | 206 € | 190 € | 181 € |
| M 27 / 04 - 01 / 05 01 / 07 - 04 / 08 20 / 08 - 15 / 09 11 / 10 - 13 / 10 | 2 | 244 € | 200 € | 205 € | 178 € | 205 € | 178 € | 195 € | 174 € | 162 € | 170 € | 160 € | 152 € |
| | 3 | 335 € | 271 € | 279 € | 238 € | 279 € | 238 € | 255 € | 232 € | 213 € | 227 € | 210 € | 197 € |
| A 05 - 19 / 08 | 2 | 329 € | 240 € | 267 € | 227 € | 267 € | 227 € | 261 € | 227 € | 205 € | 220 € | 199 € | 192 € |
| | 3 | 460 € | 329 € | 351 € | 309 € | 351 € | 309 € | 351 € | 309 € | 277 € | 295 € | 275 € | 253 € |

Temporadas: P = Promoción / B = Baja / M = Media / A = Alta

EL PRECIO INCLUYE

Para 2 y 3 noches de estancia en media pensión + 01 masaje + 01 sauna + 01 baño turco + 01 baño de Cleopatra + 01 ducha de sensaciones + 01 green fee Pich&Putt Golf Salardú y la libre utilización de la piscina climatizada y del gimnasio.
2 y 3 noches aplicable durante toda la temporada 16/04 al 24/11 excepto puente de 11-14 octubre que deben ser 3 noches mínimo de estancia.
Descuento niños de 2 a 12 años que no utilicen los servicios de salud y belleza: 38,00 €, excepto en temporada alta 40€ y la no utilización del green fee Golf Salardú, ya sea niño o adulto 12,00 €, excepto en temporada alta 13€.

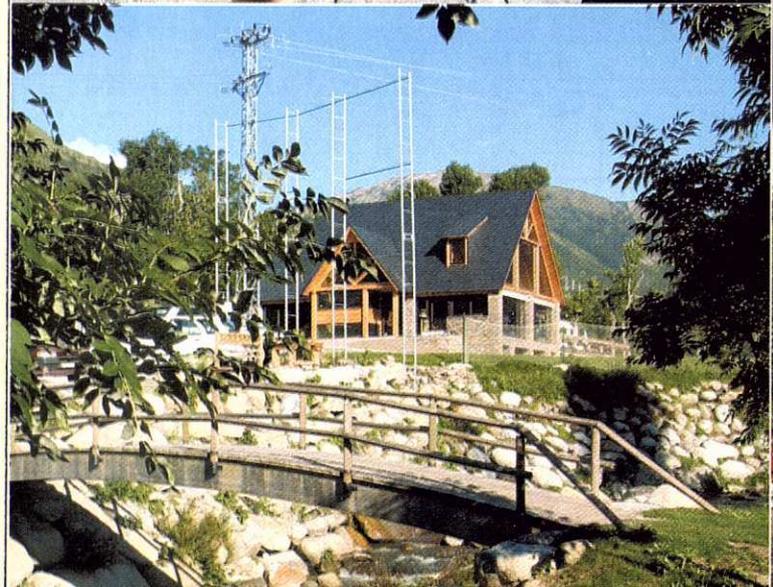
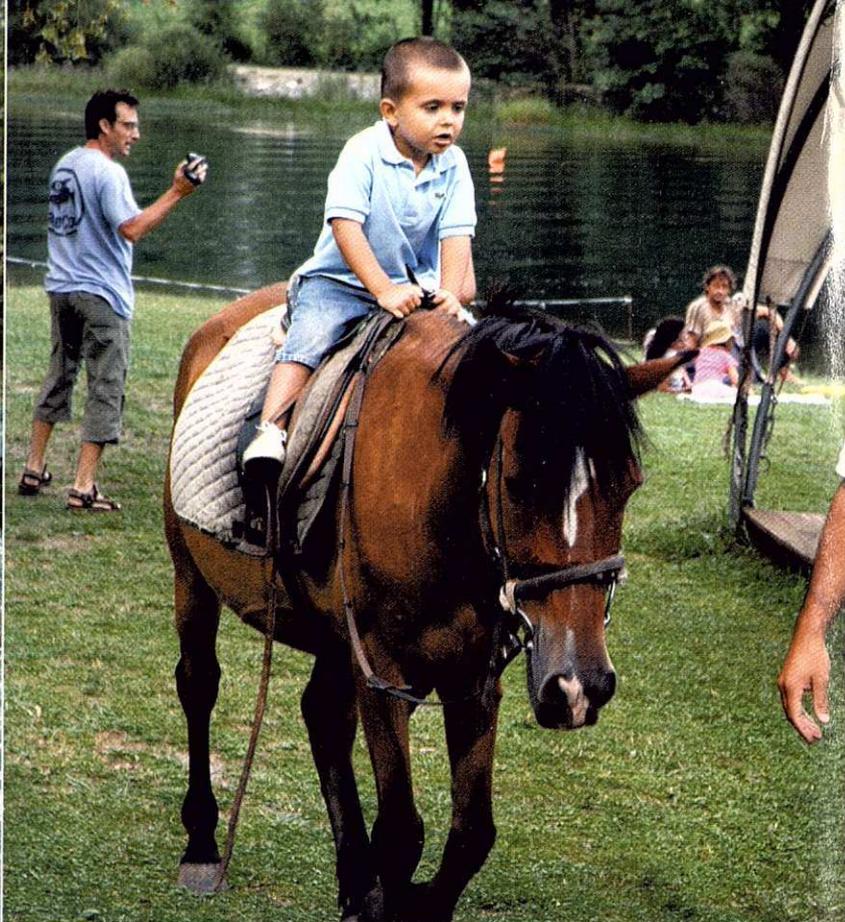
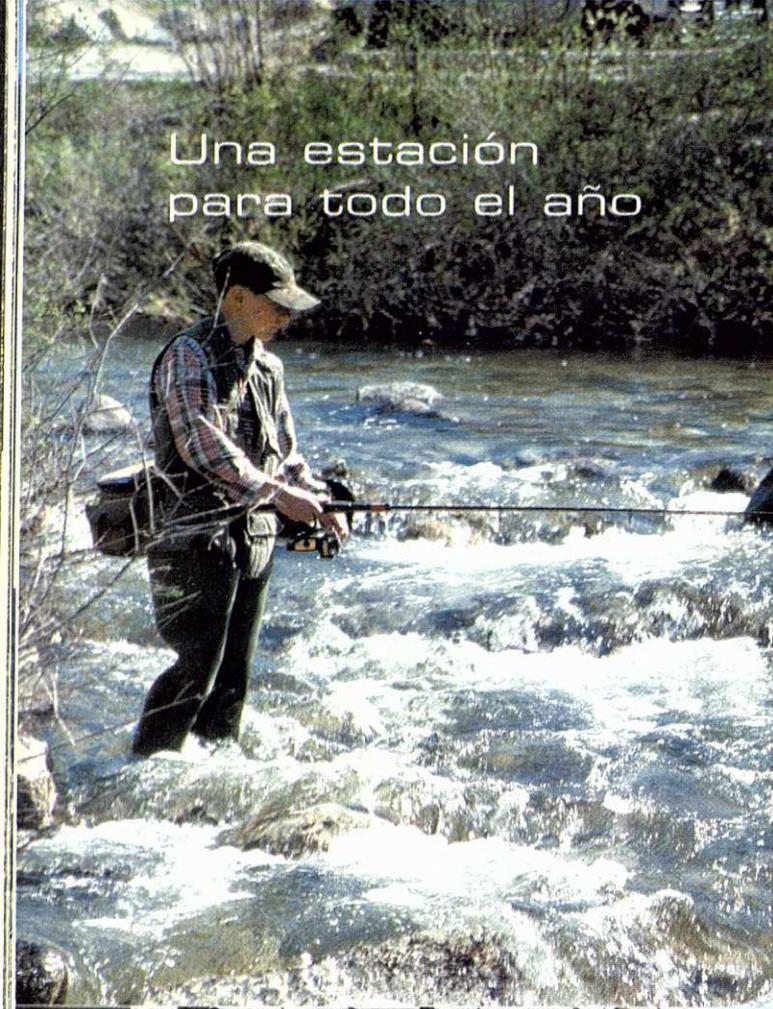
INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Tels.: 902 11 20 10 / Fax: 93 434 03 44

www.hghotels.com

e-mail: reservas@hghotels.com

Una estación
para todo el año



Colecciona vacaciones, descubre cada año un destino diferente.

De la cama a la acción,
y de la acción a la aventura.
Bienvenido al verano de la montaña.



 **Sol Vielha** ****
Vielha · Lleida

Aneto, 1 - 25530 VIELHA - VALLE DE ARÁN (LLEIDA)
Tel. 973 63 80 00 - Fax. 973 63 80 09
e-mail: sol.vielha@solmelia.com

Para disfrutar de tu estancia, tanto si es en invierno
como en verano, tanto si vienes a hacer senderismo
y conocer nuestras montañas como si vienes a
esquiar, Sol Vielha, el Sol de la montaña.

70 ^{+de}
Hoteles
en 7 países

 902 14 44 44
www.solhoteles.com

 **Sol Hoteles**
VACACIONES DIVERTIDAS | ALWAYS FUN

Una estación para todo el año

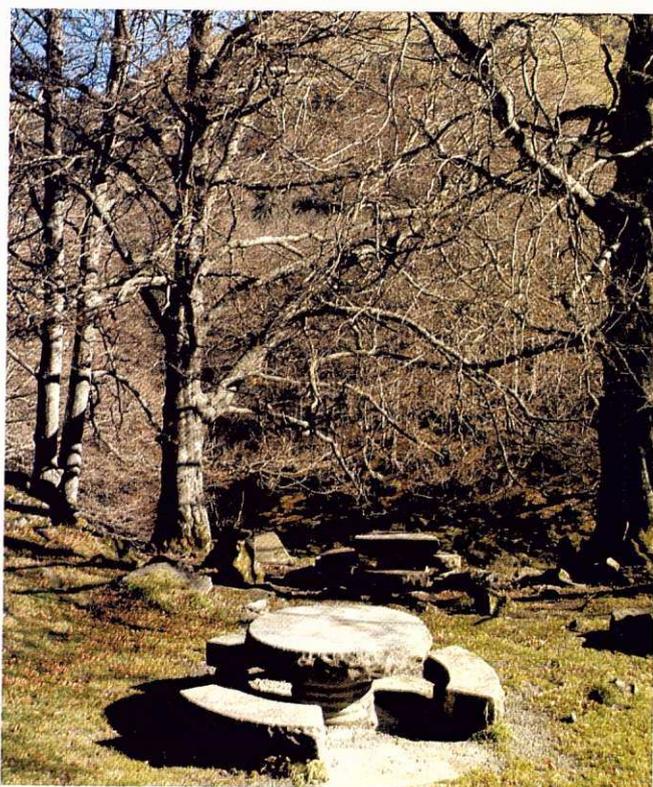
forfait de temporada tendrán el acceso gratuito a los remontes, puesto que el abono tiene validez hasta septiembre. No hay nada mejor que documentarse antes de hacer una salida lúdico-cultural y Baqueira Beret organiza una entretenida sesión audiovisual donde se da a conocer la fauna y la flora que habita en la Val d'Aran. Y después de la toma de contacto previa, no hay nada como salir a conocer la vida animal y vegetal en su hábitat natural, con una excursión organizada a tal efecto llamada "salidas de naturaleza". A lo largo del camino hacia lugares con el encanto de la Artiga de Lin, nos encontraremos con enebros, hayas centenarias y rododendro.

BAQUEIRA BERET ORGANIZA, JUNTO A LA EMPRESA ESPECIALIZADA CAMINS, TODA UNA SERIE DE ACTIVIDADES QUE ABARCAN DESDE UN MONTAJE AUDIOVISUAL PARA CONOCER LA FAUNA Y LA FLORA DEL VALLE HASTA UNAS CLASES DE INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO

Además de todo el amplio abanico de actividades que nos ofrece Baqueira Beret, en el valle podremos encontrar propuestas tan atractivas como los deportes de aventura. Estas actividades juegan un papel destacado, ya que el río Garona dispone de dos tramos navegables donde se puede practicar el rafting y el hidrospeed. Pero aquí no se acaba ya que, en pleno verano, podremos patinar sobre hielo en la pista del Palai de Gèu o bañarnos en la piscina que alberga esas mismas instalaciones. Que no, que preferimos aprovechar para iniciarnos o mejorar nuestra técnica en otro deporte, pues podremos elegir desde tenis hasta equitación; incluso a golf podremos jugar en el campo corto del Golf Salardú.

La empresa especializada en deportes de aventura o alternativos, Camins, también ofrece un amplio abanico de actividades en coordinación con Baqueira Beret. Una travesía al Parc Nacional d'Aigüestortes, la iniciación al descenso de barrancos, una excursión guiada en bici por la estación y las excursiones a l' Estany de Sant Maurici, son las propuestas más destacables.

Como hemos indicado, Baqueira Beret ha preparado una serie de actividades para niños mayores de seis años. La semana empieza fuerte. El lunes, de 9.30 a 10.30 horas se realiza una reunión con los niños en el parque infantil de la Borda Lobato. Allí se realizan las presentaciones y podrán desayunar los que así lo quieran. De 10.30 a 11.30, se llevarán a cabo juegos de exterior o un paseo por el núcleo 1.500. →



Artiga de Lin



LA TARTERIA

RESTAURANTE

CAROS

Pza. Mayor, 7
Tel.: 973 64 00 96

SALÓN DE TÉ
LUNCH

ARTIES

Carretera Baqueira
Tel.: 973 64 00 96

EL ALMACÉN DE LA TARTERIA
TIENDA

ARTIES Deth Fort, 8
Tel.: 973 64 27 67



La Pleta
by Rafael Hotels



Para sus reservas o información por favor contacte con:

La Pleta by Rafael Hotels

Ctra de Baqueira a Beret, c.1700 E25598 Baqueira-Lleida.

Tel: +34 973 645 550 Fax: +34 973 645 555 Email: lapleta@rafaelhoteles.com



Una estación para todo el año



Piscina Hotel Montarto

Una hora más tarde quedará abierto el acceso a la piscina del Hotel Montarto hasta las 13.00 horas, desde se desarrollarán diversas actividades hasta las 14.00. Por la tarde, de 16.00 a 18.00, los peques tendrán oportunidad de realizar manualidades y talleres.

El martes, después de la reunión, empezará la excursión al Horat deth Bo, con un desayuno en la montaña. Durante la salida se tendrá la oportunidad de observar las flores y los frutos. Para acceder en telesilla a la cota 1.800 se deberá abonar 4,50 euros. El programa de mediodía se repite respecto al lunes y, por la tarde, se hace un taller de teatro. El programa llega a su ecuador con una ginkana matinal por equipos y después piscina. Por la tarde manualidades y talleres de dibujo, barro...

La excursión al Molino de Salardú es el plato fuerte del jueves, con el desayuno en Tredòs. El regreso se realiza en autobús y cuesta 1 euro. Las actividades al exterior de mediodía darán paso a un interesante taller de radio. La semana acaba con el campeonato de natación que se realiza por la mañana en el Hotel Montarto. El taller de la tarde es de maquillaje y de 18.00 a 19.00 habrá una Disco Peque en el Hotel Tuc Blanc, donde se procederá a la entrega de premios del campeonato de natación. El programa está sujeto a cambios dependiendo de las condiciones meteorológicas, y los niños deberán llevar el material necesario, ya sea zapatillas de deporte, crema protectora y bañador. Cada mañana de 9.30 a 10.00, la diversión de los más pequeños empieza en el parque infantil de la Borda Lobato. Y es que en verano no hay tiempo para aburrirse en Baqueira Beret. ■

Los telesillas en verano

Durante los meses de estio permanecen abiertos los telesillas Bosque, Mirador y Bonaigua para facilitar el acceso a la estación y realizar excursiones ya sea a pie o con bicicleta de montaña.

| TELESILLA | APERTURA | HORARIO | PRECIO ADULTO | PRECIO NIÑO |
|----------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|
| Bosque | 7/7 al 16/9 | 9,45 - 18,30 h | 7 € | 4,50 € |
| Mirador | 14/7 al 16/9 | 9,45 - 18,30 h | 7 € | 4,50 € |
| Bosque+Mirador | 14/7 al 16/9 | 9,45 - 18,30 h | 12,50 € | 7,00 € |
| Bonaigua | 7/7 al 16/9 | 10,00 - 18,00 h | 7 € | 4,50 € |

Para más información:



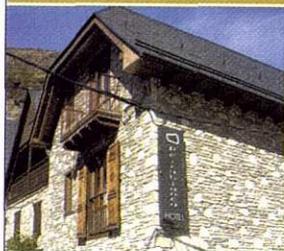
BAQUEIRA/BERET

Tel.: 973 63 90 00 - Fax: 973 64 44 88

Horario: de lunes a jueves de 9 a 13 horas y de 15 a 19 horas.
viernes de 9 a 15 horas.

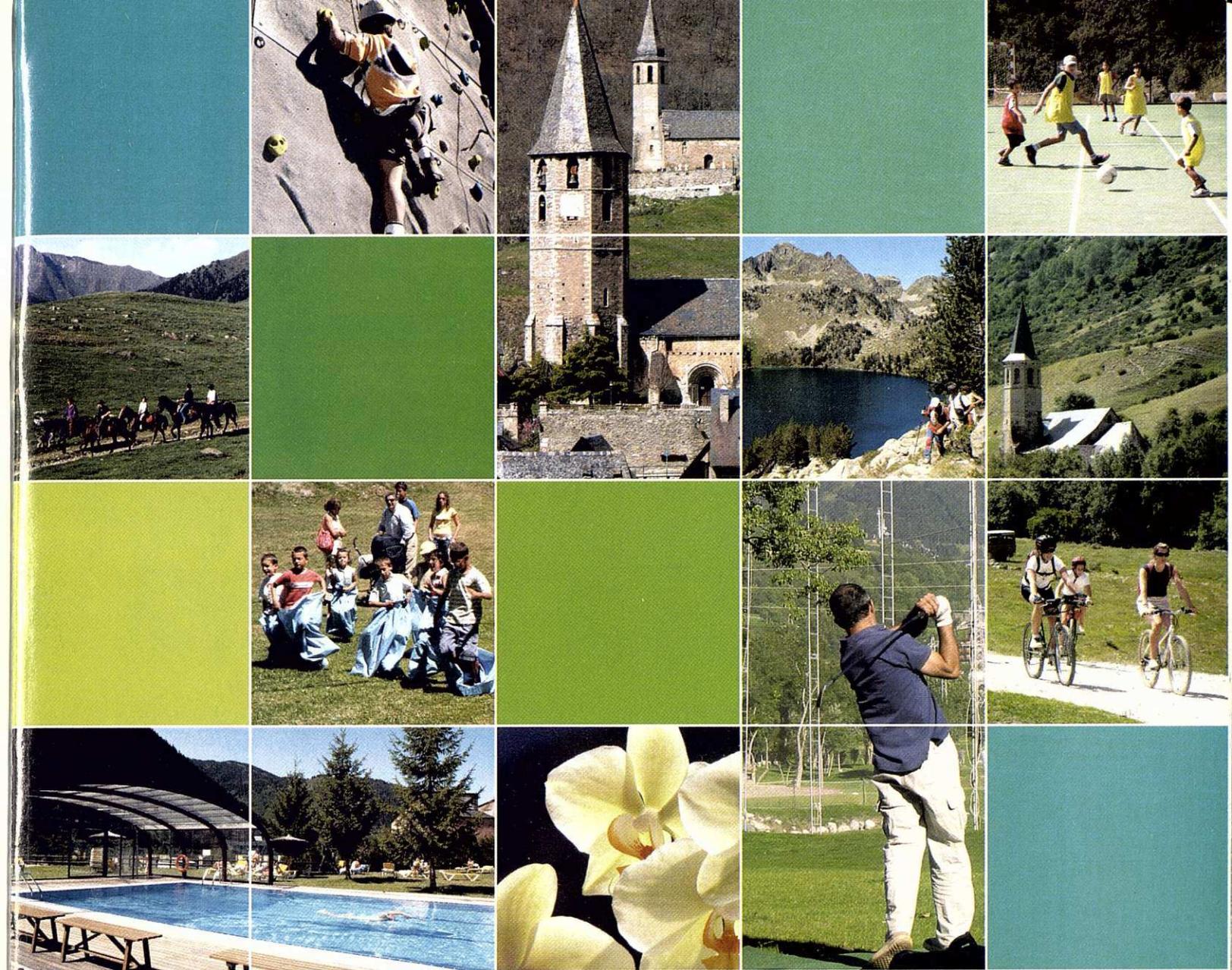
www.baqueira.es

RECIÉN INAUGURADO: JUNIO 2006



Hotel rural familiar con encanto • 13 habitaciones con TV, Canal+ e Internet
Desayunos: buffet tradicional y dietético, con productos bio • Salón con chimenea
Mantenimiento de material de esquí • Guardaesquis • Secabotas • Transporte a pistas

C/ Del Sol, 1 • 25539 GARÓS - VALLE DE ARÁN (LÉRIDA) • Tel.: 973 64 36 36 - 609 14 00 12 • Fax: 973 64 36 37 • E-mail: reservas@peirablanca.com



Baqueira

Un verano
lleno de
actividades

BAQUEIRA/BERET®

Excursiones con BTT
Deportes de aventura
Pich & Putt
Senderismo
Excursiones a caballo
Ruta del Románico
Iniciación a la escalada
Tiro con arco
Actividades acuáticas
Ginkanas
Manualidades
Campeonatos

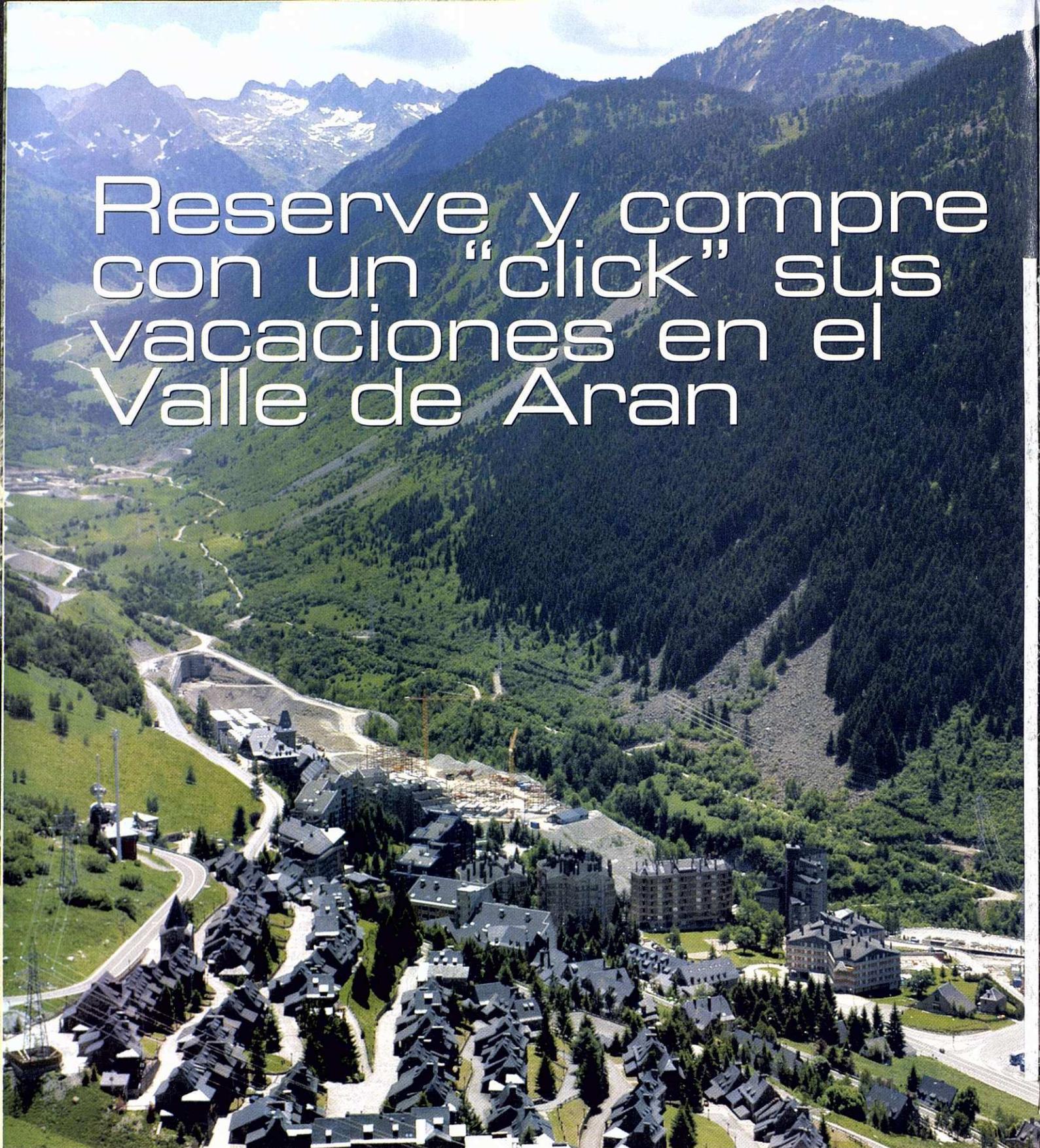
APARTAMENTOS

Apartament
Multipropiedad

HOTELES

Chalet Bassibe ★★★★★
Montarto ★★★★★
Tuc Blanc ★★★

Reserve y compra con un "click" sus vacaciones en el Valle de Aran



DESDE ESTE AÑO, BAQUEIRA BERET PONE EN MARCHA EL SISTEMA DE RESERVAS ON LINE PARA LA TEMPORADA DE VERANO A TRAVÉS DE SU WEB www.baqueira.es

REDACCIÓN: LEONARDO FONT ✱ FOTOS: FRANCESC TUR

Tan sencillo como hacer "click", así estrena Baqueira Beret el sistema de reservas on line para este verano. Durante la última década, internet se ha revelado como un aliado poderoso a la hora de facilitarnos la vida. En este sentido, Baqueira Beret ha sabido sacar partido de esta potente herramienta a través de su web www.baqueira.es. La última utilidad incorporada es la posibilidad de realizar la reserva y la compra de las vacaciones de verano.

POR PRIMERA VEZ, EL VISITANTE DE BAQUEIRA BERET PODRÁ RESERVAR SUS VACACIONES DE VERANO A TRAVÉS DE INTERNET

Por primera vez, el visitante de Baqueira Beret podrá reservar sus vacaciones de verano a través de internet. La Central de Reservas "virtual" permite conocer la más diversa oferta de alojamiento, tanto de hoteles como de apartamentos, disponible desde el 1 de julio hasta el 23 de septiembre. Navegando por la web, en el apartado de reservas, podemos elegir el pueblo donde pasaremos las vacaciones y consultar todas las posibilidades de alojamiento. Una vez se tiene claro el hotel o apartamento tocará escoger el tipo de habitación y todos los servicios a contratar. La web nos facilitará el trabajo y además indica el presupuesto final.

LA CENTRAL DE RESERVAS "VIRTUAL" PERMITE CONOCER LA MÁS DIVERSA OFERTA DE ALOJAMIENTO, TANTO DE HOTELES COMO DE APARTAMENTOS, DISPONIBLE DESDE EL 1 DE JULIO HASTA EL 23 DE SEPTIEMBRE

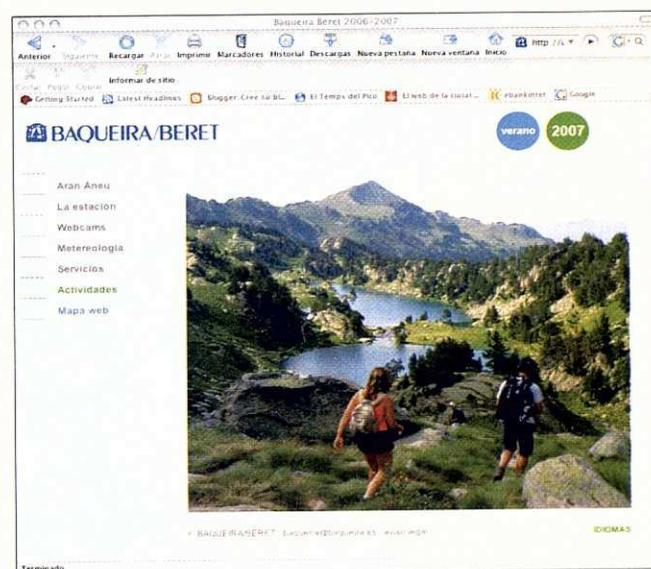
Pero el portal de Baqueira Beret va más allá y ofrece un contenido de información extra muy interesante. El internauta podrá conocer detalles como el horario de los transportes públicos del valle, las actividades culturales, los deportes típicos de la época como la bicicleta de



Bagergue

montaña, el senderismo, la hípica y los deportes de aventura. Otro apartado de información cultural es donde quedan recogidas las fechas de las fiestas de los pueblos, ya que son famosas las romerías y fiestas populares de las localidades del valle. También se hace reseña del Golf de Saldú, un pitch&putt de nueve hoyos cuyas medidas lo acercan a un campo corto y ofrece la posibilidad de realizar dos recorridos.

Así de fácil, práctico y sencillo resulta reservar las vacaciones de verano en Baqueira Beret, un bello rincón del Pirineo que descubrir fuera de la temporada de esquí.



INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA USTED.

Baqueira Beret le comunica que:

La Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal garantiza y protege, en lo que concierne el tratamiento de los datos personales, las libertades públicas y los derechos fundamentales de las personas físicas, y especialmente de su honor e intimidad personal y familiar. En este sentido, y en aras del estricto cumplimiento de este marco legislativo, el Grupo de Empresas Baqueira Beret les informa que los datos personales que pudiera tener de su relación contractual y publicitaria con sus clientes, se encuentran incorporados en ficheros automatizados titularidad del Grupo, ficheros debidamente asegurados según los requisitos legal y reglamentariamente procedentes. En todo caso, y si así es su deseo, pueden ejercitar en todo momento los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre los referidos datos, dirigiéndose por escrito a BAQUEIRA BERET, Apartado de Correos nº 60 - 25530 VIELHA (Lleida).

BAQUEIRA/BERET

Plano del Valle



Legenda

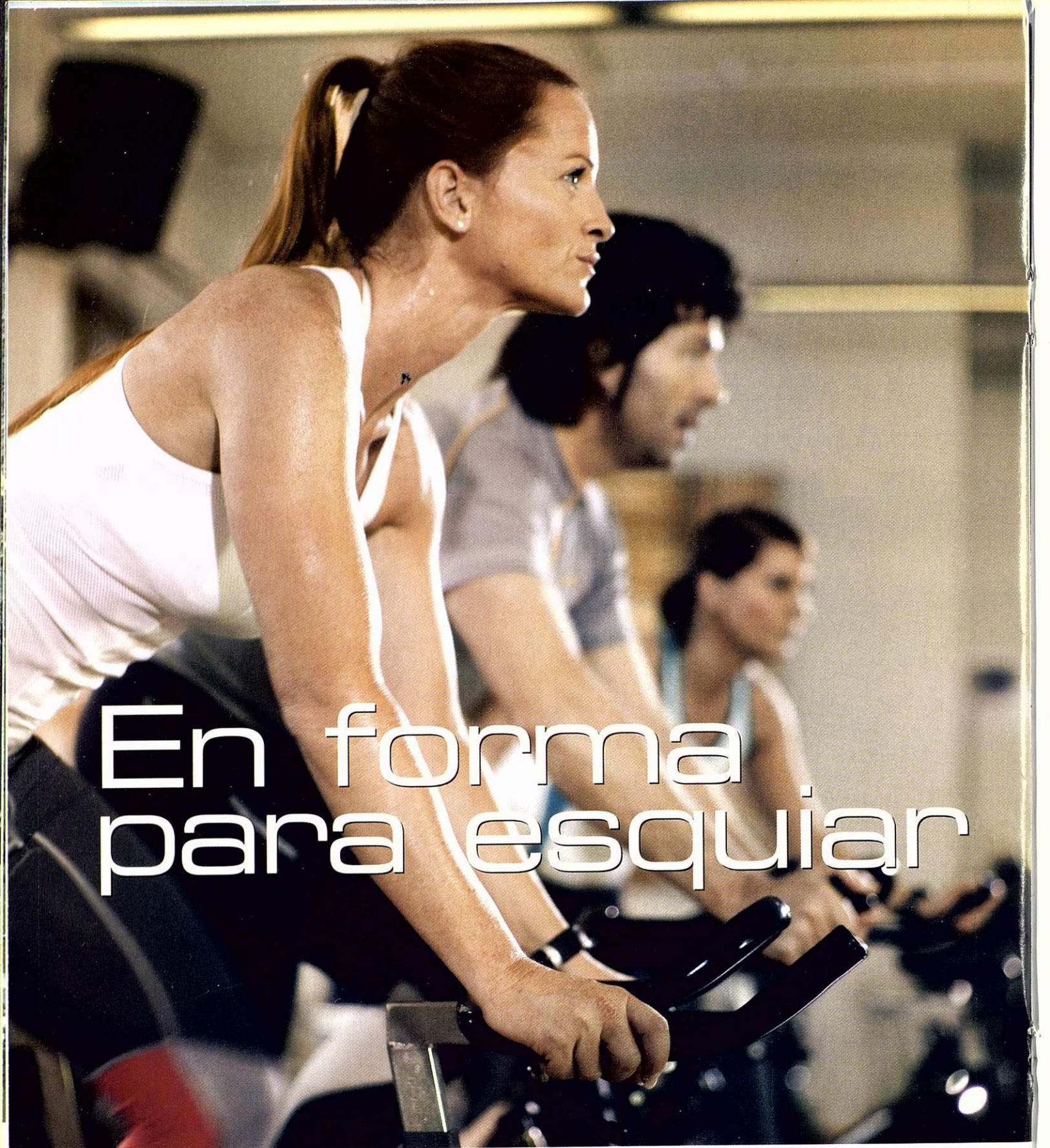
- Carretera nacional N-230
- Carretera comarcal C-142
- Carretera forestal asfaltada
- ⋯ Carretera forestal no asfaltada
- ▲ Pico
- ✕ Refugio
- 🏠 Cabaña
- 🏡 Pueblo
- ✝ Ermita
- ★ Mina

Mapa cedido por:



Conselh Generau d'Aran

©Publiaran



En forma para esquiar

APROVECHAR LAS VACACIONES DE VERANO PARA EMPEZAR A PONERNOS EN FORMA PARA ESQUIAR ES LA MEJOR MANERA DE AFRONTAR UNA NUEVA TEMPORADA DE ESQUÍ. VAMOS A VER CÓMO.

REDACCIÓN: SERGI MEJÍAS ✱ FOTOS: AMER SPORT SPAIN - DR. RICARDO CÁNOVAS

En forma para esquiar

Puede que resulte paradójico hablar de esquí en pleno verano pero los especialistas en la materia recomiendan empezar a preparar la temporada con meses de antelación. La preparación física del esquiador es esencial pero uno no siempre tiene tiempo para hacer ejercicio y muchas veces "nos pilla el toro", es decir, empezamos la temporada de esquí en una forma física realmente floja. Las vacaciones de verano pueden ser el mejor momento para empezar a ponernos a punto. No hace falta recluírse en un gimnasio horas y horas, simplemente podemos aprovechar la bonanza meteorológica para ir combinando unas sesiones aeróbicas al aire libre con algo de trabajo en el gimnasio, de una manera frugal y que conforme pasen las semanas, vaya subiendo la intensidad del trabajo físico.



El footing mejora el nivel aeróbico

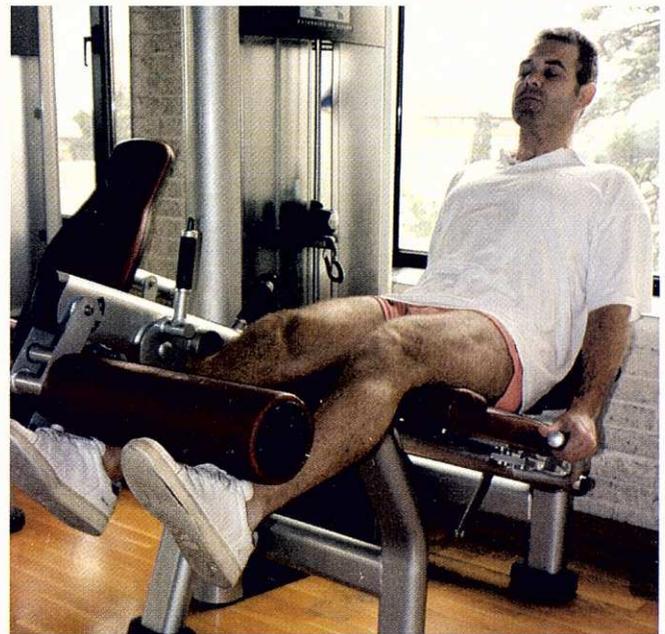
PARA TENER UNA BUENA BASE, LO PRIMERO QUE HAREMOS SERÁ MEJORAR NUESTRA RESISTENCIA AERÓBICA

El esquí es un deporte que se realiza con cierta intensidad y fácilmente se convierte en una actividad anaeróbica, pues se lleva a cabo sin la participación de grandes volúmenes de oxígeno y, por ende, es una actividad de alta intensidad. Para tener una buena base, lo primero que haremos será mejorar nuestra resistencia aeróbica. También se debe trabajar la fuerza, no en un sentido general sino sobre todo cuádriceps, abdominales, isquiotibiales, lumbares, dorsales y pectorales. "Otros detalles como la flexibilidad, la movilidad articular, el equilibrio, la fuerza-resistencia específica y la velocidad de reacción nos ayudarán a mejorar el rendimiento" explica David Pérez, director del centro especializado en programas de ejercicio físico individualizado Sportevo.

El esquí, como cualquier otra actividad física, requiere una energía mínima necesaria que permite realizarlo con las mejores garantías de éxito. Esta energía se obtiene por la degradación de unos compuestos

que hay en el interior de los músculos en forma de reserva y por la capacidad que tiene el organismo de regenerar estos compuestos. La musculatura de las piernas es la que más trabaja, ya que hace de amortiguador de todas las irregularidades del terreno. Según Mateo, la musculatura que hay alrededor de la rodilla es la que ha de trabajar más. También es destacable el trabajo que hacen los brazos, tanto por el movimiento constante que realizan como por el esfuerzo que realizan cuando nos tenemos que levantar del suelo tras caernos. En este sentido, tampoco podemos descuidar la musculatura del tronco, tanto de los abdominales como su antagonista, los lumbares, que es la que nos permite mantener una posición erguida.

El entrenamiento aeróbico debe ir encaminado a permitirnos realizar la actividad que queramos desarrollar durante el tiempo que sea necesario, recuperándonos cada bajada sin producir un estado de fatiga demasiado grande. Actividades como la carrera continua, la bici y el remo durante periodos más o menos largos nos ayudará a mejorar el nivel aeróbico. En este sentido puede ser de gran ayuda utilizar un pulsómetro para que el entrenamiento sea el ideal a nuestra edad y a nuestro estado.



Ejercicio anaeróbico de piernas

El entrenamiento anaeróbico es el segundo pilar donde se sustenta nuestra preparación física. Aquí trabajaremos los músculos más importantes que intervienen en el esquí. El entrenamiento se debe realizar en función de la intensidad y de la duración. Ambos factores →

En forma para esquiar



La mejora de la flexibilidad previene las lesiones

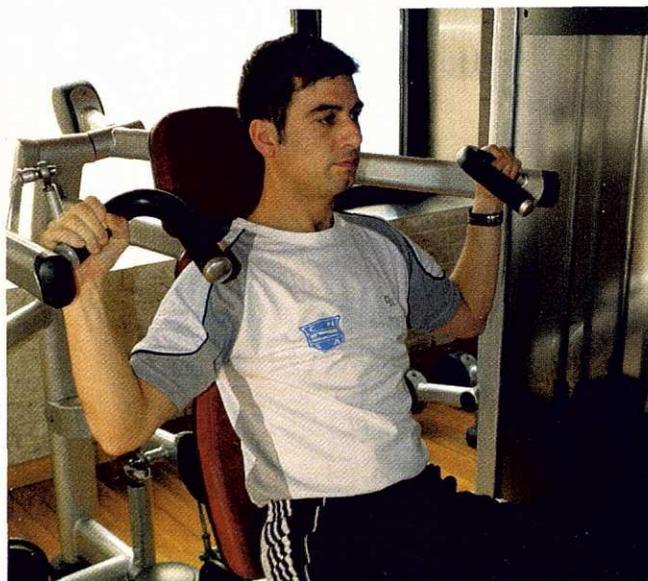
determinan el nivel de preparación que ha de buscar el esfuerzo que realizaremos en pistas y la capacidad de mantener este nivel de esfuerzo durante el periodo más largo. Las piernas, con los cuádriceps, isquiotibiales y gemelos como protagonistas, centrarán parte del trabajo, sin olvidar los brazos (tríceps sobre todo), pectoral, abdominales y lumbares.

Otro detalle que muchas veces se obvia es la movilidad articular. El entrenamiento también tiene una finalidad preventiva para evitar lesiones y, en este sentido, deberemos trabajar con las articulaciones de manera diferente a la vida normal y aproximarnos a las situaciones que se pueden dar en las pistas. Estas estructuras no son rígidas sino elásticas y se estiran y retornan a la posición inicial tan rápidamente como pueden. Por tanto, pueden ser entrenadas para que ante situa-

ciones forzadas puedan estirarse hasta la posición requerida sin que se rompan, asegura Mateo. La elasticidad es un aspecto que se tiene que trabajar siempre, sea en el deporte que sea y, en el caso del esquí, tomaremos especial interés en los músculos de alrededor de articulaciones como las rodillas, los tobillos, las caderas y los hombros, partes todas ellas expuestas a recibir fuertes tirones derivados de la práctica del esquí.

OTROS DETALLES COMO LA FLEXIBILIDAD, LA MOVILIDAD ARTICULAR, EL EQUILIBRIO, LA FUERZA-RESISTENCIA ESPECÍFICA Y LA VELOCIDAD DE REACCIÓN, NOS AYUDARÁN A MEJORAR EL RENDIMIENTO

Todos estos aspectos del entrenamiento y preparación física deben estar siempre programados y supervisados por técnicos cualificados, no sólo para una mejor preparación, sino porque una mala orientación puede traer más problemas que beneficios. ■



Trabajo de la parte superior del tronco

Invernadero • verano • alojamiento • restaurante
 Bar • Montgarri outdoor • actividades de aventura
 esquí • trineo con perros • motos de nieve •
 esquí de fondo • esquí de montaña • B.T.T. • Treking
 Invernadero • verano • alojamiento • restaurante
 • Montgarri outdoor • actividades de aventura
 esquí • trineo con perros • motos de nieve •
 esquí de fondo • esquí de montaña • B.T.T. • Treking
 Invernadero • verano • alojamiento • restaurante
montgarri outdoor • actividades de aventura
 esquí • trineo con perros • motos de nieve •
 esquí de fondo • esquí de montaña • B.T.T. • Treking
 Invernadero • verano • alojamiento • restaurante
Val d'Aran
973 643303
www.montgarri.com

TAXIS VAL D'ARAN
JOAN BERDIÉ
 AEROPUERTOS - AVE
 RECORRIDOS NACIONALES
 E INTERNACIONALES
TEL. 619 79 15 07
 taxi Joanberdie@hotmail.com



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



**Escola Esquí
Valls d'Àneu**

Tel. 902 218 228

Fax: 973 64 60 62
www.eraescola.com
info@eraescola.com

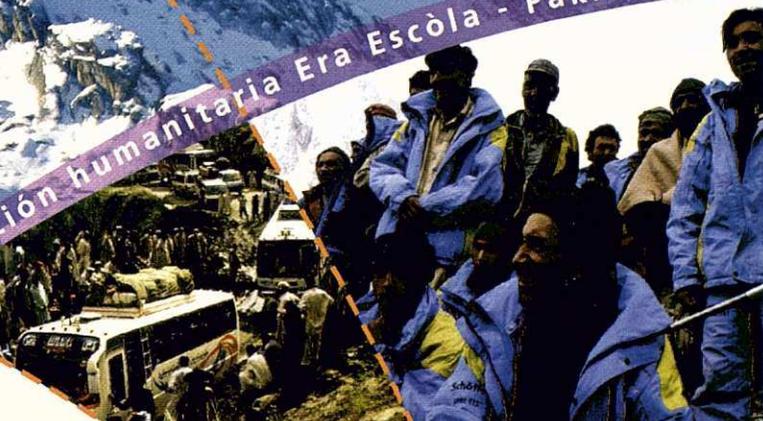
*más allá
de una escuela*

Esquí alpino · Snowboard · Esquí nórdico · Telemark

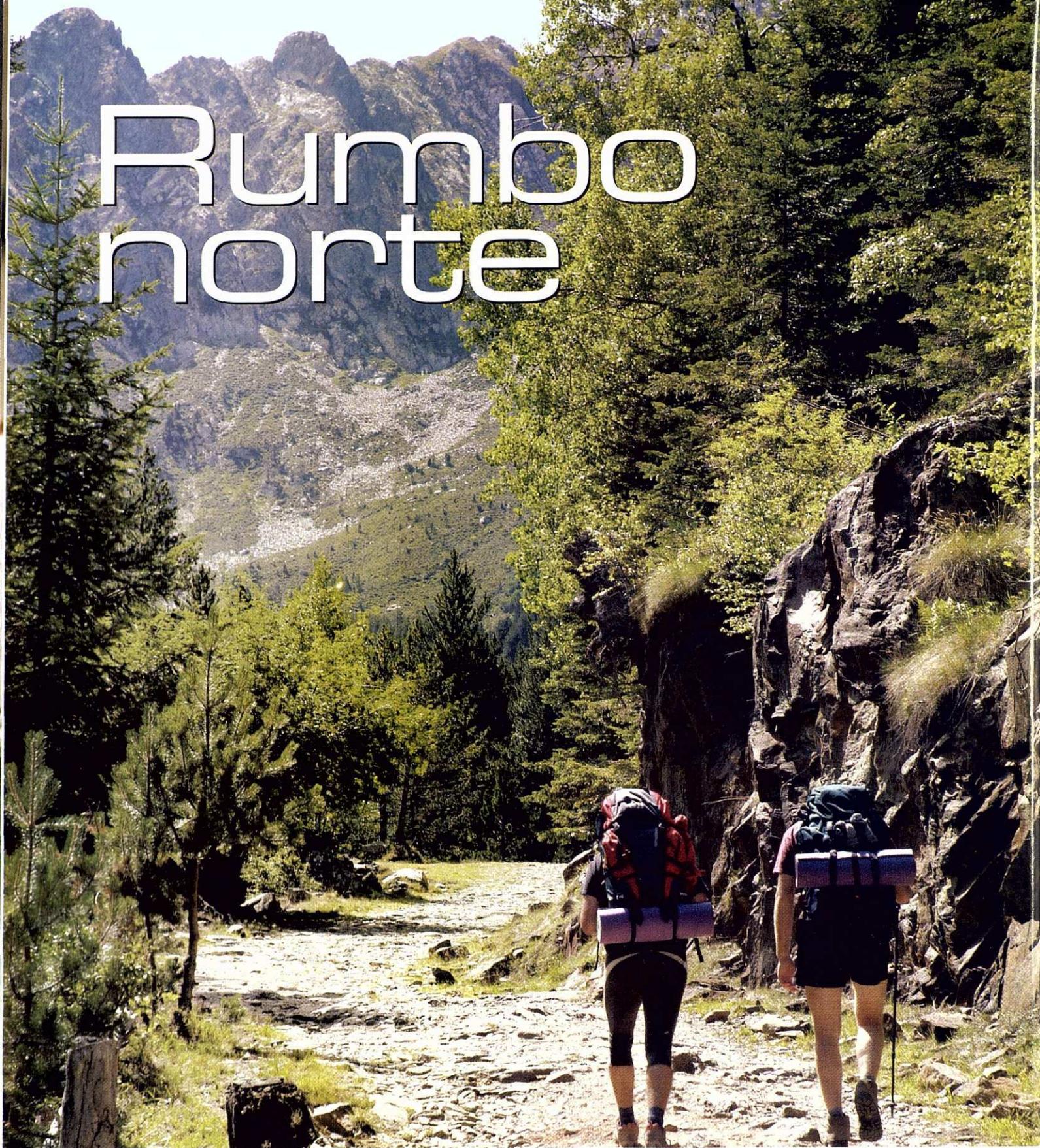


Actuación humanitaria Era Escola - Pakistán 06

estudioe+2 Foto: Ignació Mares



Rumbo norte



UNOS CONOCIMIENTOS MÍNIMOS DE **ORIENTACIÓN** SE POSTULAN
COMO UNA HERRAMIENTA INDISPENSABLE PARA SALIR DE EXCURSIÓN
Y NO ACABAR PERDIDOS EN MEDIO DE LA MONTAÑA.

REDACCIÓN: JULIO GRELA ✱ FOTOS: FRANCESC TUR, AMER SPORT SPAIN, ROC ROI

Cuenta la enciclopedia popular de bolsillo que Álvaro Fáñez El Mozo, uno de los capitanes del rey Alfonso VIII, fue la primera persona en irse por los cerros de Úbeda. Y no por divagar en una explicación sino porque por lo visto, Fáñez desapareció poco antes de entrar en combate, durante la reconquista de Úbeda, y apareció cuando la batalla había finalizado. El capitán se excusó alegando que se había perdido por los cerros de Úbeda. Si El Mozo hubiese dispuesto de un mapa y de una brújula, probablemente no hubiese nacido esta locución tan popular. Y es que, la técnica de la orientación ha servido al hombre durante siglos para seguir el camino correcto. Actualmente, la proliferación de actividades en la naturaleza, como el senderismo, ha propiciado que un mapa y una brújula se antojen indispensables para orientarse en el campo y no perderse. De hecho, la orientación ha sufrido un boom durante la última década que ha dado pie a la aparición de carreras de orientación con sus clubs y federaciones.

Dentro del elenco de utensilios que podemos utilizar para orientarnos, el mapa es indispensable. Normalmente utilizaremos unos mapas topográficos que representan el terreno a escala e incorporan símbolos que indican todo tipo de caminos, senderos, ríos, pueblos... Otro elemento importante de los mapas son las curvas de nivel, ya que representan de una forma plana el relieve del terreno, es decir, la proximidad o lejanía entre las curvas nos indica la pendiente. Contra más juntas, mayor será el grado de inclinación y al revés.

LOS MAPAS TOPOGRÁFICOS REPRESENTAN EL TERRENO A ESCALA E INCORPORAN SÍMBOLOS QUE INDICAN TODO TIPO DE ELEMENTOS COMO CAMINOS, SENDEROS, RÍOS Y PUEBLOS

Una vez familiarizados con el mapa, llegará el momento de situarnos en él. Aquí es donde entran en juego la longitud y la latitud. La longitud toma como referencia el meridiano de Greenwich, mientras que la latitud hace lo propio con el Ecuador. En ambos casos se puede hablar de longitud este u oeste y de latitud norte y sur. Al conjugar estos dos conceptos, nos darán un punto de coordenadas que localizar

en el mapa. Para situarnos en la montaña será necesario identificar varios puntos de referencia que coincidan entre el mapa y nuestra situación sobre el terreno.



Brújula SUUNTO Mod. MC-2

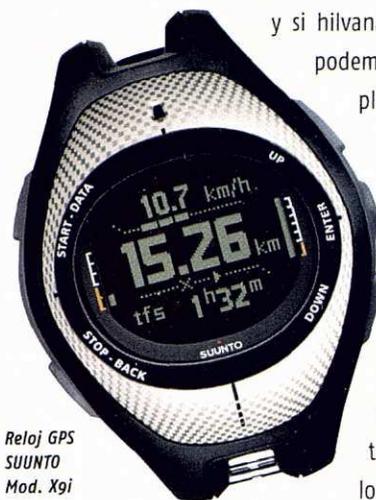
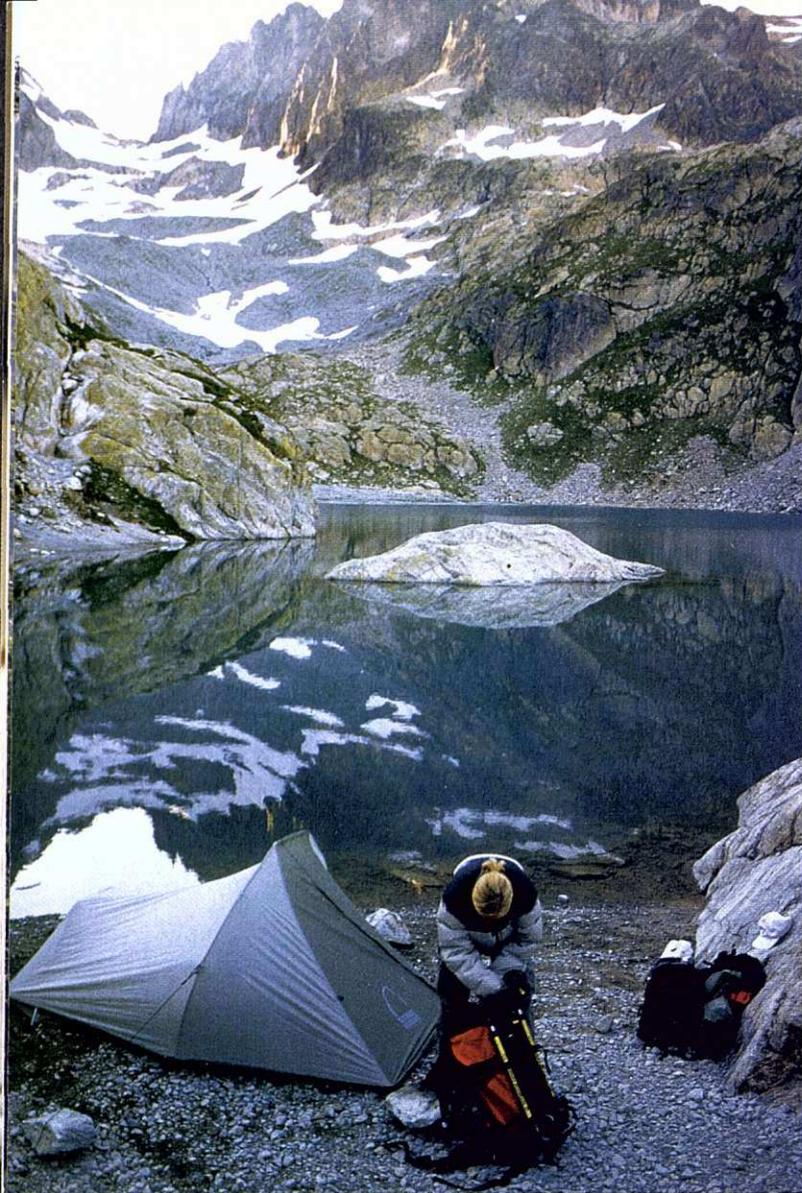


Senderismo en el Circ de Colomers

Junto al mapa topográfico, la brújula tiene un papel destacado en la orientación. Se trata de un instrumento que alberga una aguja magnética que indica siempre la dirección norte-sur, pues la aguja magnetizada apunta al norte magnético de la Tierra. En los últimos años, la brújula tradicional ha tenido que empezar a compartir el protagonismo con los llamados ordenadores de muñeca. Así es como se conocen los relojes que incorporan toda una serie de funciones para aplicar en las actividades al aire libre, funciones como brújula, altímetro, termómetro y barómetro, por citar las más comunes. Pero las prestaciones de estos ordenadores no acaban aquí, ya que son capaces de almacenar los datos de nuestra posición durante una excursión y después volcarlos en un ordenador para guardarlos, compartirlos o analizarlos.

LA LONGITUD TOMA COMO REFERENCIA EL MERIDIANO DE GREENWICH MIENTRAS QUE LA LATITUD HACE LO PROPIO CON EL ECUADOR

La importancia de la brújula emana, entre otras muchas cosas, en que se trata del mejor sistema para orientar un mapa. Bastará con colocar la brújula sobre el mapa en un sitio plano y situar la línea del margen →



Reloj GPS
SUUNTO
Mod. X9i

y si hilvanamos un waypoint tras otro podemos hacer una ruta, por ejemplo, o ir grabando automáticamente la ruta seguida. Además, los aparatos más prestacionales ofrecen la posibilidad de disponer de varios mapas con tan solo cambiar la tarjeta de memoria y, al igual que los ordenadores de bolsillo, también se pueden descargar los datos en un ordenador.

LA IRRUPCIÓN DE LOS GPS (GLOBAL POSITION SYSTEM) HA REVOLUCIONADO EL MUNDO DE LA ORIENTACIÓN, YA QUE NOS INDICA EN TODO MOMENTO NUESTRA POSICIÓN EXACTA

Pero más allá de la brújula, el mapa o el GPS, los astros y la propia naturaleza nos permiten orientarnos siguiendo pequeños detalles



Orientación mediante brújula y mapa

lateral del mapa (un eje de coordenadas) y girar el conjunto del mapa y de la brújula hasta que la aguja apunte al norte.

La irrupción de los GPS (Global Position System) ha revolucionado el mundo de la orientación ya que nos indica en todo momento nuestra posición exacta mediante las coordenadas de longitud y latitud. Podemos almacenar las coordenadas de un punto, llamado waypoint,



**LAUARIA - BUGADERIA
LAVANDERIA - TINTORERIA
LIMPIEZA EN SECO - PRESSING**

Abierto todo el año de 8 a 20h. - **ENTREGA RÁPIDA**

Complejo **ELURRA** al final de la rampa
Tel. 973 64 09 54 - Fax. 973 64 14 81
Reparto 609 83 91 99 - 630 78 93 61

VAL D'ARAN, BETREN-VIELHA
GRACIAS POR SU CONFIANZA

Rumbo norte



Estany Gerber

sutiles. El sol y las estrellas han sido desde tiempos remotos auténticos guías. El astro rey, por ejemplo, sale por el este y se oculta por el oeste, y a medio día indica el sur. En el hemisferio norte, la Estrella Polar indica el norte y en el hemisferio sur, la Cruz del Sur marca el sur. Cuántas veces habremos leído en el Manual de Jóvenes Exploradores las indicaciones que nos proporciona la naturaleza. Normalmente, el musgo tiende a acumularse en mayor cantidad en la cara norte de las rocas. De la misma manera, si encontramos un árbol talado pero todavía fijado al suelo, las capas concéntricas son más anchas en la parte orientada al sur. Félix Rodríguez de la Fuente nos recordaría que la mayoría de las aves emigran hacia el sur en otoño y hacia el norte en primavera o que, por ejemplo, la nieve tiende a desaparecer más rápidamente en las caras sur de la montaña y a mantenerse en la norte.

Las carreras de orientación son una práctica deportiva que ha tomado gran fuerza en la última década. Y es que sólo hace falta un mapa, ganas de correr y una brújula para participar. Los mapas que se entregan permiten conocer las distancias, desniveles del terreno, caminos, vegetación, rocas... El reto es encontrar la mejor ruta para llegar a unos determinados puntos y hacerlo en el menor tiempo posible. En este sentido, una de las actividades gratuitas que organiza en verano Baqueira Beret, es la iniciación a la orientación con su pertinente carrera. ■



REFUGI JULI ARNALOT
MONTGARRÍ

CARNES A LA BRASA - Tel. 608 99 84 36

The advertisement is split into two images. The left image shows the interior of a dining room with stone walls, framed portraits, and a table set with plates and glasses. The right image shows the exterior of a stone building with a dark roof, surrounded by greenery and people.



Por la Val de Ruda en Allroad

REDACCIÓN: SERGI MEJÍAS ❄ FOTOS: FRANCESC TUR - AUDI

EL AUDI A6 ALLROAD QUATTRO ES UNA DE LAS GRANDES NOVEDADES DEL MUNDO DEL MOTOR ESTE AÑO. NADA MEJOR QUE UN PASEO POR LA ENCANTADORA VAL DE RUDA PARA CONOCER DE CERCA LAS EXCELENCIAS DE ESTE MODELO.



Locampo

La Val de Ruda o Valle del Ruda es uno de los parajes más encantadores de la Val d'Aran. Esta afirmación no es gratuita. ¿Cuántas veces nos hemos quedado ensimismados mirando el valle que se adentra desde el núcleo 1.500 de Baqueira Beret hacia la Bonaigua siguiendo el cauce del río Garona? La belleza de este paraje emana del trabajo realizado por los hielos milenarios, como si de un cincel se tratara para darle forma de "U".

La pista forestal que transita al margen derecho del río, es el terreno ideal para disfrutar de los bellos paisajes de este lugar y de la conducción de un vehículo de las características del nuevo Allroad. Audi forjó la filosofía del Allroad hace ya unos años sintetizando tres ideas básicas: berlina de lujo, familiar y todocamino, y se convirtió en el primer vehículo de la marca, capaz de ofrecer un buen rendimiento tanto dentro como fuera del asfalto.

NO SE TRATA DE UN VEHÍCULO TODOTERRENO, PERO LA TRACCIÓN QUATTRO LE PERMITE MANEJARSE BIEN EN PISTAS FORESTALES (E INCLUSO EN ZONAS CON MUCHA NIEVE) Y EN SUPERFICIES MUY DESLIZANTES

El nuevo Audi Allroad se presenta con la carrocería del Audi A6 Avant, aunque dotado de una gran cantidad de recursos que lo hacen único. Sus dimensiones no son tan gigantescas como las del Q7; mide 4,93 metros de largo y dispone de las mismas prestaciones que una berlina de lujo familiar.

No se trata de un vehículo todoterreno, pero la tracción Quattro le permite manejarse bien en pistas forestales (e incluso en zonas con mucha nieve) y en superficies muy deslizantes. En carretera asume su idea de berlina para ofrecer una gran seguridad y dinamismo. Así lo pudimos comprobar subiendo por la carretera hasta el núcleo 1.500 de Baqueira-Beret, desde donde sale la pista que nos llevará por la Val de Ruda, más concretamente en el kilómetro 30,5 de la C-142 que asciende al puerto de la Bonaigua. Son seis kilómetros de camino sin asfaltar, sólo aptos para vehículos todoterreno. La majestuosidad del escenario nos invitará a parar más de una vez a disfrutar de unas vistas encantadoras con bosques, zonas umbrías, prados y más de una borda, donde se guardaba la hierba para el ganado y refugios para pastores.

EL SISTEMA DE SUSPENSIÓN NEUMÁTICA TIENE TRES PROGRAMAS PARA CARRETERA Y DOS PARA OFF-ROAD, Y SU MANEJO ES SENCILLO

Las irregularidades del firme nos permitieron poner a prueba el sistema de suspensión neumática, que absorbió todos los baches sin problemas. Este sistema tiene tres programas para carretera (Dynamic, Automatic y Confort) y dos para off-road (Allroad y Lift). Su manejo es sencillo desde la consola central con el mando giratorio, pudiéndose adaptar la altura del vehículo a voluntad, sin esfuerzo alguno, seleccionando la opción deseada. Responde rápidamente, incluso en marcha, aunque la opción Lift sólo puede conectarse por debajo de los 35 km/h. Eso le permite superar obstáculos que otros todocaminos no conseguirían. Y es que el nuevo Audi Allroad parece estar solo en este segmento, ya que ni por configuración del vehículo, ni por prestaciones, ni por estética hay ningún otro coche similar en el mercado. →





Mogauto

Su concesionario oficial Audi en Barcelona.

Nuestra tecnología y servicio comparten un mismo objetivo: su satisfacción.

Tecnología avanzada, diseño vanguardista, confort. Definitivamente la gama de automóviles Audi tiene mucho en común con nuestra Red Comercial de Concesionarios Oficiales. Amplias y luminosas instalaciones en las que encontrará respuestas precisas e inmediatas a sus deseos. Espacios en los que ponemos a su disposición los servicios exclusivos Audi, con la atención personalizada que usted se merece, para hacer de su visita una experiencia única y alcanzar así un único objetivo: su satisfacción.

- Servicio de Movilidad Audi Class durante 7 años: Asistencia en carretera, Vehículo de sustitución por avería. Servicio 24 h los 365 días del año. Tel. 900 320 333
- Audi Empresa: Servicio Integral a Empresas.
- Autocasión Audi: Vehículos de Ocasión garantizados por la Red Audi.
- 3.000 m² a su disposición.
- Taller mecánico. Horario ininterrumpido de 8.00 h a 20.00 h de lunes a viernes y sábados de 9.00 h a 13.00 h
- Taller con servicio rápido de chapa y pintura.
- Parking para clientes.

Mogauto, S.A.

C/ Agricultura, 265
08020 **Barcelona**
Tel. 93 278 13 33



Por la Val de Ruda en Allroad

Los kilómetros van pasando en una perfecta comunión entre la suavidad de funcionamiento del Allroad con la belleza del entorno. El puente de Locampo pone punto y final a nuestra excursión. Sin embargo, la pista continúa hasta la Pleta de Saborèdo (2.160 metros) aunque deberemos valorar su estado para acercarnos en coche hasta este refugio, que dispone de zona de picnic, o dejar el vehículo en el puente de Locampo y cubrir este pequeño tramo andando.

De regreso, el propulsor de tres litros TDI, que equipa la unidad probada del nuevo Allroad, sorprende por su escasa repercusión acústica en el interior. Es fino y suave, y recupera muy bien. A bajas revoluciones ofrece una buena entrega de potencia, lo que le permite adaptarse a un sínfin de situaciones de conducción. Ofrece una potencia de 233 CV, más que suficiente para mover las casi dos toneladas de peso del vehículo.

La potencia del propulsor permite acelerar con decisión, sin miedo a quedarse a medias, manteniendo unas prestaciones similares a motores de gasolina. Utilizamos un cambio automático secuencial con levas tras el volante, lo que le permite tener un funcionamiento más deportivo en carretera de curvas y autopista. Los consumos son ajustados, con menos de ocho litros cada 100 kilómetros en carretera y apenas 10 litros en ciudad. El máximo consumo fue de 18 litros en autopista.



Por las carreteras del valle, el Allroad dejó claro que mantiene las prestaciones de una gran berlina y sólo su mayor peso le hace parecer algo más lento en algunas maniobras, pero nunca en una conducción normal.

EL ALLROAD VUELVE A SER LA REFERENCIA PARA AQUELLOS QUE BUSCAN UN VEHÍCULO POLIVALENTE QUE AÚNE LAS PRESTACIONES DE UNA BERLINA DE LUJO, LA CAPACIDAD DE UN FAMILIAR Y LAS POSIBILIDADES DE UN TODOCAMINO

Otros detalles a tener en cuenta es su habitabilidad. Por dentro, pese a ser un todocamino, es amplio, con una muy buena posición de conducción. Equipado opcionalmente con asientos deportivos, el nuevo Allroad tiene un manejo excelente. También es bueno el espacio para las piernas de los pasajeros en las plazas traseras. El maletero es otro de los éxitos de este modelo. Dispone de 565 litros de capacidad, que se pueden transformar en 1.660 litros con los asientos traseros abatidos.

Con todo, el Allroad vuelve a ser la referencia para aquellos que buscan un vehículo polivalente que aúne las prestaciones de una berlina de lujo, la capacidad de un familiar y las posibilidades de un todocamino. ■

CARACTERÍSTICAS A6 ALLROAD QUATTRO

A6 ALLROAD QUATTRO 3.2 FSI

- 255 CV.
- Par motor máximo 330/3250
- Cambio manual de 6 velocidades / tiptronic de 6 etapas.
- Suspensión neumática.
- Velocidad máxima 242 km/h
- Aceleración 0-100 km/h - 7,2 s.

A6 ALLROAD QUATTRO 4.2 FSI

- 350 CV.
- Par motor máximo 440-3500
- Cambio tiptronic de 6 etapas.
- Suspensión neumática.
- Velocidad máxima 250 km/h
- Aceleración 0-100 km/h - 6,3 s.

A6 ALLROAD QUATTRO 2.7 TDI

- 180 CV.
- Par motor máximo 380/1400-3300
- Cambio tiptronic de 6 etapas.
- Suspensión neumática.
- Velocidad máxima 215 km/h
- Aceleración 0-100 km/h - 9,3 s.

A6 ALLROAD QUATTRO 3.0 TDI

- 233 CV.
- Par motor máximo 450/1400-3250
- Cambio manual de 6 velocidades / tiptronic de 6 etapas.
- Suspensión neumática.
- Velocidad máxima 230 km/h
- Aceleración 0-100 km/h - 7,5 s.

Mogauto

Su concesionario oficial Audi en Barcelona

C/ Agricultura, 265 - 08020 Barcelona - Tel. 93 278 13 33

ES CASES D'ALÓS



En el pueblo de ALÓS D'ISIL, en pleno Pallars Sobirà, a orillas del río Noguera Pallaresa, a las puertas del Parque Natural del Alt Pirineo y a tan sólo 15 kms. de los remontes a las pistas de esquí de BAQUEIRA BERET, estamos actualmente construyendo nuestra promoción ES CASES D'ALÓS.

Un edificio de 18 viviendas respetuoso con el entorno y el medio ambiente, construido con materiales naturales de gran calidad y acabados propios de la zona que le ofrecerán, para su disfrute, el máximo confort y bienestar. **!!! VISITE NUESTRA WEB !!!**



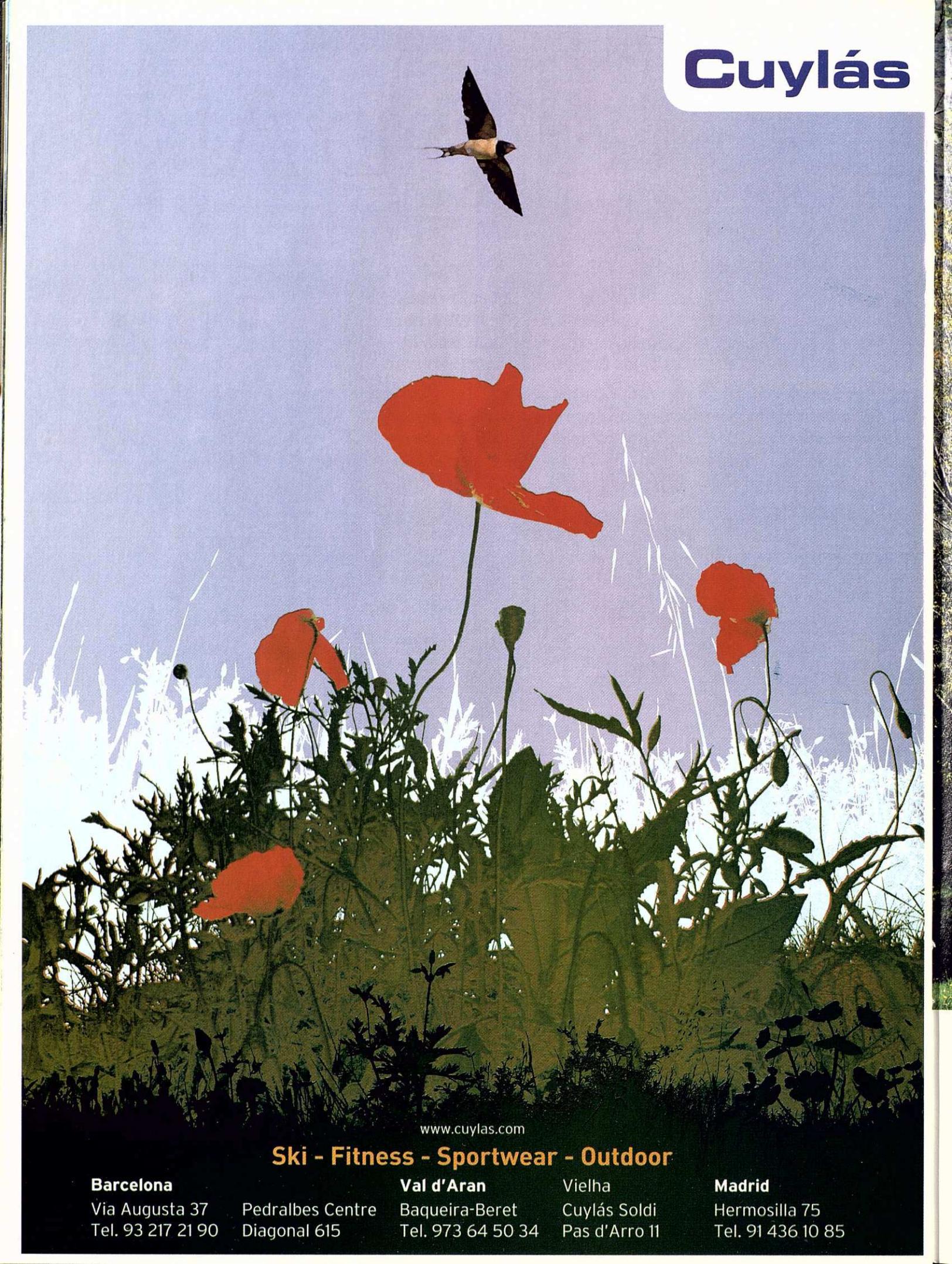
A 15 Km. de Bonaigua 1.900
el acceso directo a los remontes de BAQUEIRA BERET



Información y Ventas: Durnetan 50, s.l.
Tel.: 637 88 11 11 - Email: info@durnetan.com - www.durnetan.com

Agentes Autorizados en Esterrí d'Aneu:

| | | |
|----------------------|---|----------------------|
| Aneucasa | - | Finques Planes |
| Finques Ricou | - | G.F.G. Promo Pirineu |
| Habitatges Aneu "HG" | - | Unabur |



Cuylás

www.cuylas.com

Ski - Fitness - Sportwear - Outdoor

Barcelona

Via Augusta 37
Tel. 93 217 21 90

Pedralbes Centre
Diagonal 615

Val d'Aran

Baqueira-Beret
Tel. 973 64 50 34

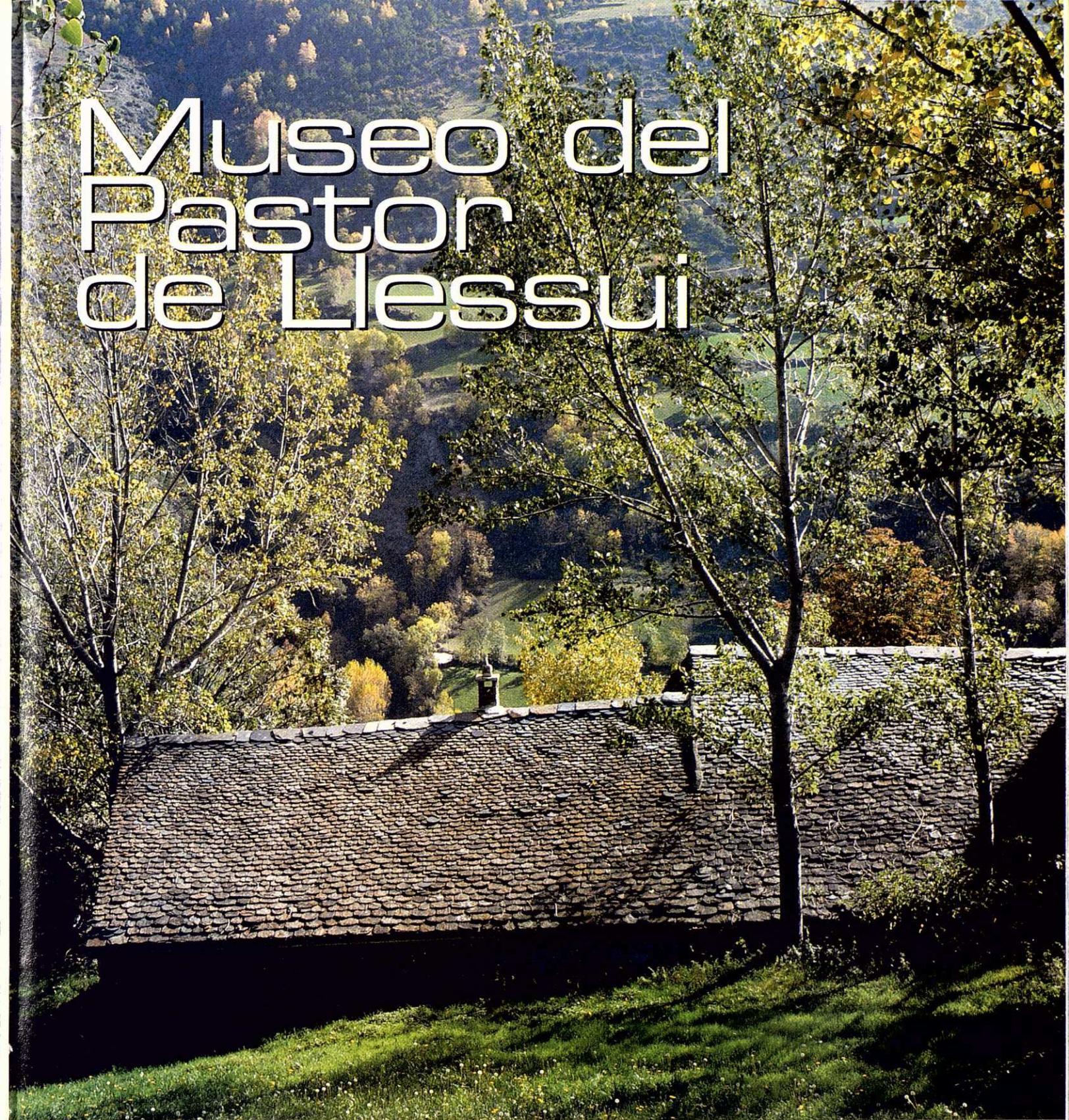
Vielha

Cuylás Soldi
Pas d'Arro 11

Madrid

Hermosilla 75
Tel. 91 436 10 85

Museo del Pastor de Llessui



Vall d'Àssua

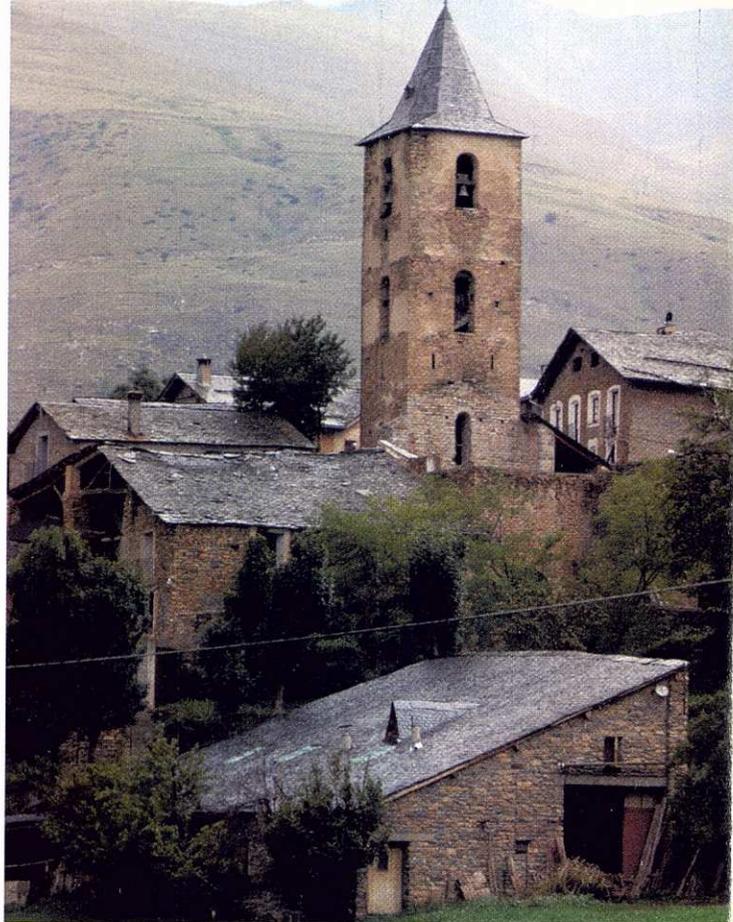
DESDE HACE UN PAR DE AÑOS, EL MUSEO DEL PASTOR DE LLESSUI, ACERCA A SU VISITANTE A LA DURA VIDA DE LOS PASTORES DE LA VALL D'ÀSSUA, EN EL PALLARS SOBIRÀ.

REDACCIÓN: RENÉ AFFELTRANGER ✱ FOTOS: FRANCESC TUR

Museo del pastor de Llessui

Fue en agosto de 2005 cuando se inauguró el Museo del Pastor en la localidad de Llessui. El centro temático rinde un homenaje a la dura vida de los pastores de la Vall d'Àssua y de otras localidades del Pallars Sobirà. El museo está ubicado en el edificio de la antigua Escuela de Llessui y ofrece una interesante exposición de objetos, imágenes, paneles informativos y audiovisuales relacionados con el pastoreo. Para sumergir al visitante en una atmósfera de lo más propicia, el museo está ambientado con cantos de pájaros, ladridos de perros, silbidos de los pastores y ruidos de ovejas.

EL MUSEO ESTÁ UBICADO EN EL EDIFICIO DE LA ANTIGUA ESCUELA DE LLESSUI Y OFRECE UNA INTERESANTE EXPOSICIÓN DE OBJETOS, IMÁGENES, PANELES INFORMATIVOS Y AUDIOVISUALES RELACIONADOS CON EL PASTOREO



Llessui

La exposición está dividida en tres espacios donde se presentan la Vall d'Àssua, los protagonistas (ovejas, perros y pastores) y un tercero donde se explica el ciclo anual de la oveja. En la primera parte de la exposición encontramos una maqueta del valle que permite hacerse una idea de la orografía de este rincón del Alto Pirineo. Un plafón con una tele capta rápidamente la atención del visitante que podrá conocer las interioridades del valle a través de un montaje audiovisual. Allí se explica la importancia del agua, de las pasturas y de la ausencia de árboles. Durante siglos, la necesidad de disponer de prados donde pastar ha llevado a la paulatina deforestación del bosque. Sin embargo, no falta la leyenda popular que cuenta su versión de la ausencia de árboles. Cuenta la leyenda que una vez se escapó una piara de cerdos hacia el bosque y su propietaria lo quemó para que nadie los pudiera encontrar.



Recepción del Museo del Pastor

Equipamientos modélicos
Cómodas y acogedoras habitaciones
Restaurante y cafetería
Piscina climatizada

Cultura y naturaleza por los Pallars
Parque Nacional de Aigüestortes
y lago de Sant Maurici
Patrimonio Románico

Deportes de invierno y de aventura
Esquí en Port Ainé, Espot y Vaquería
Esquí de fondo en Bonavé y Tavascan
Rafting, hidrospeed



Reencuéntrate con la naturaleza

Hotel Condes del Pallars
Descanso, ocio y aventura
en el corazón de los Pirineos

Dirección y contacto - Hotel Condes de Pallars
Avenida Flora Cadena, 2, Riulp, 25594 (Lleida),
Tel (+34) 973 62 03 50, Fax (+34) 973 62 12 32
booking@condesdelpallars.com www.condesdelpallars.com



LA EXPOSICIÓN ESTÁ DIVIDIDA EN TRES ESPACIOS DONDE SE PRESENTAN LA VALL D'ÀSSUA, LOS PROTAGONISTAS (OVEJAS, PERROS Y PASTORES) Y UN TERCERO DONDE SE EXPLICA EL CICLO ANUAL DE LA OVEJA

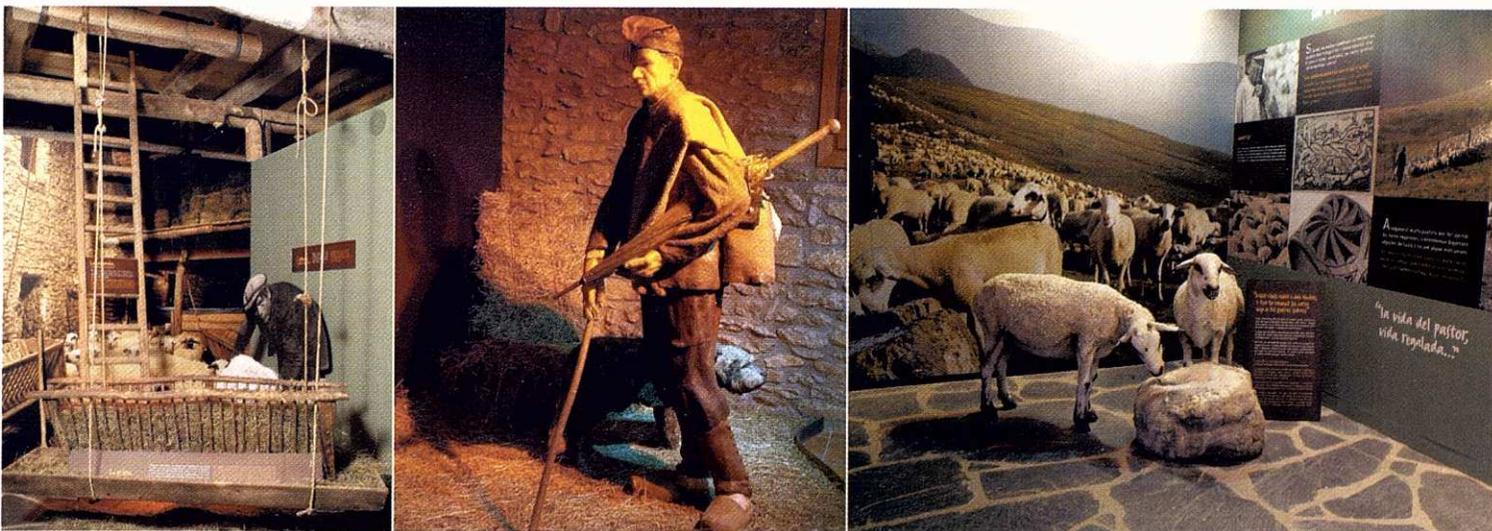
La segunda parte de este espacio temático está presidida por un pastor, su perro y la oveja Xisqueta. El pastor va ataviado con la indumentaria típica para contrastarlo con la vestimenta actual. También podremos conocer la aportación de las nuevas tecnologías y la evolución de esta actividad con la introducción de sistemas como la localización de ovejas por GPS. Respecto a la oveja, se explican sus diferentes razas, enfermedades y características, y el perro tiene su protagonismo como compañero del pastor y guía de las ovejas.

En el piso superior del museo está la zona dedicada al ciclo anual de la oveja. La exposición empieza en invierno y finaliza en otoño. En invierno, los rebaños pastan cerca del pueblo porque no puede acceder a la montaña, dadas las rigurosidades de la época de año. Es entonces cuando las ovejas se marcan y se separan las madres de sus

Museo del pastor de Llessui

crías a la hora de pastar, aunque después vuelven al redil. En primavera se esquilan (xalla), se les quita la lana antes de subir a las montañas. Será en verano cuando se mezclan los rebaños y suben a la montaña a pastar. La explicación finaliza con el otoño, cuando los rebaños bajan de la montaña y los pastores separan las ovejas para recuperar las de cada uno. Para seleccionar las ovejas se habilita una explanada con un cercado y pasadizos. Cuando un pastor ve una oveja de las suyas la reconduce entre los pasillos y portezuelas hasta reunir la con su rebaño.

El museo se encuentra en el edificio de la antigua escuela donde también se encuentra un punto de información del Parque Nacional. La entrada al museo es gratuita y el horario es de 9.00 a 14.00 y de 15.30 a 18.00 en invierno (los domingos está cerrado) y de 9.00 a 13.00 y de 15.30 a 19.00 todos los días en verano. Para más información se puede llamar al propio museo al 973 69 61 89. ■



Detalles del interior del Museo del Pastor de Llessui

La Pleta de Pujalt

A 10 Km de Sort, exclusiva promoción de 12 viviendas de 2 y 3 habitaciones. Amplia zona verde privada, con vistas privilegiadas. A 40 minutos de Baqueira y a 30 de Port-Ainé y Espot Esquí.

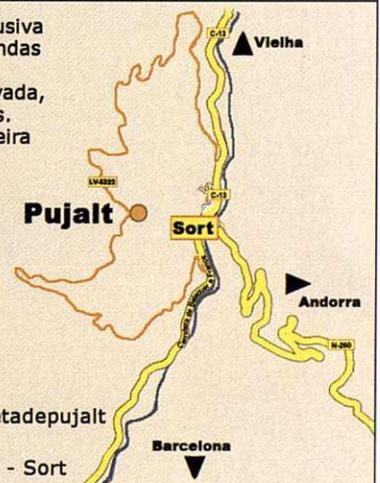
Más información:



973-620-989

www.sobira.com/lapletadepujalt

Comtes de Pallars, 33 - Sort



Más allá de la Bonaigüa

EL PALLARS SOBIRÀ NOS OFRECE UN AMPLIO ABANICO DE ACTIVIDADES, DESDE VISITAS CULTURALES HASTA PRACTICAR ALGÚN DEPORTE DE AVENTURA COMO COLOFÓN A NUESTRA ESTANCIA EN LA VAL D'ARAN.

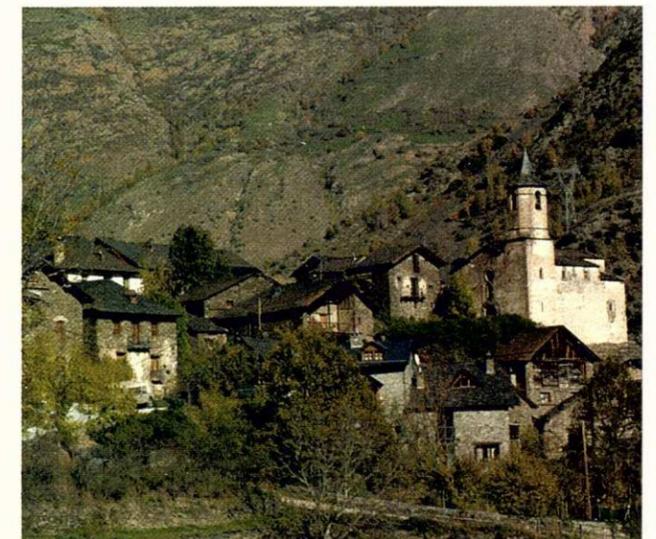
* * * *

REDACCIÓN: ANNA AFFELTRANGER

FOTOS: FRANCESC TUR

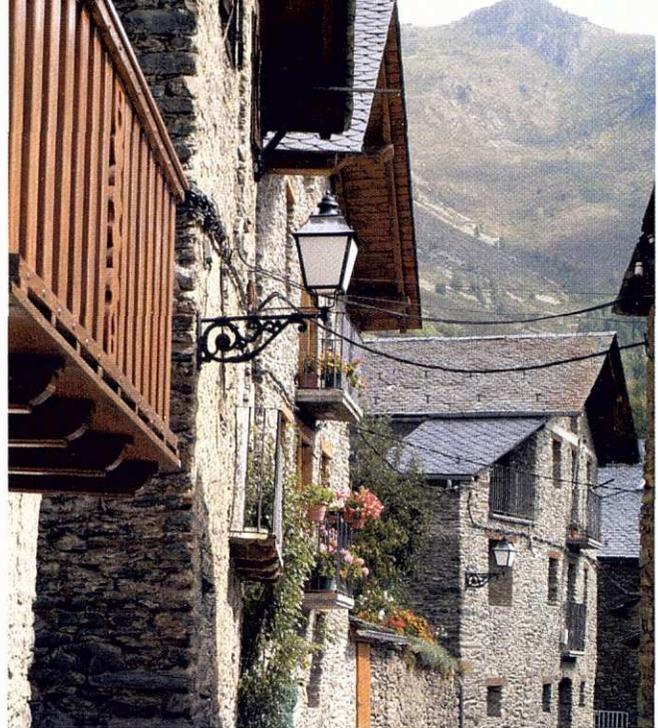
Durante los meses de verano, la comarca vecina del Pallars Sobirà cobra todo su esplendor. Escoltada por picos de más de 3.000 metros de altura y regada por las aguas del río Noguera Pallaresa, este bello rincón del Pirineo atesora toda una serie de atractivos que merece la pena descubrir. Pueblo a pueblo, el visitante va hallando los vestigios de una cultura milenaria en la forma de un gran patrimonio artístico y monumental. Las visitas a sus museos y centros de interpretación nos permitirán conocer más a fondo la historia y evolución de esta comarca del Pirineo catalán. →

LAS VISITAS A SUS MUSEOS Y CENTROS DE INTERPRETACIÓN NOS PERMITIRÁN CONOCER MÁS A FONDO LA HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE ESTA COMARCA DEL PIRINEO CATALÁN



Más allá de la Bonaigua

El Museo de la Fusta d'Àreu (Museo de la madera de Àreu) se ubica en un edificio de piedra de dos plantas de dimensiones reducidas. Allí encontraremos la máxima representación del aprovechamiento de la fuerza hidráulica del río para un uso industrial. Por un lado está la serrería para cortar la madera, en medio la rueda que aprovecha la energía hidráulica y en el otro lado la muela para transformar el grano en harina. El funcionamiento del aserradero es sencillo pues la hoja de la sierra sube y baja mientras el tronco avanza horizontalmente subido a un carro móvil. Tanto la serradora como el molino de harina se pueden ver funcionar a través de visitas concertadas al museo, al que llegaremos tomando la carretera L-504 desde Llessui.



Gavàs



St. Joan d'Isil

La serrería del pueblo de Alòs d'Isil es otra buena manera de conocer cómo se aprovechan los recursos naturales. Se trata de uno de los edificios pertenecientes al Ecomuseu de Les Valls d'Àneu, una institución que se dedica a la conservación y difusión de la cultura y forma de vida de estos valles. Además, la Serradora d'Alòs d'Isil tiene el atractivo de estar situada a la salida del pueblo, hacia los bellos y encantadores bosques de Bonabé, una visita más que recomendable para fundirse con la naturaleza.

UN RECORRIDO POR LAS SALINAS Y EL ALMACÉN DE LA SAL DE GERRI DE LA SAL NOS DESVELARÁN EL PROCESO DE PRODUCCIÓN, TRANSFORMACIÓN, ALMACENAMIENTO Y COMERCIALIZACIÓN DE LA SAL

Más al sur, más concretamente en Gerri de la Sal, se encuentran sus emblemáticas salinas, motor económico de la zona durante décadas. La visita a las salinas y al almacén de la sal nos desvelarán el proceso de producción, transformación, almacenamiento y comercialización de la sal. La fuente de agua salada y su explotación por evaporización son el eje de esta visita que tiene en el edificio del almacén la construcción en planta más grande de toda la comarca.

Siguiendo la carretera C-13 desde Gerri de la Sal hacia el norte encontraremos un cruce a mano derecha, antes de llegar a Esterri d'Àneu, que se dirige hacia el pueblo de Gavàs. Y es que en esta localidad se halla →



Hotel Esterri Park

L'Hotel Esterri Park suposa una excel.lent opció per a aquelles persones que cerquen un tracte familiar i molt personalitzat i els agrada gaudir d'una excel.lent gastronomia, elaborada amb productes autòctons de la comarca.



L'Esterri Park és també un punt de sortida d'excursions a paratges com el Parc Nacional d'Aigüestortes i Llac de Sant Maurici i un lloc ideal per als amants de la pràctica de l'esquí i dels esports d'aventura d'aigua brava, al riu Noguera Pallaresa.



Ubicat en un entorn immillorable en ple cor de les Valls d'Àneu, concretament a Esterri d'Àneu, l'Esterri Park disposa de 24 habitacions amb bany complet, telèfon i TV amb canal de vídeo, cafeteria-bar, restaurant, saló, terrassa solàrium i aparcament privat.



**finques
planes**

OFICINA SORT

Av. Generalitat, 15, baixos - SORT (Lleida)

Tel. 973 62 12 15 - Fax 973 62 11 22

e-mail: sort@finquesplanes.com

web: www.finquesplanes.com

OFICINA ESTERRI D'ÀNEU

Av. Francesc Macià, 2 - ESTERRI D'ÀNEU (Lleida)

Tel. 973 62 60 56 - Fax 973 62 64 14

e-mail: esterrid@finquesplanes.com

web: www.finquesplanes.com

PALLARS SOBIRÀ

ISIL "CONJUNT RESIDENCIAL MONT-ROIG"

Apartamentos y dúplex de 2 y 3 habitaciones con parking. Entorno idílico. Situación inmejorable.



Excelentes vistas.
A 10 minutos de Esterri d'Àneu.

LLAVORSI "LA VINYETA"

Apartamentos de 2 y 3 habitaciones y dúplex. Locales comerciales. En pleno corazón de los deportes de aventura.



ESTAIS "CONJUNT RESIDENCIAL EL COLOMER"

Apartamentos y dúplex de 2 y 3 habitaciones.



CIMS D'ÀNEU - ESTERRI D'ÀNEU

Última fase en venta Edificio *Salau i la Coma*.



SORPE "LES ARES"

Al pie de la Bonaigua



Más allá de la Bonaigua



Fabricación artesanal de quesos. Gavàs

la Formatgeria artesanal La Roseta de Gavàs. Esta quesería está especializada en quesos de cabra tan madurados como los famosos "tupins" pallaresos. Durante la visita se explica todo el proceso de fabricación de los quesos.

Diferente, pero no por ello menos interesante, se presenta la visita al Museu de les Papallones de Catalunya. La exposición está ubicada en el pueblo de Pujalt, cerca de Sort, y allí se pueden ver todas las mariposas que vuelan en Catalunya y conocer cómo viven y cómo se relacionan con su entorno. Además, la exposición se refuerza con una muestra de los principales insectos que viven en Catalunya.

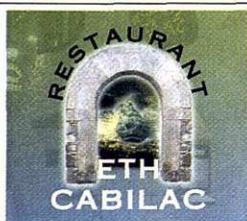
Pero éstas sólo son una pequeña parte de las visitas que se pueden realizar en el Pallars Sobirà. La comarca esconde un sinfín de lugares que descubrir como la Vila Closa de Peramea y l'Era d'Ortega, la Casa del Parc Nacional a Espot, el Mirador del Coll de So, l'Ermida de Santa Magdalena, el Centre d'Interpretació de l'Electricitat a Tavascan y el Observatorio Meteorológico de Sort, por mencionar algunas más.

EL PALLARS SOBIRÀ ES LA MECA DE LOS DEPORTES DE AVENTURA CON EL RÍO NOGUERA PALLARESA COMO ESCENARIO

Qué duda cabe del patrimonio artístico y monumental del Pallars Sobirà, pero en verano adivinamos uno de sus grandes atractivos fuertemente vinculado al ocio. El Pallars Sobirà es la Meca de los deportes de aventura con el río Noguera Pallaresa como escenario. Las empresas especializadas en la materia, Roc Roi y Àneu Aventura, cuentan con unas interesantes propuestas de actividades para todos los públicos. Como novedad este año, Roc Roi inicia toda una serie de actividades con en lago de la Guingueta como escenario. Pero vamos a dar un breve repaso a los deportes de aventura para que nadie tenga ninguna duda. El rafting es, sin lugar a dudas, el rey de los deportes de aventura acuáticos. No encontraremos una actividad de río tan asequible y divertida, y además se puede practicar con un grupo de amigos. El hidrospeed es el primo hermano del rafting aunque resulta algo más exigente físicamente puesto que descenderemos por el río con el único apoyo de un trineo-flotador y unas aletas para dirigirlo e impulsarnos. Se trata de una actividad más individualista porque cada participante baja solo pero a la vez nos permite mantener un contacto más directo con el río.



Pont de Cassibrós. Ribera de Cardós



cl Major, 12
25598 SALARDÚ
Val d'Aran
Tels. 973 64 42 82
973 64 42 78
www.cabilac.com




ETH GALIN REIAU
VAL D'ARAN

*Regalos de empresa
y lotes de Navidad*

Plaça dera Gleisa, 2
25530 Vielha
Val d'Aran
Tel. 973 64 19 41

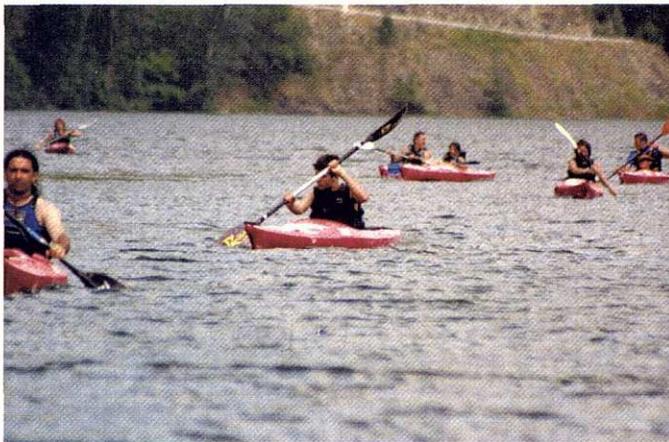
Más allá de la Bonaigua

El descenso de barrancos, junto al rafting, es uno de los deportes de aventura que cuentan con mayor aceptación. Para practicar el barranquismo, eso sí, hace falta una mínima forma física aunque sea para poder realizar un rápel por una pequeña pared o aguantar la excursión que les llevará a bajar por gargantas. El Pallars, no obstante, ofrece unos cuantos lugares ideales para iniciarse en el descenso de barrancos como Sant Pere, Estaron de Dalt, Espone y Viu de Llevata.

Las rutas guiadas en mountainbike nos permitirán adentrarnos en la comarca de la mano de personal especializado, de la misma manera que el rocódromo se postula como el mejor escenario para iniciarse en la escalada deportiva. Pero la oferta no acaba aquí, también podremos hacer inmersión, divertirnos con el paintball, pasear en pony los más pequeños, salir con patines en línea, realizar un juego de orientación, disfrutar con motos de agua hinchables e incluso practicar el mushing con trineos con ruedas. Las actividades se pueden contratar individualmente o reservar packs que incluyan diversos deportes, o incluso apuntarse a un fin de semana totalmente organizado. Todo esto y mucho más de la mano de Roc Roi y Àneu Aventura. ■

COMO NOVEDAD ESTE AÑO, ROC ROI INICIA TODA UNA SERIE DE ACTIVIDADES CON EN LAGO DE LA GUINGUETA COMO ESCENARIO

Para los que prefieran unas sensaciones más intensas que en rafting pero no quieren entrar en una batalla tan directa con el río como con el hidrospeed, la opción son las canoas de río. Estas embarcaciones neumáticas cuentan con una tripulación de dos personas y son bastante más estables y fáciles de manejar, sin una experiencia previa, que un kayak. Las salidas en canoa de río siempre cuentan con la presencia, como mínimo, de un guía que les acompaña a bordo de un kayak, más rápido y manejable en caso de tener que ayudar a alguien.



Actividades en el lago de la Guingueta



Rafting

ROCROI

Los deportes de aventura en el Pallars Sobirà

Rafting - Barrancos
Kayak - Topo Dúo
Canoa-Raft - Puenting
Escalada - Hípica
Trekking - Quads
Actividades en el lago

Reservas: 973 62 20 31
www.rocroi.com



VAL D'ARAN

ARTÍES

BÒRDES DERA ARTIGA

Pè Deth Montardo, s/n
Ribera de Valarties
Tel.: 973 64 43 64

Propietaria: Irene España Plagnes



El Hotel Spa Casa Irene, les propose un restaurant para sus convenciones y banquetes. Ubicado en una antigua y típica borda de montaña en la ribera de Valarties, saliendo de Arties - hacen de este restaurante un lugar inolvidable. Equipado

con todos los servicios, dispone de varios espacios donde celebrar eventos diversos: una cena de gala en su amplia sala con chimenea, una rueda de prensa en su sala anexa y posterior cóctel, un aperitivo en su terraza con la panorámica del Montardo - montaña emblemática de la Val d'Aran-. La cocina cuenta con la reputación de Casa Irene, un quehacer diario desde hace treinta años donde lo fundamental es el amor por lo bien hecho y el cariño puesto en cada plato. Andrés Vidal pone todo su saber hacer en los menús, dando a los platos de montaña un toque de modernidad incomparable. La capacidad máxima de la borda es de 210 plazas.

CASA IRENE

C/ Major, 3

Tel.: 973 64 43 64

Propietario: Irene España Plagnes

Precio medio aprox.: 40 € a 60 €

Tarjetas de crédito: Todas.

Horario: de 13.00 a 15.00 y de 20.30 a 22.30



Considerado como uno de los restaurantes emblemáticos de la Val d'Aran, Casa Irene se ha ganado por méritos propios su reputación, con una inteligente y alta cocina servida en un ambiente agradable →

VAL D'ARAN

y familiar. El gourmet tiene la posibilidad de escoger entre excelentes especialidades como las vieiras salteadas con bacalao al aceite de berros, pichón a las dos cocciones con salsa cortada de menta, el lomo de buey gascón con ceps salteados, servido en plancha de hierro forjado, o un costillar de ternera blanca de las lanas asado al foie gras. Para finalizar, con postres tradicionales como la tarta de manzana Eleonor con toffe de calvados o una tarta sacher al estilo de Irene.

EL POLLO LOCO

Ctra. de Baqueira, s/n - BUHARDILLA

Tel.: 609 35 45 43

Propietario: Roger Marsh

Precio medio aprox.: 20,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard y Mastercard.

Horario: De 13.00 a 16.00 (Fin de Semana y festivos) y de 20.00 a 23.00 h.



Situado en la buhardilla de una casa típica aranesa a la que se accede por las escaleras, en un ambiente tranquilo y acogedor y mejorando la comodidad para sus clientes con sus nuevas mesas y sillas de teca africana antigua, ofrece una excelente cocina internacional, además de toda una completa carta de platos de cocina vegetariana. Tanto a la hora de comer como a la de cenar, se puede elegir entre menú y carta. Entre su amplia oferta destacan propuestas como el guisado de pollo al estilo de Zimbabue, el solomillo al foie fresco o con salsa de idazabal, el magret de pato con salsa de ciruelas y frambuesas, el queso brie frito, con mermelada de frambuesas o los champiñones africanos. Y para poner la guinda, el Pollo Loco cuenta con un delicioso surtido de repostería donde destacan sus tartas caseras y la crema de mascarpone con coulis de frutas.

VAL D'ARAN

SIDRERIA CASA PAU

C/ Molino, 14

Tel.: 973 64 52 31 - 609 42 17 12

Precio medio aprox: 30,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Mastercard y Eurocard.

Horario Restaurante: 13.00 a 16.00 y de 20.30 a 23.30

Horario bar: abierto todo el día.

Abierto todo el año.



Antigua borda con una amplia y soleada terraza, situada junto al parque de los osos y el campo de prácticas de golf.

Especializados en cocina vasca y catalana. Podemos destacar los "Pescados al estilo de asadores vascos", el menú de sidrería y los postres caseros. También disponen de un amplio surtido de pinchos, cazuelitas y raciones durante todo el día.

Situado en una zona de fácil aparcamiento.

URTAU

Pça. Urtau, s/n

Tel.: 973 64 09 26

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

Cerrado: Lunes

Abierto todo el año



El bar de Arties, cuenta con una terraza que se puede cerrar, en la que se podrá disfrutar de un tipo de comida que apetece con el calor, sin olvidar que a veces el frío acompaña al atardecer, platos puramente veraniegos se complementan con caldos y guisos tradicionales. Además postres elaborados y la barra más completa de pinchos de Aran, sin olvidar la carta de vinos seleccionados para que el camino sea más liviano.



HOTEL-SPA CASA IRENE

Tel.: 973 64 43 64
C/Major, 3
Arties - Val d'Aran

Es Bordes dera Artiga



Urtau
TAPAS & PINCHOS

Arties
Plaça Urtau, s/n
Telf. 973 64 09 26

Bossòst
Plaça dera Glèisa, 9
Telf. 973 64 73 27

VAL D'ARAN

ARTIGA DE LIN

REFUGI DERA MONTJÒIA

Ctra. Artiga de Lin, Km. 6

Tel.: 629 78 75 08 - 697 62 06 62

Propietario: Jordi Galindo

Precio Menú: 25,00 €

NO SE ACEPTAN TARJETAS DE CRÉDITO

Horario: de 13:30 a 17:30 - Cenas por encargo. De Junio a Septiembre, abierto todos los días. Primavera y Otoño, abierto fines de semana y bajo reserva.

SE RECOMIENDA RESERVAR



Artiga de Lin es, sin duda, una de las visitas obligadas en la Val d'Aran. A medio camino, encontramos Era Montjòia, una antigua borda restaurada, en la que podremos disfrutar tanto en el interior como en su terraza con vistas panorámicas, de su menú de montaña empezando

con unas "torradas" con embutidos y paté del Valle, una refrescante ensalada, y una buena parrillada que nos preparará Jordi en la chimenea, y para terminar, nada mejor que un buen postre, recomendando los Creps que Pepita prepara con la tradicional receta de la familia.

BAQUEIRA

RESTAURANTE BONAIGUA

Puerto de La Bonaigua s/n

Tel.: 630 02 08 84 - 973 63 90 01

Propietario: H.O.V.A.S.A.

Carta con servicio en mesa: ensaladas en

buffet, Pizzas y carnes a la brasa

Horario: de 12'00 h. a 16'00 h.

Cafetería y terraza de 10'00 h. 18'00 h.

Abierto en Julio, Agosto y primera quincena de Septiembre.



Junto al telesilla de Bonaigua.
Parking y terraza.

VAL D'ARAN

LA BORDA LOBATÓ NÚCLEO BAQUEIRA 1.500

Tel.: 973 64 57 08 - 973 63 90 01

Fax: 973 64 52 00

Propietario: Sr. José M^a de Castellarnau Castel.

Tarjetas de crédito: Visa, Master Card, 6000, 4B.

Servicio de bar en terraza: bebidas, bocadillos, helados, comidas etc.

Horario terraza: de 10 a 20 h.

Servicio a la carta (ensaladas, pastas, carnes al grill).

Horario cocina: de 12 a 17 h.

Abierto: De julio a septiembre.



Carta de verano con ensaladas, especialidades y carnes al grill. Servicio de bocadillos, aperitivos, helados y bebidas en general. Magnífica terraza de césped con piscina. Aparcamiento propio.

LA PERDIU BLANCA NÚCLEO BAQUEIRA 1.500

Tel.: 973 63 90 01

Fax: 973 64 52 00

Propietario: H.O.V.A.S.A.

En Verano: Buffet degustación 23.40 € +

Bebida e IVA. 7%

Sopas, ensaladas, pastas, verduras, pescados, carnes y postres. Vinos y bebidas a la carta.

Tarjetas de crédito: Todas

Horario: De 13.00 a 15.00 h. y de 20.00 a 22.30 h.

La Perdu Blanca



Situado en los bajos del hotel Montaró con entrada directa por el fórum del Núcleo. Salones para banquetes hasta 250 personas.

VAL D'ARAN

TICOLET - LA PIERRADE - LA RACLETTE

Núcleo Baqueira 1.500

Tel.: 973 64 54 77

Propietario: José España Barado

Precio medio aprox.: 45,00 €

Menú Raclette: 23,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Mastercard.

Horario: De 13.30 a 15.30 y de 20.30 a 23.00 h.

Abierto: Las temporadas de invierno y de verano.



Situado en pleno núcleo 1.500 de la estación y a un paso de las pistas, ofrece un entorno agradable y acogedor. Uno de los establecimientos más históricos de Baqueira, con una variada carta de

cocina internacional y catalana de calidad. A partir de productos autóctonos y platos típicos de la Val, crean platos elaborados. Así mismo podrán disfrutar este verano de un plato típico de la cocina alpina como es la Raclette, preparada con gran profesionalidad y productos de calidad. Esmerada selección de bodega.

BOSSÒST

URTAU

Pça. Dera Glèissa, 3

Tel.: 973 64 73 27

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

Cerrado: Lunes

Abierto todo el año



El bar URTAU de Bossòst está en el centro histórico del pueblo, al lado de la Iglesia, en una plaza tranquila y que te aparta lo justo del bullicio de un pueblo que, si se viene a Aran, no puede dejar de visitarse.

Dispone de una terraza muy apetecible y de una carta de comida rápida escogida, con una línea de productos estudiados para sentirse mejor acompañado, en un país como Aran.

Como es norma de la casa, sus pinchos son dignos de probar y hay que ir a ver la variedad y el espectáculo de una barra llena de platos y colorido.

" La Pierrade "



" La Raclette "

Núcleo Baqueira 1500 - Tel. 973 64 54 77



CASA ESTAMPA
Hotel Restaurant

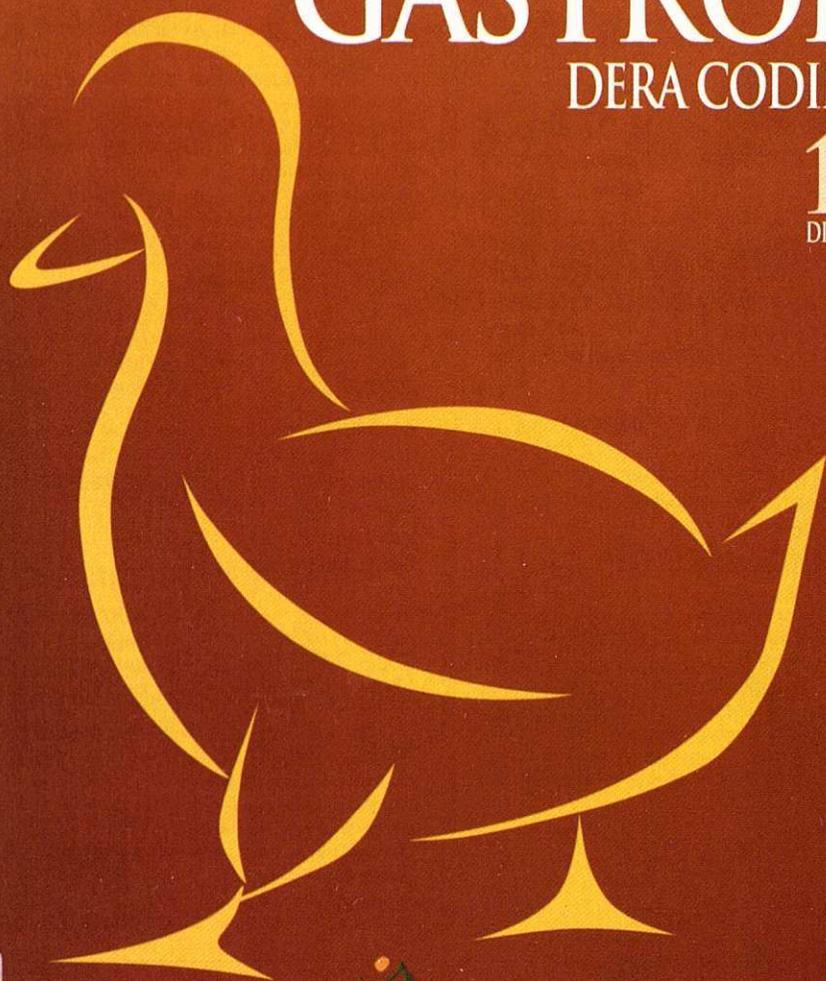
c/ Sortaus, 9 - 25539 ESCUNHAU
Val d'Aran
Tel. 973 64 00 48 - Fax 973 64 27 89

VIII MÒSTRA GASTRONÒMICA

DERA CODINA ARANESA DE TARDOR

14/09 AL 21/10

DIMENJADES CAPS DE SETMANA FINES DE SEMANA WEEK-ENDS



www.torismearan.org



Conselh  Generau d'Aran




Gremi d'Ostalaria
dera Val d'Aran



Hotèls qu'aufressen paquets gastronòmics

Hotels que ofereixen paquets gastronòmics - Hoteles que ofrecen paquetes gastronómicos - Hôtels qui offrent des paquets gastronomiques

| | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------|
| APARTAMENTS CAMIN REIAU | 973 644289 - ARTIES | HOTEL LA BONAIGUA ** | 973 640144 - VIELHA |
| PARADOR DE ARTIES**** | 973 640801 - ARTIES | HOTEL PIRENE ** | 973 640075 - VIELHA |
| HOTEL SEIXES *** | 973 645406 - BAGERGUE | HOTEL RIBAETA ** | 973 642036 - VIELHA |
| HOTEL HUSA TUCA **** | 973640700 - BETREN | HOTEL TURRULL ** | 973 640058 - VIELHA |
| HOSTERIA CATALANA ** | 973 648202 - BOSSÒST | HOTEL UROGALLO ** | 973 640000 - VIELHA |
| HOTEL CASA ESTAMPA *** | 973 640048 - ESCUNHAU | HOTEL ALBARES *** | 973 640081 - VIELHA |
| HOTEL JOAN CANEJAN ** | 973 648031 - LES | HOTEL ETH POMÈR *** | 973 642888 - VIELHA |
| AUBÈRJA ERA GARONA | 973 645271 - SALARDÚ | HOTEL FONFREDA *** | 973 640486 - VIELHA |
| HOSTAL ESCUILS ** | 973 646069 - UNHA | HOTEL RIU NERE *** | 973 640150 - VIELHA |
| APHOTEL ETH REFUGI D'ARAN | 973 643002 - VIELHA | HOTEL ACEVI VAL D'ARAN **** | 973 643233 - VIELHA |
| OSTAU D'ÒC P** | 973 641597 - VIELHA | HOTEL PARADOR DE VIELHA **** | 973 640100 - VIELHA |
| HOTEL HIPIC SACUMES * | 973 640888 - VIELHA | CASA CURBELIERS RCP | 973 253007 - VILA |



VAL D'ARAN

ESCUNHAU

CASA ESTAMPA

Sortaus, 9

Tel.: 973 64 00 48

Propietario: Familia Estampa.

Precio medio aprox.: 25,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard y Mastercard.

Horario: De 13.30 a 15.30 y de 20.00 a 22.30 h.

Casa Estampa

Restaurante típico aranés con esmerada decoración al estilo rústico con chimenea, donde desde hace cuarenta años, podemos saborear los platos típicos del Valle, así como otros de la

cocina más actual.

Cuenta además con un pequeño Hotel*** con encanto con piscina climatizada y trato familiar.

GARÒS

LA TARTERIA

Pça. Major, 7

Tel: 973 64 00 96

Se recomienda reservar

Precio menú: 32,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Mastercard. Abierto temporadas invierno y verano.



A partir de esta temporada, La Tarteria diferenciará sus tres locales:

Garòs, RESTAURANTE LA TARTERIA - solo cenas, con su especial y sugerente menú a precio fijo. Siete entrantes, siete segundos y una interminable lista de postres, además

de una interesante bodega.

SALÓN DE TÉ - LUNCH LA TARTERIA - carretera de Baqueira, en Arties, pasa a ser el local donde de 15:30 a 22h., sin interrupción, podrán merendar o tomar algún plato caliente al bajar de pistas o a la hora que deseen.

EL ALMACÉN DE LA TARTERIA - la tienda de Arties donde llevarse sus tartas y mil cosas más.

MONTGARRI

REFUGI AMICS DE MONTGARRI

Tel.: 639 49 45 46

www.montgarri.com

Propietario: Associació Amics de Montgarri

Precio medio aprox.: 25,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Mastercard.

Horario: de 13:00 a 16:00 y de 20:00 a 21:00

Horario mediodía Agosto: 1er. Turno: 13:00. 2º. Turno: 15:00.

VAL D'ARAN



AMICS DE MONTGARRI

En verano, a Montgarri, podemos llegar practicando el senderismo, en BTT, 4x4 o en turismo.

Este refugio de montaña de 40 plazas y equipado con agua caliente y sanitarios, además de ser un buen punto de partida para realizar ascensiones a Maubèrme, Tuc de Milh y Marimanha, es un recomendable lugar para alojarse con la familia o con los amigos.

Nos ofrece también la posibilidad de comer o cenar en su restaurante, bien a la carta o degustando un menú en el que probaremos patés y quesos del valle, seguido de carnes hechas a la brasa de la chimenea, que está en el mismo comedor, además del servicio de bar con terraza exterior. Todo ello en un ambiente desenfadado.

REFUGI JULI ARNALOT

Dehores, 1

Tel.: 608 99 84 36

Propietario: Enric Arnalot

Precio medio aprox.: 40,00 €

Tarjetas de crédito: NO

Horario: de 13:30 a 23:30

Vacaciones: Noviembre



REFUGI JULI ARNALOT

Sucursal de la taberna de Moe en el Valle y atendido por Enric, hermano de Hommer, que vino de Springfield a

Europa. Al no poder despachar cerveza Daff, sirve un exquisito menú consistente en una buena ensalada, pan tostado al momento, jamón ibérico gran reserva Joselito, foie mi-cuit y un delicioso entrecot de buey de primera, con el pan, vino y postre. Todo ello, servido en el comedor o en su magnífica terraza natural. Se accede desde el Plan de Beret, por pista forestal, con turismo, 4x4, paseando o en bicicleta.

SALARDÚ

BANHS DE TREDÒS

Camí d'Aiguamòg s/n

Tel.: 973 25 30 03 - 973 25 30 58

Precio medio aprox.: 36,00 €

www.banhsdetredos.com



El Restaurante - Terraza de los Banhs de Tredòs, situado en las alturas, con vistas incomparables, donde nuestra gastronomía libre sorprenderá todos tus sentidos, haciendo de la experiencia de los Banhs, completa y excitante, comida fresca mediterránea, y los Jueves noche, déjate seducir por nuestro menú oriental

(Sushi, Tempura, Sopas...) Estamos abiertos a comidas y cenas, tanto en el interior como en nuestra terraza cerrada.

Y recuerda siempre reservar antes de subir.

RESTAURANTS

14-16/09

Casa Irene - 973 644364 - Arties

Sidreria Casa Pau - 973 645231 - Arties

Casa Rufus - 973 645246 - Gessa

Era Mòla - 973 642419 - Vielha

21-23/09

Del Gel al Foc - 973 645550 - Baqueira

Zurbarán - 973 647710 - Bossòst

Acevi - 973 643233 - Vielha

Era Coquèla - 973 642915 - Vielha

28-30/09

Eth Taro - 973 642558 - Arties

Parador d'Arties - 973 640801 - Arties

Hosteria Catalana - 973 648202 - Bossòst

Es Pletieus - 973 640790 - Escunhau

05-07/10

Esquiró - 973 645430 - Baqueira

Mesón Casa Benito - 973 641154 - Casarillh

Parador de Vielha - 973 640100 - Vielha

Casa Juliana - 973 640408 - Vilac

12-14/10

La Tarteria - 973 640096 - Garòs

Era lucana - 973 641798 - Vielha

Fonda de'n Pep - 973 642654 - Vielha

19-21/10

Er Occitan - 973 647366 - Bossòst

Casa Estampa - 973 640048 - Escunhau

Artigané - 973 640946 - Pònt d'Arròs

Antonio - 973 640887 - Vielha



VAL D'ARAN

ETH CERÈR DE MONTADI

Ribera d'Aiguamòg, s/n

Tel: 636 24 57 71

Propietario: Mamen y José Manuel

Precio medio aproximado: 32,00 €

Vacaciones: Mayo y Noviembre



En el centro de la Ribera d'Aiguamòg, y a solo cinco minutos de Salaridú, encontramos esta antigua cuadra restaurada y convertida en un acogedor refugio de montaña, donde degustaremos exquisitos

entrantes y especialidades cocinadas a la brasa, como el chuletón de buey. Todo ello, en su confortable comedor desde el que veremos la brasa en la que se están preparando nuestros platos.

PRAT ALOY

C/ dera Mola, s/n

Tel.: 973 64 45 81

Horario: Abierto todo el día.

Parking propio.



Este Bar Restaurante, se encuentra situado en un cuidado jardín de 4.000 m. De su cocina, destacan las cazuelitas, su variada

carta basada en la nueva cocina aranesa y, ahora, como novedad, podremos probar las carnes o el Esturion cocinados a la brasa a la vista de los comensales. Todo ello lo degustará en su espacioso comedor con excelentes vistas, en el acogedor bar con chimenea, o, si el tiempo lo permite, en su soleada terraza.

Situado en un lugar de fácil acceso.

En Prat Aloy, encontraréis un lugar donde estar bien y comer mejor.

VAL D'ARAN

VIELHA

AUBAS-2

Pas d'Arro, 23

Tel.: 973 64 16 17 - 973 64 24 52

Propietario: José Luis Perisé

Precio medio aprox.: 23,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Mastercard.

Horario: De 12.30 a 16.00 y de 20.30 a

23.00 h. Cerrado los lunes.

Vacaciones: Noviembre y Mayo.



Bar restaurante de amplia capacidad que ofrece cocina catalana e internacional con especialidades como la olla aranesa, caracoles a la "llauna", carnes de buey, civets de caza y pescados del Cantábrico. Buena bodega de vinos de reserva de La Rioja y catalanes.

BASTERET

Major, 6

Tel.: 973 64 07 14

Propietario: José Antonio Vidal

Precio medio aprox.: 22,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Mastercard y Diner's Club.

Horario: de 13:00 a 15:45 y de 20:00 a 22:45

Vacaciones: Junio y Octubre.



En el centro de Vielha y situado junto al río, encontramos este pequeño y acogedor restaurante, especializado en la cocina casera de la Val d'Aran. Gracias a las expertas manos de la madre de su propietario, José Antonio Vidal, quien en sus fogones elabora de una manera totalmente tradicional, succulentos platos típicos como la Olla aranesa, los patés, los civets de caza, el foie mi-cuit, así como deliciosos postres. Todo ello lo podremos acompañar con un buen vino a elegir, dentro de su buena y variada carta.

Además, al lado del restaurante, encontramos el Petit Basteret. Un bar donde degustaremos pinchos, cazuelitas y tablas de quesos e ibéricos.

VAL D'ARAN

ERA COQUÈLA

Avda. Garona, 29 (Junto Palai de Gèu)

Tel.: 973 64 29 15

Propietario: Salvador Nus

Precio medio aprox.: 30,00 €

Tarjetas de crédito: Visa, Eurocard, Mastercard y Diner's Club.

Horario: De 13.00 a 16.00 y de 20.00 a 23.00.

Cerrado los martes.

Vacaciones: Mayo y Noviembre.



Junto al Palacio de Hielo de Vielha y con el río Garona como telón de fondo, el restaurante

Era Coquèla es conocido por su variada oferta que incluye platos de cocina tradicional aranesa, catalana e internacional. Como buen restaurante aranes, Era Coquèla disfruta de especialidades como la olla aranesa o platos de elaboración propia como el pato, cabrito al horno, caracoles a la "llauna" y una dulce y deliciosa carta de postres.

ERA LUCANA

Avda. Alcalde Calbetó, 10

Edif. Portals d'Aran.

Tel.: 973 64 17 98 - 625 18 41 48 / 49

Fax: 973 64 04 83

www.aranweb.com/lucana

Precio medio aprox.: 35,00 €

Menú de montaña: 19,00 €

Menú del día: 13,00 €

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

Horario: De 12.30 a 16.00 y de 20.15 a 23.00

Temporada de invierno: lunes y martes cerrado al mediodía.

Resto del año: Cerrado los lunes no festivos.

Vacaciones: 1ª quincena de julio.



Restaurante Era Lucana les ofrece una carta en platos de entrantes, con ensaladas frescas y templadas de la temporada; platos de carnes del país, derivados del pato francés y pescados frescos, con postres de la casa y una selecta y variada bodega, así como un menú de montaña. Todo ello, lo podremos degustar en su comedor central, así como en alguno de sus reservados: uno de ellos para 6 personas, y el otro, con capacidad de hasta 15 comensales.

Banhs de Tredós
HOTEL RESTAURANT TERMAS

Promoción Primavera

Entrada: DOMINGO Salida: JUEVES
Incluye: Habitación (con agua termal), Media pensión (cena a la carta), piscina termal y sauna, sin límite.
3 tratamientos: Bañera Hidromasaje, Peeling Corporal y Enveloppe de fango termal.

PRECIO: 410 € IVA INCLUIDA

Promoción válida hasta finales de octubre, excepto temporada alta

Hotel - Restaurante - Termas:
Tel: 973 25 30 83 (3l) - 660 17 58 43
Ctra. de Aiguamòg s/n - 25598 Salaridú
www.banhsdetredos.com

Restaurante
Era Lucana

Av. Alcalde Calbetó, 8-12
Edif. Portals d'Aran - VIELLA
Tel. 973 64 17 98
www.aranweb.com/lucana

El saber del buen sabor



Alcambra

■ Hotel Montarto. Núcleo 1.500 Baqueira Beret. Tel. (973) 63 90 01



La Perdiu Blanca
Gastronomía Internacional



La Borda Lobató
*Especialidades Aranesas
Carnes a la brasa*



VAL D'ARAN

GUSTAVO Y MARÍA JOSÉ

Marrec, 14

Tel.: 973 64 24 19

Precio medio aprox.: 35,00 €

Horario: De 13.30 a 15.30 y de 20.30 a 23.00 h.

Vacaciones: Mayo, junio, octubre, y noviembre.



Situado en pleno corazón de Vielha, 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, junto a su hija Mireia, a la vista de los comensales. La decoración es clásica y rústica.

LA FONDA D'EN PEP

Pas d'Arro, 52

Tel.: 973 64 26 54

Propietario: Virginia Miquel i Novel

Precio medio aprox.: 25,00 €

Tarjetas: Visa, Eurocard y Mastercard.

Horario Restaurante: 13.00 a 16.00 y de 20.00 a 23.00 h.

Horario Bar: 12:00 a 24:00 h.

Vacaciones: 2ª quincena de junio.



"La Fonda d'en Pep", presenta dos ambientes distintos, pero igualmente cálidos y acogedores. El restaurante se centra en una oferta de cocina típica aranesa y catalana, con sabrosas

especialidades como las verduras braseadas al perfume de tomillo, el mil hojias de foie, los espaguetis negros con romesco y langostinos, el fricandó de bacalao a la crema de ceps y el solomillo de bucy al foie. La oferta gastronómica se completa con excelentes postres de elaboración propia y una cuidada bodega de vinos. Además la barra cuenta con un amplio surtido de montaditos y tapas de la mejor calidad, tales como huevos rotos con foie, con gulas o con ibérico.

A destacar la atención personalizada de sus propietarios y un entorno entrañable.

VAL D'ARAN

SPORTS VIELHA RESTAURANT & COFFE

Avda. Pas d'Arro, 54

Tel.: 973 64 20 60

Precio medio aprox.: de 10,00 a 20,00 €

Tarjetas: Visa, Eurocard y Mastercard

Horario: de 08:00 a 01:00. Cocina abierta hasta las 24:00.

Abierto todos los días.



Sports Vielha, les ofrece un gran abanico de posibilidades para que pueda sentirse cómodo, tranquilo y en el mejor ambiente, sólo o en compañía, para poder degustar su amplia gama de especialidades de la cocina Tex Mex como las hamburguesas, la pasta, o las ensaladas, sin olvidar sus cóctails. Todo ello, con el toque tan característico del Valle de Aran.

Uniendo la cocina con el deporte, que es el motor de este valle.

Sports Vielha, les ofrece un gran abanico de posibilidades para que pueda sentirse

TURRULL

Riau, 8

Tel.: 973 64 00 58

Fax: 973 64 24 76

Propietario: Hermanos Moga

Precio medio aprox.: 12,00 € a 15,00 €

No se aceptan tarjetas de crédito.

Horario: De 13.00 a 15.00 y de 21.00 a 22.00 h.

Parking propio.



Parte de un veterano establecimiento hotelero de larga tradición en la Val d'Aran. Predominan platos catalanes y araneses, y una esmerada preparación de la popular "olla", la paella y la trucha aranesa. El hotel al que pertenece dispone de habitaciones con baño y T.V.

VAL D'ARAN

VILAC

CASA JULIANA

Tel.: 973 64 04 08

Propietario: Juan Estevez Sans.

Precio medio aprox.: 25,00 €

Tarjetas: Visa, Eurocard y Mastercard.

Horario: De 13.00 a 15.30 (Sólo verano) y de 20.30 a 22.30 h.

Abierto temporada de esquí, verano y el resto del año grupos por encargo.



En este restaurante, situado en una casa de gran belleza rústica, nos reciben Juan y Lali, para ofrecernos una exquisita carta que satisface a los paladares más exigentes, elaborando las recetas típicas del Valle, como la olla aranesa, o la pierna de cordeiro, además de sorprendernos con cocina de mercado y sus deliciosos postres caseros.

ALTISPORT

RAFTING

HIDROSPEED

DESCENSO DE CAÑONES

Quads 4x4



Reservas: 973 64 27 93 - 639 31 29 32

www.altisportaventura.com

sportsvielha

restaurant & coffee

- Desayunos
- Cocina Tex-Mex
- Cockteles
- Hamburguesas

TAKE AWAY

Av. Pas d'Arro, 54 - VIELHA - Tel. 973 642 060

Confíe en profesionales para vender su vivienda,
confíe en donpiso



se acabaron
sus preocupaciones
a la hora de
VENDER o COMPRAR
su vivienda en el Valle de Arán

NUEVA OFICINA DE donpiso EN VIELLA
Av. del Garona, 27 · 973 64 33 12
www.donpisoviella.com

dp donpiso

creo QUE
atraerá
muchas, muchas
miradas

DISELAUTO

BADAJOS, 125. (a 300 m. Torre Agbar).
902 78 99 83
BARCELONA

GRAN VÍA C.C., 608
93 304 19 90
BARCELONA



VOLVO C30 DE 100 A 220 CV. CONSUMO PONDERADO (l/100 km.) DE 4,9 A 9,4. EMISIONES CO2 (g/km.) DE 129 A 224.

Nuevo Volvo C30 desde 20.500 €

Puede que su diseño te parezca diferente a todo lo que has visto, puede que su amplia gama de motores de hasta 220 CV te parezca demasiado excitante o puede que te cueste decidir entre el cambio manual o el automático geartronic... lo que sí es seguro es que no podrás dejar de opinar sobre él. Descubre el nuevo Volvo C30, un vehículo que no se adapta a ti, se mimetiza contigo.

Línea Volvo 902 300 310 volvocars.es

Volvo. for life

