

S-4-5819

COPOS magazine

Noviembre 2009

05

NUEVA STROLZ

04 VESTIR POR CAPAS 12 EL ESQUÍ DE FONDO. UN DEPORTE PARA TODOS 14 STÖCKLI. MOVIMIENTO DIFERENTE 18 BOTAS. SELECCIÓN 24 EL ENGERADO 26 NUEVA STROLZ 28 SERVICIOS 30 ESCAPARATE 38 COPOS BIKE 41 COPOS EVENTS 44 VIAJES Y EXPEDICIONES 52 AINHOA COPOS SKICLUB 58 AURELI BISBE. PASIÓN POR BAQUEIRA

sumario

04

12

14

50

52

58



COPOS SKI CENTER

- 04 Vestir por capas
- 12 El esquí de fondo.
Un deporte para todos
- 14 Stöckli. Movimiento diferente
- 18 Botas. Selección
- 24 El encerado
- 26 Nueva Strolz
- 28 Servicios
- 30 Escaparate
- 38 Copos Bike

COPOS EVENTS

- 41 News
- 43 Incentivos de empresa.
Eventos
- 44 Viajes y expediciones.
- 46 Servicios

LA IMAGEN

- 50 Fotografía de Mikael Helsing

AINHOA COPOS SKICLUB

- 52 Temporada 09.10
- 56 El rol del entrenador

EL PERSONAJE

- 58 Aureli Bisbe. Pasión por Baqueira

GUIA ÚTIL

- 64 Espacio de información útil
sobre la Val d'Aran

Foto portada cedida por Peak

Director **José Manuel Monge** Colaboraciones **Silvia Monge, Maria Monge, Francesc Comas, Ainhoa Ibarra, Lourdes Santacruz** Diseño gráfico y maquetación **PFP (Quim Pintó, Montse Fabregat)** Administración **Copos SL** Impresión **Gràfiques Ortells** Edita **Copos. Apartamentos Elurra 25539 Betren Tel. 973 64 00 24 Fax 973 64 28 25 info@copos-ski.com www.copos-ski.com** Depósito Legal **B-38001-2005** Reservados todos los derechos, se prohíbe la reproducción parcial o total por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias o cualquier otro sistema, de los artículos y fotografías aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito de la sociedad editora.

Copos S.L. garantiza el pleno cumplimiento de la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal, y así, de acuerdo con la L.O. de 15/1999, el Cliente queda informado y da su consentimiento a la incorporación de sus datos a los ficheros existentes en la empresa y al tratamiento de los mismos para su utilización en relación con el desenvolvimiento de gestiones comerciales, administrativas y otras actividades propias de la misma.

La política de privacidad de Copos, S.L. le asegura en todo caso, el ejercicio de los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, en los términos establecidos en la legislación vigente, mediante escrito dirigido a Copos, S.L. y domicilio social Ap. Elurra de Betren CP. 25539 o por email a info@copos-ski.com, siendo responsable del fichero Copos, S.L. con domicilio a estos efectos, en la dirección antes indicada.

El receptor de esta revista, acepta que puedan ser cedidos sus datos, exclusivamente para actividades necesarias para el correcto desenvolvimiento de la gestión y administración interna de Copos, S.L. Asimismo, el receptor, acepta que Copos, S.L. le remita información sobre cualquier producto o servicio que comercialice o preste. La aceptación del receptor servirá para que puedan ser tratados o cedidos sus datos en la forma establecida en este párrafo, tiene siempre carácter revocable, sin efectos retroactivos, conforme a lo que disponen los artículos 6 y 11 de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de Diciembre.



05

EDITORIAL

ARAN, UN PAÍS QUE PROSPERA

Aran es un país que progresa y desde este editorial queremos dar a conocer a nuestros lectores la próspera realidad de nuestro territorio. En este contexto, en cumplimiento del convenio para la internacionalización del turismo aranés, el Conselh Generau d'Aran y el organismo estatal Turespaña han dado luz verde a un plan que supone un nuevo impulso al turismo aranés de la mano de un proyecto de desestacionalización y desarrollo de un plan de marketing específico con una inversión total de 1.800.000 euros en tres años. El objetivo del plan es situar Aran como destino turístico de montaña en el ámbito internacional. Conviene destacar que un proyecto de esta envergadura supone un gran reto para el país teniendo en cuenta la crisis global que afecta a todos los sectores.

Como elemento fundamental del Plan, se ha elaborado un estudio de definición del mercado potencial, así como del producto aranés como destino de montaña, con un programa de actuación para el desarrollo de los valores turísticos y de un plan de promoción internacional de los mismos. Entre las acciones iniciales llevadas a cabo conviene destacar un plan de comercialización con acciones de promoción en los aeropuertos de París, Tarbes-Lourdes y Toulouse, a través de pancartas publicitarias; un plan de inversión y dinamización con la organización de cursos de francés e inglés, para mejorar así el nivel de idiomas en los servicios turísticos, un proyecto de cicloturismo y mejora y señalización de los caminos de interés medioambiental más importantes de la Val d'Aran.

A la ayuda de Turespaña hay que sumarle la dotación anual de 150.000 euros por parte del Conselh Generau d'Aran. Esta inyección económica tiene como objetivo desestacionalizar y reactivar el turismo en Aran, hasta ahora anclado en los deportes de invierno y en la época estival, no sólo a nivel nacional, sino que se trata de un plan que tiene envergadura internacional, centrándose principalmente en Francia, Alemania y los Países Bajos, elecciones definidas tras un complejo estudio de las posibilidades de Aran. Las grandes apuestas de este plan se centran en la promoción y desarrollo de los productos del BTT, senderismo y bienestar (termalismo, salud y relax). Según el estudio, estos tres pilares suponen la mejor manera para conseguir competitividad en el ámbito del turismo de montaña. El estudio arroja la siguiente conclusión: la mejora del posicionamiento de Aran a nivel internacional como destino de montaña repercutirá sin duda alguna en los mercados más próximos. Con esta idea, se crearán varios clubs de productos, en las citadas áreas, con la participación de la administración y de las empresas privadas para trabajar los productos en sí, las mejoras de las infraestructuras y los planes de calidad.

Es evidente que un proyecto de esta envergadura no se concibe sin la ayuda de la administración. Sin embargo, el éxito de este plan reside en las sinergias necesarias entre el sector público y el privado. La gente del país debe hacerse suyo este proyecto para lograr el tan deseado cambio de modelo turístico. Se trata de una hoja de ruta a seguir para el turismo de verano y otoño, que complementen el turismo invernal. Se trata de una apuesta por el futuro turístico de Aran. No podemos dejarla escapar, desde la empresa más pequeña hasta las más grandes deben cooperar con la administración en la consecución de los objetivos planteados en este Plan. Copos trabaja en ello, tal y como demuestra la creación de Copos Bike, la gestión del Centro BTT de la Val d'Aran y la diversificación de la oferta en sus productos, no sólo en el ámbito de los deportes de invierno sino también en el resto de áreas del turismo de montaña.

José Manuel Monge





PeakPerformance®

www.peakperformance.com



04 copos
skicenter

VESTIR POR CAPAS

La mejor manera de protegerse del frío no es precisamente ponerse ropa muy aislante porque cuando la temperatura se eleve quedaríamos en la situación contraria. ¿Cómo solucionar esto? El sistema de aislamiento por capas permite tener versatilidad y una gran efectividad. La vestimenta por capas se ha impuesto hoy en día como la mejor solución. Así pues, con una camiseta térmica (aleja la humedad del cuerpo, secando la piel), un forro polar, primaloft (retiene el calor) y la chaqueta con membrana (impermeable, transpirable y protector contra el viento), cubriremos todas nuestras necesidades. Según la época del año o las condiciones de la actividad a realizar, las combinaremos todas juntas o por separado obteniendo así el mejor rendimiento.

COMODIDAD

No hay dos cuerpos iguales. Las personas con mayor masa muscular se mantienen en calor más fácilmente que las personas de menor volumen, lo que explica por qué las mujeres tienden a enfriarse más rápido que los hombres. Hasta la condición física, el nivel de actividad y la percepción personal puede afectar el grado de comodidad. La percepción individual de comodidad puede diferir hasta 10 grados.

Los individuos con una buena forma física experimentan menos presión por el calor y son menos propensos a sentirse incómodos realizando la misma cantidad de actividad que los individuos cuyos cuerpos no están tan bien acondicionados.

¿Tienes frío? Muévete. Tu cuerpo comenzará a generar calor. Pero si produce demasiado, el mecanismo de enfriamiento de tu cuerpo se pondrá en funcionamiento y comenzarás a sudar.

Desafortunadamente, en poco tiempo el sudor se traduce en incomodidad dado que el agua es un excelente conductor del calor.

El Primer Calcetín Largo de Compresión Gradual de Alto Rendimiento

En condiciones climáticas frías, un equipamiento húmedo puede incluso provocar hipotermia. Para mantener seco y caliente el cuerpo, las prendas deben protegerte de fuentes de humedad tanto internas como externas.

CONTROL CLIMÁTICO- PROTECCIÓN CLIMÁTICA

Viento, frío, nieve, lluvia... el material para el exterior debe crear una barrera de protección entre tú y las fuerzas de la naturaleza que se desatan sobre ti. ¿La mejor defensa? Un sistema de vestimenta hecho de capas específicas que trabajan juntas para garantizar la combinación óptima de transpirabilidad e impermeabilidad para mantenerte seco y caliente.

Control de humedad

Seco=caliente. Así de simple. Cuando el sudor permanece en tu piel, se acaba enfriando, y esto hace que todo tu cuerpo se enfríe. Las prendas tienen que dejar tu piel transpirar y evitar la filtración de cualquier tipo de humedad.

Temperatura equilibrada

Estar cómodo es una cuestión de equilibrio. En otras palabras, la cantidad de calor que tu cuerpo produce tiene que ser la misma que éste pierde. La temperatura de confort, para un cuerpo humano, está entre 36,8 y 37,5 °C. Estos 0,7 °C de margen son determinantes para nuestro bienestar y nuestras prestaciones a nivel deportivo. Nos sentimos más cómodos con un microclima alrededor de 30 °C y una humedad relativa de menos del 30%. El más mínimo cambio en esos niveles produce incomodidad.

Cuando la temperatura del organismo disminuye, entre otras medidas, reduce el caudal de riego sanguíneo que circula a las extremidades, concentrando de este modo los fluidos y el calor en los órganos vitales, que son el tronco y la cabeza. Esta es una de las razones por las que cuando hace frío, los primeros síntomas los acusan nuestras extremidades. Otro de los sistemas para aumentar la temperatura interna es el de hacer temblar los músculos (tiritar), ya que de este modo se quema más energía.

Cuando la temperatura aumenta, nuestra cabeza y nuestras axilas actúan como un radiador. Además, nuestra piel empieza a transpirar y a expulsar sudor. Para evaporarse, el sudor debe absorber calor, tomándolo de nuestro organismo, que es el que tiene más cercano. Precisamente por esta razón, si mantenemos lejos de la piel, con prendas interiores especiales, el sudor de la transpiración, también conseguiremos mantener más caliente nuestro organismo.



Disminuye el cansancio.

Confort térmico.

Mejor tacto con la bota.

Reducen el volumen del pie.



Calcetín Oficial del Equipo Nacional de Esquí

Estar cómodo es una cuestión de equilibrio. En otras palabras, la cantidad de calor que tu cuerpo produce tiene que ser la misma que éste pierde.

La finalidad del sistema de vestir por capas es la de evitar los 4 tipos distintos de pérdida de calor.

Sin embargo, lo que es bueno para tus manos no siempre es bueno para tus hombros, ni para tus pies tampoco. En climas fríos, nuestros brazos y nuestras piernas pueden estar a una temperatura 7 °C inferior al resto de nuestro cuerpo, sin sentirse incómodos. La cabeza puede llegar a expulsar hasta un 40% de la radiación corporal, el torso puede ser frío y húmedo en un punto y, sin embargo, cálido y seco en otro. Los hombros y la región lumbar de tu espalda son particularmente sensibles a un enfriamiento excesivo y requieren una protección adicional contra el frío. Las manos transpiran mucho, están expuestas a todo tipo de condiciones extremas y tienen que soportar una reducción de la circulación sanguínea en temperaturas frías. No es de extrañar que sean propensas a congelarse. El estado de tus manos se reflejará en el estado del resto de tu cuerpo.

VESTIR POR CAPAS

El secreto de resistir en condiciones extremas no es ser fuerte. Se basa en utilizar el equipamiento adecuado a la actividad y al clima. Llevar varias capas de ropa es el mejor modo de conseguir el equilibrio de temperatura adecuado. La superposición de capas atrapa una masa protectora de aire caliente alrededor del cuerpo, otro gran sistema para protegerse del frío. Esto se debe a que el aislamiento en seco mantiene el calor corporal 3 veces mejor que el aislamiento en

mojado. Además, llevar varias capas facilita el ajuste de la vestimenta al nivel de actividad. Si empiezas a tener calor, sólo tienes que abrir la chaqueta o quitarte una capa de ropa. Así de fácil.

Los sistemas de vestimenta modernos consisten en tres capas básicas:

1ª CAPA-CAPA BASE

La primera capa (ropa interior), la capa base se lleva directamente contra la piel. Su función es conducir (o drenar, alejar) la humedad producida por el sudor lejos de la piel y evitar la desagradable sensación de humedad y frío, de estar empapados. Estar secos es fundamental para evitar los problemas de congelación, y en consecuencia proporcionar una sensación de confort importantísima a nivel físico y también psicológico.

Esta capa debe protegerse de los elementos externos, si no, la humedad puede calar de nuevo en la vestimenta. Buenos tejidos drenantes: fibras sintéticas no absorbentes que aíslan al mismo tiempo que drenan el líquido lejos de la piel. No debe confundirse el drenaje con la transpirabilidad.

Ambos mantienen el cuerpo seco, pero de modos distintos.

La primera capa de este sistema de vestir, debe cumplir entre otras las siguientes condiciones:

- Evacuación perfecta del sudor y de la humedad
- Poder de retención del calor si es para ropa interior térmica (puede ser ropa interior fría para verano o zonas cálidas)
- Permeable al aire



BERGANS. DOWN DOWN LIGHT JACKET

Chaqueta ultraligera (320gr) con relleno de pluma y tejido exterior Pertex Quantum®, que le otorga una gran capacidad de compresión, aislamiento al viento y al agua y un volumen reducidísimo. Bolsillos con cremallera y bolsillo de compresión para guardar la chaqueta. Pluma 90/10. 650cuiu



ICEBREAKER

Icebreaker ha creado un sistema de capas para el ser humano inspirándose en una creación de la propia naturaleza: la lana merino. Ésta protege al animal en los entornos más hostiles de los Alpes de Nueva Zelanda. No es posible diseñar una fibra mejor ya que si no funcionara, el animal moriría.

Al ser una fibra natural, la sensación de mal olor que desprenden las fibras sintéticas desaparece totalmente. Sensación agradable al tacto, elástica y ligera. Te protege del frío y te aísla del calor. Las prendas, más que transpirar, respiran. Mantienen el poder calorífico mientras está húmeda.

- Agradable al tacto y antialérgica
- Fácil de lavar

La elección de esta primera capa es crucial para obtener un óptimo funcionamiento de las prendas exteriores. Si se comete el error de utilizar este tipo de prendas conjuntamente con calzoncillos o bragas de algodón, anularemos las prestaciones de estos materiales, ya que el algodón acumulará la humedad entre la piel y estas prendas técnicas.

2ª CAPA-CAPA AISLANTE

Esta capa se coloca encima de la capa base. Su función es la de atrapar, retener el aire caliente para evitar la pérdida de calor, retener el calor generado por el cuerpo e impedir el enfriamiento del mismo favoreciendo al mismo tiempo la evacuación de la humedad. Esta capa debe ajustarse bien; en caso contrario, perderá aire caliente cada vez que se mueva, lo que se conoce como pérdida de calor de ventilación.

Buenas opciones de aislamiento: tejidos sintéticos y de lana, pluma, PrimaLoft... dado que dejan penetrar poca humedad, conservan gran parte de su capacidad aislante cuando se exponen al agua y al sudor.

Pluma

Ocupa menos espacio cuando se comprime en el interior de una funda y a igualdad de prestaciones, pesa menos. Su inconveniente es que es más delicada que los materiales sintéticos y hay que evitar que se moje, razón por la cual sus forros suelen ser de nylon y no de algodón (el algodón absorbe la humedad).

PrimaLoft

Pluma artificial ecológica creada para garantizar un elevado rendimiento y confort. Se trata de una tecnología que combina un 50% de material reciclado con fibras de PrimaLoft para garantizar un aislamiento térmico eficaz. El PrimaLoft es ligero e impermeable con una suavidad incomparable que te mantiene seco y cómodo.

Forro polar

El forro polar, al igual que otras fibras, no genera calor sino que retiene el del propio cuerpo, aislándolo del frío exterior eficazmente. De este modo se consigue resistencia a la humedad, secado rápido y un poder calorífico dos veces superior al ofrecido por la lana. Crea un microclima cálido y seco alrededor del cuerpo alejando la humedad de la transpiración de la piel. No se pudre y apenas absorbe los olores. Su inconveniente es que el viento consigue traspasarlo, a no ser que se disponga de un laminado como puede ser el "Windstoper" o el "Windbloc".

3ª CAPA-PROTECCIÓN CLIMÁTICA

Capa exterior. (membranas impermeables-transpirables). Una protección completamente impermeable y cortaviento combinada con una buena transpirabilidad. Esta combinación evita que el viento y fuentes de agua externas calen el tejido al mismo tiempo que permite la liberación del sudor. Hay que recordar que seco=caliente y cómodo.

SISTEMAS DE MEMBRANA

Laminados o inducidos

LAMINADOS

Un tejido, como suele ser la poliamida, se lamina (pega) a la frágil membrana, protegiéndola de la abrasión externa. Las propiedades de las membranas no se alterarán por la temperatura y presión (resisten entre los +250 y -240 °C).

Los laminados se dividen en:

2 capas

Reciben esta denominación las prendas con una membrana laminada directamente sobre un tejido exterior. Es flexible y resistente. Tiene muy buena transpiración y son más manejables, son algo menos resistentes a la abrasión.

3 capas

Cuando la membrana se lamina entre un tejido exterior y otro interior. Las prendas "3 capas" son más rígidas, más resistentes al desgarre y a la abrasión, más impermeables, aunque por el contrario transpiran aproximadamente un 35% menos que las 2 capas y también pesan más, y también suelen ser algo más rígidos que los dos capas

INDUCIDOS

Se aplica un baño de una capa de la poliamida, entrelazándose el material y configurando esta mezcla la propia membrana. Suelen ser más resistentes al desgaste por uso (prestaciones de origen durante más tiempo) que los laminados. Por el contra-



NORRØNA

La línea Lofoten, de Norrøna os provee con su último icono, sin compromisos, un producto funcional. Con terrenos dramáticos y climas extremos testeamos los productos al límite, necesitan resistir las condiciones más extremas. Puramente técnico, altamente duradero y muy práctico, además Lofoten nos ofrece diseño por encima de todo. Ya vayas a disfrutar un fin de semana esquiando dentro o fuera de pista, o hacer heliski, Lofoten te garantiza realzar tu experiencia en la montaña. Fabricado en Gore-tex Pro Shell 3 capas.



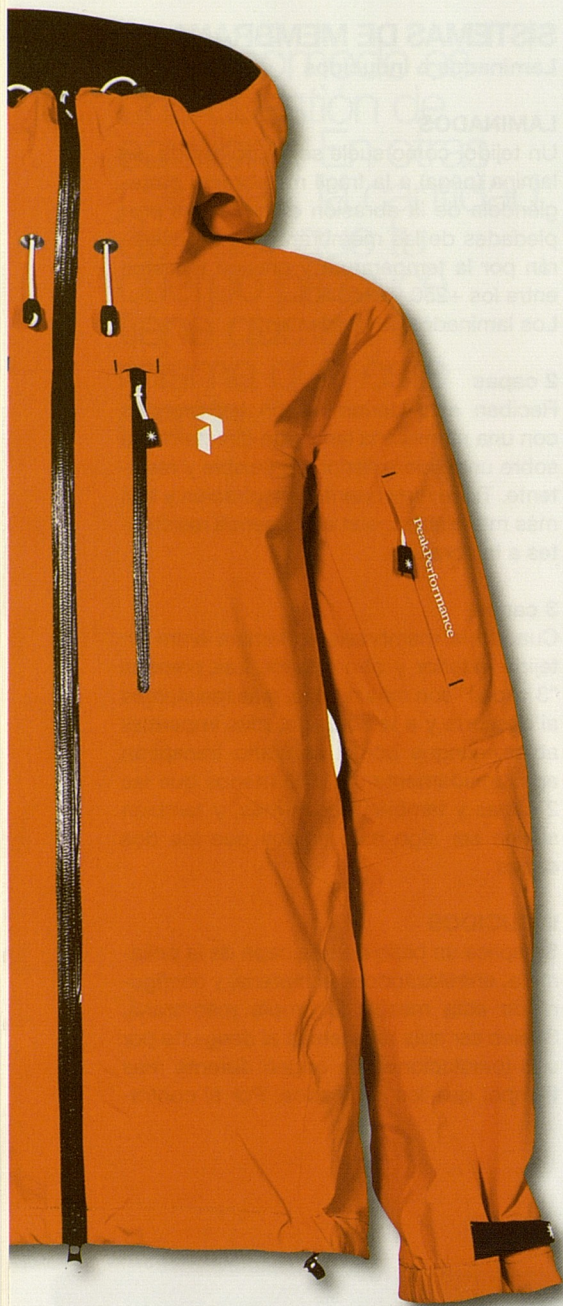
PEAK BASE BLOCK LS

Primera capa. Camiseta de manga larga fabricada en Polyester/Elastan. Elástica en 4 direcciones. Costuras planas para incrementar la comodidad. Gran capacidad para evacuar la transpiración. Tratamiento Polygiene que elimina el olor producido por las bacterias que se reproducen con el sudor. Más larga por detrás.



PEAK SUPREME HIGHT LOFT JACKET

Tercera capa. Chaqueta que aúna estilo y funcionalidad. Fabricada en Gore Windstopper Soft Shell. Resistente al viento, al agua y a la nieve, y con una gran transpirabilidad. Capucha fija con una suave y agradable piel sintética en el interior. Múltiples detalles funcionales.



rio, con la misma transpirabilidad, el inducido suele aguantar menor columna de agua y no suele resistir las temperaturas por debajo de los -10°C como el caso de los laminados.

Tanto los laminados como los inducidos, además de impermeables y transpirables, evitan el traspaso del viento. Con ello se logra mantener mejor temperatura del cuerpo. Las poliamidas están tratadas hidrófugamente por su lado exterior para evitar que absorban humedad y en consecuencia permitan la transmisión del calor corporal por conducción. Con el tiempo este tratamiento hidrófugo se deteriora permaneciendo la prenda mojada. Existen productos para recuperar este hidrofugado.

OTRAS CARACTERÍSTICAS DE ESTAS PRENDAS

En las prendas confeccionadas con estos materiales se suelen sellar las costuras para evitar filtraciones de agua. En caso de despegarse, pueden usarse productos especiales para volverlas a soldar. Las protecciones en codos, hombros, trasero y rodillas, las protegerán de las fricciones externas. La cuidada confección permitirá una mejor movilidad, protegiendo de los agentes externos incluso al mantenernos en la posición o postura más comprometida. Son impermeables al viento y al agua, y permeables al vapor de agua y por consiguiente a la transpiración. También poseen cierta elasticidad según las membranas.

Impermeabilidad

Para conocer la resistencia que ofrece un tejido a la presión de un líquido (grado de impermeabilidad) se habla de columna de agua. Diremos que a mayor columna de agua, mayor impermeabilidad.

Transpirabilidad

El cuerpo humano en reposo produce unos 0.75 L (2500 gr/m^2 , 24 h) de agua al día en forma de vapor. Los fabricantes expresan la transpirabilidad del tejido en ' gr/m^2 24 h'. Sabiendo que una prenda tiene unos 2.5 metros cuadrados de superficie media, podremos llegar a calcular la transpirabilidad total aproximada.

Causas reductoras de la transpirabilidad:
La suciedad obstruye los microporos. Se limpiará la prenda con productos especiales (exentos de fosfatos que dañen la impermeabilidad de la prenda).

Elevada humedad ambiental. La diferencia entre presión de la humedad interior y exterior es menor y por tanto disminuye la velocidad de transferencia.

Altas temperaturas. Bajo una ley física, el vapor tiende a desplazarse hacia los lugares fríos. Al disminuir el frío exterior, el vapor reduce la velocidad de traspaso de la membrana. Si aumenta el frío exterior, vuelve a aumentar la transferencia de vapor al exterior.

Actividad extrema. El tejido no podrá eliminar totalmente el vapor de agua producido por el cuerpo (como es el caso de una persona que transpire mucho).

Bloqueo de la superficie transpirable, como, por ejemplo, con la mochila. Los tejidos exteriores de calidad tienen un tratamiento para repeler el agua. Con el uso, este tratamiento va perdiendo efectividad. Podremos reactivarlo con productos especiales o con un simple planchado (con cuidado siempre y cuando el fabricante indique puede plancharse).

¿CÓMO LAVAR LAS PRENDAS?

LAVADO

En la mayoría de prendas impermeables o corta vientos, lavar a 40°C con jabón neutro, no utilizar lejía, ni suavizante.

LAVADO EN SECO

Siempre se pueden lavar en seco, excepto que no se indique lo contrario en la etiqueta.

PLANCHADO

El efecto impermeabilizante se reactiva con el planchado. Plancha con vapor caliente, colocando una toalla o trapo entre la prenda y la plancha. No es necesario planchar la prenda hasta que ésta esté completamente seca.

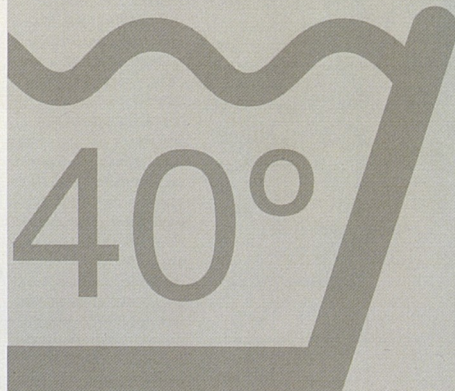
SECADO

Secar en la secadora con aire caliente a baja temperatura. Todo calor tras el lavado es bueno para la prenda porque el calor reactiva el tratamiento impermeabilizante.

TRATAMIENTO REPELENTE AL AGUA

Se recomienda aplicar una solución de restitución de la impermeabilidad en los tejidos exteriores, disponible en Copos o tiendas especializadas.

Es necesario lavar las prendas, la suciedad impide que los membranas funcionen correctamente.

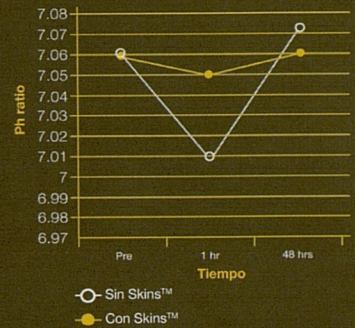




Esquí más tiempo

La compresión gradual modificada proporcionada por los tops y mallas de Skins™, han demostrado proporcionar mejor soporte muscular, mejor circulación sanguínea y eliminación de ácido láctico — reduciendo la fatiga muscular y minimizando las lesiones. Skins™ snow también mantiene tus músculos calientes y expulsa el sudor, manteniéndote seco y confortable. Cuando estás descansando o incluso durmiendo, Skins™ snow te ayuda a recuperar más rápido, así estarás listo para otro día en las pistas.

El efecto de Skins™ sobre la recuperación del daño muscular inducido por el ejercicio excéntrico



*M I Trenell, Kolling Medical Research Institute, Sydney, NSW

Durante el ejercicio intenso los cambios en el pH y substratos de energía del músculo son importantes indicadores del estrés metabólico y el daño muscular. Vistiendo las prendas de compresión de Skins™ se mantiene un Ph muscular más estable y un equilibrio en el substrato de energía, el cual ayuda a minimizar el daño muscular y acelera los procesos de recuperación después del ejercicio.

Para ver el estudio completo visita: www.skins.net/au/en/research



EUR/ACE/SK5635/GM

Recomendado y apoyado por APA



AUSTRALIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

Skins™ Snow está disponible en malla larga y 3/4, tops de manga larga tanto en adulto como junior. www.skins.net

Distribuye

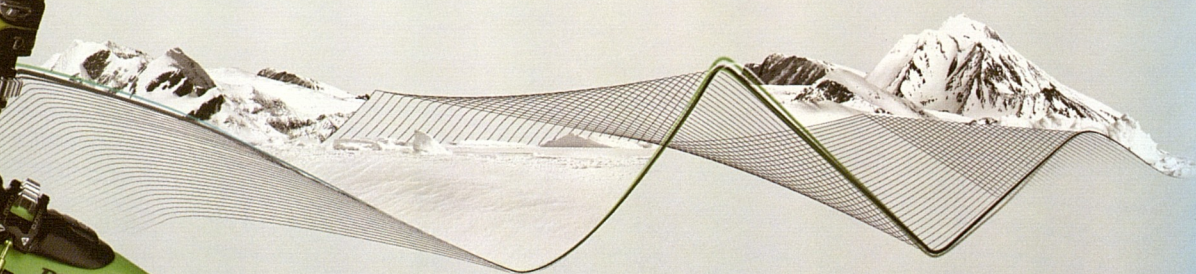


General Outdoor Ibérica Tel. 948.343.225



SKIING INTO THE FUTURE

Skier Glen Flake



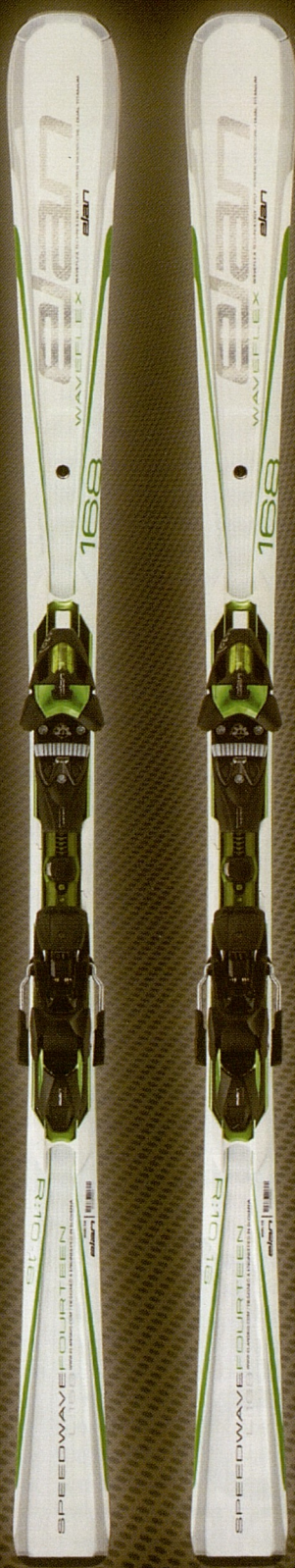
MODEL KRYPTON PRO

Atención al Cliente 938726211

www.dalbello.it

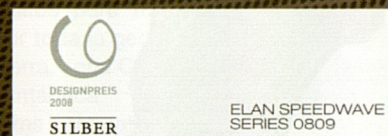
WAVEFLEX

CODE NAME: NUMBER ONE



The new
Speedwave 14

Elan collection 0910



El primer esquí para giros largos y cortos.
De los creadores del carving.
Tu primera elección. **Garantizada.**

elan

www.elanskis.com



EL ESQUÍ DE FONDO UN DEPORTE PARA TODOS

HISTORIA

No podemos calzarnos unos esquíes de fondo sin saber antes que se trata del heredero directo del esquí más antiguo, basado en los movimientos primitivos de desplazamiento sobre la nieve.

En 1924 el esquí alcanzó su máximo apogeo con los primeros Juegos Olímpicos de Invierno celebrados en Chamonix, donde se disputaron únicamente dos pruebas: fondo y salto. Años más tarde, el "boom" del esquí alpino pasaría a convertir el esquí de fondo en una práctica patrimonio de una minoría localizada principalmente en las regiones nórdicas. Su resurgimiento en los países del centro de Europa nos traslada a los años 70 aproximadamente, aumentando a partir de aquí el número de amantes de este antiguo deporte.

Las Marchas o Maratones sobre esquíes han contribuido a popularizar el esquí de fondo agrupando a miles de personas en las pruebas más importantes del mundo como la Vasaloppet en Suecia, la Marcia Longa en Italia, la Engadin skimarathon en Suiza y otras en países tan diversos como Australia, Estados Unidos, Japón, Canadá, Finlandia o incluso España, donde se organizan varias pruebas populares como la Marxa Beret en la Val d'Aran, con más de 1.500 participantes después de 20 años de su primera edición.

ESQUÍ NÓRDICO= ESQUÍ DE FONDO

El esquí de fondo es una especialidad junto a los saltos, la combinada nórdica (salto y esquí) y el biathlon (esquí y tiro) del esquí nórdico y se convierte a nivel popular en un deporte perfecto para practicar en familia, en grupo y también en solitario. Cada uno puede adaptar sus retos a sus propias habilidades y condición física y continuar siendo uno de los deportes más completos para cualquier tipo de edad, ya que el riesgo de lesiones es prácticamente inexistente. Lo realizamos en un marco natural de excepción, rodeados de la naturaleza en su estado más puro, lejos de la mecanización e industrialización de otros deportes, permitiéndonos no solamente marcar nuestro propio ritmo sino disfrutar de sensaciones tan gratas como el deslizarnos entre los árboles de un bosque nevado, como sin duda debía de suceder antaño.

Una buena condición física es solamente necesaria para practicarlo si vamos a participar en cualquier tipo de competición o marcha ya que hay un mínimo de kilometraje y tiempo para realizar el recorrido así como para salvar los desniveles (sobre todo las subidas), pero no para la práctica espontánea de cualquier persona que quiera pasar



el día en la nieve paseando siendo en este caso suficiente un mínimo de coordinación y sobre todo y lo más importante ganas de disfrutar de la nieve y su entorno.

Sea como sea, realicemos un simple paseo por el bosque, una excursión, compitamos en una carrera o en una marcha popular, todos nos sentiremos satisfechos por igual. Es el deporte completo por antonomasia, en él reunimos el trabajo de brazos, tronco y piernas y mejoramos nuestra capacidad aeróbica así como nuestra agilidad, equilibrio y coordinación, convirtiéndolo por lo tanto aconsejable para niños, adultos y también los más mayores. Muchos deportistas de alto nivel fuera de su periodo de competiciones practican el esquí de fondo para mejorar la resistencia y coordinación además de oxigenar el cuerpo ya que normalmente en nuestro país se practica aproximadamente a partir de 1.800 metros.

Actualmente en nuestro país hay un incremento del número de practicantes, impulsando a las estaciones a mejorar sus instalaciones, servicios y accesos a las mismas, comparables ya a cualquier pista de esquí alpino, es decir, con alquiler de material, escuelas de esquí, locales para encerrar los esquís, excursiones con guía, etcétera. Todo ello contribuye a hacernos cada vez más atractiva la práctica de un deporte que si bien no es tan económico como antaño (material cada vez más evolucionado) sí es mucho más asequible practicarlo en familia por el menor coste del acceso a las pistas (forfait).

TÉCNICAS DE ESQUÍ DE FONDO

Hay dos técnicas básicas: la llamada técnica clásica y la libre o de patinador/skating.

La técnica clásica es descendiente directa de los movimientos más primitivos de desplazamiento sobre la nieve. Es la más recomendable para iniciarse y no hace falta ningún nivel mínimo simplemente estar de pie y avanzar. Coordinamos brazos y piernas alternativamente igual que cuando caminamos pero deslizando sobre

nuestros esquís. Dentro de la técnica clásica existen varias variantes siempre partiendo del paso llamado "elemental" que el esquiador va aplicando según su nivel, velocidad y orografía del terreno. Es imprescindible que para una buena práctica de esta técnica el circuito tenga lo que llamamos "huella" que es por donde deslizamos nuestros esquís.

El material tendrá que ser en consecuencia a nuestro nivel para poder realmente disfrutar de este deporte. Utilizaremos esquís y botas específicos para esta técnica. Para los noveles lo más recomendable es el utilizar esquís de escamas, así evitaremos todos los problemas que podemos tener de cera para el agarre del esquí en las subidas. Estos esquís están dotados de unas escamas situadas en la suela, en la zona del patín y al aplicar nuestro peso estas entran en contacto con la nieve permitiéndonos el impulso para avanzar. Para los más experimentados es recomendable utilizar esquís de cera, es decir que sustituimos lo que son escamas por unos productos que colocaremos también en la suela y que nos proporcionarán el agarre. Son esquís más rápidos pero hay que elegir muy bien la cera para poder tener un buen agarre y poder impulsarnos con eficiencia. El tipo de cera que utilizaremos dependerá de la temperatura del aire de la nieve, humedad del aire y tipo de cristal de la nieve.

La técnica libre o de patinador/skating empezó a utilizarse alrededor de 1980 dando un verdadero giro al esquí de fondo tanto a nivel profesional como turístico. Sin embargo, es una técnica que exige por parte del esquiador una mejor condición física y un cierto nivel de esquí. Durante unos años en competición esta técnica llegó a eliminar por completo la técnica clásica ya que permitía ir a más velocidad y facilitaba el uso de material, para esta técnica no se utiliza cera de agarre, sólo cera para deslizamiento que es totalmente diferente.

También es imprescindible utilizar esquís específicos ya que su construcción es especial para esta técnica. Son esquís más

cortos (unos 10 cm) que los de clásico y los puentes (parte central del esquí) más duros para una mejor respuesta del esquí en la fase de impulso. Aquí no existe el agarre, el impulso lo realizamos conjuntamente con las piernas y brazos a la vez (como los patinadores) es por esto, por lo que necesitamos una mejor musculación de nuestras extremidades.

Las botas también son específicas, mas altas para una mejor estabilidad a alta velocidad (normalmente sólo utilizaremos la huella en las bajadas) y más duras en la suela para una mejor transmisión de la fuerza en la fase de impulso.

Lo mismo ocurre con los bastones unos 10 cm más largos de los que se utilizan para la técnica clásica.

En nuestro país tenemos un gran número de estaciones con muy buenas infraestructuras y circuitos para todos los niveles repartidas por toda la geografía: Cataluña, Aragón, Navarra, zona Centro, Andalucía y Cordillera Cantábrica.

¿A que esperas para calzarte los esquís?

JORDI RIBÓ

Cuatro JJ.OO: 1988-1992-1994-1998.
Campeón de Europa (OPA) temporada 98-99.
5 veces ganador de la Marcha Beret FIS.
11 veces campeón de España.
Desde septiembre trabaja en Salomon España como responsable de ventas (Aragón y Pirineo oriental) y producto Nórdico.



STÖCKLI: MOVIMIENTO DIFERENTE

**¿Porqué Stöckli? Por que sus es-
quíes se adaptan a todas las técni-
cas, estilos y diseños. Son para
todos los esquiadores, todos los
estilos y condiciones. Están pro-
ducidos de forma artesanal. Su
construcción tiene en cuenta las
opiniones de los esquiadores y
sus necesidades. Utiliza mate-
riales de excelente calidad: ma-
dera y titanio, donde prevalece
la calidad a la cantidad.**

Cada año, la pasión y el entusiasmo por los deportes de nieve hacen que Stockli se esfuerce por desarrollar productos únicos, alcanzando nuevos niveles. La marca suiza trabaja compartiendo anécdotas con los esquiadores y une su experiencia a la diversión de cada uno para poder crear el mejor producto. De aquí surge la diversidad de líneas especializadas.

La fabricación de los esquís Stöckli se produce de manera artesanal con materiales de excelente calidad, utilizando la madera y el titanio. Su fabricación se hace íntegra en Suiza. 70 años de experiencia avalan a la marca helvética, una de las más exclusivas del mundo de la nieve.

Stöckli es movimiento diferente, porque fabrica esquís que son capaces de adaptarse a todas las técnicas, estilos y diseños. Modelos para todos los esquiadores, todos los estilos y todas las condiciones.

Su objetivo principal es solventar las necesidades y reclamaciones que puedan surgir.

LA CALIDAD HACE GANADORES

El pequeño equipo de 10 corredores de Stöckli en la copa del mundo ha conseguido muy buenos resultados. ¿Cuál es el secreto? Centrarse en invertir en la calidad del producto y no tanto en comprar "estrellas" del esquí.

Con un presupuesto para la Copa del Mundo de 2 millones de euros, mucho menos de lo que invierten otras marcas, ha sido líder general de Super G en categoría femenina gracias a sus corredoras:

Tina Maze, ha sido vice-campeona mundial de slalom gigante a Val d'Isère (FR). Además también consiguió la segunda plaza en FIS World Cup de slalom gigante

en Maribor (SLO). Los títulos de Fabienne Suter son espectaculares: quedó en segunda plaza en el FIS World Cup Super G en St. Moritz (CH) y en Lake Louise (CAN) y tercera en Super-Combination en St. Moritz (CH). Y por último, Andrea Dettling fue tercera en el FIS World Cup Super-G en Cortina d'Ampezzo (ITA).

Fabienne Suter y Andrea Dettling llevan la marca desde los 14 años. Casos parecidos al del excorredor Tobias Grünenfelder, del equipo A masculino y campeón suizo de descenso en 2005 y 2006.

Stöckli ha hecho historia y por primera vez desde que empezó a competir al año 1994, ha ganado este campeonato.

La firma suiza tiene un equipo de 230 trabajadores que reciben formación constantemente y arroja una facturación de 60 millones. Fabrica sólo 50.000 pares de esquís al año y exporta a 34 mercados. La

moving
differently

STÖCKLI

WWW.STOECKLI.CH



170 103-72-120 R15.5

SPIRIT GLOBE



CATEGORÍA SUPERIOR

Pol. ind. Mas d'en Bosch
c/ Santiago Russinyol Prats, s/n
17500 Ripoll (Girona)
Tel. [+34] 972 715 719
www.giessesport.com

presencia en la Copa del Mundo, ha ayudado a llegar a todos estos países, entre ellos España y Andorra a través de Giesse Sport.

Fundación de la fábrica de esquí Stöckli AG

A mediados de la década de los años treinta, Josef Stöckli produjo unos esquís de madera para su propio uso y para sus colegas. Pero resulta que la demanda fue aumentando, y por eso decidió iniciar la Stöckli AG en el año 1936. En este momento, en Suiza sólo había alrededor de 30 fábricas productoras de esquí.

Política de comercialización

Con la excepción de Stöckli, todos los fabricantes de esquí de Suiza trabajaban bajo la presión de empresas competitivas, incluso con fabricantes del extranjero, ofreciendo su equipo a precios más favorables. Stöckli había decidido no adoptar una política de comercialización tan directa y la empresa obtuvo muy buenos resultados. Hoy, contamos con 11 sucursales propias y 31 empresas asociadas. Stöckli da garantías completas de orientación al cliente.

Comercio internacional

Stöckli también persigue una estrategia de comercialización selectiva en un plano internacional. En este momento el 40% de la cifra anual de la producción se exporta a 34 países y sorprendentemente, Austria, una de las principales naciones productoras de esquí, pertenece a uno de los mejores mercados. Esto se debe principalmente a la excelente calidad y rendimiento de los productos Stöckli.

PRODUCTOS

Laser

Para los auténticos ganadores. Potencia combinada con un diseño dinámico. Este esquí incorpora el 100% de la experiencia de las carreras de la Copa Mundial. Los esquiadores más exigentes disfrutarán de las cualidades de manejo deportivo y de un elegante diseño.

Spirit

Experiencia. Elegante y rápido. Con el Spirit esquiar es a la vez rápido y cómodo. El diseño pone de relieve las características de conducción flexible, estable y ágil.

Rotor

El multitalento. El esquí rotor garantiza una rápida y fácil forma de girar mientras ofrece toda la diversión que se puede pedir. Ya sea fuera o en la pista, este esquí es su compañero ideal.

Stormrider Dominique Perret

Sólo volar es más bonito. ¿Quién no ha soñado con pendientes vírgenes para imprimir sus trazas? Stöckli y Dominique Perret -freerider del siglo- han desarrollado el modelo profesional de la línea de freeride, de modo que se puede disfrutar de freeride en su más alto nivel.

Stormrider PIT PRO II

Pura libertad. Lejos de las multitudes, disfrutar de la tranquilidad y fusionarse con la naturaleza. Con estos esquís de montaña incluso encontrará placer en la subida. La bajada, esquiando en nieve fresca, será un sueño hecho realidad.





uncompromising skiwear

Chaqueta LADIES SALT&PEPPER



 **KJUS**
uncompromising skiwear

www.kjus.com
BM Sportech S.A. - kjus@bmsportech.es

BOTAS SELECCIÓN

Debemos dar a las botas toda la importancia que tienen, entendiendo que se trata de una pieza que está en constante contacto con nuestro cuerpo y además es la máxima responsable de que los movimientos de nuestros pies se transmitan fielmente a las fijaciones y a los esquís. El pie para el esquiador es el elemento de transferencia de información más importante. El esquí es un deporte de sensaciones, y si los principales receptores de esas sensaciones no tienen un trato cómodo, difícilmente podremos ejecutar los gestos técnicos necesarios para mejorar nuestro nivel de esquí. De ahí la importancia de un buen asesoramiento para la elección de nuestras botas. Hoy en día, gracias al desarrollo de las botas que existen en el mercado, podemos gozar de unos avances técnicos que nos ayudarán a afinar al máximo su regulación.

Por otro lado, para poder obtener una mayor prestación o si requiere de una solución adaptada a nuestros pies, hoy en día se han desarrollado diferentes técnicas que buscan la "bota personalizada". Hemos realizado una selección de las botas con sus características.

FISCHER: SISTEMA SOMA-TEC

Somatec = Potencia-Agarre-Control

Este sistema se diferencia de las botas de esquí convencionales por su singular posición de los pies en el esquí, consiste en conservar la posición natural de los pies en V en el interior de las botas. Esto supone tres ventajas:

- Más potencia de transmisión de fuerzas en la dirección de los esquís y como consecuencia más confort (menos cansancio) y mayor aceleración para el mismo esfuerzo.
- Mayor agarre al coincidir el centro de gravedad del esquiador con el centro del esquí en su eje longitudinal. En el resto de las botas el centro de gravedad del esquiador se traslada hacia el exterior del esquí disminuyendo el agarre sobre el canto de incidencia. Como consecuencia el agarre de cantos es homogéneo y permanente, mejor cambio de cantos.
- La rodilla y la articulación tibiotarsiana no quedan torcidas, ni siquiera doblando la rodilla. De esta forma se logra control máximo con poca fuerza, y gran precisión.
- Mayor control con mínima fatiga articular desde la posición natural de los pies en V (igual que sin botas).
- Los cierres de la bota están orientados hacia la dirección de conducción, transmiten la potencia por todo el esquí, y lo traducen en una eficaz aceleración.

Sin duda ofrece ventajas para cualquier esquiador: disminución del cansancio (confort), mayor sensación de seguridad, mejor apoyo sobre el canto de incidencia en curva y mejor protección articular al trabajar en posición natural (la bota se adapta al esquiador en sus ejes esquiando).





ATOMIC

Atomic nos presenta cinco tipos de hormas que se adaptan a la morfología de cada pie. Cada horma tiene, a su vez, un gran abanico de durezas para adaptarnos a las exigencias de cada esquiador según su nivel, peso y tipo de esquí. La tecnología que incorporan las botas Atomic es:

Los sistemas I flex, en los modelos Hawx, construcción con tres densidades de plástico, permite que la bota se adapte a la morfología del pie y que biomecánicamente funcione con naturalidad, flexando en la zona de los metatarsos.

AFS, en los modelos Hawx específicos para mujer, se trata de un sistema que permite regular la caña de la bota en altura y ancho, para adaptarse a la morfología de cada gemelo.

AnAtomic Heel, caña de la bota asimétrica, siguiendo la morfología de la zona de los maléolos.

Offset Shell, en todas las botas menos en los modelos Race Tech, 3 grados de angulación hacia el exterior para adaptarse a la morfología de nuestra posición natural.

Botines asimétricos, zona interior compuesta por un foam denso para transmitir y tener un buen apoyo, zona exterior compuesta por foam menos denso para amortiguar las vibraciones. Zona elástica en los metatarsos para una mejor adaptación. Correa para facilitar el calzado. En los botines race ASY pro, bolillos internos para variar el volumen del botín.

En los botines race ASY pro, bolillos internos para variar el volumen del botín.

DALBELLO KRYPTON

La única bota en tres piezas: "Cabrio Design", que permite una flexión suave y una retención del talón gracias al sistema Dynalink. Con esta bota se logra una sujeción máxima, si bien con una notable sensibilidad a un alto rendimiento. Bota de Horma 98mm, con una transmisión precisa de energía y respuesta. Calzado versátil y funcional.

El cabrio Design son tres piezas: carcasa, caña y lengüeta. Sus prestaciones son: buen punto de apoyo, rigidez lateral, flexión suave y progresiva y fácil de calzar. El sistema Dynalink proporciona estabilidad al talón, mayor sensación de agarre trasero y menor movimiento del pie. Su diseño de caña baja asegura una posición anatómica brindando una mejor sensación de la posición natural, que se traduce en más energía. Su ajuste versátil garantiza un control de la flexión así como mejor control del apoyo, gracias también a su sistema Twin Axis del canting, con lengüetas intercambiables.

Otra de las características de este producto es la "kynetic Response Tongue" que acompañan la pierna durante la flexión, garantizando una flexión suave, y además no se deforma con la flexión.



ATOMIC HAWX 110 WOMAN

La revolución. Grandes prestaciones con un gran confort. Horma 100 mm. Dureza 110, muelle enérgico en la base de la bota para recuperar la posición después de cada flexión, cierres de magnesio, velcro 35 mm, Botín T3 asy pro, Plantilla conformable, equipada con sistema recco.

ATOMIC BTECH 120

Única bota en el mercado de horma ancha con dureza 120 real.

Horma 104 mm, cierres de magnesio, velcro 40 mm, botín T3 asy pro, plantilla conformable, equipada con spoiler regulable.

NORDICA HOT ROD 90 W

La nueva categoría "All mountain" de botas Nordica.

La línea HOT ROD, es la principal novedad en la colección de botas de la marca italiana. Diseñada para esquiadores/as, que buscan un producto, polivalente, cómodo y con prestaciones elevadas, para usar en cualquier terreno y condiciones variables, equipadas con toda la gama de accesorios para absorber las vibraciones, diseños más atrevidos y horma específica para mujer.

La carcasa en 2 densidades, bi-inyección. La estructura TRI-FORCE, garantiza el máximo soporte, transmisión directa durante la conducción y envuelve el pie a la perfección, garantizando la máxima sujeción. La construcción del casco de dos densidades, ofrece la máxima rigidez y elasticidad en los puntos estratégicos de la bota (spoiler posterior, lateral de la bota prolongada hasta la suela). Las zonas más blandas son responsables de envolver a la perfección el pie y, facilitar la entrada a la hora de calzar las botas. La parte superior de la carcasa cuenta con una regulación de volumen para la zona de gemelos.

La colocación asimétrica de los ejes facilita la flexión de la bota, proyectando el impulso hacia el interior, dirigiendo la fuerza directamente a los cantos.

La plantilla interna de la carcasa está equipada con el FULL SHOCK ERASER (plantilla de amortiguación de vibraciones e impactos).

Botín termo-conformable PFP, de la línea Confort, con tejido extra en la versión Lady EXTRA WARM, garantiza aislamiento térmico y eleva el confort. HEAT READY, es un valor añadido en este botín, para la preinstalación del sistema de plantillas con calefacción.

La lycra en la parte de los dedos y laterales del botín evita presiones en las partes más sensibles garantizando su movilidad, aumentando al mismo tiempo el aislamiento térmico.

La bota con índice de flexión de 90 y con doble Canting $+2/-2$ °C.

Los 4 ganchos de aluminio y micrométricos con los novedosos sistemas "SERVOLOCK" y "LIFT UP", facilitan la apertura, regulación y el cierre.



HEAD-EDGE 11

Bota de la línea confort, con una anchura de 104 mm y un volumen de 2.100 cc, lo que permite obtener una comodidad excelente pero con un gran ajuste.

Bota cómoda con un índice de flexión alto, 90, para esquiadores avanzados pero que no quieren una bota Racing.

Dispone de un spoiler posterior que se puede subir y bajar para poder cerrar el diámetro de la caña en el caso de que la persona sea delgada, si la persona tiene un gemelo ancho, el gancho supermacro permite aumentar el diámetro de la caña en 3 cm.

Los nuevos ganchos de aluminio permiten una mayor precisión y con la ayuda del Double Power se reduce el esfuerzo de cierre a la mitad. Todos los ganchos son micrométricos para poder conseguir un ajuste mucho más preciso.

El botín fabricado con nuevos materiales destaca porque en la puntera hay menos costuras consiguiendo así menos fugas de calor. Botín termo-conformable que se va adaptando al pie del esquiador.

La suela del botín es antideslizante dentro de la carcasa, así se consigue una mejor transmisión. Preparado para sistema calefactor de plantillas.

La carcasa es de bi-inyección, lo que permite tener en la zona de la lengüeta un plástico más flexible, con menos densidad, de forma que uno se puede poner la bota sin necesidad de abrirla.





TSUNAMI
TECHNO SKIWEAR



SALOMON- X3 10 CS

La bota X3 10 CS con la tecnología patentada por Salomon & Conformable Custom Shell, permite deformar la carcasa de la bota de una manera muy sencilla, rápida y más precisa que con el sistema tradicional. Un ajuste como un guante que, por primera vez, pone un F1 en manos de un esquiador exigente que no quiere renunciar a la comodidad.

Tecnología de alta competición adaptada al esquiador de ocio más exigente. La X3 es una bota de Copa del Mundo adaptada a nuevos usuarios que exigen altas prestaciones pero sin renunciar a la comodidad. Dos de sus principales singularidades las encontramos en la tecnología con la que ha sido confeccionada: Custom Fit y Custom Shell. Tecnología con Conformable y patentada que busca el ajuste perfecto y de la forma más sencilla. ¿Cómo? Deformando la bota desde el botín y hasta la carcasa de manera muy fácil y en un tiempo récord.

La X3 10 CS lleva incorporado el revolucionario ajuste de Salomon Custom Shell que esta temporada además de la bota Falcon también se aplica a la Impact y la Idol. La X3 se viste a partir de ahora de blanco (antes era roja) y mantiene sus señas de identidad: fuerza, precisión y personalización. La tecnología patentada Custom Shell permite un ajuste de la bota al pie en apenas 20 minutos.

Por su parte, la tecnología Custom Fit Race aplicada en el botín permite una máxima personalización gracias a las tres capas de espuma termomoldeable en el tobillo, el talón, los metatarsos y la lengüeta. Una bota que se ajusta como un guante lo que garantiza una transmisión perfecta. Además, la textura de piel del botín permite aumentar la sensibilidad y la envoltura del pie.

La X3 10 CS posee asimismo una carcasa mono-material de poliuretano, un material cuya densidad constante facilita el progreso sobre la nieve. La puntera es de neopreno, más blanda y confortable y que proporciona una mayor absorción de los golpes, y la bota viene equipada con cuatro ganchos micro de titanio, uno de los más ligeros y rígidos del mercado.



TECNICA DRAGON

Tecnica ha unido investigación e innovación para diseñar lo último en botas de esquí: los modelos Dragon.

Estas botas se adaptan totalmente al pie, la estructura de sus "huesos y nervios" está integrada en su construcción superenvolvente, ofreciendo un ajuste anatómico excepcional y proporcionando la posición de esquí más natural.

La exclusiva tecnología 3D de Tecnica ha ampliado el ámbito de máxima dureza a los laterales de las botas, permitiendo al esquiador ejercer la mayor fuerza posible.

La estructura asimétrica de los marcos laterales permite también una mayor transmisión de energía al interior de la bota, para que llegue directamente al esquí.

Características técnicas:

Caña más alta, botín ergonómico, Sistema Ultraflex, estructura asimétrica, AVS Grip Sole (Anti Vibration System Antideslizamiento), Ganchos de acero y carbono, 1.2.3 Flex System.



6

5.5

5

4.5

4

3.5

3

HEAD

HEAD

OFFENSE: SPEEDING

MILLER - BODE
12-10-77

FIS532431



Bode Miller
Overall, Giant Slalom, Super G and Combined World Cup Winner

head.com



THE POWER OF YOU



EL ENCERADO

Muchas veces os preguntareis por qué en idénticas condiciones, al llegar a una superficie plana, los esquís se frenan mucho antes que los de los demás; o por qué otros esquiadores que en principio tienen el mismo nivel y físico que usted, son capaces de descender a unas velocidades muy superiores a la suya.

Pues bien, uno de los puntos más importantes que dan respuesta a estas cuestiones es algo tan sencillo y prioritario como un correcto encerado de los esquís. Por supuesto que hay otras muchas cosas que influyen en el hecho de que un esquiador avance más que otro: el peso corporal, el modelo de tablas que se utilice... pero se ha comprobado que, en las mismas condiciones de partida, unas tablas correctamente enceradas siempre alcanzarán de cinco a seis metros más en superficie llana; algo muy importante sobre todo si pretendemos competir.



Efectivamente, si queremos obtener los mejores resultados de nuestras tablas, al tiempo que garantizar su duración a lo largo del tiempo, deberemos mantenerlos siempre en perfectas condiciones de encerado; algo mucho más sencillo de lo que en principio pudiera parecer.

En el siguiente artículo tratamos de explicar de la manera más sencilla posible cómo llevar a cabo esta operación paso a paso. Antes de empezar, conviene tener en cuenta que el enceraje es la capacidad de adaptar químicamente la suela a las condiciones de la nieve.

En el anterior número hablamos de las ceras, y de su elección. Ahora toca hablar de cómo encerar.

Los pasos a seguir en el encerado, por orden, son: limpieza de la suela, aplicación de la cera, planchado, raspado y cepillado.

LIMPIEZA DE LA SUELA

Material necesario: disolvente específico, rasqueta plástico, brocha/pincel, papel.

Aplicar disolvente en toda la suela con la ayuda de una brocha/pincel y dejarlo evaporar. De manera direccional y con la ayuda de la rasqueta y el papel, limpiar varias veces la suela, cada vez utilizando papel limpio, hasta que no salga nada de suciedad. En el caso de que el esquí tenga cera vieja, raslarla bien antes de aplicar el disolvente. Nunca se limpiará la suela con mucho papel ya que lo único que se conseguirá será remover la suciedad.

APLICACIÓN DE LA CERA

Material necesario: cera y plancha

Existen diferentes maneras de aplicar la cera. Las más comunes son por goteo, y por fricción.

Para cualquiera de las dos, procederemos primero a la elección de la cera correcta según la temperatura de la nieve (ver número Copos Magazine anterior).

Aplicación por goteo

Con la ayuda de la plancha fundir la cera de manera que gotee en toda la superficie de la suela.

Aplicación por fricción

(es la que recomendamos)

Friccionar la suela con la pastilla de cera dejando una capa fina en toda la superficie. En caso de ceras duras como las hidrocarburadas, grafitadas... podemos ayudarnos un poco con la plancha pero sin friccionar.

PLANCHADO

Material necesario: plancha

Con la plancha a la temperatura correcta para la cera a aplicar, fundir la cera en toda la superficie de la suela.

Si la plancha humea al fundir es que estamos trabajando a una temperatura excesiva. La plancha no tiene que estar mucho rato en la misma zona del esquí, ya que puede recalentar la construcción interna del esquí. Según como hayamos aplicado la cera nos será más fácil este proceso, por esto recomendamos aplicar la cera por fricción, de esta manera la cera no será fundida dos veces y es más fácil fundirla.

RASCADO

Material necesario: rasqueta de plástico afilada

Dejar enfriar la cera, como mínimo 1 hora antes de raslarla. El proceso de rascado, lo haremos de manera direccional de espátula a cola. La rasqueta tiene que estar a un ángulo de 45° sobre la suela, de manera que veamos como trabajamos. Realizar todas las pasadas necesarias hasta que se extraiga toda la cera sobrante. Es importante que repartamos bien la fuerza con las dos manos en la rasqueta.

CEPILLADO

Material necesario: cepillo de crin y cepillo de nylon

Este proceso se hace igual que el rascado, de manera direccional de espátula a cola. Primero se utilizará el cepillo de crin ya que sus cerdas son más gordas que las de cepillo de nylon. El cepillo de nylon es el que afina la cera. Para un buen cepillado debemos hacer un ligero juego de muñeca. Utilizando las dos manos, comenzaremos la pasada tocando la parte delantera del cepillo y acabaremos la pasada sacando el cepillo en la parte posterior. Hay que cepillar toda la superficie de la suela hasta que no salga polvo de cera. Tanto con el cepillo de crin como el de nylon.

En anteriores números de esta revista hemos hablado de cantos, ceras, y ahora de enceraje. Con todos nuestros consejos ya puedes atreverte a arreglar tus propios esquís. Pero si quieres un arreglo perfecto... ¡tráelos al taller de copos-skicenter!

Imágenes cedidas por SWIX

DISFRUTA CON

LEKI
www.leki.de

MANUFACTURAS
DEPORTIVAS VIPER S.A.
www.viper-sport.com

Las botas Strolz combinan el trabajo artesanal con el poder de la innovación tecnológica.

El inicio de las botas Strolz se remonta a 1920, pero no fue hasta los años 70, la década de la revolución de las botas de esquí, cuando se empezó a usar el plástico para la carcasa. Y fue en 1980 cuando Strolz lanzó al mercado su primera bota Foam Fitting System un sistema que, hoy en día, todavía se utiliza.

Para el diseño de las botas, Strolz se centra en sus dos máximas: confort y funcionalidad; y para su fabricación, siempre busca lo último que la tecnología ofrece tanto a nivel de materiales como a nivel de ortopedia. Es por ello que cada generación Strolz marca las pautas por lo que a ajuste, transmisión de la fuerza y confort se refiere.

**¡Por fin!
Strolz se renueva
lanzando un nuevo
modelo**

Este año, gracias a las innovaciones en tecnología y en ortopedia, Strolz nos presenta su nueva bota que se adapta perfectamente a tus necesidades. Con un diseño más actual, la marca austriaca ha mejorado sustancialmente el diseño y durabilidad de sus ganchos y ha mejorado lo inmejorable. ¿No te lo crees? Pásate por Copos y compruébalo tu mismo.



ARTESANÍA AL SERVICIO DE LA PERSONALIZACIÓN

Strolz fabrica sus botas de modo artesanal. Nuestro personal experimentado cuenta con técnicas especializadas y se toman el tiempo necesario para usted: ya sea durante la primera toma de contacto, como para el análisis del pie, la determinación de la plantilla y el volumen de su pie así como para la elección del modelo que más se adapta a sus necesidades.

PARA QUE USTED ESQUÍE MEJOR

Las botas son la parte más importante del equipo del esquiador, ya que transmiten la fuerza y la técnica al esquí. Pero encontrar la bota adecuada a cada tipo de pie y forma de esquiar no es tan sencillo.

Cuanto mejor se adapte la bota a la anatomía de su pie, mejor será su rendimiento en pistas. Por esta razón, utilizamos una horma de madera para ajustar la carcasa al botín. Este procedimiento puede llevarse a cabo en función de los requisitos necesarios para un corte personalizado de la bota. Por supuesto, se trata de un proceso que necesita tiempo, experiencia y habilidad. Tras la elaboración de la horma, empieza el ajuste a la carcasa. La carcasa es de poliuretano. En función de su nivel de esquí, seleccionamos una carcasa extra dura o dura. Este ajuste también requiere un alto nivel de experiencia y sensibilidad. Pero también requiere su tiempo, que luego se verá repercutido en su sensación de confort en pistas.

BOTÍN. AJUSTE PERFECTO

Para el botín, utilizamos piel original. Se trata de un material inmejorable por lo que a elasticidad y durabilidad se refiere. Se ciñe perfectamente para garantizar un ajuste perfecto a su pie. Al trabajar la piel, el personal especializado de Strolz aplica las técnicas tradicionales de la fabricación de calzado. El acabado de la bota se lleva a cabo durante una cita con el cliente. El proceso de inyección del foam dura entre 30 o 60 minutos, mientras que el endurecimiento del foam precisa de 12 horas. Después de este proceso, las botas se ajustan a la perfección. Hecho que se traduce en diversión asegurada gracias a la perfecta transmisión de la fuerza al esquí. Strolz tiene diferentes modelos que se adaptan a cualquier morfología del pie: pies anchos, cabos, gemelos gruesos.... También se adaptan a las necesidades de los tipos de esquiadores: nivel competición, esquiadores nivel alto, medio, etc.

Carcasa

Nuevos ganchos (ganchos de metal, microajustados, cables que se cambian, de color negro).

Nueva caña Racing (con nuevo soporte del velcro y un spoiler más grande).

Botín

Nueva lengüeta con dos componentes de inyección.

Nueva caña de piel original.

Nuevo material del interior para facilitar el calzado de la bota.

Más volumen en la puntera.

STROLZ REMOVE

Copos quiere premiar la fidelidad de sus clientes Strolz con una atractiva oferta para aquellos que ya tengan una bota Strolz y quieran cambiar al nuevo modelo.

STROLZ ITV

Para que tus botas estén siempre en perfecto estado, Copos te ofrece un servicio de mantenimiento de tus botas Strolz:

- Botín: limpieza, desinfección y engrasado de la piel.
- Reparación de los ganchos defectuosos.
- Reparación del canting.
- Cambio de suelas.

Precio: 40 €

Modelos

Racing: para esquiadores de alto nivel. Con una carcasa extra dura para garantizar la transmisión de la fuerza exacta, con un máximo confort y ajuste perfecto.

Sportive: Para esquiadores con un nivel de medio a alto. Con una carcasa dura para una transmisión de la fuerza precisa, con un máximo confort y ajuste perfecto.




 SERVICIOS

Bonos de reparación

Te beneficiarás de mejores precios:

5 reparaciones: 180 €

10 reparaciones: 350 €

Precios especiales para socios de Clubs.

COPOS REPARACIONES

No esperes a tener los esquís destrozados... Hay que repararlos más a menudo, la nieve artificial o la nieve dura son muy abrasivas, los cantos se deterioran muy rápido, las suelas se resecan rápidamente. Tener los esquís a punto es imprescindible para tu seguridad y disfrute. El Taller de Copos está equipado con el robot de reparación de esquís y Snowboard Discovery de Wintersteiger. La mejor tecnología en buenas manos:

- Cantos: se trabaja tanto el tuning como el lateral para conseguir un canto perfecto.
- Discos de cerámica: precisión milimétrica y un acabado pulido, sin agresión al canto.
- Angulaciones a la carta.
- Rectificado de la suela: para evitar la concavidad/convexidad del esquí.
- Estructura de la suela: deslizamiento óptimo para diferentes tipos de nieve.

Ventajas de la puesta a punto del esquí

- Facilita la práctica del esquí y la hace más divertida.
- Prolonga la vida útil y el valor de los esquís.
- Ofrece la máxima seguridad posible.
- Respuesta inmediata a los cambios de dirección.
- Mejor manejabilidad.
- Mejor control de la dirección.
- Mejor deslizamiento y más rápido.
- Agarre óptimo de los cantos en todas las pistas y estados de la nieve.
- Prevención de futuras lesiones.





COPOS ALQUILER

En nuestro alquiler encontrarás material de todas las gamas a tu disposición, desde iniciación a experto o infantil, de esquí, de Snowboard, de fondo o de telemark, raquetas... y renovado cada temporada.

Alquiler especializado en alta gama, con las mejores marcas del mercado; Stöckli, Zai, Atomic, Völkl, Scott, Movement, Head...

Como novedad esta temporada, somos miembros de SKISET, el número 1 del alquiler de esquís por Internet, 700 tiendas en las mejores estaciones de esquí de Europa.

Alquilar esquís con Skiset es garantía de alquilar al mejor precio los esquís o snowboard, de tener los modelos más recientes y en perfectas condiciones, tener su equipo preparado antes de su llegada a las tiendas, es el único sitio de Internet que garantiza la selección del modelo entre las mejores marcas.

COPOS TE LO PONE FÁCIL !

No esquies siempre con lo mismo. Día a día las condiciones de la nieve cambian, al igual que tus preferencias.

Te ofrecemos bonos de alquiler Ski Test:

- Días no consecutivos
- Prueba cada día un tipo de esquí diferente (Slalom, gigante, Freeride, All-mountain, Freestyle, travesía, fondo, etc)
- Esquís de alta gama, totalmente reparados y preparados

Bono de 10 días: 225 €

Bono de 5 días: 140 €

Resérvalo en el 973 64 00 24 o en info@copos-ski.com

Tarjeta cliente, condiciones especiales

Nuevo servicio a pie de pistas

- Modificamos nuestra tienda de Baqueira 1500.
- Ampliación Alquiler Alta gama.
- Guarda skis.
- Venta de Ropa, accesorios, esquís y botas.
- Todos nuestros servicios en Baqueira 1500.
- Reparación de esquís.

BENEFICIOS TARJETA CLIENTE



- Podrás disfrutar de un 10% de descuento en el alquiler de material.
- Podrás acumular puntos canjeables por reparaciones de esquís o ski test gratuitos.
- Podrás beneficiarte de ofertas puntuales
- Podrás participar en actividades organizadas, consultarlas en www.copos-ski.com

SISTEMA DE PUNTOS DE LA TARJETA CLIENTE

- Apunta todas las compras a tu nombre, para así poder beneficiarte de los puntos canjeables y de las ofertas concretas.
- El recuento de puntos se llevará a cabo dos veces al año, una tras la campaña de Navidad, y la otra a final de temporada.
- Se obsequiará con bono de reparación (3 o 5) o bonos de Ski-test (5 o 10).
- Una carta informativa y un ticket regalo del bono llegará a tu casa.
- En rebajas no se acumulan puntos.

Consíguela en nuestros establecimientos o en:
www.copos-ski.com

ESCAPARATE



SUUNTO CORE EXTREME RED-LIMITED EDITION

Es el instrumento deportivo óptimo y perfecto para cualquier actividad al aire libre. Relojes extremadamente precisos con funcionalidades que aportan datos exactos e información para poder explorar las partes más remotas del planeta. Sus avanzadas funciones ABC (altímetro, barómetro y brújula) se combinan con otras útiles características como un medidor de profundidad, horas de salida y puesta de sol y menú en cuatro idiomas. La alarma de tormenta y la medición de diferencia de altitud mejoran la navegación y con ello refuerzan la seguridad en las condiciones más extremas. Su atractivo y elegante diseño lo convierte en el reloj ideal tanto para la vida urbana como para los deportes outdoor. www.suunto.com



POC IRIS X PHOTOCROMATIC

El cristal fotocromático responde automáticamente a la intensidad de luz ultravioleta, oscureciéndose cuando hay mucha luz y aclarándose con la baja iluminación.

Permiten adaptarse a condiciones climáticas variables a la vez que filtran el 100% de los nocivos rayos UV.

Máscara de doble lente de inmejorable visión y alta durabilidad. No se empaña, aún con grandes cambios de humedad y temperatura. www.pocski.com

MOVER. DRESS TO SKI

Diseñado en Suiza y fabricado íntegramente en Europa, Mover personifica la atención a la calidad intemporal con el detalle en el corte y la innovación técnica. La visión de Mover se centra en el lujo discreto, el ingenio y en el énfasis en la funcionalidad elegante.

La investigación y el desarrollo integral, en cooperación con los esquiadores profesionales es una de las bazas fundamentales de Mover. Los comentarios de los usuarios finales se incorporan en los diseños de cada temporada, por ello continuamente se esta perfeccionando la gama.

El Gore-Tex PROSHELL chaqueta y pantalón: combina ligereza, comodidad, impermeabilidad, transpirabilidad y proporciona la mejor elección para el control térmico regulado. El uso de este traje conjuntamente con una primera capa de 100% lana merino y una chaqueta Primaloft define a la perfección la filosofía Mover: conjunción de ligereza, armonía entre el hombre y los elementos. www.mover.se





IN
WOOL
WE
TRUST ©
WWW.MOVER.SE

MOVER
SKI CLOTHES

ZAI SPADA

Cada Zai es una pieza única hecha a mano en Suiza.

El Zai Spada es una revelación. Nuevas sensaciones y dimensiones: vivacidad, agilidad y suavidad absoluta. Realiza giros de slalom rápidos y precisos, parece un juego de niños, parece un deslizamiento sobre rieles. Para tal experiencia, unos gramos más de peso valen la pena.

A más giros, más confianza en los esquís Spada tienes: y no hay ninguna diferencia si usted es un experto o principiante: desde su lanzamiento al mercado, El ZAI SPADA con su núcleo de piedra ha emocionado a los esquiadores de todas las clases, desde principiantes a expertos.

No es de extrañar: su combinación única de suavidad y agilidad dinámica es una experiencia totalmente nueva.

Estas propiedades se han conseguido gracias a su núcleo de CSA (fibra de carbono Stone). La piedra está envuelta en fibra de carbono laminado, lo que añade flexibilidad y resistencia a la compresión. Hecho que no sólo amortigua las vibraciones, sino que se consigue que el comportamiento del esquí sea realmente asombroso, con una elasticidad increíble y con la estabilidad de la dinámica geométrica de alta velocidad —con el mismo peso específico de aluminio!

Este año el Zai Spada se presenta en 2 modelos: el Grisch y el Verd y, como siempre, en edición limitada. 111 pares de cada modelo.

ZAI SPADA GRISCH 160

Este nuevo esquí ha sido optimizado para un rendimiento aún mejor, reforzando la CFS efecto amortiguador con una única hoja de cubierta de goma enmarcada en los bordes de acero inoxidable para su protección.

Datos técnicos:

Altura: 160 cm
Cotas: 116-72-97.
Radio: 16-17

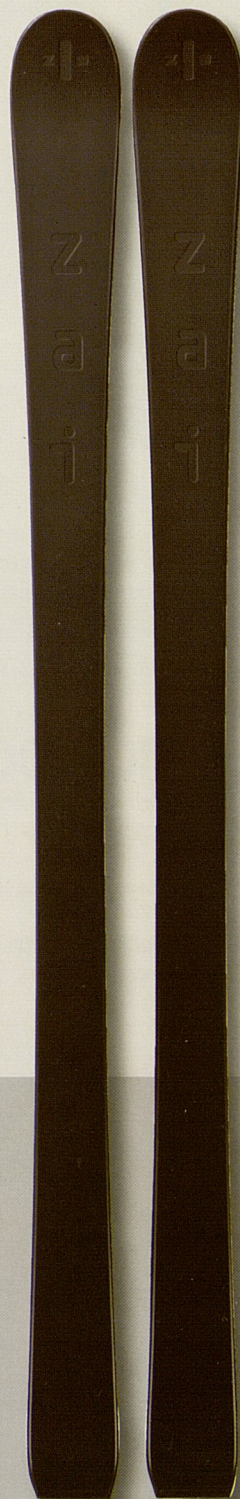
ZAI SPADA VERD 174

Sea cual sea el estado de la nieve, usted tendrá diversión garantizada con estos esquís, dentro o fuera de la pista. Le harán sentir tan seguro de sí mismo hasta el punto de poder disfrutar de su fantástico rendimiento al máximo. Su funcionamiento a altas velocidades es incomparable.

Datos técnicos:

Altura: 174 cm
Cotas: 130-80-110
Radio: 16-19

www.zai.ch



ZAI HUBLLOT

El arte de la fusión, cooperación entre la reputada empresa Suiza de relojes Hublot y Zai, productor de esquís se ha traducido en un esquí verdaderamente único: Zai Hublot All Black.

El núcleo es una fusión de piedra y fibra de carbono. Componentes: madera de cedro, acero, carbono y caucho.

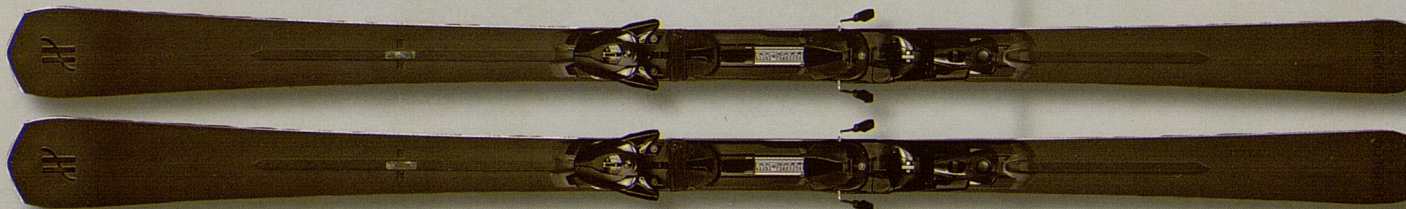
Su cosmética fabricada en caucho, característico de Hublot, hace su debut en esta técnica de fabricación de esquís. El caucho mejora el efecto de amortiguación del núcleo de piedra, dando lugar a un esquí de buen funcionamiento, pero muy versátil, vivo y ágil.

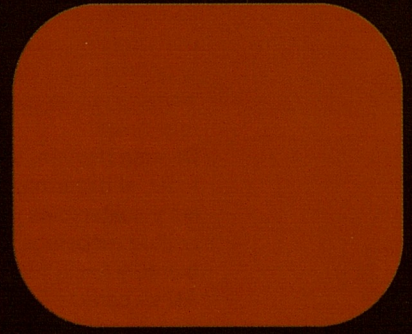
Claramente, el Zai Hublot All Black es una experiencia totalmente nueva, tanto para expertos como para principiantes.

Y el hecho de que este esquí excepcional se produzca en una edición limitada de 111 pares, lo convierte todavía más en un objeto de deseo.

Altura: 172 cm
Cotas: 120-69-100
Radio: 16/19 m

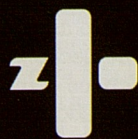
Cada uno de estos modelos se venden en un pack: esquís, fijaciones, palos, cintas esquí y bolsa de esquís. www.zai.ch



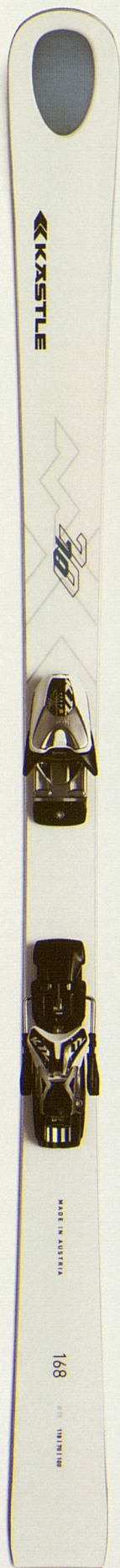


zai ski.

The tool of your thoughts. Handmade in Switzerland.



www.zai.ch



KÄSTLE

La intención es crear una perfecta simbiosis entre el hombre y la naturaleza por medio de su sistema de fabricación del esquí. "Ofrecer calidad antes que cantidad": pasión personal y dedicación que nos hace estar siempre en la punta del Iceberg.

Cada esquí que fabrica desborda pasión, conocimiento sobre el esquí y conocimientos tecnológicos, para que en todo momento se ofrezca la más alta calidad. La calidad, no la entendemos como la optimización de la producción, sino como la optimización del producto, contando siempre con la ayuda de nuestros clientes más fieles.

De esta manera, logramos, en primer lugar, el desarrollo de productos funcionales y sostenibles y, en segundo lugar, una actitud respetuosa hacia el medio ambiente y hacia nuestros socios.

Así se caracteriza la calidad, la experiencia y la pasión de nuestras "tablas" que significan "el todo" para nosotros y para los esquiadores "un icono" de la diversión y nobleza en un mismo esquí.

MX70

Basándonos en la gama de la colección de Kästle actual, hay que destacar el MX 70 como un esquí de tipo "race carving" mucho más dócil que el RX de mismo ancho de patín. Su construcción en sándwich, con doble laminado de titanal de 0,5 mm, la simbiosis de madera de fresno con abeto, el hollotech (que reduce un 15% de peso en la parte de la espátula) lo convierten en el esquí más ligero de la gama race carving de toda la colección. Está pensado para un esquiador menos exigente pero que a la vez busca un esquí con muy buen comportamiento en pista.

www.kaestle-ski.com



KJUS. CHAQUETA SALT & PEPPER

Máxima libertad de movimiento, ligereza y óptima calidez, características comunes a cualquier prenda KJUS. La chaqueta SALT & PEPPER es un claro ejemplo de la constante búsqueda de KJUS por conseguir la simbiosis perfecta entre tecnología y estética.

Elegancia y funcionalidad KJUS en un diseño atemporal. Tejido FREE: MOTION stretch en cuatro direcciones para lograr una total libertad de movimiento. Membrana Dermizax-EV (20.000 columna de agua/20.000 transpirabilidad). Tecnología de almacenamiento de temperatura Schoeller PCM®, para que tu cuerpo se mantenga en una temperatura siempre óptima. Primaloft® para obtener una sensación de calor inmediata. www.kjus.com

BERGANS-SVARTISEN JACKET

Chaqueta de tejido Dermizax® tres capas, muy confortable elástico y adaptable al cuerpo. Tecnología ultrasónica en costuras. Corte por láser en las cremalleras, hombros y zona delantera. Cremalleras resistentes al agua en bolsillos frontales y de pecho. Mangas articuladas tanto en zona de codos como en la zona final del puño. Chip Recco® integrado en la manga. Faldilla paranieves desmontable. Capucha fija. Corte técnico en parte trasera. Ventana transparente para el forfait con cremallera resistente al agua.

www.bergans.no



STÖCKLI ROTOR 74

Como un todo terreno. El rotor se adapta a cualquier terreno: pista y polvo, con agresividad y poder. El Rotor le convencerá por su versatilidad. Su patín le permitirá hacer giros fuertes, mientras que las anchas espátulas permiten flotar en nieve profunda. Además, su aspecto exterior es impresionante: elementos de diseño en forma de onda permiten que la 4ª dimensión se convierta en realidad. En otras palabras, un esquí de talento que le permite deslizar con confort y estabilidad. El esquí rotor garantiza una rápida y fácil forma de girar y ofrece todo lo que los esquiadores pueden pedir, ya sea en pista o fuera de ella.

Tipo: tolerante, de fácil control, cómodo, orientado a todas las condiciones de nieve.

Superficie: superficie de poliamida sublimado con estructura gráfica y forma 3D.

Construcción: Sandwich: fibra de vidrio-titanio-fibra de vidrio de apoyo en la parte media-núcleo de fibra de vidrio laminado-fibra de vidrio-titanio

Base: grafito racing con inserción transparente, precisión Suiza-Tuning.

www.stockli.com



PEAK PERFORMANCE. HELI ALPINE

W Heli Alpine Jacket: chaqueta para Heli Esquí y back-country. Fabricada en Gore-Tex Pro Shell 3L con Body Mapping. Sistema Recco para localización en avalanchas. Bolsillos con salida para micro de emisora. Amplia capucha fija que cubre un casco. Faldón interno elástico y desmontable. Cremalleras YKK impermeables. Diseño entallado pero ligeramente más holgado para vestir por capas.

W Heli Alpine Pants: pantalones para Heli Esquí y back-country. Fabricados en Gore-Tex Pro Shell 3L con Body Mapping. Sistema Recco para localización en avalanchas. Amplios bolsillos. Cremalleras laterales YKK impermeables de 2 direcciones. Tirantes desmontables. El pantalón se conecta con la chaqueta. Refuerzo inferior. Diseño ligeramente holgado para vestir por capas. www.peakperformance.com/heli

BOLSA CALEFACTABLE: HOT GEAR BAG

La bolsa que seca, calienta, ventila con múltiples accesorios (calienta las botas, los guantes, etc). Evita los típicos problemas de calzarse las botas cuando están frías. También tiene una toalla caliente que ofrece el lujo de cambiar sus botas sobre una superficie limpia y caliente en cualquier lugar que estés.



Características

- Se conecta directamente a 220V y a 12V
- Calienta, seca, ventila
- Selector de temperatura: caliente (70°C), seco (60°C), Warm (50°C)
- Al cabo de 20 horas se desconecta automáticamente
- Se convierte en mochila

Compartimentos interiores:

- Secador y calentador de guantes
- Secador y calentador de calcetines
- Secador y calentador de ropa térmica
- Secador y calentador de botas
- Máscaras: compartimento seco, protegido y laminado para evitar ralladuras
- Toalla

Compartimentos exteriores:

- Casco
- Botella agua

POCITO VPD SPINE

Tiene una extraordinaria absorberencia de impactos gracias al VPD, un material en apariencia ágil y blando que se endurece ante cualquier impacto. La espalda es fácilmente extraíble lo que permite que el chaleco pueda lavarse. Dispone de accesorios para una protección cervical y de la zona del coxis. Existe también en versión adulto.
www.pocski.com



EL OJO DEL TORO



MX70 | COTAS: ESPATULA 118 mm - PATIN 70 mm - COLA 100 mm | MEDIDAS: 144 cm, R 12 m - 160 cm, R 13,5 m - 168 cm, R 15 m - 176 cm, R 16,5 m.

VENTAS: X TELEMARK SKI SPAIN, S.L.
MAILTO: DANIEL.LLUCH@KAESTLE-SKI.COM

reusch®

LOVE YOUR SPORT



SPEED MEETS COMFORT



DISTRIBUIDOR: INDUSTRIAS MERCURY, S.A. TEL. 902 32 02 02

WITH THE HIGH-TECH
FUNCTIONALITY OF



RACE DRYZONE XT™

RACE-TEC™ 10 GIANT SLALOM GORE-TEX®

This downhill racing glove includes the new RACE-TEC™ GX technology, developed in a cooperation between Reusch and the W.L. Gore & Associates GmbH. The implementation of the GORE-TEX® membrane is based on a special technical design which makes this glove waterproof, wind resistant and breathable without losing grip control. The enhanced inside of the palm turns the RACE-TEC™ 10 Giant Slalom GORE-TEX® into an extremely robust built glove. Protection elements and flex-zones assure best functionality and flexibility.

www.reusch.com

CONOCE LAS RUTAS TEMÁTICAS

RUTA CULTURAL. Visita nuestro patrimonio artístico y cultural.
RUTA FLUVIAL. Pedalea a lo largo de nuestros ríos y lagos.
FAMILY TIME. Rutas de fácil acceso para todas las edades.
RUTA RURAL. Visita nuestros pueblos, y sus enlaces.
RUTA FORESTA. Conoce los bosques y sus múltiples especies.
RUTA PANORÁMICA. Disfruta de espectaculares vistas del Aran.
CAMIN REIAU. La antigua carretera que une la Val d'Aran.
 Descubre su gastronomía y tradición.

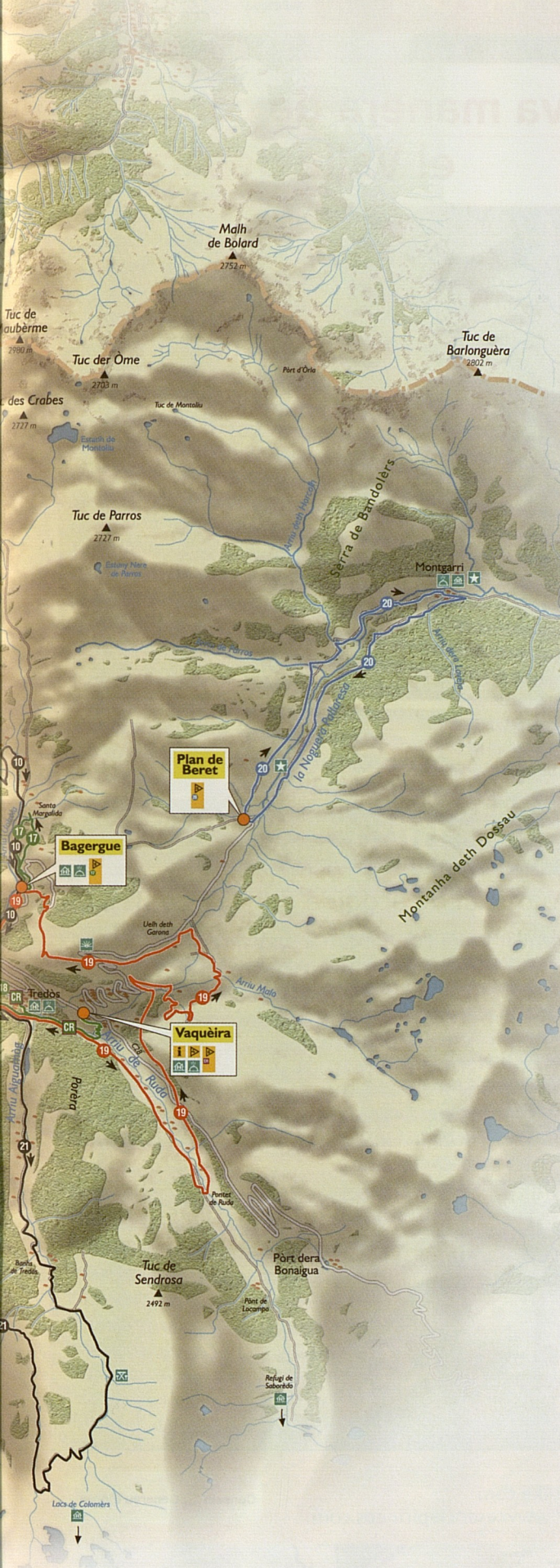
Te lo ponemos fácil, existe transporte público o transfers para acceder a todas las rutas o volver de ellas.

Visita nuestra web: www.coposbike.com

RUTAS BTT

RUTA	INICIO	KM	DESNIVEL
1 Les-Sant Blai-Camin Reiau-Les	Les	3,7	22 m
9 Aubèrt-Pònt d'Arròs-Arròs-Aubèrt	Aubèrt	6,8	140 m
15 Arties-Garòs-Arties	Arties	5,2	50 m
17 Bagergue-Sta. Margalida	Bagergue	3,0	100 m
18 Salardú-Ctra Aiguamòg-Tredòs-Salardú	Salardú	3,6	130 m
25 Portilhòn-Bordes de Saubaga-Portilhòn	Portilhòn	10,8	80 m
26 Betren-Vielha-Betren	Vielha	2,8	50 m
CR Camin Reiau		40,0	
6 Es Bòrdes-Pònt deth Còc-Montanhetes-Pont d'Arrò-Es Bòrdes	Es Bòrdes	10,6	300 m
13 Vielha-Vilac-Beusa-Gausac-Vielha	Vielha	8,7	120 m
16 Salardú-Unha-Gessa-Salardú	Arties	3,4	90 m
20 Plan de Beret-Montgarri-Plan de Beret	Plan de Beret	12,2	215 m
23 Vielha-Pista de Tuca-Camin Sarrahèra-Pista Nere Vielha	Vielha	12,8	560 m
24 Portilhòn-bòsc d'Aubàs	Portilhòn	6,2	225 m
2 Les-Pista Portet-Honeria-Canejan-Les	Les	33,7	820 m
5 Bossòst-Margalida-Bassa d'Arres-Mina Victòria-Bossòst	Bossòst	23,9	850 m
7 Es Bòrdes-Pònt deth Còc-Montanhetes-Montanha de Vilamòs-Pont d'Arrò-Es Bòrdes	Es Bòrdes	16,0	650 m
8 Es Bòrdes-Pònt d'Arròs-St Joan-Vilamòs-Benòs-Es Bòrdes	Es Bòrdes	16,1	450 m
11 Vielha-Pista Salient-Bòrda de Rei-Mont-Montcorbau-Mont-Vilac-Beusa-Vielha	Vielha	13,3	300 m
19 Salardú-Tredòs-Pont Ruda-Tanau-Orri-Bagergue-Unha-Salardú	Salardú	18,4	700 m
3 Les-Portet-Bordius-Porcingles-Canejan-Les	Les	24,3	850 m
4 Bossòst-Bòrdes Sapòda-Portilhòn-CaminVielh-Bossòst	Bossòst	14,4	700 m
10 Vielha-Vilac-Vila-Varradòs-Bagergue-GR-Vielha	Vielha	46,7	1200 m
12 Vielha-Pista de Salient-Bords-Mont-Vilac-Vielha	Vielha	36,4	1200 m
14 Vielha-Casau-Pomarola-Sarrahèra-Vielha	Vielha	22,4	930 m
21 Salardú-Pruedo-Salardú	Salardú	32,2	880 m
22 Bossòst-Margalida-Arres-Pònt deth Lop-Bossòst	Bossòst	23,0	1000 m

RUTAS MUY FÁCILES RUTAS FÁCILES RUTAS DIFÍCILES RUTAS MUY DIFÍCILES





«Una nueva manera de conocer el Valle de Aran»



copos | bike |



Punto oficial de acogida del Centro BTT

- Alquiler BTT y Bicis con silla para niño
- Alquiler GPS con las rutas marcadas
- Tienda con las mejores marcas del mercado
- Taller-reparación de bicicletas
- Información de las rutas
- Rutas guiadas por personal cualificado
- Rutas del Centro BTT homologadas
- Rutas a la carta
- Vielha BTT Safari
- Rutas para todos los niveles
- Más de 400 km marcados



+ información

Copos Bike. Ap. Elurra 25539 Betren | Tel. 973 64 00 24 | www.coposbike.com

Oficina de Turismo Vielha. Tel. 973 64 01 10 | www.torismearan.org | www.esenciapirineos.com

41 coposevents

NEWS



ERA-RODA BTT

Nuestro afán por mejorar las propuestas para el Centro BTT Val d'Aran, y con la ilusión de crear una nueva ruta de 2 a 5 etapas, nos condujo a innovar sobre este tipo de rutas ya existentes en los Pirineos. Para completar **Era Roda**, y sus misterios, deberá de seguir un recorrido marcado que encontrará gracias a la "EraRodaCard", al mapa de etapas y a nuestros navegadores GPS. Los participantes, de este gran reto, deberán fotografiar las localizaciones solicitadas, como pruebas irrefutables para obtener su premio. De este modo, a su viaje se le añaden aspectos inéditos y culturales que no deben pasarse por alto. El tiempo marcado y el kilometraje obtenido también son valores añadidos que marcarán un ranking.

Era Roda es apta para amateurs, familias y profesionales. La *challenge* la marca uno mismo, pero la diversión, el buen hacer y la aventura están aseguradas.

www.coposbike.com



RAQUETAS DE NIEVE 2010

Los nuevos itinerarios diseñados para este invierno, serán relativamente llanos, siempre nevados y fáciles de recorrer. Bosques nevados, profundos valles, caminos o pistas forestales, de este modo nos permitirán acercarnos a la magia de una naturaleza especialmente hermosa y silenciosa.

La actividad se desarrolla siempre a medida según el grupo, franja horaria, y según la previsión de vuestro guía titulado. No dudes en solicitar las "escapadas nocturnas", sobre todo cuando hay luna.

Excursiones a partir de 22 €

Consulta nuestra programación diaria en www.coposevents.com

Recogida en confortables Multivans 4x4, y solicita tu "Voyager Tour"

Vielha/Mijaran: 10 €

Naut y Baish Aran: 15 €

Fronteras con el Aran: 20 €

(Pic-nic montaña o comidas en bordas, a disposición).



PLANNING DE VERANO 2009

Al inicio de este verano, el sector hotelero respiraba miedo y cautela debido a la inquietante situación económica del país; pero Copos Events SL, apostó por adaptarse a las necesidades del mercado y aumentar el nivel de calidad de su oferta. El atractivo del programa junto a grandes dosis de "buen hacer", dió lugar a mucha participación e ilusión compartida. El resultado ha sido de máxima satisfacción tanto para participantes como para empresarios del sector. Los porcentajes de asistencia tanto diarios como finales, han marcado la diferencia entre otros programas. Por ello, agradecemos especialmente a los Hoteles Sol Vielha, Refugi d'Aran, Paradores, Himalaya, Hotel Val de Neu, Rafael La Pleta, Nou-Vielha, La Vall Blanca, Hotel Penha y Vilagaros por su infinita confianza.



Lunes
Pueblos románicos del Aran



Martes
Trekking por lagos del Aran (Nordic Walking)



Miércoles
Visita mina de zinc (Nordic Walking)



Jueves
Misterios y ermitas de Bossost y El Esturión y caviar Nacarii de Les



Viernes
Senderismo y visitas sobre el Aran del s.XIX (Nordic Walking)



Sábado
Safari de flora, fauna y frutos del bosque (Nordic Walking)

NOVEDADES

Reservas on-line

Este 2010 podras hacer tus reservas on-line de aviones, hoteles, alojamiento en Baqueira, ofertas de viaje y mucho más; directamente desde: www.coposevents.com

Vielha Village Safari

Si lo que quieres es divertirte en grupo, ya estás cansado/a de esquiar y buscas nuevas formas de relacionarte.

¿Por qué no pruebas nuestro Vielha Village Safari?

Llama ahora al teléfono 973 643 325

Asesoramos gratuitamente

Sabemos que siempre deseaste ser atrevido/a, pero no te atreves a confesarlo. Escribe a reservaslría@coposevents.com y te asesoraremos gratuitamente de lo que necesitas. Fiestas especiales, actores, video-producción para sorprender a los tuyos, vuelos en helicóptero o avioneta, lista "last minute call" para heli-ski, conciertos locales...

INCENTIVOS DE EMPRESA EVENTOS



JOHNSON & JOHNSON CONSUMER

Carismático grupo de 70 personas y su director, Javier Contreras.

“...desde que contacté contigo, me entraron ganas de volver a esquiar en Baqueira. Luego me mostraste tus mejores cartas del Valle y durante mi viaje de vuelta a casa me dí cuenta que había encontrado el lugar idílico para motivar e incentivar a nuestros trabajadores. J&J premió, merecidamente, la labor de nuestros compañeros de equipo. Francisco, gracias de parte de todos, por tu profesionalidad, flexibilidad y carisma... Ha sido el mejor incentivo de los últimos años.”



MERCEDES- BENZ BOÍ TAÜLL

Nuestra intervención en Boí Taüll, fué rápida y muy eficaz. Entre una extraordinaria tormenta, descargamos las motos de nieve de los enormes remolques dobles. Clori y Kim de Montgarri, trajeron las suyas y junto a nuestros furgones 4x4 formamos un buen equipo. Necesitaban material, ideas, y logística. Los invitados del nuevo M-MATIC debían llegar al circuito de coches para realizar un Test de 4x4 sobre la nieve.



CONGRESO UROLOGÍA

Un año antes tuvo lugar la primera reunión para la organización del congreso y para sus 200 asistentes. Copos Events tuvo la confianza como empresa organizadora. Los actos fueron múltiples: salas de reuniones, *village* médico, lote-regalos de bienvenida, coordinación de ponencias, distribución de asistentes, bailes araneses, vin caud, concierto de jazz en la iglesia de St. Miqueu Vielha, *transfers*, cena de gala, almuerzo de despedida además de una planificación de ocio y actividades. A pesar de la fuerte lluvia matinal, el programa siguió adelante con desenlace de arco iris. Se crearon grupos para el Tour románico y para la visita de producción del esturión y caviar con exquisita degustación. También grupos de rafting, trekking literario, paint-ball y un emotivo almuerzo de despedida.

VIAJES Y EXPEDICIONES

FRANCIA Courchevel 1850

La estación de esquí más famosa de los Alpes y la Saboya, es una de las estaciones del dominio de 3 valles (200 remontes y 600 km de pistas). Su arquitectura alpina de edificios de madera la hace especialmente bonita y atractiva. La estación de Courchevel destaca por su ambiente lujoso destinado a unos pocos.



HOTEL LE PALACE DES NEIGES **** Luxe - Le Jardin Alpin

Maravilloso hotel situado en la zona residencial de Courchevel 1850, a los pies de la pista de Bellecôte.

Incluye:

8 días / 7 noches de estancia en habitación doble standard / media pensión
No incluye: comidas, forfait 3 Vallées, tasas de estancia 1.65 € por persona y noche (pago directo).

Desde 3.200 €

ALPES HOTEL DU PRALONG ****

Establecimiento de alto standing, que mediante su exquisita decoración ha logrado crear una atmósfera cálida y refinada; pertenece a la cadena Relais & Chateau.

Incluye:

8 días / 7 noches en habitación doble superior / media pensión + detalle de bienvenida + 6 días de forfait 3 Vallées + seguro de asistencia y anulación.

Fechas: del 15/1 al 13/2 y del 13/3 al 3/4
2.650 €



HOTEL CARLINA ****

Luxe - Restaurante Gastronómico

Hotel a pie de pistas y con acceso directo a los remontes.. Espectacular chalet que se deja ver desde casi cualquier parte de la estación gracias a su tono caoba que destaca sobre el resto de las edificaciones. Todas las habitaciones tienen una decoración diferente. Sus servicios son muy extensos, incluye centro de salud "Les Thermes du Carlina" con: sauna, UVA, jacuzzi, Spa, hamann, servicio de masajes, peluquería...

Incluye:

8 días / 7 noches en media pensión en habitación doble standard.

Desde 2.800 €



HOTEL BELLECÔTE ****

Restaurant Gastronomique

A tan sólo 200 metros del centro de la estación y junto a la pista de Bellecôte. Se trata de uno de los mejores hoteles de Courchevel, por la calidad de su establecimiento y de su esmerado servicio. Hotel tipo gran chalet savoyard, construido en madera y piedra. Exquisitamente decorado, ha sabido conjugar a la perfección las maderas, piedra, mármol y las alfombras persas.

Incluye:

8 días / 7 noches en media pensión.

Desde 2.250 €

Chamonix

Chamonix en los Alpes Franceses, es cuna del alpinismo, alberga el Mont-blanc, una de las cumbres más altas de Europa 4.807m y, como no, del esquí. Sus glaciares más conocidos son: El glaciar de Bossons "la mayor cascada de hielo de Europa", El glaciar de Mer de Glace "Mar agitado por una brisa que lo congeló en un instante", esquiable. El forfait Cham'ski cubre 11 estaciones del valle.

CHAMONIX- LUXURY CHALET SERENA

Uno de los chalets más lujosos del Valle de Chamonix, con impresionantes vistas al Mont Blanc. Ideal para viajar en familia, con amigos o para realizar los eventos más exclusivos. Lujoso chalet de 550 m², capacidad 14 personas, 7 suites con baño con camas king size, dobles/twin. Totalmente equipados con TV LCD, DVD y conexión iPod, cocina, comedor de capacidad hasta 16 personas, PC, Wi-Fi internet, ADSL, fax, copiadora y escáner, DVD con juegos, Jacuzzi exterior capacidad 6 personas, sauna, sala de tratamientos faciales y corporales, sala de juegos, mesa de billar, PlayStation, sala de juegos infantil, bodega, etc. Chalet ocupado por 14 personas.
Desde 850 € por persona / semana

ITALIA Cortina d'Ampezzo

Cortina es, sin ningún género de dudas, la más famosa, conocida y prestigiosa de las estaciones de esquí italianas. Cortina cuenta con los paisajes más bellos de los Dolomitas. Además el ambiente es fantástico y las posibilidades de actividades apres-ski es muy elevada.

Incluye:

Vuelos ida y vuelta a Milán, 7 días alquiler coche, 7 noches en régimen de solo alojamiento, 6 días de forfait Dolomiti Superski, tasas de aeropuerto.

Desde 650 €



ALWAYS ONE STEP AHEAD... CASCO.

Casco desarrollado en colaboración con atletas de primer nivel. Como resultado, un casco extremadamente ligero, aerodinámico y de gran protección. Construido con la tecnología Monocogque™-Ultra.



SP-RACE BLACK



SP-RACE BLACK / WHITE / RED



CASCO[®]
SUPERIOR PROTECTION

DISTRIBUCIÓN: INDUSTRIAS MERCURY 902 32 02 02

WWW.CASCO-HELME.DE

SERVICIOS

INVIERNO

- Clases de esquí
- Raquetas de nieve
- Iglues
- Mushing
- Trineos
- Esquí de montaña
- Motos de nieve
- Escalada en hielo
- Exquisita selección gastronómica
- Cenas en "cabañas"
- Termalismo
- Excursiones 4x4 y... lo mejor del Valle

VERANO

- BTT
- Trek
- Barrancos
- Paint-Ball
- Rafting-Hidrospeed
- Escalada
- Visitas culturales
- Tour "gourmet"
- Golf
- Termalismo
- Rutas a caballo
- Nordic Walking
- Excursiones 4x4 y... lo mejor del Valle

HELI ADVENTURE

Packs de "Heli week end" con alojamiento, transporte y material necesario.

Camps de 3/4 días con Test de capacidad en fuera pistas, técnica y heli-esquí, heli-trekking, heli-fish, heli-sushi y vuelos panorámicos.

VIAJES

VIAJES NIEVE

Heli-Ski:

Canada, USA, Alaska, Suecia

Esqui deluxe:

Dolomitas, Courchevel, Zermatt, Lech-St Antón...

TREKKING

África:

Kilimanjaro, Atlas...

Asia:

Himalayas

América:

Camino Inca

Europa:

Fiordos noruegos, Dolomitas

AVENTURA

Laponia, Mongolia, Costa Rica
4x4, Australia, Círculo polar
Ártico, safaris en África

NÁUTICOS

Submarinismo:

Mar Rojo, Australia, Andaman...

Vela:

Turquía, Grecia, Croacia,
Baleares

CULTURALES Y GASTRONÓMICOS

Selección de lugares con gran interés cultural. Ruta por los mejores restaurantes y hoteles Relais Chateaux y Michelin

CENTRAL DE RESERVAS DE ALOJAMIENTO Y ACTIVIDADES SIN COSTE ADICIONAL

NUEVO PORTAL DE RESERVAS ON-LINE EN:
WWW.COPOSEVENTS.COM





lyngen

Randonnee relief

Ascend alpine steep steps with lightweight ease, descend the peak with speed: lyngen jointly protects your aerobic climb and ski time. Tailored to alpine tourers, lyngen's focus on total windproofing, breathability and flexible venting options, enhances your mountain tour commitment.

lyngen WINDSTOPPER® Soft Shell Jacket:

- 1 Weather protective hood; high collar, protective of side wind, adjustable wired brim
- 2 WINDSTOPPER® Soft Shell, 100% windproof, highly breathable with stretch
- 3 Two napoleon front pockets
- 4 Extremely long underarm venting that stops at the the wrists, three zipper pullers for flexible venting
- 5 Access to inner pockets through underarm venting
- 6 YKK waterproof zips
- 7 Selective seams are taped

Men



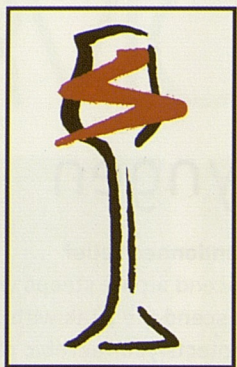
Women



NORRØNA

www.norrøna.com

FUNDADA 1925



CAVA BESSO



VINOS ⚡ CAVAS ⚡ CHAMPAGNES ⚡ DESTILADOS ⚡ ARMAGNACS
⚡ PRODUCTOS ARTESANOS DEL PIRINEO ⚡ PRODUCTOS GOURMET

ASESORAMIENTO DE BODEGAS PARTICULARES ⚡ CURSOS DE INICIACIÓN
Y PERFECCIONAMIENTO DE CATA ⚡ CATA MONOGRÁFICAS CONCERTADAS

Passeg dera Libertat, 22 - VIELHA - VAL D'ARAN
Telf. / Fax (+34) 973 640 030 - www.cavabeso.com



bolle
FOR SPORT. FOR LIFE.

Goggle Monarch Shiny Black Pink
Mirjam Jaeger Ski FreeStyle

bolle.com



FREESKI

Cuando la aventura
está sobre el terreno

Feel the power.

Los individualistas siempre eligen su propio camino. En mitad de la naturaleza intacta, el desafío es tan grande como la fascinación que ofrece. Para dejar huella en laderas vírgenes con powderturns y sprays hace falta no sólo valor, sino también material de extrema resistencia.

Con la tecnología Powder Hull y la construcción I-Beam en sándwich, Fischer pone a disposición de todos los amantes del freeriding los avances técnicos que les permitirán experimentar la máxima sensación de aventura fuera de pista.

SKI: Watea 101, BINDING: X 14 Wide Brake

fischer@jorcani.com



fischersports.com

50 laimagen





FOTOGRAFIA DE MIKAEL HELSING

52 **ainhoacopos**
skiclub



TEMPORADA **09.10**

SABOREA
CADA SEGUNDO



EL NUEVO
ATOMIC
DOUBLEDECK
RACE GS

ATOMICSNOWCLUB.COM

 **ATOMIC**



1



2

1. La esencia de nuestro proyecto deportivo es utilizar el esquí y la competición como herramientas para lograr el desarrollo integral de los niños y jóvenes.

2/3. Nuestra cantera de pequeños esquiadores comienza a tomar contacto con la nieve a partir de los 4 años en Baqueira Beret y en el Pallars.

4/5. Dentro de los grupos orientados a la competición, Ainhoa Copos ski club cuenta con el Grupo Anual, formado por deportistas comprometidos con un programa de entrenamiento a lo largo de todo el año.

6. Paralelamente al grupo de competición existe un grupo de "no competición" que desarrolla el entrenamiento con los mismos planteamientos, objetivos y posibilidades que el grupo de competición pero realizando, sólo de forma opcional y esporádica, alguna carrera.

7. Tras el buen funcionamiento del equipo de Free Style el invierno pasado, ofrecemos nuevamente a nuestros deportistas la posibilidad de realizar este tipo de entrenamientos más orientados al ocio y la diversión.

8/9. Para los esquiadores interesados en mejorar su técnica y compartir buenos momentos



3



4



5



6



8



9

ATOMIC



10



11



12

en la nieve seguimos teniendo dentro del club los grupos de veteranos.

10. Y para aquellos que buscáis mejorar vuestro nivel de prestaciones dentro de un trazado os proponemos nuevamente los entrenamientos Masters.

11/12. Además, durante el verano y el otoño de 2010 seguiremos realizando entrenamientos relacionados con la práctica del esquí y la preparación física. El programa de pretemporada es opcional, tiene en cuenta el calendario escolar y los lugares escogidos para realizar estas actividades varían en función de la fecha, con el fin de lograr siempre las condiciones óptimas de entrenamiento (tanto en calidad del mismo como en comodidad para los interesados).

Si quieres más información visita nuestra página web:
www.ainhoacopos-skiclub.com
Contacta con nosotros en el teléfono:
973 643 307
O a través de nuestro correo electrónico:
info@ainhoacopos-skiclub.com



MARCEL HIRSCHER
Y EL NUEVO ATOMIC DOUBLEDECK RACE SL
WWW.ATOMICSNOWCLUB.COM



EL ROL DEL ENTRENADOR

La relación entrenador-deportista es única, compleja y evolutiva. Tiene muchas facetas y se construye a lo largo del tiempo con un importante lazo emocional y afectivo.

El punto de partida, lógicamente, comienza con la infancia. Es entonces cuando el rol del entrenador es fundamental, ya que el niño todavía no es capaz de establecer ciertas distinciones y está bajo la influencia de un entorno que en muchos casos puede tener efectos nocivos.

Artículo escrito por AINHOA IBARRA (Directora Técnica de Ainhoa Copos ski club).



Si queremos evitar que el niño supere sus límites fisiológicos, dejando demasiado pronto el aspecto lúdico del deporte por la búsqueda del rendimiento, la enseñanza ha de hacerse siempre de una forma progresiva y equilibrada, respetando las particularidades fisiológicas propias de los niños y teniendo también en cuenta su estructura mental. Por lo tanto, para favorecer en el niño el desarrollo natural de sus habilidades motrices, técnicas y psicológicas, los profesionales de la nieve debemos

utilizar una metodología de entrenamiento adecuada. En definitiva, los niños han de aprender jugando, y los entrenadores hemos de adaptar su entrenamiento a las necesidades propias de cada niño, teniendo en cuenta también las características de la sociedad en la que vivimos.

La combinación de un método de trabajo eficaz y divertido no es tarea fácil. El entrenamiento ha de ser de carácter general, variado y realizado a través de diversos medios. Es decir, practicando gran cantidad de deportes, y dentro del esquí alpino realizando un programa de multifinalidad con el objetivo de lograr la puesta a punto general, y no específica, en la formación del niño... porque antes de considerarse un pequeño corredor es fundamental "saber esquiar".

Crear que la enseñanza del esquí orientado a la competición, en particular con niños, se basa exclusivamente en pasar palos es un error, y afecta negativamente en la progresión del deportista a medio y largo plazo. Sin embargo, además de contar con un buen método de trabajo y de saber trans-

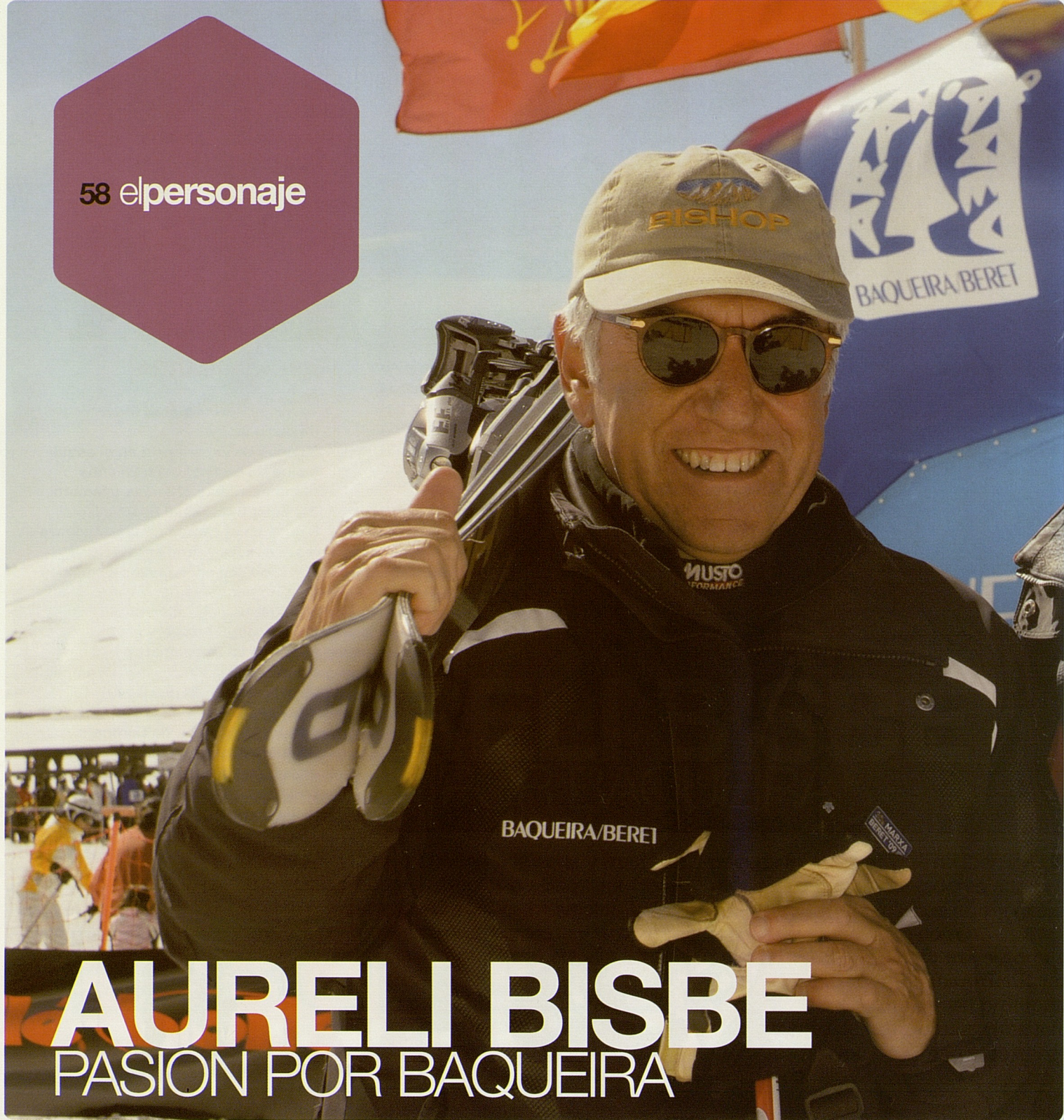
AINHOA IBARRA

- Técnico deportivo nivel III de esquí alpino.
- 33 años de experiencia en el esquí alpino de competición: 25 años como corredora (22 años miembro del Equipo Nacional Español).
- 8 años en el campo de la enseñanza (entrenadora y profesora).
- Participación en 4 Juegos Olímpicos y 7 Campeonatos del Mundo.
- 8º puesto en el Campeonato del Mundo (Sierra Nevada 96).
- 65 veces internacional en la Copa del Mundo (finalista copa del mundo, mejor posición 8º puesto Are 1995).
- 19 veces Campeona de España.
- 1r puesto en Copa de Europa (Bardonechia 1995, Italia)
- 1r puesto en Copa de Norteamérica (Wild Cat 1993, USA), 1r puesto en Copa de Japón (Nozawa-Onsen 1987, Japón).



mitir y desarrollar una serie de movimientos o conocimientos técnicos el entrenador es también un educador, un guía en este espacio libre que es la montaña. Estimular (motivar), dar confianza, desarrollar la autonomía favoreciendo la responsabilidad, cultivar el respeto recíproco, el afecto, la comunicación o ayudar al deportista con la propia experiencia es clave para favorecer un aprendizaje exitoso además de crear una base sólida en la formación integral de la persona.

58 el personaje



AURELI BISBE

PASION POR BAQUEIRA

Copos Magazine mantiene una larga y fructífera conversación con el director de Baqueira-Beret, en la que expone los logros, los proyectos, la filosofía y la problemática de la empresa y su opinión sobre su trayectoria profesional en ella, desde que entró en 1983.

A lo largo del reportaje, el Sr. Bisbe pretende desmentir o clarificar la información respecto a algunos temas, dar una imagen abierta y veraz de Baqueira, comentar el desgaste de una empresa

privada frente a las que reciben ayudas públicas, recordar que los esquiadores son el *leitmotiv* de la empresa y acercarnos un mensaje positivista en estos tiempos que corren.

La entrevista recorre la trayectoria profesional de Aureli Bisbe en Baqueira-Beret, nos brinda la oportunidad de conocer en profundidad el funcionamiento de la empresa y nos informa acerca de los proyectos inmediatos así como de los venideros.

LOS PRIMEROS AÑOS EN BAQUEIRA

Aureli Bisbe se muestra muy satisfecho de su trayectoria personal y profesional en la estación aranesa de Baqueira Beret.

Cuando llegó en 1983, justo el año anterior se firmó el convenio de Beret. El Telesilla de la Reina estaba ya construido, pero en Beret no existía ninguna infraestructura más. Aquel verano se construyó la cafetería de Beret, y los telesillas Clot der Os y Pla de Beret. Al año siguiente, el parking y en 1985 el telesilla deth Dossau. Para la construcción de este último telesilla, y a sugerencia del equipo de montaje de Baqueira, se prescindió de la ingeniería que coordinaba las obras, y de este modo la empresa asumía la responsabilidad del montaje. Fue una decisión arriesgada, pero enormemente positiva, pues permitió mantener durante todo el año al personal más calificado, y mejorar el conocimiento de los remontes por parte de quienes en invierno tenían que hacerlos funcionar.

BAQUEIRA BERET, UN PROYECTO CLARO DE EMPRESA REALISTA

A continuación se expone la cronología de formación de Baqueira.

1962: Fundación de la estación de esquí con el nombre de Telecables Valle de Arán (TEVASA).

1963: Inicio de las obras en la montaña de Baqueira.

1964: Inauguración del primer telesilla en la Cota 1500-1800.

Al poco tiempo, la entrada de la empresa Catalana Occidente, aportó capital, pero sobre todo mejoró la gestión, aplicando un gran rigor empresarial.

En aquellos tiempos, además de los remontes, fue necesario construir lo que hoy es el Núcleo 1500, dotando así a la estación, y por ende a la Val d'Aran, de una infraestructura para acoger a los visitantes a pie de pistas y poder asentar así un número estable de esquiadores. Baqueira ponía el terreno y el proyecto, y COPISA construía. Los ingresos de las ventas de apartamentos se repartían entre los dos. Así se financiaban los remontes. No fueron tiempos fáciles.

Con la apertura de Beret, mejoraron notablemente los ingresos, lo que permitió aumentar notablemente el ritmo de las inversiones.

Si se toma el pulso a la opinión pública en lo referente a la gestión de Baqueira, una opinión muy generalizada es que se trata de una dirección un tanto conservadora. Aureli Bisbe argumenta que siempre se ha intentado no estirar más el brazo que la manga y limitar el endeudamiento, hasta el

punto de no tener ninguno en la actualidad. La nieve es un negocio frágil por su dependencia del clima y esto hace vulnerable el negocio. Opina que si la empresa hubiera seguido la vía del crédito, quizás se hubieran realizado más proyectos, pero también se hubieran cometido más errores, al ser más difícil analizar con profundidad los proyectos a desarrollar. Teniendo en cuenta lo corto que es el verano, es muy difícil poder abarcar muchas obras simultáneamente. El lema de la estación es llevar a cabo proyectos sin prisa pero sin pausa.

INVERSIÓN ESTRELLA. RUDA

Aparcado el proyecto de urbanización del Pla de Beret, por motivos ecológicos y de respeto al sentir de los araneses, la empresa consigue traspasar parte a la zona del Valle de Ruda. Aureli opina que el proyecto de Beret era sumamente beneficioso para la estación, al concentrar los visitantes-esquiadores a pie de pistas. Al cambiarlo, el crecimiento se concentró en los pueblos del Valle, lo que ha llevado a la situación actual. Lo que inicialmente era un buen proyecto, se ha convertido en otro mejor. Uno de los problemas que surgieron fueron las retenciones en el acceso a la estación, pero poco a poco se han ido solucionando. Ruda es ya es una realidad que ofrece el telecabina que conecta la nueva urbanización con la estación, mejorando la comodidad del esquiador en lugar de un telesilla, casi 4.000 plazas de parking, de las cuales 1500 son públicas, y hoy de uso gratuito para los esquiadores y una zona comercial Con Ruda, Aureli hace hincapié en que esta gran inversión ha mejorado con creces el servicio que la estación ofrece a los esquiadores: una buena recepción, la solución casi total de los problemas de aparcamiento y la mejora del acceso a la estación. Es básico facilitar el acceso a pistas, mejorando todo lo posible la transición entre el coche, el remonte y la nieve, sobre todo al debutante.

EL FUTURO DE LA ESTACIÓN

Hablar de futuro es mirar hacia delante y luchar por conseguirlo siempre con el objetivo de mejorar constantemente. Aureli nos describe someramente tanto los proyectos próximos, como los de futuro.

Proyectos próximos

Telesilla Luis Arias en la cara norte. Sustituirá a los desaparecidos Ts Horat deth Bò y Tq Luis Arias. Cubrirá la zona de Orri hasta la cota 2.500, con un presupuesto de 6 millones de euros.

El proyecto está aprobado y se espera que sea una realidad en la temporada 2010-11.

“Esquiar es disfrutar. Venir al valle, es disfrutar... Quizás da pereza venir de lejos, pero cuando estás aquí... ¡se disfruta a tope! Esquiar aporta grandes sensaciones. Es una actividad social y familiar. Hay que potenciar el aspecto social del esquí, aparte del deportivo.”

Telesilla Saumet. Se situará paralelo al actual remonte de Vista Beret, doblando la conexión Orri-Beret por una cota más alta. Con este remonte se accederá a nuevas pistas, clasificadas para esquiadores expertos, las cuales estarán bien encaradas y con una calidad fantástica de nieve.

Construcción de un lago artificial entre Orri y Beret. Para garantizar la producción de nieve. Será también un atractivo más en verano.

Todo ello supone una inversión entre de 18-20 millones de euros

Proyectos a largo plazo

En este ámbito podemos citar la ampliación hacia la comarca vecina del Pallars, concretamente en la zona del Alt Aneu y el acceso a la estación por el pueblo aranes de Bagergue.

El Pallars está presente en los estudios desde los años 80. La estación, a lo largo del tiempo, ha presentado muchos proyectos, pero la mayoría no han sido aprobados. Años arduos de negociaciones con ecologistas y administraciones. El proyecto Pallars prevé 8 remontes de los que tres están ya construidos, pero falta definir la indispensable conexión para acceder a los Clots de Rialba.

Aureli cree que es un buen proyecto y tiene la esperanza de que sea una realidad en un futuro próximo, ya que muchas de las infraestructuras contempladas en el

“El alma de Baqueira-Beret son los esquiadores asiduos, muchos de los cuales poseen una segunda residencia en Aran. Ellos son los que dan una estabilidad a la estación y, por extensión, a la Val d’Aran.”

proyecto de Baqueira-Aneu ya están realizadas como la modernizada carretera del Port de la Bonaigua, y la conexión Sorpe-Borén.

Bagergue. Proyecto largo tiempo en boca de todos y sobre el cual existen muchas informaciones erróneas –comenta nuestro entrevistado–.

El objetivo del mismo era diversificar el acceso a la estación, creando una entrada por el pueblo de Bagergue. Si se accede a la estación por los extremos, esto permite distribuir mucho mejor a los esquiadores en pistas. No se llegó a ningún acuerdo, lo que motivó plantear un proyecto de acceso concentrado que desembocó en el Proyecto de Ruda. Más caro a nivel de remotes, y con mayor concentración de esquiadores en pistas, pero mucho más cómodo para el usuario. A pesar de todo, el proyecto sigue abierto, pendiente de que algún día se alcance un acuerdo con el Ayuntamiento y los vecinos de Bagergue.

LAS DIFICULTADES: COMPETENCIA PÚBLICA

Desde los inicios del deporte blanco, la mayoría de las estaciones de esquí de España estaban explotadas por empresas privadas. Desde hace poco, las administraciones públicas las han ido adquiriendo para solucionar los problemas económicos y coyunturales, con la finalidad de no perder el motor económico en una zona concreta. En resumen, la empresa privada ha pasado a manos de la empresa pública, ya sean administraciones autonómicas, diputaciones, bancos, empresas públicas... Y así enumera los casos de:

Aramon. Estaciones de Cerler, Formigal, Panticosa los lagos, Javalambre, Valdelinares... con capital 50% Diputación de Aragón y 50% Ibercaja. Han invertido 105 millones de euros en los últimos 3 años solamente en Formigal, colocando en el panorama español estaciones casi inexistentes con una fuerte publicidad.

Andorra. El gobierno de los comunes invierten en las estaciones de esquí.

Sierra Nevada. Propiedad de la Junta Andaluza.

La Molina. Propiedad de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya

Gran Pallars. Propiedad del Institut català de finances.

Aureli Bisbe comenta, una vez más, que Baqueira es al 100% empresa privada, y es difícil competir en esta coyuntura, pero cree firmemente que la Val d’Aran, y en concreto Baqueira como estación, ofrecen un producto muy diferenciado en comparación con los citados anteriormente.

Comenta que ninguna de ellas tiene nuestra montaña, ni la infraestructura que ofrece la Val d’Aran en su conjunto (gastronomía, cultura, ocio, etc).

UNA NUEVA TEMPORADA

La nueva temporada 2009-10 nos trae el mismo precio del forfait que el anterior, 1500 plazas gratuitas de parking, la supresión del remonte Horat deth Bò, y el acortamiento de La Choza. Se prepara el terreno para el futuro Telesilla Luis Arias. Se han mejorado pistas como Isard, era Cascada, Perdiu Blanca, siempre buscando la máxima comodidad para el esquiador. Y por último se han adquirido máquinas nuevas, por valor de 1.5 millones de euros

EL ALMA DE LA ESTACIÓN: NUESTROS ESQUIADORES Y ESQUIADORAS

La temporada 2008-2009, excelente para el sector debido a la abundancia de precipitaciones, presentó cierta controversia cuando se trató de contabilizar el número de esquiadores. Aureli nos aporta los datos reales de la estación:

612.000 forfaits vendidos sin contar los de temporada. Alrededor de 8.000 forfaits de temporada. Esquiadores reales (lecturas reales): 812.000.

Haciendo una simple división (200.000 días esquiados entre 8.000 forfaits de temporada) se puede decir que estos forfaits esquián unos 25 días de media.

El alma de Baqueira-Beret son los esquiadores asiduos, muchos de los cuales poseen una segunda residencia en Aran. Ellos son los que dan una estabilidad a la estación y, por extensión, a la Val d’Aran.

Copos Magazine le hace llegar a Aureli algunas de las opiniones que estos esquiadores tienen sobre la estación como son el alto precio del forfait, tanto de día como de temporada, el mejorable servicio de restauración de la estación y la implantación del sistema de forfaits Ski-data...

Aureli tiene respuesta para todas estas cuestiones. Referente al precio del forfait, nos dice que “debemos luchar por mantener el valor de dicho forfait. Esquiar cuesta dinero, pero lo más barato es el forfait. Si valoramos lo que se puede hacer con él, y lo comparamos con otras actividades salimos muy airosos. Ofrecemos un producto de calidad y debemos mantenerlo. Bajar el precio es lo más fácil, hay que mejorar el servicio y el producto. El mercado dirá si lo hacemos bien o no. Debemos estar muy atentos pues el que nos haya ido bien hasta ahora, no es garantía de que nos vaya bien en el futuro. Todo cambia muy





¿Vacaciones familiares en una borda?



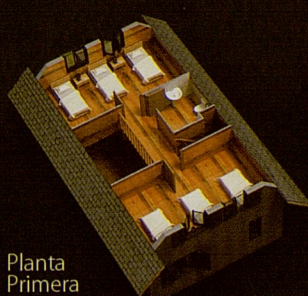
A tan sólo 20 minutos de Baqueira Beret, disfruta de un alojamiento único en las **NUEVAS BORDA SUITE** del Camping Verneda.

Espaciosas casas con un equipamiento de calidad que asegura las máximas comodidades al nivel de las exigencias de usted y su familia.

Alquiler por semanas o temporada de invierno.



Planta Baja



Planta Primera



Ctra. Francia, Km 171
25537 Pont d'Arros - Val d'Aran
LLeida (España)
Tels. 973 641024 / 973 641821

info@campingverneda.com
www.campingverneda.com

deprisa. Aunque se tienda a escoger por precio y ofertas de última hora, el conjunto de la Val d'Aran debe poder situarse en un escalón superior como ha sido siempre. Más que las estaciones vecinas, la competencia está en la opción de quedarse en casa. Hay que generar ambiente de esquí". En cuanto a restauración, dice que cuesta que se la considere. Es habitual, en una estación de esquí, que las cafeterías sean lo peor valorado pero no es ninguna excusa y debemos mejorar, comenta. Este año, como novedad, se ofrecerán menús atractivos y económicos en la mayoría de las cafeterías. A veces es importante poder acotar el gasto antes de entrar. Recomienda un recorrido tranquilo por las cafeterías de Baqueira e invita a conocerlas mejor. La oferta es variada, y además de los omnipresentes bocadillos, y los restaurantes de 1800 y Beret, en las demás cafeterías siempre hay algún producto diferenciador como las pizzas de Bonaigua, el tartare de 2200, las butifarras de la terraza de 1800 y el jamón con cava de Blanhiblar. Aconseja evitar las aglomeraciones, pero cree que la oferta es correcta. Nunca han pretendido tener una restauración de 5 estrellas, su objetivo es dar de comer a unos visitantes que han venido a esquiar, y no a comer y por tanto hay que atenderlos bien y deprisa.

Y en relación al Ski data, su opinión es que este sistema de control de los forfaits dificulta el control sobre el número de esquiadores y su acceso a la estación. La problemática radica sobre todo en los forfaits de

temporada. Es una demanda clara del cliente por su comodidad de uso, pero tiene un coste elevadísimo y aumenta de forma importante el fraude. Es una decisión difícil. Con el sistema actual, sólo con la precaución de colocar el forfait en el exterior mediante una brida, se elimina el engorro de tener que tirar de la goma para sacar el forfait. No hay que hacer nada, el personal de control lo hace todo y además se genera empleo. Aureli comenta que no es el momento de reducir plantilla. No descartan una evolución en este sentido, pero convendrá estar atentos a como evolucionan los americanos, que son mucho más pragmáticos en estas cosas (en EEUU existen muy pocas estaciones con este sistema). Es un sistema fantástico para controlar pasos, como el teletack de las autopistas, pero no está resuelto para pasos con distintas tarifas, ni con tickets no transferibles.

Llegado el momento de cerrar esta fructífera entrevista, Aureli quiere hacer llegar el mensaje primordial: "esquiar es disfrutar. Venir al valle, es disfrutar... Quizás da pereza venir de lejos, pero cuando estás aquí... ¡se disfruta a tope! Esquiar aporta grandes sensaciones. Es una actividad social y familiar. Hay que potenciar el aspecto social del esquí, aparte del deportivo". Nos despedimos, esperando que éste sea un año de nieves que –como dice el adagio– "año de nieves, año de bienes". Nunca hay que perder el optimismo y menos en los tiempos que corren.

SU TRAYECTORIA PERSONAL

Nace en Barcelona en 1948, en el seno de una familia amante y practicante del esquí. Esquiar y navegar han sido desde siempre sus dos grandes pasiones deportivas. Licenciado en ingeniería industrial, empezó su trayectoria profesional en 1973 en la estación de La Molina, ocupándose de su mantenimiento como ingeniero. Más tarde trabajó en otras estaciones como Espot, Vallter, Port del Compte, y también, como comercial, en POMA, empresa dedicada a la fabricación de telesillas y telesquís. Ejerció como director gerente de las estaciones de esquí de Espot y de Cerler hasta que en el verano de 1983 fue nombrado director de estación de Baqueira Beret, cargo equivalente al actual director de montaña. Desde 1985 ejerce de director gerente de Baqueira Beret, hasta la fecha. Desde mayo del 2009 es Presidente de la Asociación española de estaciones de montaña (ATUDEM), que defiende los objetivos comunes de todas las estaciones españolas. Su objetivo como presidente es conseguir que se valore el sector por el impacto económico que provoca en las comarcas de montaña.

hola ¿cómo estás?
educación postural

¿Te duele la espalda?



CENTRO DE EDUCACION POSTURAL Y GIMNASIA CORRECTIVA

Información e inscripciones: 93 664 95 78 / 606 94 73 47 / 676 326 603 / www.holacomoestas.es

Avda. Constitución, 101, 2ª Planta, Local 6-7 (Edificio Caprabo) 08860 Castelldefels

Lujo a pie de pista

Disfrute de un descanso único en el hotel más exclusivo de Baqueira tras un intenso día de ski.

Relájese en nuestro Occitania Spa, sumérjase en la piscina climatizada o disfrute del Spa Water Xperience.

Elija entre la más selecta cocina catalana o los últimos sabores japoneses.

Solicite cualquier servicio que desee: alquiler de skis, guía de pistas, actividades para niños, transfers, WI-FI gratuito ...

Bienvenido a



Información y reservas

973 645 550

www.lapleta.com

reservas.lapleta@rafaelhoteles.com

Sorteo de
dos fines de semana
para dos personas con
desayuno incluido.

Participa en
www.copos-ski.com



RESTAURANTES**Arros**

El Raconet	973 641730
------------	------------

Arties

Biniaran	973 641058
Candelaria	973 642024
Casa Irene	973 644364
Eth Taro	973 642558
La Oca	973 642460
La Sal Gorda	973 644531
Asador Iñaki	973 644554
Mozart	629 776348
Pollo Loco	609 354553
Urtau	973 640926

Bagergue

Casa Peru	973 645437
El Jardí dels Pomers	973 644015

Baqueira

Borda Lobato	973 645708
Cap del Port	973 250082
Esquiro	973 645430
Ticolet	973 645477

Bordas de montaña

Eth Cerer Montadi (Aiguamotx)	636 245771
Era Montjoia (Artiga de Lin)	629 787508
Juli Arnalot (Montgarri)	608 998436
Refugi Montgarri (Montgarri)	639 494546

Bossost

El Portalet	973 648200
Eth Occitan	973 647366
Zurbaran	973 647710

Casarih

Casa Benito	973 641154
Era Torrada	973 641150

Escunhau

Casa Turnay	973 640292
Es Pletieus	973 640790
Estampa	973 640048

Garos

Eth Restilhe	973 641539
--------------	------------

Gessa

Casa Rufus	973 645246
------------	------------

Pont D'Arros

Cal Manel	973 641168
Peña	973 640886

Salardu

Eth Both	973 644212
Eth Golf	973 644572
Il Casone	973 644055
Prat Aloy	973 644581

Unha

Carmela	973 645771
Es Racó de na Kris	973 644552
Maria Adema	973 644169

Vielha

All i Oli	973 641757
El Moli	973 641718
Era Bruisha	973 642976
Era Coquela	973 642915
Era Lucana	973 641798
Era Mola	973 640868
Eth Corner	973 641623
Eth Hurat	973 640210
Eth Paer	973 641934
Eth Tidon	973 640363
Pizzeria La Boveda	973 640491

HOTELES**Hoteles 5 estrellas**

AC Baqueira (Baqueira)	973 645961
Santos Val de Neu (Baqueira)	973 635000
Melia Royal Tanau (Tanau)	973 644446
Rafael Hoteles La Pleta (Tanau)	973 645550

Hoteles 4 estrellas

Parador Arties (Arties)	973 640801
Spa-Casa Irene (Arties)	973 644364
Himalaia Baqueira (Baqueira)	973 635300
Hotel Montarto (Baqueira)	973 639001
Hotel Marvel Beret (Betren)	973 642424
Hotel Husa-Tuca (Betren)	973 640700
Vilagaros (Garos)	973 641250
Chalet Bassibe (Tanau)	973 645152
Hotel Eira (Tanau)	973 645446
Hotel de Tredos (Tredos)	973 644014
Acevi (Vielha)	973 643233
Parador Vielha (Vielha)	973 640100
Sol Melia (Vielha)	973 638000

Hoteles 3 estrellas

Tuc Blanc (Baqueira)	973 644350
Val de Ruda (Baqueira)	973 645811
Hotel Marvel Vielha (Betren)	973 642424
Hotel Es Pletieus (Escunhau)	973 640790
Hotel Estampa (Escunhau)	973 640048
Hotel Peña (Pont d'Arros)	973 640886
Petit Lacreu (Salardu)	973 644142
Hotel Husa-Orrri (Tredos)	973 646086
Hotel Eth Pomer (Vielha)	973 642888
Hotel Eth Solan (Vielha)	973 640204
Hotel Fonfreda (Vielha)	973 640486
Iori Hotel (Vielha)	973 643304

Casas y apartamentos

Es Camin Reiau (Arties)	973 644289
Javier Antes (Garos)	973 641902
Bungalows Verneda (Pont d'Arros)	973 641024

SERVICIOS

Bancos

Banc Sabadell	973 641388
Bancaja	973 641379
Banco Santander	973 641236
Barclays	973 643001
BBVA Bossòst	973 648150
BBVA Vielha	973 643668
Caixa Catalunya	973 641559
Caixa Penedes	973 641230
La Caixa Arties	973 642675
La Caixa Baqueira	973 645712
La Caixa Salardu	973 645883
La Caixa Vielha	973 640010

Electricistas-Electrónica

Angel Bayo	973 640783
Buchaca	607 161793
Carlos Faure	630 962924
Perailes	973 641560

Farmacias

Almansa-Bossòst	973 648219
Almansa-Les	973 647244
Catala-Vielha	973 642346
Pala-Arties	973 644346
Pala-Baqueira	973 644462
Pala-Vielha	973 642585
Salardu	973 644225

Fontaneros

Buchaca	607 161793
Jesús Losa	973 641606

Limpiezas

House Aran	973 641522
Limpiezas Ana	609 737284
Lutz-Aran	973 648469

Inmobiliarias

Ana Nicolas	973 641502
Aran Casa	973 642713
Eth Puntet	973 642531
Gestiaran	973 642222
Gesval	973 641164
Habitat	973 642625
Immboliaria Global	973 640765

Informática-Cybercafe

Vielha Computer (Vielha)	973 641053
--------------------------	------------

Metereologia

Servei Metereologic de Catalunya:
www.meteocat.com

Instituto Nacional de Metereologia: www.inm.es

Francia: www.meteo.fr

Taxis fuera y dentro del Valle

Dedieu	973 640720
Dera Riva	973 647124

Teléfonos de interés

Ajuntament Salardu	973 644030
Ajuntament Vielha	973 640018
Baqueira Beret	973 639000
Comisaría Policía Les	973 648014

Conselh Generau d'Aran	973 641801
Dispensario Baqueira Beret	973 545107
EEE	973 645126
Espitau Val d'Aran	973 640006
Mossos d'Esquadra	080
Parques infantiles	973 645448
Pompieri	973 640080
Torisme Val d'Aran	973 640688

Talleres coches

Autoval	973 640147
Garona	973 640209
Opel Vielha	973 640511
Rodi Aran	973 640340
SEAT	973 640127

Webs de interés

www.baqueira.es

www.aran.org

COPOS SKICENTER

973 640024

www.copos-ski.com

COPOS EVENTS

973 643325/660164467

www.coposevents.com

AINHOA COPOS SKICLUB

973 643307

www.ainhoacoposkiclub.com

COPOS SCHOOL

626575384

Las reservas de hoteles que se efectuen a través de Copos Events disfrutaran de condiciones especiales.



Ctra. Nacional 230, Km. 169 - 25537 PONT D'ARRÒS (Val d'Aran)
Tels. 973 64 08 86 . Fax 973 64 23 29 - info@hotelpenha.com - www.hotelpenha.com

**Copos school:
un nuevo servicio,
una nueva escuela
para que aprendas,
para que mejores,
para que te diviertas.
Nuestro objetivo:
atención personalizada,
seguridad, calidad
y diversión.**

Clases particulares con auriculares
(fines de semana y festivos para niños y veteranos. También entre semana)
Clases colectivas
Guía en pistas
Telemark
Precios especiales con tarjeta cliente

| copos | school |

school@copos-ski.com
www.copos-ski.com
M. 626 575 384
Copos Betren T. 973 64 00 24
Copos Baqueira T. 973 64 54 04