

copos | magazine |

Temporada 2010/2011

06



EL HOMBRE DE LAS NIEVES EXISTE

José Manuel Monge, más de 30 años en el mundo de la nieve

04 EL ESQUI A FONDO 12 STROLZ 100% CUSTOM 16 NUEVA WEB. VENTA ONLINE
30 COPOS EVENTS 34 COPOS BIKE 38 COPOS SKICLUB 45 COPOS SCHOOL 48 COPOS
HELISKI 52 EL PERSONAJE: XAVIER CUSCO

| sumario |

04

12

30

34

38

44

48

52



COPOS SKI CENTER

- 04 El esquí a fondo
- 10 Modelos de esquí
- 12 Strolz 100% Custom
- 14 Servicios
- 14 Copos Reparaciones
- 15 Copos Alquiler
- 16 Nuestra Web
- 16 Tarjeta Cliente
- 18 Escaparate

COPOS EVENTS

- 30 Era Roda
- 32 Incentivos de Empresa y Reuniones

COPOS BIKE

- 34 Centro Oficial BTT Val d'Aran

COPOS SKICLUB

- 38 Temporada 10.11
- 42 Lucía Guerra

COPOS SCHOOL

- 44 Las Clases

COPOS HELISKI

- 48 Experiencia Única

EL PERSONAJE

- 52 Xavier Cuscó

58 GUIA ÚTIL

Foto portada: **ROAD** / www.road.com.es / Xavier Dedeu

Director **José Manuel Monge** Colaboraciones **Silvia Monge, María Monge, Lourdes Santacruz, Francesc Comas, Richard Sobrado y Rafael Godino** Diseño gráfico y maquetación **Procrea** Administración **Copos SL** Impresión **Graficas Berriz** Edita Copos. **Apartamentos Elurra 25539 Betren Tel. 973 64 00 24 Fax 973 64 28 25 info@coposski.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 Ley Orgánica 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.



06

EDITORIAL

JOSÉ MANUEL MONGE

Después de 30 años en el mundo del esquí, miro hacia atrás y veo a un joven ilusionado empezando en un mundo desconocido, con un par de tablas de madera bajo sus pies y con esa ropa por la que penetraban el frío y la nieve. Y me pregunto ¿cómo nació en mi esa pasión? Por ese entonces era poco común ser esquiador; el material que utilizábamos era rudimentario al igual que las escasas instalaciones existentes, pero todo eso y cualquier otra contrariedad que pueda recordar, no eran suficientes para quitarme las ganas de deslizarme por la nieve.

Después, en mi etapa de formación profesional, fui monitor de esquí y me involucré al máximo en la enseñanza de los nuevos esquiadores, siendo testigo privilegiado de cómo nacía y se expandía esa afición entre la gente joven y otros no tan jóvenes. Aficionados entusiastas que se acercaban al Valle desde distintos puntos de la geografía nacional, realizando largos desplazamientos por carreteras estrechas y sinuosas. ¿Qué les impulsaba a venir?

Después, con la tienda, he podido constatar como los tiempos iban cambiando, como el esquí evolucionaba a pasos agigantados: nuevos esquís más flexibles y ligeros, botas más eficientes y cómodas, nuevos tejidos térmicos, otros impermeables y al mismo tiempo transpirables... Como fueron apareciendo una infinidad de artículos complementarios orientados siempre a mejorar las sensaciones, la comodidad, la estética y la seguridad del esquiador. Y todos conocemos cómo son hoy las pistas, perfectamente acondicionadas con remontes rápidos, cómodos y seguros, y con todo tipo de servicios: alquiler de material, formación, restauración, atención médica... para atender a la gran cantidad de entusiastas del deporte blanco que año tras año nos visitan.

Después de más de 30 años en el mundo de la nieve, de todas las etapas vividas, de ver todos los cambios que se han ido sucediendo en el sector y de compartir experiencias con tantos y tantos aficionados, aún no puedo responder a la pregunta de "por qué nace una pasión" pero sí puedo explicar como es esta pasión. Es... algo que nos crea inquietud cuando se acerca el invierno, que nos hace estar atentos al cielo, a la previsión meteorológica, a ilusionarnos con las primeras nevadas. Es una fuerza que nos impulsa a tirarnos pendiente abajo para vivir esa sensación intensa de libertad, esa emoción de sentir la velocidad sobre la piel, esa fluidez al desplazar nuestro cuerpo para mantener el equilibrio, coordinando todos nuestros músculos para adaptarnos constantemente al relieve y reaccionando a tiempo para sortear los obstáculos. Es la satisfacción de la autosuperación, de ver como vamos progresando, asumiendo nuevos retos- pistas con más pendiente, más velocidad, nieve virgen... Es gozar de forma individual y compartida con nuestros amigos en un escenario natural espectacular en el que nos sentimos integrados. Es una actividad que exige concentración y por ello aparca las preocupaciones cotidianas, al mismo tiempo que ejercita todo el cuerpo, fatiga los músculos y nos relaja la mente.

Una sensación que deseamos repetir una y otra vez aunque implique superar contrariedades. Ya sea en épocas de grandes o pocas nevadas, de mayor o menor libertad personal, de opulencia o restricción económica. Una ilusión que nos mueve, que nos hace vivir más intensamente. *En definitiva, una experiencia emocionante que nos hace sentir vivos, que le hace a uno constatar que aún "existe".*

Feliz temporada.



EL ESQUÍ A FONDO

Deslizarse sobre una masa de nieve sin hundirse ha sido siempre una necesidad vital para el hombre. Con el paso del tiempo esta necesidad se ha transformado en un deporte; como diversión y complemento social.

La última evolución en la construcción de esquís ha sido el "carving" que también ha revolucionado la manera de esquiar. La palabra "carving" deriva del verbo anglosajón "to carve" que literalmente se traduce por "moldear". Por tanto podríamos entender que el carving viene de la forma estilizada que poseen estos diseños de esquís, adelgazándose en el centro y ensanchándose en las espátulas y colas. Sin embargo, no queda claro si el concepto carving se refiere a la forma "esculpida" de los esquís o al giro dirigido que "labra" o "esculpe" el viraje evitando el derrapaje.

La diferencia entre el ancho de la espátula y el patín así como la diferencia entre el patín y las colas permiten diferenciar los modelos de esquís carving, que se adaptan a los diferentes tipos de nieve, de terrenos y de nivel técnico.

La técnica del carving requiere esquiar con los esquís separados, manteniendo una posición más centrada y estable. El peso se reparte por igual en los dos esquís y se traspasa de un esquí a otro simplemente angulando y canteando. El cuerpo acompaña al esquí en el viraje (co-rotación) por la flexión de las caderas. El trabajo sobre las extremidades inferiores es muy necesario para hacer bien el viraje lo cual se consigue con una elevación del centro de rotación de las rodillas a base de distanciar los pies de la suela de los esquís mediante alzas, incluidas en la fijación de seguridad.

PARÁMETROS BÁSICOS DEL ESQUÍ

Parámetros geométricos del esquí

Son las características dimensionales del esquí que nos dan el volumen y la forma de estos. En función de estos parámetros, los esquís tendrán un determinado comportamiento sobre la nieve.

· *Longitud*: Nos determina la medida del esquí desde la espátula a la cola.

· *Espátula*: Parte delantera del esquí, contando desde la fijación.

· *Patín*: Es la parte del esquí que queda debajo de la bota. Normalmente es la parte más estrecha.

· *Cola*: Parte trasera del esquí, contando desde la fijación.

· *Línea de cotas*: Es la distribución de las anchuras del esquí. Es la curva geométri-

El Primer Calcetín Largo de Compresión Gradual de Alto Rendimiento

ca que pasa por el punto más ancho en la espátula, el más estrecho en el patín y el más ancho de la cola. Cuando más acentuada sea la línea de cotas, menor será el radio de giro, y por tanto nos facilitará en el viraje corto.

Parámetros mecánicos del esquí

Estos parámetros son los responsables del comportamiento del esquí. Son las características de acción que determina las diferentes reacciones de éste.

· *Rigidez de flexión:* La deformación longitudinal del esquí. Dentro de esta flexión podemos encontrar diferencias de rigidez a lo largo del esquí, normalmente repartidas en espátula, patín y cola.

· *Rigidez de torsión:* La capacidad de deformación helicoidal del esquí alrededor de su eje longitudinal.

· *Camber o puente:* Es el arco descrito por el perfil del esquí libre de cualquier carga entre los dos puntos de contacto, espátula y cola. Para entenderlo mejor, si pusiéramos los esquís en una superficie plana y dura, como por ejemplo, mármol.

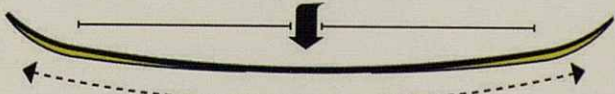
- Camber normal "positivo": el esquí de toda la vida.

- Camber invertido "negativo": En la superficie plana, el esquí toca solamente en el patín (debajo de la fijación). Esquí específico para nieve polvo. Pero no es así de genérico, hay graduaciones... las más comunes son:

- *Rocker:* un esquí de camber normal "positivo", la espátula y la cola empieza a elevar antes. Podemos encontrar esquís con tecnología rocker solo en la espátula (Kästle 128) En un esquí de la misma medida con tecnología rocker o camber normal "positivo", el esquí con rocker tiene un radio de giro menor ya que el canto efectivo es menor.

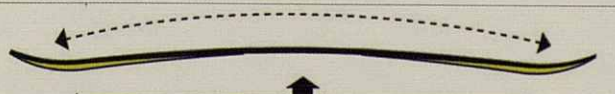
Rocker o camber Invertido

Arco cóncavo desde los puntos de contacto



Camber Tradicional

Forma convexa desde los puntos de contacto



Disminuye el cansancio.

Confort térmico.

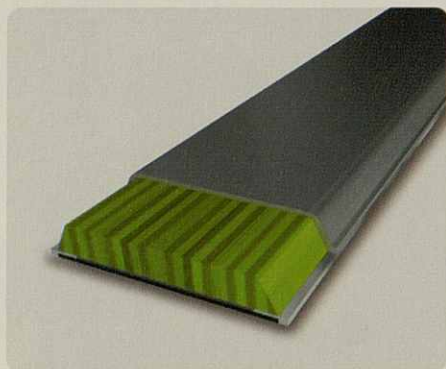
Mejor tacto con la bota.

Reducen el volumen del pie.



Calcetín Oficial del Equipo Nacional de Esquí

www.medilast-sport.com



Estructura sándwich en monocasco

TIPOS DE CONSTRUCCIÓN

Tenemos varios tipos de construcciones, pero podríamos destacar las construcciones sándwich, monocasco, monocap, todas ellas se distinguen por las propiedades mecánicas dadas al esquí, pero sobre todo por la durabilidad y la precisión.

Construcción sándwich

Se podría decir que es la tecnología madre de las construcciones de esquís. Normalmente está formado por un núcleo de madera reforzado por fibras o metales. Estos materiales que forman esta estructura son muy flexibles por sí solos pero cuando están unidos tienen una notable rigidez, resistencia y bajo peso. Así como también existen núcleos inyectados, utilizados en esquís junior o en gamas bajas, con foam o materiales similares.

Construcción monocasco /Monocap

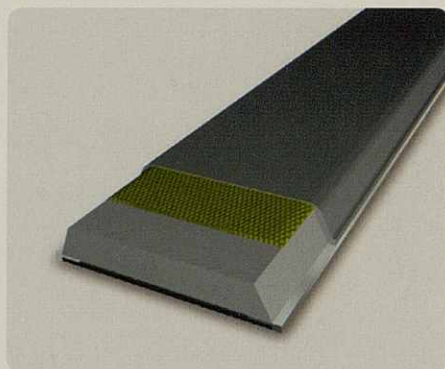
La tecnología monocasco permite obtener una estructura autoportante, es decir, el casco en sí mismo resuelve la mayoría de las propiedades mecánicas del esquí, es rígida y poco deformable.

En el monocap, la "concha/capazón" del esquí añade parte de las propiedades mecánicas del esquí y el interior es similar a la construcción en sándwich.

Estructuras de construcción

Dentro de la construcción del esquí podemos encontrar infinidad de estructuras diferentes, que son el resultado de la combinación de materiales y de la aplicación de los mismos.

Las diferentes marcas, con el fin de innovar y satisfacer las necesidades de los usuarios, introducen nuevos sistemas, que son fruto de la investigación en los laboratorios, y nos permiten el fácil manejo del esquí, y de mayor seguridad durante el descenso y el transcurso de la curva.



Fibras

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

Normalmente los esquís son laminados, es decir, son un conjunto de láminas que dan al esquí las características de torsión, flexión, estabilidad.

La madera. Polímero natural

La madera es un polímero natural hueco, moldeable, tensionable, y fácil de dar forma y de combinar con otras maderas para lograr propiedades mecánicas precisas e iguales de alta estabilidad en el tiempo. Es el material más utilizado y es el más importante ya que actúa como anti-vibratorio. Las maderas más usadas son el haya, chopo, fresno, abeto.

Existen dos formas de construcción que varían la rigidez de torsión el laminado vertical (gran rigidez en torsión) y el laminado horizontal (poca rigidez de torsión).

Polietileno. Polímero Termoplástico

Se utilizan básicamente en las suelas y en la cosmética del esquí (Top-Sheet), por su bajo coeficiente de fricción con la nieve, muy resistente a la abrasión, con propiedades hidro-repelentes y de fácil encerado.

Actualmente, el material más usado es el polietileno de alta densidad sinterizado (para suelas de mejor calidad, en la medida que aumenta el peso molecular o extrusionado (reconversión por fusión del polietileno, es de peor calidad)

El más conocido es el P-TEX y el ABS para los laterales del esquí

Polímeros Termo-endurentes

El epoxi es el ingrediente principal que se utiliza para que se unan todas las capas. Se compone de resinas y de endurecedores o catalizadores, que se mezclan para lograr un adhesivo que debe ser extremadamente fuerte y de larga durabilidad.

Compuesto de fibras

Por la elevada propiedad mecánica y por la estabilidad química y térmica, el material fibroso es usado para reforzar el núcleo del esquí por su garantía de resistencia y rigidez.

· *Fibra de vidrio:* Utilizada para crear un efecto anti-torsión en el esquí, mejora la tenacidad estructural y el retorno elástico. Facilita el giro.

· *Fibra kevlar:* resistente a los golpes repetidos, a la fatiga y a la flexión, así como óptimo amortiguador de vibraciones. Muy resistente a la extensión, habitualmente se suele colocar en la parte inferior del núcleo.

· *Fibra de carbono:* fibra de bajo peso, mucha resistencia a la compresión y a la torsión pero con una rigidez equilibrada y un buen comportamiento frente a la fatiga. Esta fibra es considerada de los mejores materiales.

· *Fibra Dyneema:* con características superiores al kevlar. Es más resistente, más ligera y su comportamiento es mejor para la fatiga en un largo periodo de tiempo. Muy utilizada en el campo de la náutica.

· *Fibra cerámica:* fibra inorgánica, que no proviene del petróleo, que usado conjuntamente con las fibras anteriores da estabilidad a la estructura del esquí en el tiempo.

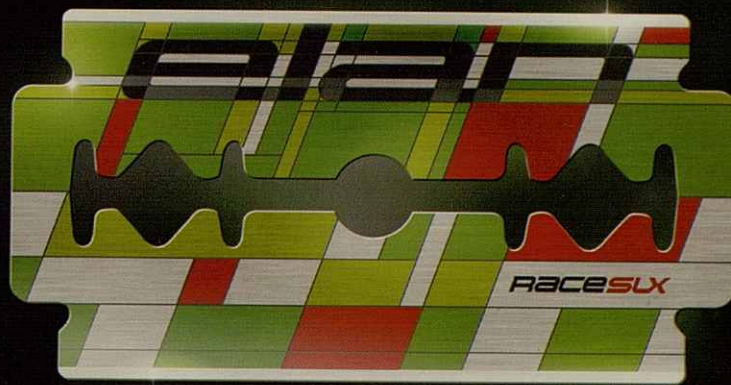
Materiales metálicos

Los materiales metálicos se suelen utilizar para:

- *Canto:* que es de acero, que permite que el esquí pueda girar o frenar.

- *Interior:* para reforzar el núcleo, proporcionando dureza de torsión y estabilizándola

El material más utilizado es el aluminio o sus aleaciones (ergal, titalanal, y zicral).



Professional equipment. Handle with care.

GREGAL SPORT S.A. / Atención al Cliente 93 872 62 11

TIPOS DE ESQUÍ

Aunque todos los tipos de esquí sirven para lo mismo, esquiar, unos modelos se desenvuelven mejor en unas condiciones que en otras. **Para escoger los esquís lo más importante es realizar una auto evaluación para acertar el que mejor se adapte a tus necesidades: nivel de esquí, qué sensaciones te gustan (velocidad, tranquilidad), tipo de pistas (las marcadas o fuera de ellas), peso, altura, etc.**

Racing

Su filosofía es la competición, velocidad en un trazado con la máxima precisión. Las suelas normalmente son de grafito con el fin de evitar que mediante el rozamiento se cargue de electricidad estática.

· *Slalom*: Adaptado al viraje corto dinámico. Existen pocas medidas 150-155 para mujeres, 160- 165- 170 para hombres. Radio de giro de +/- 13. El patín no puede medir menos de 65 y suele estar alrededor de 68.

· *Gigante*: Adaptado a las curvas de radio medio a alta velocidad. Las medidas en hombres mínimo 185 con un radio de giro alrededor de 28 y las mujeres 180 con un radio de giro de más de 23. Para similares geometrías laterales cambian las durezas, por lo tanto cambian los radios de giro

El Slalom Carver y el Race Carver

Son evoluciones de los anteriores, pero con menor grado de dureza y exigencia. El SC (Slalom Carver) tiene radio de giro corto que oscila alrededor de 12-14 y el RC (Race Carving) tiene radio de giro medio o amplio, que oscila alrededor de 17.

Freeride

Con patines más anchos:

Dando a lugar a esquís más anchos en general. Cuanto más ancho más flotabilidad y cambio de canto más lento. Su comportamiento en pista es correcto, pero necesita una muy buena técnica en el cambio de canto. Hoy en día también se utilizan para hacer Telemark. Hay que escogerlos largos, como mínimo + 10cm. Radio de giro que oscila entre 17 y 21, se-

gún el patín, que empiezan en 80 y para arriba,

· *Freeride de iniciación*: patines alrededor de 85. Se puede considerar como un Allmountain

· *Freeride alpino (para girar)*: patines alrededor de 95, esquís con prestaciones similares a la competición. Radios alrededor de 21m

· *Freeride auténtico*: patines a partir de 100. un auténtico esquí de navegación, sin perder la línea, que debe de ser precisa. Prestaciones máximas como en Copa del Mundo cada anchura de patín determina una o dos alturas. Radios alrededor de 27m que son similares a los esquís de gigante de competición.

Allround

Son los adecuados para esquiadores poco avanzados o que se inician, ya que las espátulas son anchas y de gran elasticidad obteniendo así un inicio fácil del viraje y una gran estabilidad. Esquís diseñados para pivotar, a velocidades moderadas con seguridad. Las durezas de torsión y flexión son proporcionales al peso del esquiador y su nivel de esquí. La medida ideal es la altura de uno mismo o un poco menos. Los patines oscilan entre 72-74 y el radio de giro oscila entre 14-15

All Mountain

Filosofía similar al Allround en cuanto a facilidad de giro y versatilidad de uso en todos los terrenos o pistas y para todo tipo de nieves, pero están diseñados para esquiadores con un buen nivel de esquí. La construcción del esquí suele ser buena. Los patines suelen estar alrededor de 76-80. La medida ideal es la altura de uno mismo y un poco más. Radio de giro alrededor de 17

Lady

Esquís más ligeros, con fijaciones más livianas y centro de fijación adelantado para facilitar el giro. Dentro de esta gama hay esquís freeride, slalom carver, all-round, allmountain.

Free Style

Esquís diseñados para ejecutar trucos, con características de marcha adelante – atrás iguales. Con doble espátula (twin tip), permiten rotaciones rápidas y están reforzados en el patín para mayor duración. Sus diseños son atrevidos y conectan en algunos modelos con los freeride de iniciación. El radio de giro está alrededor de 20 y el patín está alrededor de 82mm. La medida ideal es la altura de uno mismo y un poco más.





BORN TO BE FAST.

SCORPION

DISCOVER SCORPION AT WWW.DALBELLO.IT

DALBELLO
SKIBOOT

MODELOS DE ESQUÍ

SLALOM

1. Elan SLX Waveflex Fusion

El SLX WaveFlex Fusion es el rey de los esquís de Slalom, hecho garantizado por la cantidad de tecnología que presenta, incluida la WaveFlex (usada en Copa del Mundo) que consiste en esquiar siempre con el esquí en contacto con la nieve ya que se consigue una mejor respuesta, un mejor agarre en los giros. Construcción

RST lateral y el núcleo del esquí con construcción Response Frame Woodcore. Dual Titanium para reforzar la estabilidad y mejorar el control y la capacidad de respuesta del esquí y dotarle de máxima precisión. Capa superior en Isocrome para reforzar la última lámina y ofrecer un diseño superior.

Cotas: 116-66-104

Radio: 12.9 (165)

2. Head WC i SL + FF Pro 14

Esquí de slalom para esquiadores expertos que les guste un cambio de cantos rápido, un esquí con mucho nervio. El comportamiento respecto a la medida variará en un esquí mucho más reactivo con un cambio de cantos mucho más rápido. Esquí más exigente. Nueva tecnología KERS (kinetic Energy Recovery System), Intelligence technology, Race structured UHM C Base, Construcción Worldcup sandwich, Speed plate + (13)

Cotas: 117-66-100

Radio: 13.0 (165)

RACE CARVING GIGANTE

3. Stockli Laser Sx+ Placa+ Vist 3,11

Esquí en núcleo de madera y de construcción Sandwich Torsio tech system, que permite disfrutar de todas las propiedades de flexión y torsión a lo largo de todo el largo del esquí, gracias a un "insert" de poliamida en la lámina de titanio del esquí, el resultado es que el trabajo con los cantos es mucho más fácil, y a la vez permite ser más agresivo. Un auténtico Race Carving, con el que esquiar será más fácil, pero a la vez más divertido. Al incorporar la misma tecnología que los esquís de competición, es un esquí con altas prestaciones dirigido a esquiadores que les gusta los esquís de competición pero no tan agresivos

Cotas: 120-70-99

Radio: 15, 6 (170cm)

4. Atomic D2 RACE GS + NEOX TL 12

Esquí de altas prestaciones pensado para sacarle el máximo rendimiento en pista. Patín de 70mm que lo hace muy estable y gracias a su construcción con doble esquí D2 su flexión se adapta al uso del esquiador. Esta tecnología también se usa en los esquís de copa del mundo. Construcción de D2 con núcleo de madera y titanio powercore. Pensado para esquiadores de nivel alto que buscan las máximas prestaciones

Cotas: 113.5-70-97

Radio: 17.2 (169cm)

ALLMOUNTAIN

5. Head Chip 79 + Power 14 D

Aggressive all mountain. Donde mejor se comporta es en pistas preparadas, radio de giro medio- largo con velocidad.



Destinado para esquiadores de nivel alto, fácil manejo pero exigente, las mejores sensaciones se dan con velocidad. Esquí sándwich, dotado de la tecnología HEAD intelligence CHIP, la energía eléctrica producida por las fibras intellifibers se acumula para luego irse liberando poco a poco mediante un chip programado el cual está temporizado de forma que se adapte a las propiedades de oscilación del esquí. En nieve dura será un esquí rígido de torsión, en nieves blandas será un esquí más maniobrable. El comportamiento del esquí respecto a la talla variará en reactividad del mismo, cambio de cantos más rápido.

Cotas: 124-78-110
Radio: 14,6 (171)

6. Elan Waveflex 14D Fusion + ELX 12

Para satisfacer las demandas de los esquiadores aventajados y expertos.

Además de la revolucionaria tecnología WaveFlex, este modelo cuenta con una avanzada construcción en madera y paredes laterales RST para mayor respuesta y control en todas las condiciones de la nieve. Reforzado con doble lamina "Dual Ti" aligerado, garantiza una actuación explosiva gracias a la flexión progresiva y la dureza torsional que ofrece la tecnología WaveFlex. La Edición Especial WaveFlex 14 D Fusion se caracteriza por el diseño de color "funky años 80", utilizando la gama de colores CMYK, refiriéndose a las 4 tintas utilizadas en la mayoría de impresiones a color: azul, magenta, amarillo y negro:

Cotas: 123-72-105
Radio: 10-16 (168)

ALLROUND

7. Spirit

El punto fuerte de la colección SPIRIT es su versatilidad, y en la tolerancia ante las dificultades. El objetivo de estos esquís es conseguir que el esquiador tenga el máximo confort posible, tanto en el radio de giro como en las cotas. Construidos artesanalmente en Sandwich titanal y con núcleo de madera.

Spirit Globe - ¡Un esquí siempre correcto!! En cualquier tipo de nieve, el Stöckli Spirit se adapta a cada terreno. Destaca su textura y maniobrabilidad, que sumado a su construcción permite un control preciso y fácil. Especialmente diseñado para esquiadores que buscan la seriedad en su equipación, se podría considerar el Mercedes 500 del esquí

Cota: 120-72-103
Radio: 14,4 (164)

Spirit Edition -

Un esquí versátil que realiza por su elegante fondo blanco. Ideal para las mujeres por su ligereza. Sorprendentemente fácil de conducir, gracias a la tecnología Softflex, en todo tipo de terreno y estable cuando se producen errores. El esquí es dinámico en las curvas, seguro en el cambio de cantos y proporciona un placer total al esquiador.

Cota: 118-69-98
Radio: 12,7 (157)

LADY

8. Atomic W D2 VF 75 + Neox TL 10

Esquí polivalente pensado para sacarle el máximo rendimiento en pista. Patín de 75mm que lo hace muy estable y versátil, gracias a su construcción con doble esquí D2 su flexión se adapta al uso del esquiador. Construcción de D2 con núcleo de densolite. Pensado para las esquiadoras que buscan las máximas prestaciones sin un gran esfuerzo.

Cotas: 122-75-109
Radio: 12 (157)

9. Fischer Zephyr C-Line

La colección C-Line de Fischer, dirigida a los clientes especialistas en esquí e incorpora "una nueva filosofía" de precios fijos de venta al público y de tiendas seleccionadas. Esta línea de Fischer esta fabricada con la más alta tecnología: esquí construido en sándwich; núcleo de madera laminada y con un envolvimiento en fibra de carbono, material ultraligero, extremadamente resistente a la torsión, consiguiendo una gran estabilidad y una máxima precisión, y una lámina de Titanal superior de grosor 0,5.

Incorpora la tecnología Flowflex TUNE IT: el Flowflex permite la libre flexión del esquí, sin afectar los valores de pretensión de la fijación, y el Tune It, ofrece la posibilidad de ajustar manual y fácilmente, la flexión del esquí, según los siguientes parámetros: estilo de esquí, condición de la nieve y el peso del esquiador, tiene 3 posiciones:

Dynamic Grip Control: Sistema inteligente que se adapta a los distintos tipos de terreno y nieve. 3 inserciones longitudinales de Elastómero que reducen las vibraciones negativas y aseguran un inmediato y permanente agarre de cantos. Mayor control sobre el esquí.

Cotas: 118-68-98
Radio: 14 (165)

FREERIDE

10. Scott PURE

Desde hace 5 temporadas, este esquí es una referencia para todas las revistas especializadas para practicar "Big Mountain". Es el esquí favorito de Seb Michaud para sus competiciones de "Extreme Big Mountain". Indicado para esquiadores avanzados y expertos free-riders, así como para los mejores esquiadores de backcountry. Construido en Sándwich con núcleo de madera, con tecnología Dual Radius, el esquí gira cuando tú quieres girar, el resultado es un esquí más versátil.

Con el "Venturi Tail", se consigue aumentar la flotabilidad y mejorar la curva.

Cotas: 132-92-118 (188)
Radio: 20.5 (188)

11. Kästle- MX 78

Kästle Ski apostó a principios del 2007 por un esquí polivalente mucho más ancho de lo que estábamos acostumbrados y tuvo el éxito esperado, ya que el comportamiento de este modelo tanto en pista como en fuera pista es realmente asombroso. Sus cotas lo hacen realmente muy manejable en cualquier terreno a pesar de que el patín tenga una anchura de 88mm, que ya para muchos esquiadores veteranos es algo ya exagerado para poder llevarlo fácilmente en pista, pero ahí es donde realmente nos sorprende el MX 88 con esa polivalencia que solo él nos consigue transmitir.

Cotas: 126-95-116
Radio: 21 (168)

FREESYLE

12. Scott Punisher

"The Gate Crasher" Este esquí es un auténtico representante de la súper versatilidad, desde el park al big country. Indicado para los raiders que buscan los límites Esquí laminado en construcción Sándwich con núcleo de madera, para conseguir una buena flexión y torsión. Esquí "twin Tip"

Cotas: 126-86-113
Radio: 14 (172)

STROLZ 100% CUSTOM

Cada bota 100%
hecha a mano.
La única bota a
medida en el
mercado.



Uno esquía mucho mejor, con más facilidad y más precisión si la bota se ajusta a la anatomía del pie. Esto sólo se consigue si está hecho a mano.

Cada bota es única porque cada pie es único

Strolz es sinónimo de "exact fit": corresponde exactamente y con precisión a la anatomía de un pie. El conocimiento ortopédico personalizado, una gran experiencia y conocimientos de artesanía manual han conseguido una bota de esquí que se ajusta individualmente a tu pie. Esa es precisamente la ventaja de Strolz: se adapta a tu pie perfectamente, para ello es necesario realizar con anterioridad un análisis exhaustivo de los pies, forma de pisar, forma de las piernas, volumen del pie, etc... Esta es la base para el ajuste óptimo. Inmediatamente después de este estudio, se puede empezar a trabajar la bota a mano: deformación, plantillas para garantizar el ajuste óptimo.

Strolz es única en los componentes: botín, carcasa y foam. Ninguna bota es igual, cada una es diferente ya que está personalizada a cada pie. El botín, fabricado en piel exclusiva original. La piel es un material inmejorable por lo que a elasticidad y durabilidad se refiere y garantiza un ajuste perfecto a su pie. La producción es 100% manual. La carcasa, de poliuretano, también se adapta al pie, con moldes de madera se deforma para ajustar óptimamente a la morfología del pie. Esta puede ser dura, súper dura o media. La selección depende del tipo de esquiador. Foam, el proceso de inyección del foam dura entre 30 o 60 minutos, Antes de realizarla colocamos "foam pads" en las partes que el pie necesita libertad de movimiento, con esto prevenimos punto de presión. 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.

LA BOTA CORRECTA PARA CADA PIE

Las botas Strolz se adaptan a las necesidades de los tipos de esquiadores: nivel competición, esquiadores nivel alto, medio, etc y se adaptan a cualquier morfología del pie: pies anchos, pies estrechos, pies cabos, gemelos gruesos... o para esquiadores con discapacidades. Los modelos son los siguientes; todos ellos se adecuan a las diferentes morfologías de pie

Racing: Para esquiadores atléticos. Carcasa muy dura para la transmisión de potencia exacta, la máxima comodidad y ajuste perfecto.

Sportive: Para esquiadores deportivos. Carcasa dura para la transmisión de energía precisa, la máxima comodidad y ajuste perfecto.

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

Precio: 40 €



Bolsa CALEFACTABLE

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 y ventila.
- Selector de temperatura: CALIENTE 70°C, SECO 60°C y WARM (50°C).
- Al cabo de 20 horas se desconecta automáticamente
- Se convierte en mochila
- Compartimentos separados: secador y calentador de guantes, de calcetines, de ropa térmica, para las máscaras: compartimento seco, protegido y laminado para evitar ralladuras, toalla, para el casco y una botella de agua.



Strolz

S

SERVICIOS

COPOS REPARACIONES

¿Quieres deslizar, conducir, controlar y sobre todo DISFRUTAR de tu deporte favorito? El requisito más importante es tener los esquís a punto y en perfectas condiciones.

Copos te recomienda reparar los esquís a menudo (la nieve artificial o la nieve dura son muy abrasivas, los cantos se deterioran muy rápido, las suelas se resecan rápidamente.)

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.

¿Qué ventajas tiene tener los esquís en perfectas condiciones?

- 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

Y SOBRE TODO... DISFRUTE al máximo!!

Aprovecha nuestros Bonos de Reparación, y te beneficiarás de los mejores precios

Bono Reparaciones tarifa plana - 350€ (anual)

Bono de 5 reparaciones - 180€ (no caduca)

Precios especiales para socios de Clubs



COPOS ALQUILER

En el alquiler de COPOS encontrarás material de todas las gamas a tu disposición y renovado cada temporada:

- Desde iniciación a experto
- Esquí de Test: si quieres comprarte unos esquí, antes te los dejamos probar... y gratis
- Infantil
- Todas las modalidades: esquí, snowboard, Telemark, Montaña, Fondo
- Raquetas

**Alquiler especializado en alta gama, con las mejores marcas del mercado; Stöckli, Zai, Atomic, Völkl, Scott, Movement, Head....
Te ofrecemos las siguientes ofertas:**

- Si tienes la tarjeta cliente: 10% de descuento en el alquiler
- Si haces una clase en COPOS SCHOOL: 15% en el alquiler

Rental Forfait = Tarifa Plana

- Cambia de material cada día que quieras. Día a día las condiciones de la nieve cambian, al igual que tus preferencias
- Podrás alquilar de manera ilimitada una amplia gama de artículos disponibles en los alquileres de COPOS durante toda la temporada de esquí.
- Esquí+ Botas, Snowboard, Esquí de montaña, Raquetas... **a un precio de 390€**

Ski Test Forfait

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

BONO DE 5 DIAS: 140€
BONO DE 10 DIAS: 225€

Para reservar tu material de alquiler:

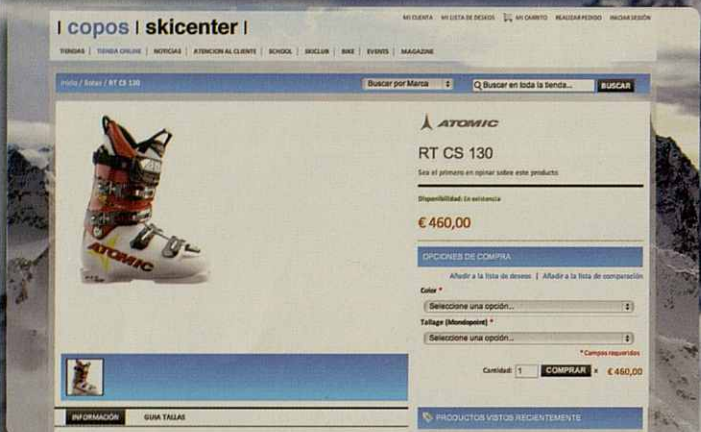
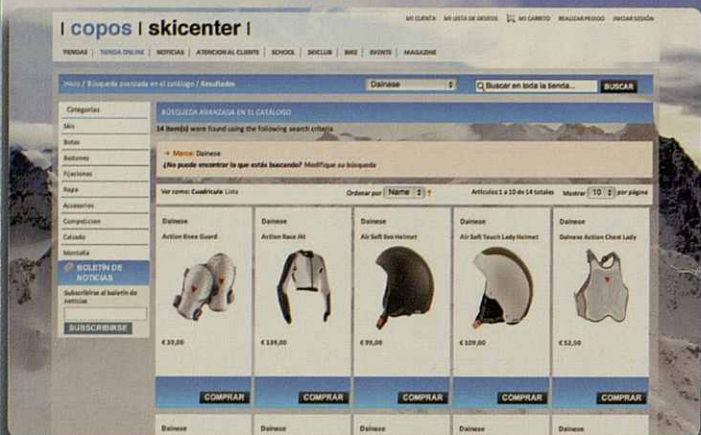
Teléfono

Betren 973 64 00 24 / Baqueira 973 64 54 04

Internet

www.copos-ski.com / info@copos-ski.com





NUUESTRA WEB

Web corporativa: Copos Skicenter, Copos School, Copos Ski Club, Copos Events, Copos Bike...



venta on-line

Encontrarás todos nuestros productos, ofertas, consejos, herramientas para compararlos ...

En nuestra tienda Online podrás comprar tus productos favoritos con los expertos consejos de nuestro personal especializado. No dejes de visitarnos.

www.copos-ski.com

BENEFICIOS TARJETA CLIENTE



- 10% en el alquiler de material.
- 10% en las clases de esquí
- No se cobraran portes en las compras realizadas en www.copos-ski.com
- Acumularas 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

En rebajas no se acumulan puntos.

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

LOS GANADORES TIENEN DOS SECRETOS. UN ADAPTER DECK Y UN CONTROL DECK.



CARLO JANKA Y EL NUEVO ATOMIC D2 RACE GS



EL NUEVO ATOMIC D2 RACE GS. La tecnología Doubledeck del D2 Race la utilizan los ganadores de la Copa del Mundo y medallistas Olímpicos. También los esquiadores que buscan nuevas experiencias y sensaciones.



WE ARE SKIING.
ATOMICSNOW.COM

 **ATOMIC**

ESCAPARATE

ESPECIAL NIÑOS

Toda una selección pensada para los más pequeños de la casa.

PEAK PERFORMANCE: Jr Skizone Jkt + Pants + Jr Gaisa Base Ls y Lj

Peak Performance: parka y pantalón modelo Jr Skizone, fabricado en Goretex Performance Shell, con todas las características de un prenda de este tipo: ligereza, comodidad, impermeabilidad y transpirabilidad. Combinado con las prendas térmicas de la colección Jr Gaisa, fabricadas en poliéster combinado con Spandex, transpirables y con tratamiento "antibacterial finish", ofrecen a los niños el máximo confort.

www.peakperformance.se



BOGNER: Anorac Nika + Pantalón Bella

¿Qué sería el mundo de la moda del esquí sin Bogner? Bogner está considerado el inventor del concepto SPORTS FASHION, combinación de moda y deporte. Bogner está dirigido a un público entusiasta del deporte, exigente con la más alta calidad y ávido de las últimas tendencias. Y por qué no, también para los más pequeños!!

www.bogner.de



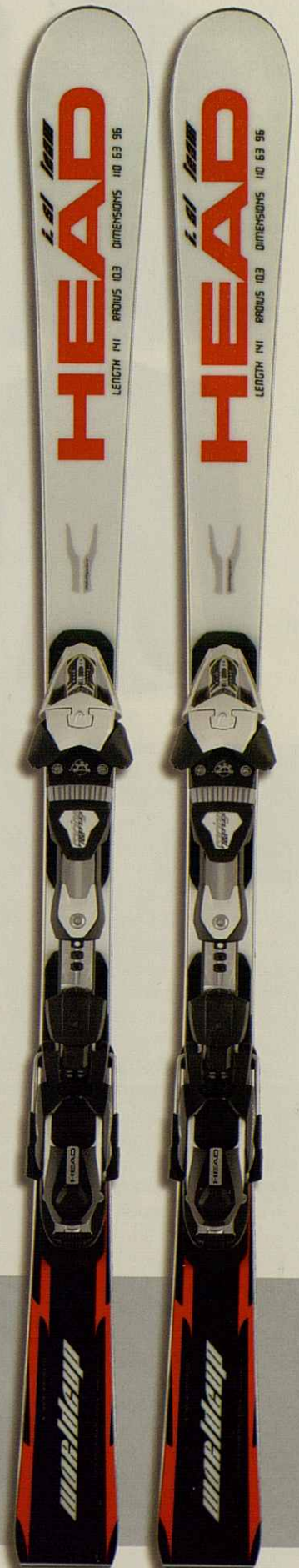
POC: Casco Pocito Light – Máscara Pocito Iris y Espaldera Pocito Vpd Spine

El casco, el POCito Light ha sido diseñado para completar la gama POCito Skull. Se han mantenido las características básicas como la excelente visibilidad gracias al color fluorescente y los reflectantes, así como la estructura que ha sido optimizada para adaptarse a un mayor número de tallas y a impactos de diferente intensidad que el POCito Skull. Las orejeras blandas consiguen una construcción más ligera y añaden confort. La talla ajustable permite al casco crecer con el niño. Ajustable desde la talla 50.

La Máscara POCito Iris es idéntica a las máscaras Iris de POC de adulto, tan sólo más pequeña. La lente doble tiene una capa exterior en PC para una gran resistencia al rallado y la penetración y una lente interior de propianato plástico de celulosa para evitar el empañamiento. El color es naranja flúor ó rosa flúor con partes reflectantes en la cinta. Las lentes tienen tratamiento antifog y antiscratch.

POCito VPD Spine, protección de espalda que proporciona una gran flexibilidad y libertad de movimientos. Fabricada en VPD (masa de polímero viscoelástico) tiene las propiedades de absorción de impactos más elevadas del mercado. El material es extremadamente ágil y blando, pero que se endurece ante cualquier impacto. La espaldera es fácilmente extraíble lo que permite que el chaleco pueda lavarse.

www.pocski.com



HEAD: Wc Race Sw Jr + Sl 90

Esquí Jr perfecto para aquellos esquiadores infantiles que comienzan en el mundo de la competición. Esquí laminado con muy buen comportamiento en pista preparada y todo tipo de radios de giro.

Muy estable en alta velocidad. Construcción worldcup sandwich.

Longitud 120 a 160. Radio 10.8 (140). Cotas 111-67-95.

www.head.com



MOVER: Shell Pro Jkt + Shell Pro Pants Azul + Aluminium Jkt + Merino

Tal y como reza su slogan, DRESS TO SKI, VESTIDOS PARA ESQUIAR. 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 enfatizar la funcionalidad elegante. Diseñado en Suiza y fabricado íntegramente en Europa.

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 merina y una chaqueta Primaloft define a la perfección la filosofía Mover: conjunción de ligereza, armonía entre el hombre y los elementos.

www.mover.se

NORRONA: Colección Narvik

Narvik Jkt 266-10 en color 3400 + Pantalón Narvik 3L en color 3400 y pantalón Narvik 3L en color 1190 + Lyngen Primaloft en color 1190.

La vestimenta freeride por excelencia. Narvik te da lo que deseas: comodidad, transpirabilidad y funcionalidad. Diseñado con un enfoque que garantiza gran movilidad y estilo. Narvik combina las necesidades técnicas tales como ventilación y corta viento, con un peso ligero y calidez. Siente la diferencia la próxima vez que esquíes...

Chaqueta Narvik, actualizada con nuevas características y funciones más innovadoras tanto en el diseño como en la forma. Confeccionada en dos membranas de alta calidad: Gore-Tex® Confort Shell para las zonas más amplias y Gore-Tex® Pro Shell para las zonas más vulnerables como la capucha, las muñecas y una falda de nieve. Posee dos grandes aperturas, no sólo para evitar conflictos con las correas de la mochila, pueden mantenerse abiertas ya que poseen una rejilla de ventilación y a su vez dan acceso al bolsillo interno. Otros extras que lleva: bolsillo para la radio, el ski-pass, tela para limpiar las gafas y la capucha con capacidad para el casco son una clara distinción de que Narvik es una chaqueta de Freeride. Los pantalones se pueden unir con la cremallera a la chaqueta Norrøna de esquí o se puede abotonar al faldón inferior de la chaqueta.

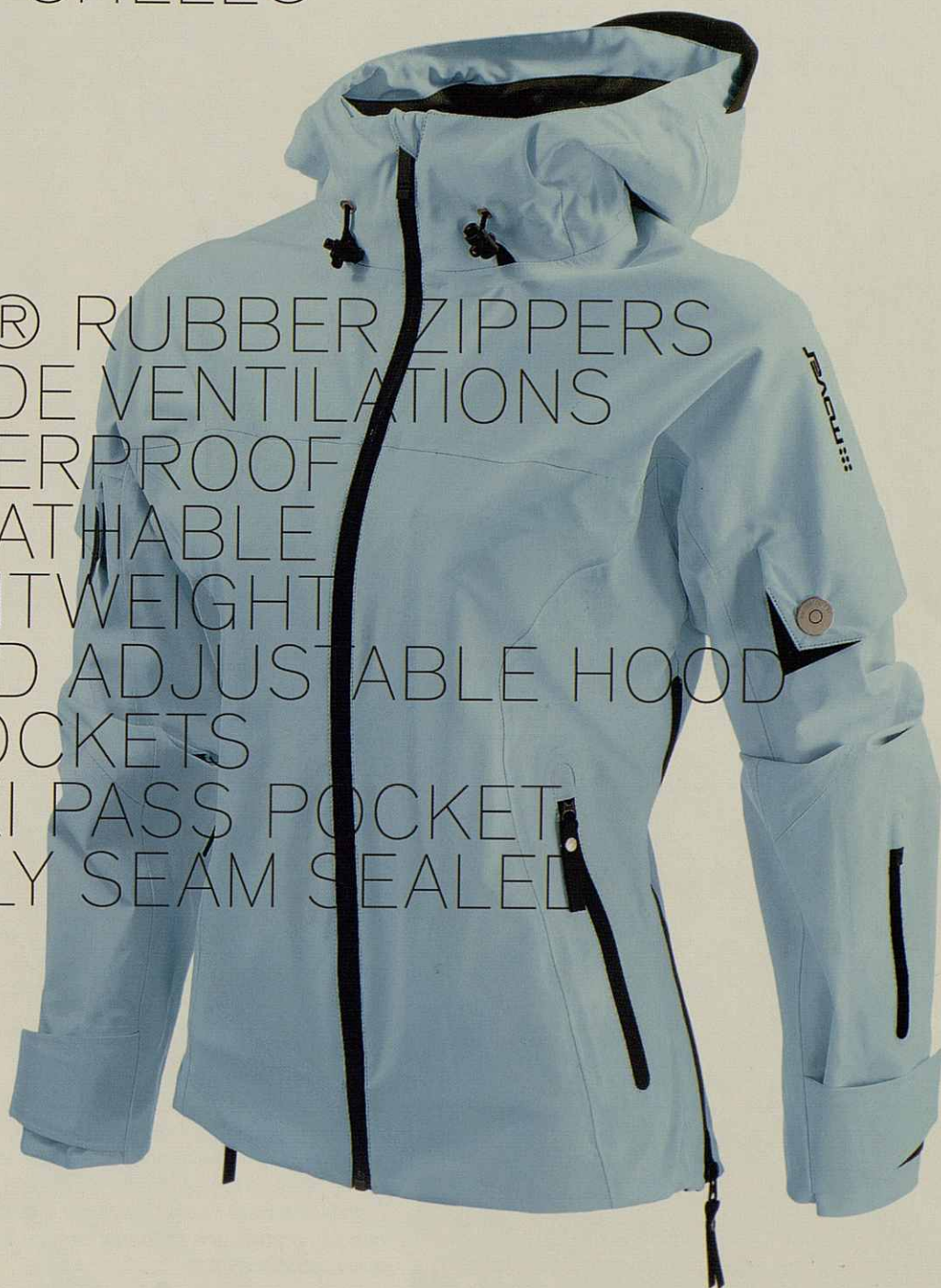
En cuanto al Primaloft, modelo Lyngen, se trata de una chaqueta ultraligera muy caliente, resistente al viento y transpirable. Garantiza aislamiento y protección instantánea contra las condiciones climatológicas en tiempo de descanso o baja actividad. Se puede llevar en la mochila gracias a su fácil compresión.

www.norrøna.com



SHELL PRO JACKET
GORE-TEX® 3L STRETCH
PRO SHELL®

YKK® RUBBER ZIPPERS
2 SIDE VENTILATIONS
WATERPROOF
BREATHABLE
LIGHTWEIGHT
FIXED ADJUSTABLE HOOD
5 POCKETS
1 SKI PASS POCKET
FULLY SEAM SEALED



www.mover.se

MOVER
DRESS TO SKI

KJUS: Spirit

La ropa perfecta para antes y después del esquí. Sin abandonar la comodidad, tecnicidad y calidez que KJUS te aporta en las pistas, ahora puedes disfrutarlas también fuera de ellas. Y por supuesto, el diseño: un corte perfecto, colores vibrantes y el estilo inconfundible de KJUS.

www.kjus.com



PEUTERY

Esta temporada Copos quiere vestir también el Apres-ski. De las marcas que ofrecemos destacan las italianas Peutery, la marca de cazadoras- abrigos por excelencia y Parajumpers

MIRO: Evolución de la prenda básica de PEUTEREY, donde destacan los bolsillos clásicos de la marca. Modelo realizado en nylon brillante excepto el cuello extraíble, realizado en mate. El interior de pluma, otorga a la prenda gran ligereza y versatilidad para cualquier tipo de compromiso diario.

DUMAS: Modelo clásico de PEUTEREY para la mujer que incorpora la última tendencia para la próxima temporada "el acolchado", chaqueta acabada en un tejido satinado lo que produce sensación al tacto y a la vista parecida a la seda. Detalles como el interior de pluma o su cuello extraíble, otorgan a la prenda una calidad y elegancia sublime...

www.peutery.it






→ www.kjus.com

uncompromising skiwear

Chaqueta MEN FORMULA



 **KJUS**
uncompromising skiwear

[sign up kjusklub.com](http://sign.up.kjusklub.com)

PARAJUMPER

Parajumpers nació en 2005 en el Norte de Italia. La filosofía de la marca radica en calidad y durabilidad, inspirada en el equipo de élite de paracaidistas de rescate Alaska's 210th. Las prendas fusionan estilo con funcionalidad y resistencia a las condiciones más extremas. La colección transmite esta funcionalidad fusionada con elementos altamente técnicos, como los bolsillos.

Todos los parches decorativos son de quita y pon y tienen detalles del mundo del paracaidismo como el cierre en el cuello y el sistema de ventilación que convierten a Parajumpers en una marca descable del resto.

www.parajumpers.it



SOREL

Sorel, el fabricante por excelencia, de lo que se considera calzado Apres-ski o calzado para andar por la nieve (fabricado en base en caucho, parte superior en piel y funda interior de fieltro)

Sorel: calzado honesto, práctico, sencillo y sin pretensiones, pero sobre todo duradero y funcional. En Sorel trabajan para que tus pies estén cuidados, para que puedas ser más espontáneo, tus botas tienen que durar tanto como las experiencias que se tienen con ellas. ¡Estar al aire libre sin esfuerzos! La colección de Sorel te sorprenderá, del rústico a la moda. En Europa, la bota Sorel se ha convertido igualmente en un objeto de moda sobre todo en los países nórdicos, donde no es raro verla incluso como calzado tendencia en la vida nocturna de las grandes capitales.

www.sorel.com





HESTRA

Copos vuelve a sus orígenes, con Hestra. Las manos son una de las partes más importantes de nuestro cuerpo. Hay que utilizar los guantes correctos para cada tipo de necesidad y entorno. Hestra fabrica con las mejores técnicas y materiales guantes que se adaptan a cada tipo de situación.

Los guantes Hestra están diseñados y fabricados con las mejores técnicas y materiales, tanto en el interior como el exterior, pensados para que disfrutes al máximo de tus esquiadas. Materiales como Goretex, pieles de pecari, vaca o de cabra, Primaloft para el interior hacen que los guantes se adapten a cada situación.

La colección de Hestra es una explosión de color. Diseños exclusivos conjuntamente con los mejores esquiadores de todas las disciplinas: Dominique Perret, Henrik Windstedt, Seth Morrison, (freeride), Anja Pärson (competición), Kaj Zackrisson, Sverre Liliequist, entre otros.

www.hestragloves.com

ADIDAS: Terrex Pro

En grandes altitudes, donde prevalecen las condiciones extremas, la visión clara y la protección óptima son vitales, la luz brillante del sol, los rayos UV y las difíciles condiciones climáticas, como la nieve, el hielo y el frío extremo, afectan a los alpinistas. Alpinistas reconocidos como Robert Jasper (GER), Thomas y Alexander Huber (GER), Tomaz Humar (SLO), Gerlinde Kaltenbrunner (AUT) y Albert Leichtfried (AUT) han ayudado a diseñar este modelo, que cumple con la máxima calidad y prestaciones:

Doble filtro (twin filter) extraíble: una de las principales innovaciones técnicas. Para utilizar en temperaturas extremas, ya que mantiene la humedad y el aire frío lejos de los ojos, protegiéndolos así del viento y la nieve. La capa anti-vaho del filtro frontal, garantiza que las gafas no sufran el efecto congelante.

Montura: curva pronunciada para conseguir un ajuste perfecto y aportar un amplio campo de visión así como una óptima protección de la zona del ojo. Fabricadas en SPX™, material ultraligero, flexible y resistente a diferentes temperaturas y muy duradero.

Sistema de ventilación ClimaCool™; integrado en el interior de la montura y recubierto con espuma, que asegura una perfecta adaptación de la gafa al rostro de cada persona.

Función de ajuste del puente nasal (Double-Snap Nose Bridge™) en 2 posiciones: para conseguir una mejor sujeción gracias a una óptima posición de apoyo.

Sistema TRI.FIT™: las varillas pueden ajustarse a tres alturas distintas y se adaptan a la fisonomía del rostro.

Sistema Quick Release Hinge™: permite que las varillas se suelten inmediatamente cuando reciben un fuerte impacto. Después se recolocan fácilmente en la montura.

Cintas con tiras de silicona en el interior: para llevar encima del casco.

Protector nasal de quita y pon: cubre perfectamente la nariz, contra los elementos más duros como la radiación, el viento, la nieve, el hielo, etc.

Lentes, fabricadas en policarbonato, material ultra ligero, casi irrompible y con una capa resistente a rayadas.

Lentes Vision Advantage PC™: protección 1, 100 % de protección contra los rayos UVA, UVB y UVC.

Lentes LST™ active: realzan el contraste y armonizan la luz. Protección 2-3.

Lentes Space Lenses: protección 4, muy oscuras que absorben el 95% de los rayos del sol.

Lente LST™ vario: lente foto cromática, que se ajusta automáticamente según las diferentes condiciones lumínicas, cambiando de un filtro 2 a 3 y viceversa. Reduce la fatiga ocular y mantiene el contraste de los colores

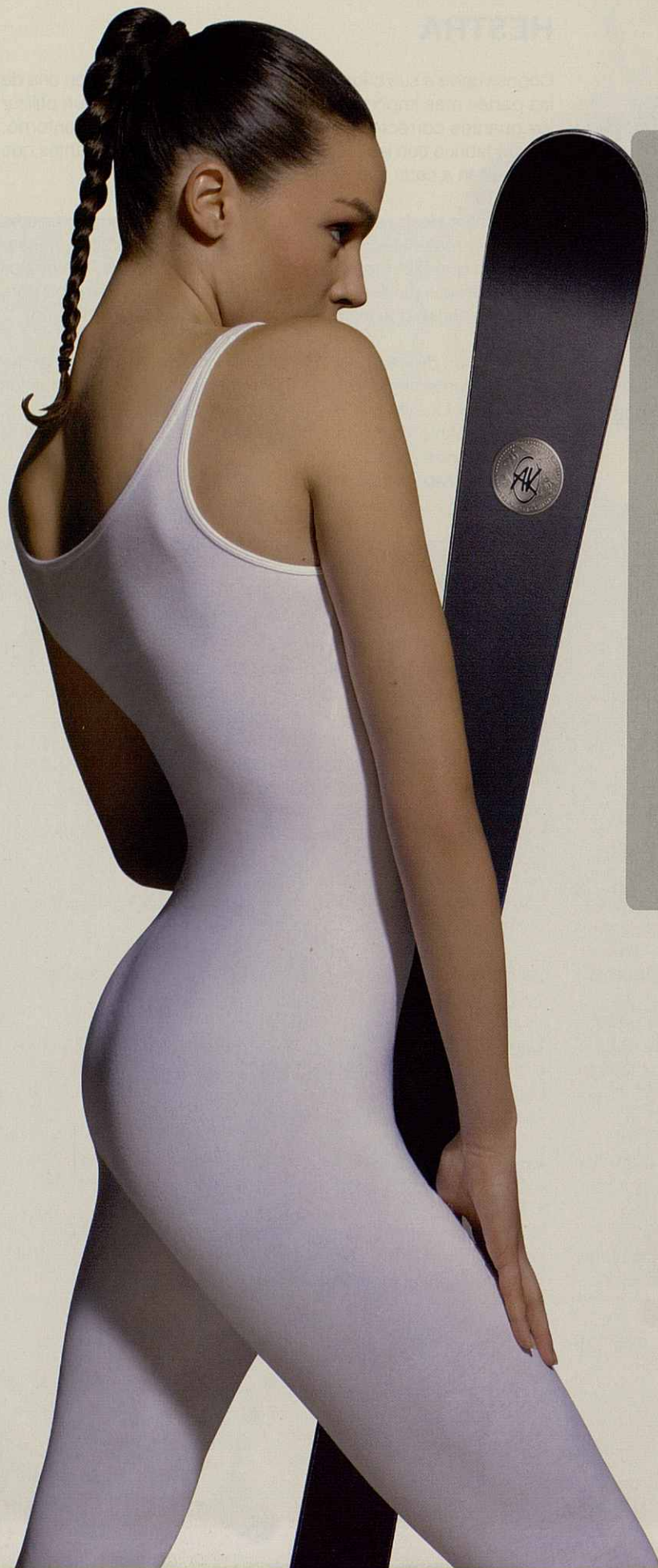
Lente LST™ bright: de color naranja, con efecto de luminosidad. Para tiempo nublado y con poca visibilidad.

Sistema RXready™: para corregir problemas de visión: Se puede graduar directamente la lente, o con el clip graduable Insert™ se fija en la base de la montura.

Las TERREXpro están disponibles en color negro, aluminio, gris grafito/rojo y marrón mate.

www.adidas.com/eyewear





AK SKIS

Novedad en Copos, los esquís AK, de origen suizo. Esquí adictos a la belleza de la naturaleza y a la emoción de un giro perfecto. Esquí más allá de la gravedad: libre y apasionado.

Muy rigurosamente fabricados con los mejores materiales: madera, titanio, fibra de vidrio, fibra de carbono... consiguiendo una gran flexibilidad y absorción de vibraciones.

ProElastak

El esquí más fascinante de AK. El radio de la curva favorece un excelente comportamiento en el canto y un comportamiento fantástico en el hielo. Gracias a la anchura del patín, tiene un comportamiento excelente fuera de pista. Su superficie fabricada en Elastak, caucho con extraordinarias propiedades de anti-vibración y amortiguación, que influye positivamente en la estabilidad y reduce casi por completo las vibraciones negativas, como resultado, menos desgaste en las articulaciones, un efecto positivo en la rodilla y la cadera.

Si lo pruebas, lo querrás!!!! Con un diseño exclusivo, atemporal y muy elegante.

Alturas disponibles: 152, 160, 170, 178. Patín de 67 y espátula de 122

www.ak-ski.ch

AK Ski
+ swiss engineering





BOGNER



bogner.com



DISFRUTA CON

LEKI
www.leki.de

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

DYNASTAR
LANGE
CONNECTED BY **LOOK**



★ Erik Roner

RX 130 PRO Boot
TROUBLE Pole
6th sense SLICER Ski
PIVOT 14 XXL Binding
6TH SENSE



live skiing
JOIN US

WWW.LANGESKIBOOTS.COM

WWW.DYNASTAR.COM

Distribuido por: viper-sport.es
© 2004 Dynastar S.A. - Todos los derechos reservados.

OAKLEY



No.

07

APPROVED
BY THE
SHREDDERS
COMMITTEE



COMMITTEE



ULTRA
CLEAR
VISION!

JP AUCLAIR CROWBAR®

SIGNATURE
SERIES
OAKLEY GOGGLES

- Hotel / Hostal
- Parking
- Hospital
- Restaurante
- Ducha
- Fuente de Agua
- Lugar Interesante
- Fotos
- Zona Peregrina
- Uplink
- Bici BTT
- Camping
- Telefonos
- Fondo Pícnico



ETAPA 1

<p>DATOS</p> <p>Distancia: 29,37 Km. Desnivel Positivo Acumulado: 699,73m. Desnivel Máximo Positivo: 18,27% Desnivel Máximo Negativo: 17,97%</p>	<p>Cota Máxima: 1573 m. Cota Mínima: 837 m. Dificultad Técnica: 2/5 Dificultad Física: 3/5</p>
--	---

<p>WAYPOINTS</p> <p>INICIO - Vielha 1- Gausach 2- Pont de Brusca 3- Vilac 4- Pista Salient</p>	<p>5- Bords deth Bailen 6- Mont 7- Montoorbau 8- Boac Marigata 9- Vila</p>	<p>10- Arròs 11- Aubert 12- Pont d'Arròs 13- Camping Yrnedes FIN- Es Bordes.</p>
---	--	--

ERA RODA

BTT 100%VAL D'ARAN

210km y 7600mts de desnivel

Nueva ruta temática en BTT por las zonas más inhóspitas y emblemáticas del Aran.

Para recorrer la ruta necesitará el navegador GPS multimedia, el mapa de etapas y EraRodaCard con cada estrategia, de etapa y retos a seguir.

El ranking viene determinado por el tiempo y las etapas.

EraRoda te organiza y coordina el alojamiento durante toda la ruta, así como el transporte del equipaje.

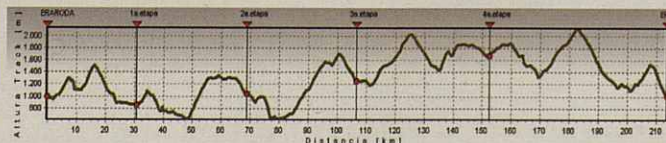
El forfait incluye un bidón, lanyard con ERARODA cards y un mallot al finalizar.

1º Ranking
Fran Tejada
 en 3 etapas y 14:35 hrs



Crta. Gausach 1 local 15
 25530 Vielha (Val d'Aran)
 Tlf: 973 643 325
www.eraroda.com

- Forfait 1: Eraroda Card + Tracks GPS 40 €**
- Forfait 2: Eraroda Card + Alquiler GPS desde 65€/ 3 día**



Edgar Garcia y David González, corredores profesionales, ya obtuvieron el maillot de finisher y los complementos exclusivos.

“... el mejor entrenamiento para la Titan Desert y las vistas más espectaculares del Pirineo...”

El 3,4 y 5 de Octubre la dirección de la prestigiosa revista especializada en Btt, fotógrafos y 2 profesionales del Btt (Edgar y David) disfrutaron de la ruta y de los secretos de nuestro valle.



Compra la edición de noviembre y conocerás su reportaje con todos sus comentarios sobre la ruta.



FX94 | SIDECUT: TIP 128 mm - WAIST 94 mm - TAIL 117 mm | LENGTHS: 166 cm, R 18 m - 176 cm, R 20 m - 186 cm, R 22 m.



4 X 0 = 7.

Four times zero equals seven? Ok, that's KÄSTLE math so let us briefly explain:

KÄSTLE's proprietary Hollowtech technology reduces critical free swing-weight in the shovel and tail of our skis by hollowing out heavy layers of the ski construction. The result is a lighter, more stable ski.

End value: compared to a standard ski construction, the four Hollowtechs on a KÄSTLE product like the new FX94 Chris Davenport Pro Model save you 7 ounces. You do the math.

www.kastle-ski.com
www.kaestle-adventuretours.com

KÄSTLE



INCENTIVOS DE EMPRESA Y REUNIONES

ING DIRECT & ULTRAMAR EVENT MANAGEMENT

... después del primer grupo de 120 personas y viendo como trabajas, ahora estoy más tranquila. Primero de todo, quiero darte las gracias por el super esfuerzo que has hecho sobre el grupo de este viernes-sábado, por vuestra paciencia y profesionalidad bajo la presión y circunstancias que te hemos envuelto. Solo cabe decirte

que la gente que hicieron las actividades estaban muy muy contentos y se lo pasaron en grande. Aún teniendo señoras que no querían construir los Igloos, les conseguiste dar la vuelta y acabaron promocionando este taller; eres genial!. Te ruego hagas extensible mis palabras al resto de tu equipo porque somos conscientes de lo exigentes que hemos sido y lo alegres que nos habéis convertido. Nos habéis dado una lección anti-stress. El próximo grupo será como coser y cantar. ¿o no?!



FRESENIUS – CORTE INGLES CONGRESOS

Tras un viaje de prospección con la dirección de Fresenius y después de una excelente cena, diseñamos sobre el mantel un discreto programa para sus directivos. Pronto entendimos que no debíamos re-

parar en costes; motos nieve, mushing, talleres y volar en helicoptero eran parte de su sueño. Coordinar todo ello junto a esquisitas dosis del buen comer fue nuestro reto, pero el broche se culminó con una super fiesta sin precedentes en el hotel Val de Neu donde se hospedaban con todos sus detalles, spas y excelente servicio.

REXAM

(C.Events): buenas noches Raquel, quedan 8 días y sugiero que confíes en nosotros. Somos conscientes que necesitáis acciones nuevas y poco convencionales. Dejate llevar y

(RX): ...te felicito a ti y a tu equipo, porque hemos disfrutado como nunca; no dejáis de

sorprenderme por desenfadados, creativos y muy efectivos con cualquier improvisado.

Para los próximos grupos de Coca-Cola, Heineken & Schweppes, seguiré tus consejos y elegimos taller de Igloos, taichi al aire libre, el tour gastronómico y el románico del Naut Aran. Como dices siempre, "a contrapie del turismo".



HENKEL

... todos me escriben y me envían fotos de nuestro incentivo en el Valle Aran. Fue rápido, simple y muy recomendable vuestro plan de choque junto con el taichi al aire libre. El delegado de Egipto dice que quiere

volver a pasar frío con su familia, y le fascinó el taller de nivología. Felicita a tu equipo y quedamos para editar las fotos del taichi, mushing y el almuerzo de despedida.... hasta pronto !

SCHWEPPE

... genial vuestro ski Safari y la paciencia con los principiantes, perfecto las rotaciones de motos de nieve con las visitas a Unha, salvaste el grupo perdido en Toulouse, la fiesta y muy agradecido por el detalle de poner el logo en todas partes

y pensar como si la empresa fuese tuya. Me diste tranquilidad y pude estar por mis invitados.



JAPON "ALPINE FLOWER HIKE"

De Barcelona o Toulouse hasta Parque Nacional de Ordesa, Valle Aran / Aiguestortes y Sant Maurici. (10 grupos)

Ya son 4 años emergiendo el mercado japonés y especialmente los grupos que cazan flores. Desde que empezamos hasta hoy, no hemos dejado de aprender de ellos y hemos tenido que cultivarnos en botánica y entender un turismo apasionado por nuestro Pirineo y cultura.

| copos | events |

Crta. Gausach 1 local 15
25530 Vielha (Val d'Aran)
Tlf: 973 643 325
www.coposevents.com

convencidos para convencer

Nuestros clientes saben muy bien lo que quieren por ello conviene **relajarse y disfrutar** del momento "carpe diem". Los negocios se tratan mejor bajo un ambiente **cordial y distendido**.

Nosotros le mostramos la cara más **entusiasta y excitante** de su proyecto.

Somos un equipo **joven, dinámico y con experiencia**.



| copos | events |

reuniones, congresos e incentivos para empresas & Club de Viajes



- reuniones, congresos e incentivos para empresas
- fiestas privadas y programas a medida
- planning de actividades para Hoteles
- ski safari - raquetas nieve - trineo tirado por perros - motonieve
- talleres en la nieve (supervivencia - snowball - snowdesign - Igloos - competreinos - orientación y mucho más).
- EraRoda - Centro BTT project



CENTRO OFICIAL BTT VAL D'ARAN

En Mountain Bike o en bicicleta de carretera, cuando la nieve se derrite, la Val d'Aran, se convierte en uno de los lugares más privilegiados para la práctica del ciclismo.

Copos Bike, centro BTT Val d'Aran, con 26 rutas, con más de 440 km marcados, tanto para los que quieran disfrutar de un contacto directo con la naturaleza sin tener que superar grandes dificultades, como para los más exigentes, itinerarios técnicos, largos descensos y grandes desniveles.

RUTAS FÁCILES

Basta un tranquilo paseo en bici para penetrar en los encantos del valle. Ideales para los que empiezan a iniciarse en la bicicleta, para los que no tienen buena forma física.

Rutas: 1, 9, 15,16, 17, 18, 25,26, CR. Duración entre 20 min. A 1 hora

RUTAS DIFICULTAD MEDIA

Una colección de rutas ideal para adentrarse en el corazón de Val d'Aran. No dejes de contemplar los numerosos encantos que te ofrecen mientras practicas el más saludable de los deportes.

Rutas: 6, 13, 20,24. Duración entre 45 min. A 2.30 horas

RUTAS DIFICULTAD ALTA

Las rutas para los más exigentes: los parajes más espectaculares para los senderistas más expertos. Impagable recompensa.

Rutas: 2,3, 4, 5, 7, 8,10, 11, 12, 14, 19, 21,23. Duración entre 2 horas y 5.30 horas

Si en invierno te gusta **descender** por las pistas o fuera de ellas, te gusta la **velocidad**, la sensación de aire fresco y puro en la cara, **disfrutar** del paisaje... ¿Por qué no tener estas mismas **sensaciones** en **verano**?

Te lo ponemos **fácil**... sube en el **remonte** de Blanhíblar y **disfruta** con tus amigos y familiares de los **descensos** en **bicicleta**... Y si no eres tan atrevido: te proponemos un **paseo** hasta Montgarri.

PUNTO OFICIAL DE ACOGIDA DEL CENTRO BTT VAL D'ARAN

- Información de las rutas y mantenimiento de las mismas
- Centro de lavado y Parking
- Taller de reparación y tienda con las mejores marcas del mercado.
- Alquiler de MTB, GPS con las rutas del Aran, bicis con sillas niño.
- Rutas guiadas y a la carta por personal profesional y cualificado.
- Servicio de transporte y soporte logístico.
- Conoce los más de 400 km señalizados.

| copos | bike |

Ap. Elurra. 25539 Betren
www.coposbike.com
info@coposbike.com
Telf 973 640 024

¡escápate en familia o amigos y alójate en una borda!



A tan sólo 20 minutos de Baqueira Beret, disfruta de un alojamiento único en las **BORDA SUITE** del 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 FINES DE SEMANA.

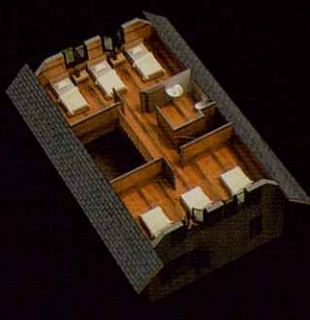
VERNEDA

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

info@campingverneda.com
www.campingverneda.com



Planta
Baja



Planta
Primera

Precios especiales presentando este anuncio.
Promoción válida hasta final de temporada invierno 2010-11.

SUPERIOR PROTECTION

**PREMIUM
HELMETS**

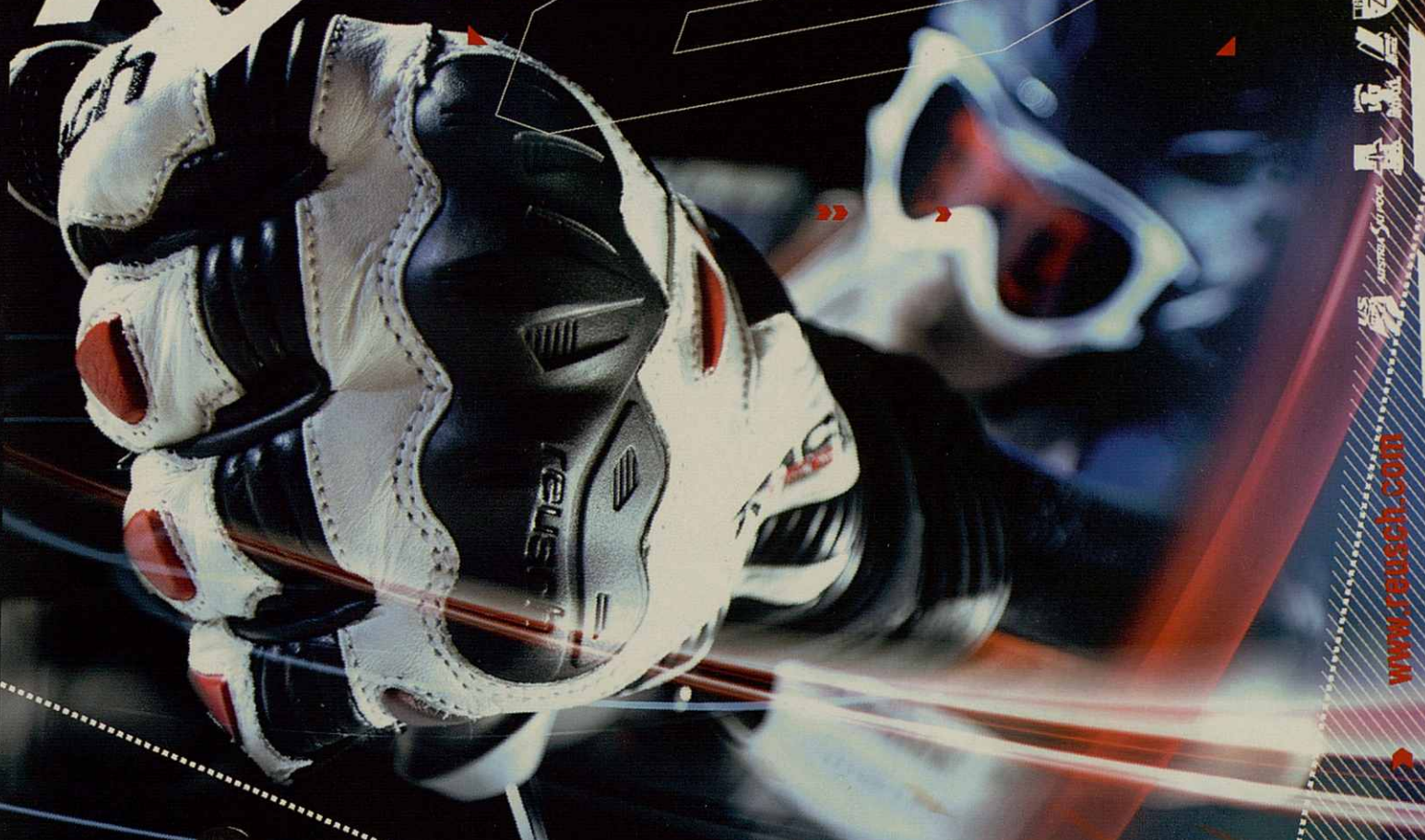


CASCO®
SUPERIOR PROTECTION

www.cascohelme.de

dist.: MERCURY 902 32 02 02

RACE



www.reusch.com

RACE-TEC 11 GIANT SLALOM

The new Racing style RACE TEC 11 GIANT SLALOM provides lots of technical know-how. While the new Composite Knuckle Protection and highly strong Protection Panels on thumb and backhand assure best safety for high speed, anatomical Flex Zones on backhand and fingers confirm flexible movement. Made out of cowhide and sheepskin, the thumbs are reinforced to resist the hard requirements white racing. Ceramic prints intensify its durability. Outer seam constructions guarantee controlled grip.



MERCURY 902 32 02 02

reusch®

LOVE YOUR SPORT





TEMPORADA 10.11

La esencia del proyecto deportivo Copos Ski-club es "utilizar el esquí y la competición como instrumento para lograr el desarrollo integral de los niños como deportistas y como personas".

Se trabajan los tres aspectos básicos de su formación: el técnico, el físico y el mental.

Priorizando:

- La seguridad de los corredores.
- La salud de los deportistas.
- Desarrollar una conducta apropiada.
- Inculcar una cultura física y psicológica positiva.
- Potenciar el espíritu de equipo.

Entendemos que el deporte bien realizado aporta beneficios a todos los niveles que repercuten en la persona a lo largo de toda su vida. Por eso:

- El entrenamiento se dosifica para conseguir su máxima efectividad.
- Se planifica la temporada incidiendo en la calidad de los entrenamientos frente a la cantidad, respetando siempre la recuperación física y mental de los esquiadores.
- **Los grupos de esquiadores son reducidos, máximo 8 por entrenador.** Así la progresión y la dedicación son óptimas.
- Trabajando eficazmente con los niños de forma divertida.
- Ofreciendo además la posibilidad de una planificación anual con stages de esquí en los Alpes, Sudamérica; Stages de preparación física en la playa y stages de ski Indoor.

Uno de los puntos más importantes, **es la selección de entrenadores. Estos son un "modelo" para los niños, aprenden de ellos y son finalmente su claro reflejo.** Por esta razón en Copos Skiclub realizamos una "SELECCIÓN DE TÉCNICOS EXHAUSTIVA", respetando el siguiente criterio:

- CV (Titulaciones)
- Hábitos saludables
- Conocimientos técnicos
- Honradez
- Responsabilidad
- Comportamiento social
- Educación deportiva
- Pedagogía
- Años de experiencia (en el mundo del deporte, la competición y la enseñanza).



Temporada

Para todas las edades y categorías: Juveniles, Infantiles, Alevines y Pre-alevines. En todas las categorías existen grupos de recreo y grupos de competición.

Calendario: fines de semana, navidades, Semana santa y festivos
Horarios: 9.30h a 13.45h

Temporada infantil

Pensado para los más pequeños, para los que empiezan, Alevines y Pre-alevines

Calendario: fines de semana, Navidades, Semana santa y festivos
Horarios: 11.00 a 13.45h

Mini temporada

Pensado para los niños que no pueden atender las clases cada fin de semana o durante todos los festivos.

Calendario: 25 días de esquí
Horarios: 10.00 a 13.00h

Multiactividad

Para disfrutar de todas la facetas de la nieve (esquí alpino, nórdico, raquetas, esquí montaña, freestyle, snowboard, conducción trineos...) Para todas las edades y categorías: Juveniles, Infantiles, Alevines y Pre-alevines

Calendario: fines de semana, navidades, Semana santa y festivos
Horarios: 9.30h a 13.45h

Veteranos

Existen tanto grupos de recreación como de competición.

Temporada (competición)

Calendario: fines de semana, navidades, Semana santa y festivos
Horarios: 9.45h a 13.30h

Mini Temporada (competición y recreación)

Calendario: 25 días de esquí
Horarios: 10.00 a 13.00h

| copos | skiclub |

Telf 973 64 00 24
www.copos-ski.com/skiclub
club@copos-ski.com

INVIERNO 2010-2011

El programa de invierno comienza con la fecha de apertura de la estación de Baqueira-Beret y concluirá con la celebración de la carrera social del club a final de temporada, en Semana Santa.

- Todos los entrenamientos son planificados, pero podrán darse modificaciones o cancelaciones dependiendo de las condiciones meteorológicas.
- Los grupos de esquiadores son reducidos, máximo 8 por entrenador. Así la progresión, y la dedicación son óptimas.
- Posibilidad de realizar entrenamientos semanales, días concretos, semanas blancas, como refuerzo a todos aque-

llos corredores que por diversos motivos puedan subir a pistas durante la semana

- En caso de mal tiempo se realizarán actividades alternativas.
- Se realizaran actividades conjuntas padres-hijos.
- Se ofrecerán de manera gratuita y opcional seminarios y charlas a los padres sobre cómo ayudar a sus hijos en la superación de los diferentes retos deportivos relacionados con el esquí y la competición.
- **Servicio de traslado a pistas en vehículo del club (consultar condiciones).**



Después de 25 años como profesor en Baqueira Beret y más de 30 en Copos, tener un club propio, COPOS SKICLUB, y una escuela, COPOS SCHOOL, es para mí una gran ilusión. Me hace sentir bien conmigo mismo el poder colaborar en la formación de los más jóvenes, la mayoría de ellos, hijos del gran círculo de amistades que formamos la gran familia Copos. Es, además, una forma de agradecer la confianza que tantas personas han depositado en mí durante los más de 30 años que he dedicado a intentar hacer más agradable, más segura y más eficiente la práctica del esquí.

En esta misma dirección, llevamos dos años con nuestra escuela COPOS SCHOOL, aportando la experiencia recogida en los años de competición a un público más general y con unas preten-

siones de introducirse o perfeccionar en la técnica del esquí.

Para el buen funcionamiento de ambos, COPOS SKICLUB y COPOS SCHOOL, hemos adoptado una gestión profesionalizada a cargo de un gerente, Ricardo Sobrado, que coordinará las áreas técnicas, administrativas y comerciales del club y de la escuela. De esta forma pretendemos mejorar la eficacia de estos departamentos para poder ofrecer el mejor servicio en todos los ámbitos.

En COPOS SKICLUB también se han realizado cambios en la dirección técnica, ahora a cargo de Rafael Godino, Técnico Deportivo superior nivel 3, con una larga experiencia como entrenador nacional de esquí alpino

Una propuesta que sólo pretende tratar de mejorar aquella especie de "bebida isotónica" (por llamarle de alguna forma) que diseñamos hace cinco años para alimentar física y mentalmente a vuestros jóvenes deportistas para divertirlos y al mismo tiempo prepararles para el futuro

Estos años han sido muy gratificantes pues hemos podido moldear buenos esquiadores y, lo que es más importante para nosotros, buenos amigos. Así, año tras año, vamos recibiendo a nuestros esquiadores, y a otros nuevos, que nos confirman los resultados de un buen planteamiento en la progresión de la técnica del esquí.

José Manuel Monge

FUNDADA 1925



CAVA BESO

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

Paseo de la Libertat, 22 VIELHA Val d'Aran
www.cavabeso.com

SPONSORS CLUB

El esfuerzo que realiza COPOS SKI CLUB en la puesta en marcha de este ilusionante proyecto que cada invierno emerge en el Valle de Aran y que es re-frendado por la confianza que nuestros amigos han puesto en estos años de actividad no sería una realidad tan sólida

si no fuera por la colaboración que nos ofrecen nuestros patrocinadores

Muchas gracias por confiar en nosotros.

elaran

www.elanskis.com

Pisos des de
135.000 €

Barcelona
Badalona
Mataró
Sabadell
Rubí
Dosrius
St. Feliu de Llobregat
St. Joan Despí
St. Andreu de Llavaneres

corp
CORPORACIÓ
PROMOTORA

Corporació Promotora:
Pau Castro & Pedro Molina
associats

c/ Bobinadors, 1-5 - 2a planta, desp. 21 - Mataró
tel. 93 741 18 30
Mòbil: 616 000 000
www.1308.es

www.corp.cat
tel. 937 411 830



LUCÍA GUERRA

En este número, la sección de la entrevista está dedicada a la esquiadora bilbaína Lucía Guerra Martín, de 17 años.

Sus inicios en el esquí alpino empezaron en la estación aranesa de Baqueira-Beret con tan sólo cinco años. Su afición al esquí le ha llevado a dedicarse plenamente a este deporte. Llegados a este punto, uno puede preguntarse qué ocurre con la asistencia a clases. Lucía nos cuenta que, al pasar el invierno en la estación italiana de Bardonecchia, combina el autoestudio con el trabajo que le mandan sus profesores por correo electrónico. Y una semana al mes, viene a España para evaluarse. A pesar de su constancia, durante los meses que pasa en casa, tiene que esforzarse el doble para poder recuperar las asignaturas pendientes.

Cuando preguntamos a Lucía por sus objetivos deportivos contesta decididamente que prioriza el disfrutar al máximo de sus entrenamientos y competiciones, y argumenta que es importante disfrutar de lo que uno hace para poder alcanzar los objetivos marcados que, en su caso, sería el poder participar en unas Olimpiadas, a

poder ser en las próximas de Sochi en el 2014.

Además de disfrutar en sus entrenamientos y competiciones, Lucía considera que este tipo de vida le aporta muchas satisfacciones entre las que destaca el viajar, aprender idiomas y conocer a gente.

No cabe duda que una vida dedicada plenamente al esquí comporta una estructuración bien definida de los entrenamientos. Le preguntamos a Lucía cómo se organiza el año. Al respecto, nos cuenta que durante la pretemporada viaja, junto a su entrenador personal Rafa Godino, a Sudamérica. Una vez allí entrenan con los equipos argentino y chileno en Ushuaia durante el mes de julio para luego afrontar la temporada de competición en Argentina y Chile. Lo que hace un total de dos meses y medio en tierra austral. Tras el viaje transatlántico, durante el mes de octubre, pasan a tierras suizas para entrenarse durante una semana en el glaciar de Saas Fee. Sumando, Lucía esquía en verano un total de 66 días que comportan 80 días fuera de casa. En diciembre, traslada su residencia a Italia hasta finales de

marzo, dónde entrena o compete a diario. Vuelve a España en abril, para participar en las competiciones más importantes del país, los Campeonatos de España y de Cataluña.

Sorprende el hecho de que, en invierno, traslade su residencia a Italia y no se quede en los Pirineos, cerca de los suyos. Lucía nos cuenta que se trata de una decisión reciente. El objetivo de este cambio radica en la mejora de las condiciones de entreno y el poder participar en el circuito FIS junior italiano y ahorrarse así viajes eternos en furgoneta. Aparte de todo lo que conlleva vivir en nuevo país.

Llegados a este punto, uno puede preguntarse cuándo le toca descansar a esta bilbaína de 17 años... Pues bien, digamos que los meses de mayo y junio deja los esquís de lado para calzarse y entrenarse a conciencia físicamente, algo imprescindible para estar en lo más alto.


Y no pasaremos por alto el preguntarle acerca de los resultados cosechados hasta ahora. Lucía nos cuenta que, en su etapa de infantil, ha participado varias veces en trofeos internacionales como el Topolino o Borrufa. También coronó lo más alto del podio en los campeonatos de España infantiles. Lucía recuerda sobre todo su último año de infantil en el que, después de no haber llegado a ningún SL en toda la temporada, en el campeonato de España en Cerler a final de temporada, en la primera manga, consiguió ganar con bastante ventaja sobre la segunda clasificada. En la segunda manga, como no quería descalificarse, bajó tan despacio que ganó por tan sólo 7 centésimas pero consiguió por fin llegar a un SL y quedar campeona de España en esa disciplina. En su último año FIS, consiguió bajar su ranking FIS en todas las disciplinas y acabar primera de su año en SL y SG en España además de ser Campeona de España de juveniles en SL y tercera absoluta.

Vista la trayectoria de esta joven esquiadora sólo cabe esperar un futuro esperanzador. Suerte, Lucía!!



Eyes by POC



La nueva línea de POC de óptica de alto rendimiento. www.pocsports.com  www.goutdoor.com



LAS CLASES

LA IMPORTANCIA DE LAS CLASES DE ESQUÍ

Todos los profesionales de este sector, y los que nos reunimos en COPOS, estamos de acuerdo en la importancia que tiene la asimilación de la técnica básica para una progresión efectiva posterior. La única manera de llevar esto a cabo es apoyándose en personal técnico especializado. Tal importancia tiene que todos los equipos nacionales al comienzo de sus temporadas de entrenamiento en nieve vuelven a ejercicios de base con todos sus corredores.

Y en esto COPOS SCHOOL por medio de sus monitores es donde podemos aportar nuestra experiencia en la base técnica de la competición a nuestros alumnos. Así que recomendamos a lanzarse a todo el que desee mejorarla a que contacte con nosotros. El resultado será espectacular y muy gratificante.

Para el adulto en cualquier nivel pero sobretodo al neófito y para los más pequeños (desde los 4 añitos hasta los 7) lo ideal será apoyarse en un profesor particular que dedique toda su atención en la adaptación al material y los primeros deslizamientos. Siempre tiene esta modalidad la ventaja del trato adaptado al esquiador y, al contar siempre con el mismo profesor, conocimiento entre ambos que facilita

la comunicación y a "ir al grano" por parte del profesor pues ya conoce perfectamente los defectos en los que trabajar. Existe, para los no tan pequeños (desde los 7 hasta los 15 años) y para los adultos que vienen más a pasar unas vacaciones todo terreno, la modalidad de clase colectiva es ideal pues se da lugar a relacionarse y conocer gente en un ambiente relajado y festivo pero sin perder el objetivo de iniciación o perfeccionamiento de nuestro deporte invernal.

Otra alternativa a estas clases colectivas es la de llevar como acompañante a un GUIA que os dará a conocer todos los rincones de la Estación combinándolo con las pertinentes indicaciones técnicas orientadas a la mejora del nivel técnico. Además os contará leyendas de las montañas y del Valle.

Guia en pistas

Otra forma de divertirse en pistas. Con nuestros guías podrás conocer todos los rincones de la Estación y alguna leyenda de la misma no olvidando las indicaciones técnicas pertinentes y personalizadas como es la norma en la escuela. Horario: 9,30 h a 14,00 h.

Clases particulares

Iniciación o perfeccionamiento de tu técnica en cualquier modalidad: Alpino, Nórdico, Telemark, Snowboard.

Podrás comprobar la eficacia de nuestro método de asesoramiento. Disfrutarás de una progresión, técnica y de estilo, en las mejores condiciones de seguridad en pistas.

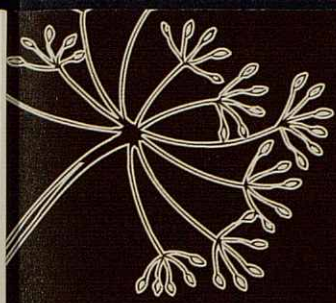
Para desarrollar nuestro trabajo a la perfección aconsejamos la contratación de 2 horas por sesión para hacer plenamente efectivo nuestro método.

Clases colectivas

No hay que perder de vista la opción de las clases colectivas que es una alternativa perfecta para sesiones un poco más largas, en horarios de mañana y tarde. Grupo de amigos u organizados por nosotros dependiendo de la demanda de estos.

| copos | school |

Copos Betren: telf. 973 64 00 24
Copos Baqueira: telf. 973 64 54 04
www.copos-ski.com/school
school@copos-ski.com



hombre

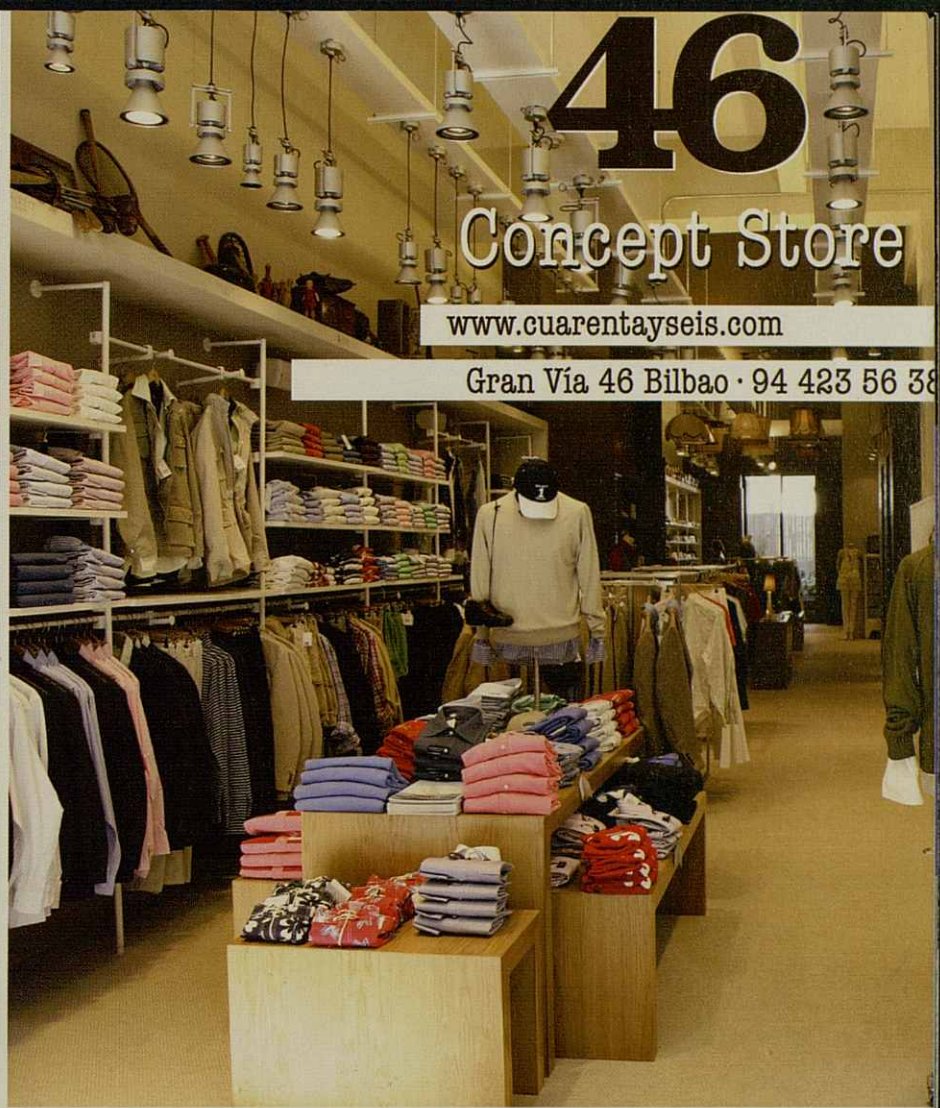
- hackett
- new zealand
- paul smith
- stone island
- bellerose
- hartford
- cp company
- n.d.c made by hand
- red wing shoes
- woolrich

mujer

- twin-set
- day
- liujo
- athé vanessa bruno
- ash
- see by chloé
- pablo gérard darel
- isabel marant
- seven for all mankind
- custommade

accesorios

- chocolates pancracio
- paul smith fragances
- taschen
- phaidon
- guías de viaje wall paper
- cosmética keims
- el ajuar de maría
- velas bougies la française



46

Concept Store

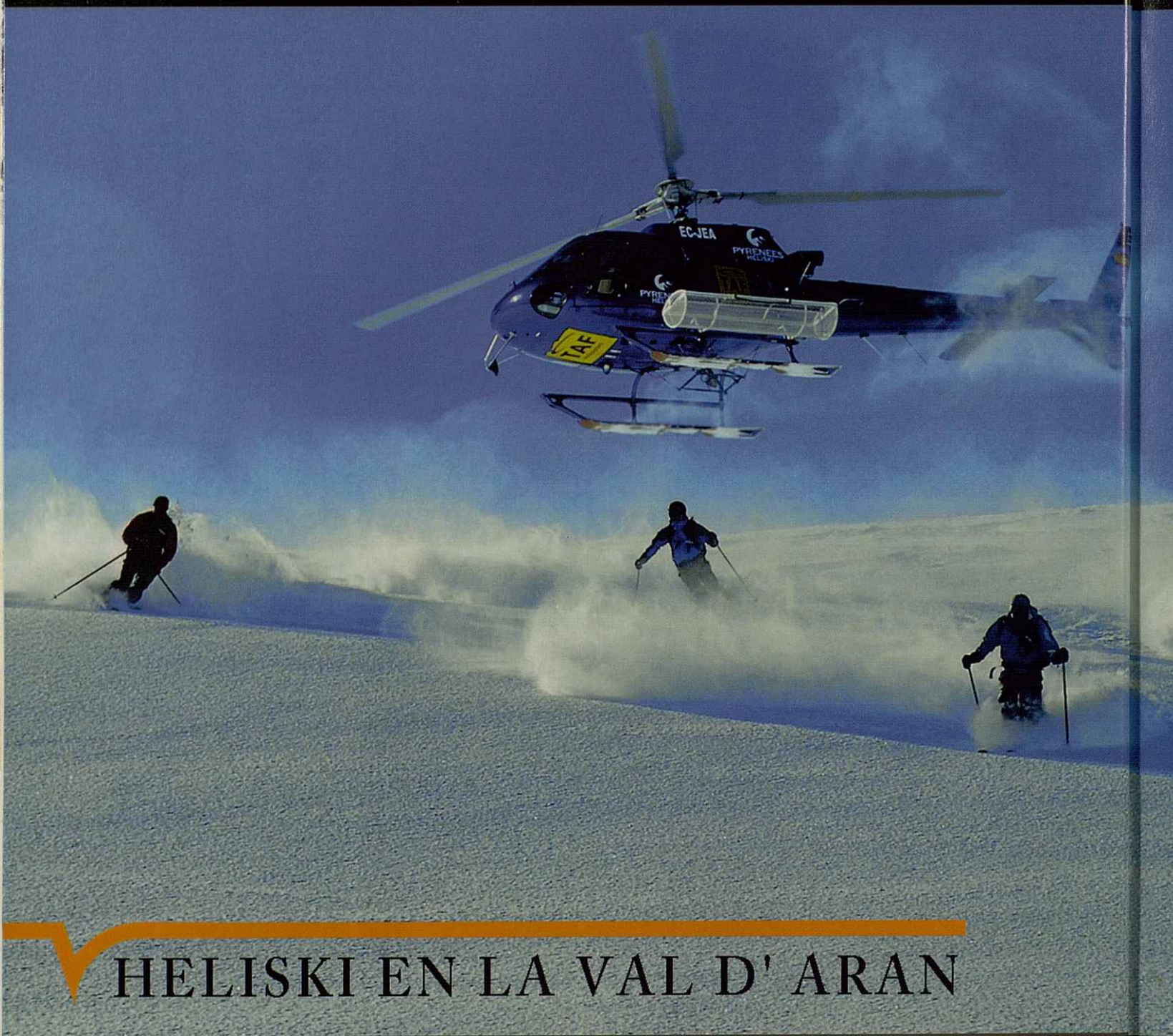
www.cuarentayseis.com

Gran Vía 46 Bilbao · 94 423 56 38





HELISKI.PRO



HELISKI EN LA VAL D' ARAN

PYRENEES HELISKI
Ctra. Baqueira s/ n Heliport de Vielha
25539 Betren - Val d' Aran
www.pyreeneesheliski.pro

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
COPOS HELI
Telf: 973 64 00 24
info@copos-ski.com



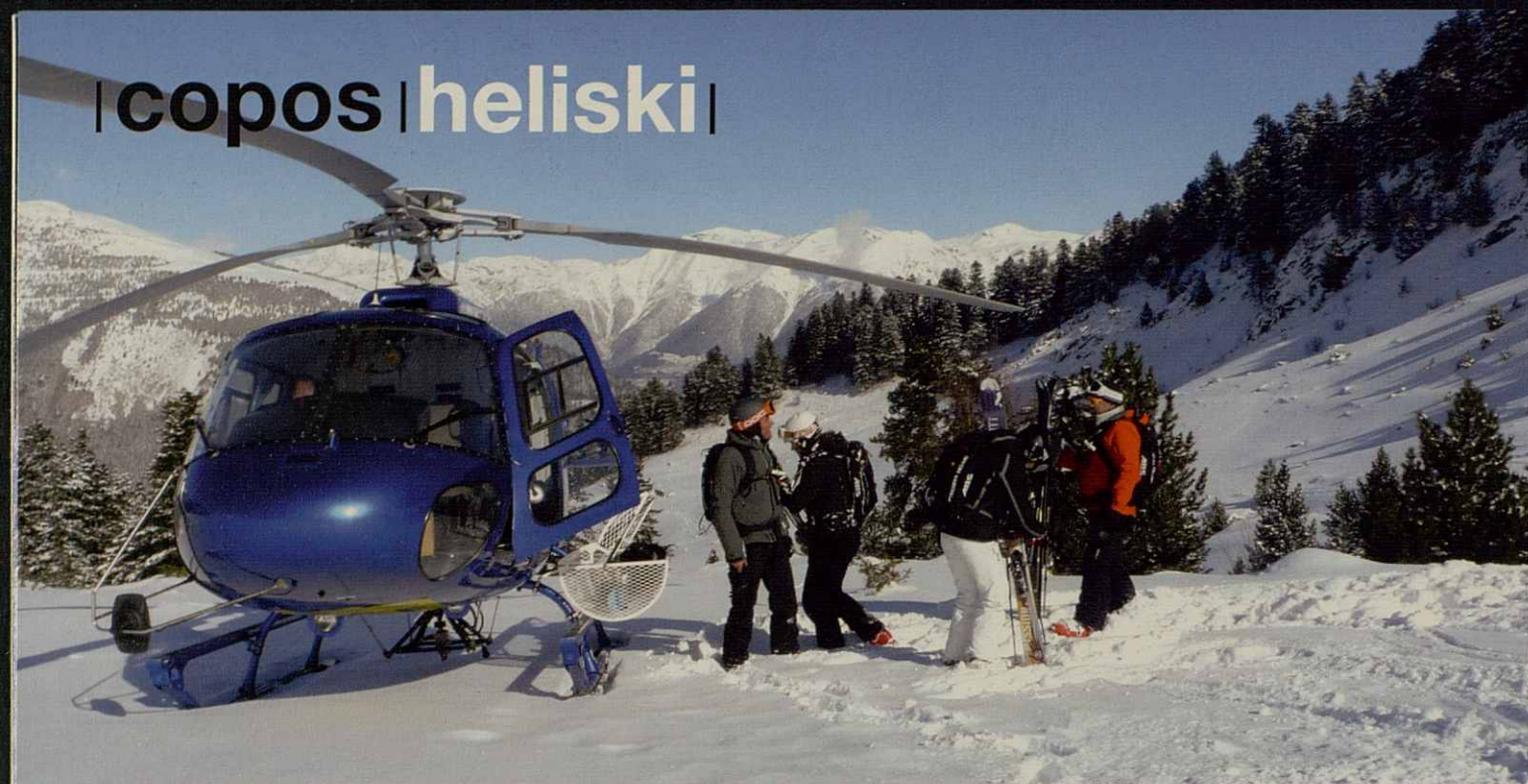
SUBLIME

| copos | heliski |

TURKEY
HELISKI

PYRENEES
HELISKI

| copos | heliski |



EXPERIENCIA ÚNICA

Copos te ofrece una experiencia única, el HELI- SKI: Estamos muy orgullosos de ofrecer una filosofía de heliski de alta calidad con profesionales de nuestra confianza. Con oficina en COPOS SKICENTER y base en el helipuerto de Vielha, COPOS HELI SKI te ofrece la posibilidad de realizar HELI SKI... tanto en el Valle de Aran como en Europa... una sensación única!!!

Trabajamos conjuntamente con PYRENEES HELISKI, guías de alta montaña (titulados UIAGM) y pilotos mecánicos especializados en vuelos de heliski. Con todo el material de seguridad de última generación que ponemos a disposición de nuestros esquiadores

HELISKI EN EL VALLE DE ARAN

El Valle de Aran se ha convertido en el último descubrimiento en Europa para los amantes de esta forma de disfrutar del ski. Ofrece un área esquiable de 400 km², con alturas de 3.000 m y desniveles entre 700 y 1.200 m. Sobre un espesor medio de nieve a la altitud de 2.000 m de 5,4 m. Los descensos se realizan en zonas libres, bosques y couloirs.

Discovery

Como introducción al heliski, COPOS HELISKI organiza un fin semana para que puedas disfrutar al máximo y conocer esta experiencia única :

- Día heliski con 5 descensos garantizados si el tiempo no lo impide, en grupos de 4 esquiadores o múltiples.

- Día de fuera de pistas por áreas accesibles desde los remontes de la estación con recogidas por nuestros medios (moto de nieve, minibús, etc) .

Privilege

Para los amantes del Heli Ski. Dirigido a esquiadores que ya han realizado esta actividad y que desean descubrir nuevas zonas

- 3 Grupos de 4 personas, cada grupo acompañado por un guía.

- El helicóptero va recogiendo alternativamente a los 3 grupos.

El precio de este producto depende del nº de días, de bajadas y del nº de personas inscritas.

HELISKI EN EUROPA Y TURQUÍA

Sea cual sea el nivel, técnico, financiero o que sea debutante o experto, COPOS HELISKI adapta un plan que se adapta a la idea del esquiador

Heli Ski en Alpes italianos, franceses, suizos y en Turquía en Kaçkar con bases en Ayder e Ikizdere (región de Hoş Geldiniz).

Áreas esquiables de 4.500 m² con alturas de 3.900m y desniveles de 700 a 1.600m.

| copos | heliski |

Apartamentos Elurra
25539 Betren
Telf 973 64 00 24
info@copos-ski.com





C-LINE

Precisión en Carbono.



La exclusiva línea C-Line de Fischer incluye de serie la mejor tecnología para obtener las mejores prestaciones en la nieve. Gracias a las excelentes propiedades del Carbono, el "Full Carbon Jacket", que envuelve el núcleo de madera del esquí, asegura una óptima rigidez a la torsión y una conducción estable y ultraligera. El "Flowflex TUNE.IT", ofrece la posibilidad de ajustar fácil y manualmente, la flexión del esquí variándola según el nivel del esquiador, las condiciones de la nieve y el peso del esquiador. El "Flowflex" permite una flexión totalmente libre del esquí. La línea C-Line, está disponible exclusivamente en las mejores tiendas del País. Más Información en : Fischer@jorcani.com o en Facebook: Jorcani Sports.

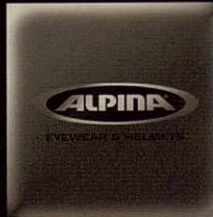
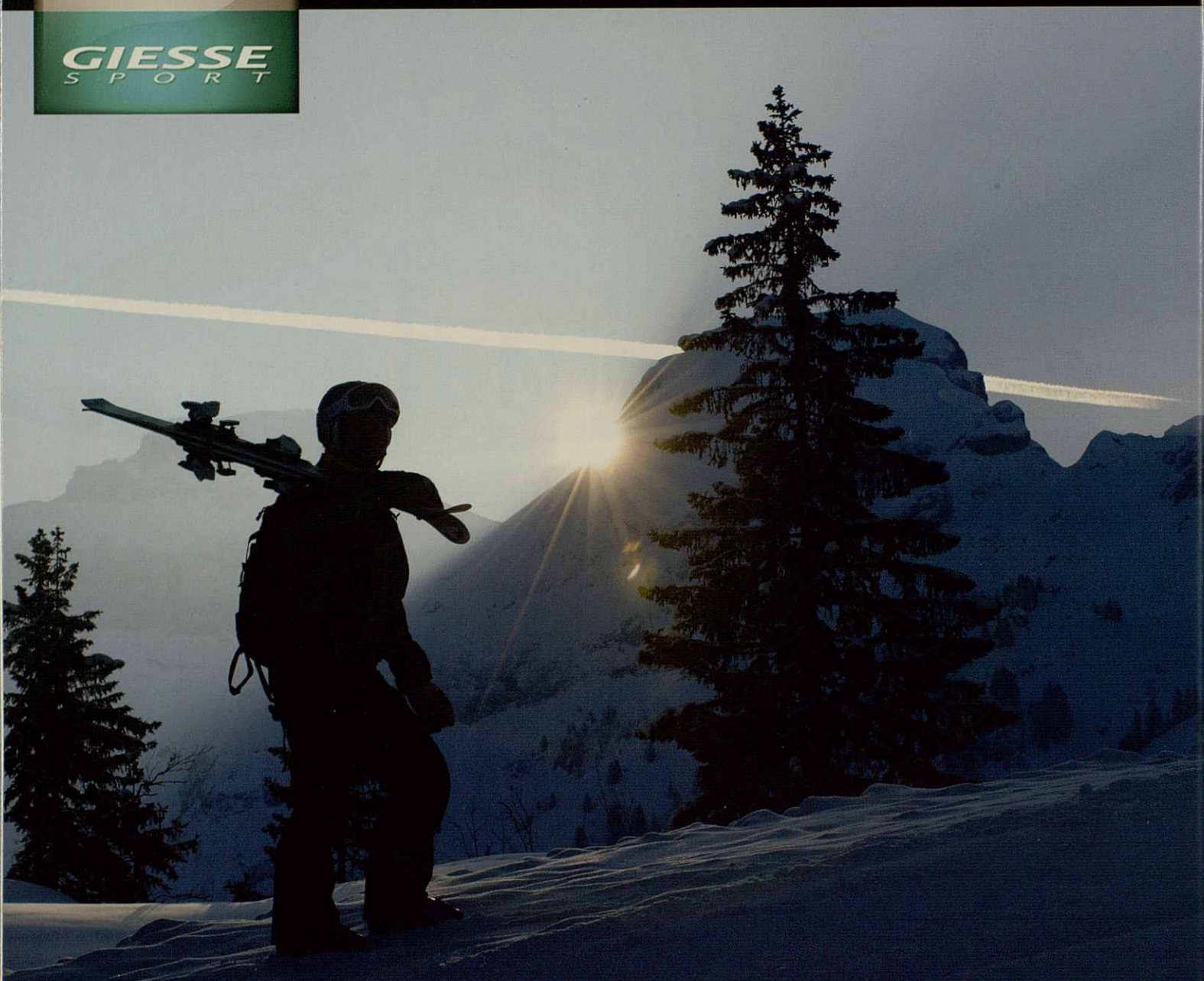
SKI: Progressor 10+ C-Line Flowflex TUNE.IT, BINDING: C-Line Z13 Flowflex 2.0, BOOT: Soma Progressor C-Line

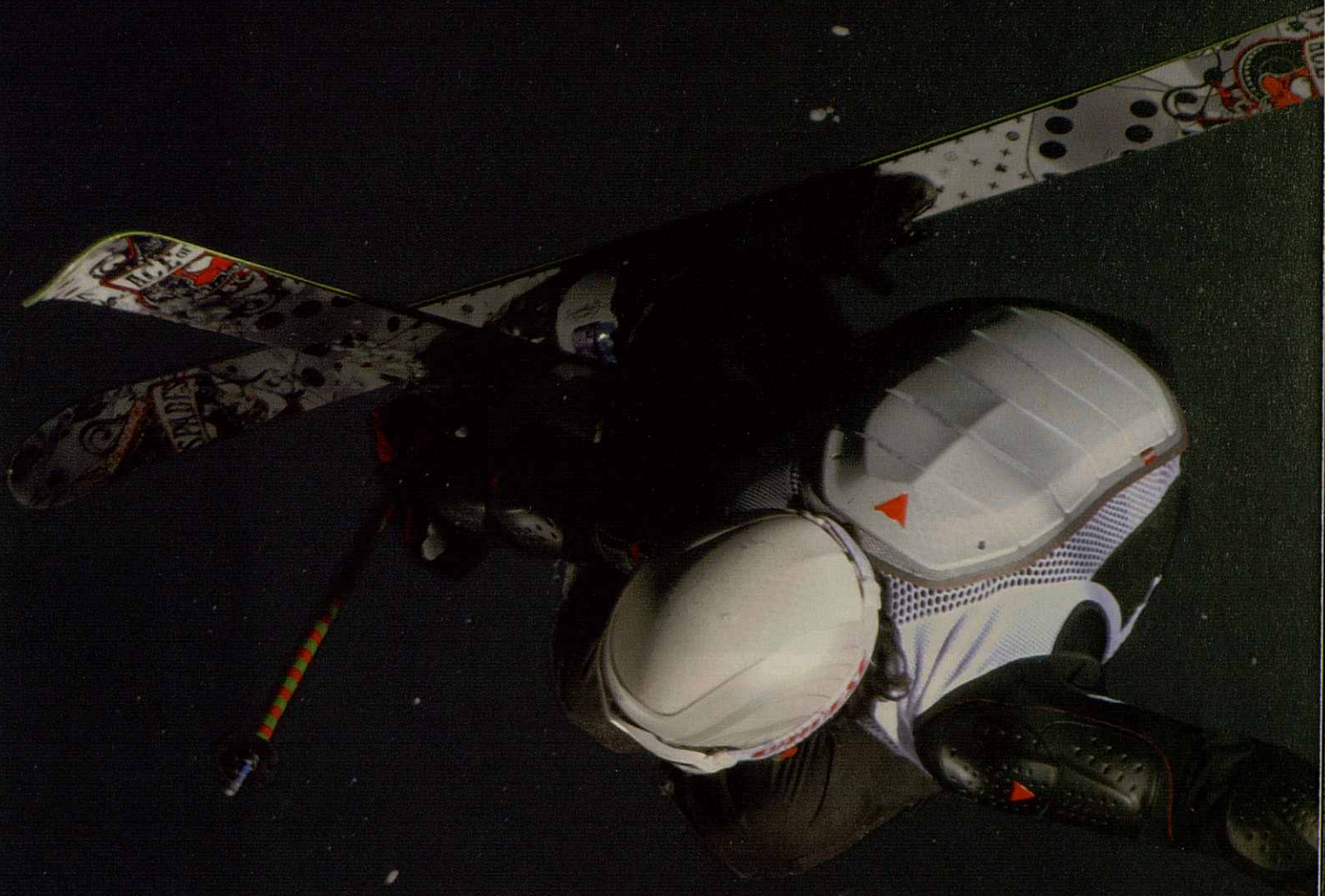
fischersports.com

+ STÖCKLI
the swiss ski



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





DAINESE

Inspired by humans.

el personaje



XAVIER CUSCÓ

Copos Magazine entrevista al Dr. Xavier Cuscó, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología. El Dr. Cuscó forma parte del equipo médico que dirige el Dr. Ramon Cugat, del Instituto de Traumatología Quirón en Barcelona. Se trata de un equipo de profesionales reconocido a nivel e internacional, especializados en el cuidado de la salud del sistema músculo-esquelético, tanto de deportistas como de personas sedentarias. Para lograrlo, aplican tratamientos preventivos y curativos, que pueden ser conservadores o quirúrgicos.

ESTAR EN FORMA PARA HACER DEPORTE

Este equipo médico intenta conseguir que los tratamientos quirúrgicos que aplica resulten lo menos agresivos posibles (cirugía artroscópica, endoscópica de espacios no articulares, aunque no renuncian a la cirugía abierta convencional si el caso lo requiere). A su vez mantienen una línea de investigación enfocada a tratar las lesiones de una manera biológica: tratan las lesiones con factores plasmáticos de crecimiento desde el año 2002. También se han iniciado en los cultivos condrocitos

y quizás en un futuro con células madre, terapia genética y /o biotecnología.

Al comienzo de la entrevista, el Dr. Cuscó nos cuenta los pormenores que entrañan la actividad de médico especialista con la complejidad de la patología de algunos pacientes: sea por tratarse de profesionales del deporte, por ser pacientes multiooperados y a menudo decepcionados de los resultados obtenidos o por ser derivados por otros compañeros de la especialidad que confían que, en el caso del equipo médico del Dr. Cugat, los puedan tratar mejor. Una de las dificultades que al

Dr. Cusco se le presenta, y seguramente a cualquier médico, es saber desconectar de la patología que padece un paciente cuando se despide de éste y tener que empezar con otro paciente distinto. Esta labor exige "olvidar el caso anterior" para centrarse en el nuevo paciente.

A lo largo de la entrevista, el Dr. Cuscó nos comenta que los deportistas y sus padres, que practican deporte ya sea por entretenimiento o en competición, a menudo no son conscientes de lo fácil que resulta lesionarse. Comenta que, hoy en día, es preocupante el número de lesiones que afectan a deportistas jóvenes y que con 14-15 años algunos de ellos ya han sido operados al menos una vez y que muy probablemente las consecuencias de estas lesiones les acompañaran el resto de su vida.

El deporte del esquí

Centramos nuestras preguntas en el esquí. Al respecto, el Dr. Cuscó comenta que el esquí es un deporte de temporada y no forzosamente encarado a la competición.

El esquiador puede esquiar solo o acompañado, puede escoger la dificultad de la pista por la que desliza y la velocidad, realizar giros amplios o cortos, etc. Pero tiene que ser consciente de que no va solo por la pista, ya que es un deporte que se ha popularizado e incluso se ha masificado en los últimos años. A resultas de esta masificación, y sobretodo en los años de poca nieve, en los que se reducen el número y amplitud de las pistas esquiabiles, aunque no el número de esquiadores por pista (las estaciones de esquí han substituido los vetustos "teleskis" por modernos telesillas de 4-6, e incluso 8 plazas), se han visto incrementados el número de accidentes por colisión, tanto sean "palilleros" como "tableros" o "snowboarders". Estos últimos suelen presentar un peligro para el resto de los esquiadores ya que cuando buscan relieves para practicar sus saltos, pueden "aterrizar" sobre otro esquiador (no siempre disponen de zonas adaptadas a ellos y/o no siempre respetan otras zonas).

Para que estas situaciones disminuyan, el Dr. Cusco opina que es necesaria una labor conjunta de padres, clubes, monitores, entrenadores y, como no, de las estaciones de esquí. No sólo se trata de dominar la técnica del esquí sino de "saber estar en la pista" y que los nuevos esquiadores sean deportistas cívicos y

respetuosos con los demás y con el medio ambiente (por ejemplo, corredores de clubes que no respetan las colas).

No debería ser así , comenta , y si esta falta de civismo persiste , el Dr. Cusco es partidario de la figura del " Sheriff de pista" , para controlar el mal uso de las pistas, tanto de esquiadores que aprenden y bajan descontrolados, como del esquiador experto que se reincorpora a alta velocidad a las intersecciones de pistas o a pistas de principiantes.

Y por lo que respecta a las estaciones de esquí, opina que deben seguir trabajando para dotar a las mismas de la mayor seguridad posible de los deportistas.

Las jornadas de esquí deben medirse por la satisfacción de una jornada en la que, más que contar la velocidad y el número de bajadas realizadas, hayamos disfrutado del esquí y de la naturaleza y por " volver a casa sanos y enteros". Comenta que no hay nada que provoque mayor pesadumbre que ver lesionados del esquí cuando apenas han empezado la temporada.

Lesiones en el esquí

Analiza la actualidad a partir de la técnica del giro " carving" que representa, por decirlo de algún modo, la técnica de antiderrapaje. En la actualidad los giros son hiperconductores, tanto los de radio largo como los cortos y cualquier imprecisión que anteriormente neutralizaba las fuerzas de estrés sobre la rodilla cuando derrapábamos, ahora puede ser una fuente de lesiones.

Ha cambiado la forma de esquiar, quizás se ha vuelto más fácil, pero no se han

visto reducidas las lesiones en el número que se esperaba. Dicho de otro modo, quizás es más fácil esquiar, pero no más seguro- enfatiza el doctor-

Durante los años 70, el conocido Dr. Figueras realizó un estudio pionero que mostró el índice de accidentabilidad en el esquí. Estudió la localización y tipo de lesión, las condiciones de la nieve, las condiciones climáticas, el nivel de esquí, la dificultad de la pista, horas esquiadas y otros aspectos relacionados con la práctica del esquí, pero también se hacía hincapié en las condiciones físicas del esquiador. En la actualidad estas cifras no se han visto modificadas.

Por un lado se encuentra el buen estado de la preparación de las pistas, algo impensable hace unos años. A pesar de ello, en los años de poca nieve, en las pendientes cubiertas de nieve artificial bajo la fina capa de nieve polvo creada por los cañones, suele esconderse una dura capa de hielo. !!!Un auténtico tobogán !!!

Ha cambiado no solo la concepción del esquí, sino también de las botas, más térmicas, más adaptables al pie y que procuran transmitir mejor las sensaciones del esquí al esquiador y viceversa. Sin embargo , el elemento que más ha cambiado , las fijaciones (desde la remota " longue courroie", la fijación de cable, la de placa, a la actual) siguen precisando de un golpe seco en flexión/extensión , en rotación o en combinación de ambas , para que la bota sea liberada y de este modo ceder las fuerzas deformantes que antes provocaban la fractura espiroidea de tibia y peroné (la típica fractura del esquiador)

y que ahora es la responsable de la mayoría de las rupturas de ligamento cruzado anterior o de tríadas de rodilla.

Actualmente la mayoría de empresas fabricantes de material de esquí producen tanto esquís, como fijaciones y botas, la mayoría de las veces adaptadas a cada uno de sus modelos y de la práctica deportiva a la que van destinados. Por desgracia no disponemos de un sistema que no sea puramente mecánico para liberar la bota de la fijación con la misma facilidad y velocidad que salta el " airbag" del coche ante una colisión

Por otro lado, el esquiador cuida de equiparse con una vestimenta apropiada y térmica, buenas botas, esquís son suelas reparadas y bien enceradas, pero a menudo descuida el reglaje y el mantenimiento de sus fijaciones, que representan su mayor salvaguarda frente a una lesión. El mensaje que nos transmite el Dr. Cuscó es contundente: **hay que cuidar y mantener el material ya que evita lesiones.**

Estar en forma para hacer deporte

Sin embargo, bien está cuidar del material, pero solemos descuidar lo más preciado, nuestra integridad física, con una adecuada preparación pre-temporada y buen calentamiento antes de iniciar la jornada de esquí, así como saber bien cuando las piernas ya no nos obedecen y es el momento de parar.

Muchos esquiadores piensan que la mejor forma de prepararse es la de acumular jornadas de esquí. Nosotros, los médicos, estamos convencidos de que el mejor tratamiento es la prevención de la lesión y



de que **“ no hay que hacer deporte para estar en forma, sino ponerse en forma para hacer deporte”**. La persona que quiere disfrutar de una jornada deportiva placentera debe cuidar el descanso, la alimentación y la preparación física (potencia/resistencia) por igual. La lesión la puede sufrir tanto el deportista regular como el esporádico, ya que la fatiga y el exceso de confianza pueden afectar a ambos. En un deporte en el que las nuestras piernas lo son todo, hay que saber parar.

Una persona joven, preparada físicamente y con condiciones innatas para el deporte, que cuida su dieta y que entrena su musculatura con regularidad tiene menos posibilidades de lesionarse. Su masa muscular es el elemento dinámico que protege las articulaciones (el músculo cuádriceps es la mejor rodillera).

Y si al final y a pesar de todo, la lesión aparece y tiene que llevarse a cabo una intervención quirúrgica, hemos de saber que el acto quirúrgico, si bien es condición indispensable que el resultado del mismo sea de la total satisfacción del cirujano, no es garantía en absoluto del éxito final del tratamiento. El tratamiento de una lesión incluye tanto el acto quirúrgico, como la fisioterapia y recuperación funcional posteriores, así como la readaptación a la práctica deportiva, alcanzando una rehabilitación de la función de la extremidad lesionada lo más perfecta posible, consiguiendo recuperar la movilidad, fuerza, estabilidad articular, equilibrio y reflejos necesarios para retomar la práctica deportiva de forma segura y satisfactoria. Por ejemplo, el acto quirúrgico de una reparación de una ruptura de ligamento cruzado anterior suele requerir poco menos de 1 hora, la recuperación funcional acostumbra a necesitar 1 año. !!Debemos estar preparados para soportar esto, ya que el propio interesado es el protagonista más importante en el éxito del tratamiento!!

Tomamos nota de los consejos de los doctores Xavier Cusco y Ramon Cugat:

• **hay que estar en forma para hacer deporte, no hacer deporte para estar en forma.**

• **Hay que cuidar la alimentación para tener huesos, cartílagos, tendones... en las óptimas condiciones para evitar lesiones.**

• **Y en el caso del esquí, la concienciación de estos principios por parte de monitores, entrenadores, estaciones de esquí..y además urge que los fabricantes de material de esquí inviertan en seguir investigando para mejorar las fijaciones y evitar al máximo las lesiones.**



créa © izccc.com info@izecc.com • Credit Photo © Christophe PALLOT/AGENCE ZOOM

bolle
FOR SPORT. FOR LIFE.

NOVA Blocks Goggle

Doble lente ventilada
Capa anti rayaduras Carbo Glass
Tratamiento anti vaho P80
Lentes categoría 2 de alto contraste

B-STYLE Soft White Artist Helmet

Casco inmold ultraligero
Sistemas de aireación evolucionado
Sistema de ajuste perfecto

Pierre Vaultier in the
NOVA & B-STYLE

bolle.com

POWERED BY
MARKER

 **völkl**[®]

SPEEDWALL

PREPARE FOR SPEED

WAX YOUR SIDEWALL



NUEVOS MODELOS RACETIGER CON SPEEDWALL TECHNOLOGY

Las superficies laterales del esquí no son sus límites, sino una continuación de la superficie de contacto con la nieve. Las paredes del SPEEDWALL pueden ser enceradas y recibir los mismos tratamientos que las suelas. Para atletas que exigen mucho más. Tiempo y éxito se miden en centésimas de segundo y estos factores decisivos pueden lograrse. La tecnología SPEEDWALL es el resultado de ese conocimiento. ¡PREPÁRATE PARA LA VELOCIDAD!

RACETIGER-VOELKL.COM
BM Sportech S.A. volkl@bmsportech.es www.voelkl.com

**SPEED
WALL**



PHOTO: CHRIS HOLTER
LOCATION: NARVIK, MØRKHÅLA, NORWAY

Welcome to nature

NORRØNA 

More information about this picture and our products in
Norrøna Magazine, www.norrøna.com or facebook.com/norrøna

www.norrøna.com

Lindsey V.
Vail, Colorado, EE.UU

«YES, I'M A
SPEEDOHOLIC»
head-helps.com



¿TAMBIÉN ERES ADICTO A LA VELOCIDAD?

Confíésalo entrando en head-helps.com ¡y dale un nuevo giro completo a tu vida!

coolearth
coolearth.org


THE POWER OF YOU

Copos Skicenter Betren	973 64 00 24	www.copos-ski.com	info@copos-ski.com
Copos Skicenter Baqueira	973 64 54 04	www.copos-ski.com	baqueira@copos-ski.com
Copos Skiclub	973 64 00 24	www.copos-ski.com/skiclub	club@copos-ski.com
Copos School	973 64 00 24 / 626 57 53 84	www.copos-ski.com/school	school@copos-ski.com
Copos Events	973 64 33 25 / 660 16 44 67	www.coposevents.com	events@coposevents.com

Las reservas de hoteles que se efectuen a través de COPOS EVENTS disfrutaran de condiciones especiales

TELEFONOS DE INTERÉS

Ajuntament Vielha	973 64 00 18
Ajuntament Salardu	973 64 40 30
Baqueira Beret	973 63 90 00
Comisaría Policía Les	973 64 80 14
Conselh Generau d'Aran	973 64 18 01
Dispensario Baqueira Beret	973 64 51 07
Emergencias - Mossos	112
Espitau Val d'Aran	973 64 00 04
Oficina Turisme Vielha	973 64 01 10
Parques infantiles	973 64 54 48
Pompiers	973 64 00 80
Palai Geu	973 642864

Farmacias

Arties- Pala	973 64 43 46
Baqueira- Pala	973 64 44 62
Bossost- Almansa	973 64 82 19
Les - Almansa	973 64 72 44
Salardu	973 64 42 25
Vielha - Catala	973 64 23 46
Vielha - Pala	973 64 25 85

Electricistas - Electronica - Fontaneros

Buchaca	607 16 17 93
Carlos Faure	630 96 29 24
Perails	973 64 15 60
Angel Bayo	973 64 07 83
Jesus Losa	973 64 16 06

Bancos

Banc Sabadell -Vielha	973 64 13 88
Bancaja- Vielha	973 64 13 79
Banco Santander- Vileha	973 64 12 36
Barclays- Vielha	973 64 30 01
BBVA Vielha	973 64 36 68
BBVA Bossost	973 64 81 50
Caixa Penedes	973 64 12 30
Caixa Catalunya	973 64 12 30
La Caixa- Vielha	973 64 00 10
La Caixa- Arties	973 64 26 75
La Caixa- Salardu	973 64 58 83
La Caixa- Baqueira	973 64 57 12

Talleres coches- Vielha

Seat	973 64 01 27
Rodi Aran	973 64 03 40

Garona	973 64 02 09
Opel Vielha	973 64 05 11
Autoval	973 64 01 47

Limpiezas.Lavanderia

House Aran	973 64 15 22
Lutz-Aran	973 64 84 69
Lavanderia Jonerik	973 64 09 54

Inmobiliarias

Ana Nicolas	973 64 15 02
Aran Casa	973 64 27 13
Eth Puntet	973 64 25 31
Gestiaran	973 64 22 22
Gesval	973 64 11 64
Habitat	973 64 26 25

Taxis

Dera Riva	973 64 71 24
Dedieu	973 64 07 20

Informática- Cybercafe

Vielha Computer	973 64 10 53
-----------------	--------------

Carnicerias

Juantxo	Arties	973 644524
Pitun	Bossost	973 648068
Aunos	Vielha	973 641267
Ordoñez	Vielha	973 640038
Casasnovas	Vielha	973 640746

Dentistas

Immaculada Riart	Vielha	973 640983
Montse Moga	Vielha	973 641279

Veterinarios

Clinica Veterinaria	Vielha	973 642361
---------------------	--------	------------

Peluquerías. Centro estetica. Masajes

Aurora	Salardu	973 644563
Mercedes Estrada	Salardu	973 64 5749
Antonia Escala(masajes)	Vielha	973 64 12 86
Eutsi (fisioterapia)	Vielha	973 64 3240
La Perruqueria	Vielha	973 64 1415
Monestetic Silvia	Vielha	973 643282
Chocku	Vielha	973 643371
Garona	Vielha	973 64 2118
Palai Geu	Vielha	973 642864

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
Casa Irene	Arties	973 644364
Himalaia Baqueira	Baqueira	973 63 53 00
Hotel Montarto	Baqueira	973 639001
Hotel Marvel Vielha	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 Beret	Betren	973 642424
Hotel Ço de Piera	Betren	973 641334
Hotel Estampa	Escunhau	973 640048
Hotel Es Pletieus	Escunhau	973 640790
Hotel Peña	Pont d'Arros	973 640886
Petit Lacreu	Salardu	973 644142
Hotel Mauberme	Salardu	973 645517
Hotel Husa- Orri	Tredos	973 646086
Hotel Albares	Vielha	973 64 0081
Hotel Eth Solan	Vielha	973 640204
Hotel Fonfreda	Vielha	973 640486
Hotel Eth Pomer	Vielha	973 642888
Hotel Riu Nere	Vielha	973 640150
Iori Hotel	Vielha	973 643304

Casas, apartamentos y Bungalows

Camin Reiau	Arties	973 644289
Javier Antes. Casas Aranesas	Garos	973 641902
Bungalows Verneda	Pont d'Arros	973 641024

Hoteles 2 estrellas

Hotel Edelweiss	Arties	973 644423
Eth Hotelet Betlan	Betlan	973 640687
Hotel Peira Blanca	Garos	973 643636
Hotel Colomers	Salardu	973 644170
Hotel Deth Pais	Salardu	973 645836
Hotel Aran	Vielha	973 640050
Hotel El Ciervo	Vielha	973 640165
Hotel Pirene	Vielha	973 640075

Aparthoteles

Aparthotel Es de Don Juan	Unha	973 644202
Aparthotel La Vall Blanca	Vielha	
Aparthotel Eth Refugi d'Aran	Vielha	973 64 30 02

RESTAURANTS**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

Bagargue

Casa Peru	973 645437
El Jardí dels Pomers	973 644015

Baqueira

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

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
Maria Adema	973 644169
Es Raco de na Kris	973644552

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

Bordas de montaña

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

WEBS DE INTERÉS

www.baqueira.es
www.visitvalaran.com
www.bikingvalaran.com

METEREOLOGIA**Servei Meteorologic de Catalunya**

www.meteocat.com

Instituto Nacional de Meteorologia

www.inm.es

Francia

www.meteo.fr



Peak Performance®

Sebastian Garhammer in Heli Down Jacket & Revelstoke Pant - www.peakperformance.com