



Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn



www.aranweb/caei.com

Tel. 973 64 20 57

Fax 973 64 29 04

HUELHETON INFORMATIU

N.º 8 • JUNH 1999



GSX WORLD CUP	LAMINA SUPERIOR TITANAL 0,9 MM	183/26,5; 193/28,8; 203/29,0	188/28,3; 198/28,7;			SUELA SINTERIZADA PTEX 6000 GRAPHITE	ALZA MRP GS



SLX WORLD CUP	SW RACING TORSION BOX CONSTRUCCION SANDWICH	178/40,7; 188/32,7; 195/37,0	183/43,3; 193/34,7;			SUELA SINTERIZADA PTEX 6000 GRAPHITE	OPCIONAL ALZA MRP SL



HCX HYPER RACE	SW RACING PARABOLIC CONSTRUCCION SANDWICH	163/11,0; 183/14,4;	173/12,6;			SUELA RACING SINTERIZADA PTEX 6000 GRAPHITE	ALZA MCP 12



GS RACING JUNIOR	MONOBLOC LAMINADO MADERA	138/11,2; 158/15,4; 168/17,7; 178/20,2	148/13,2; 163/16,5; 173/18,9;			SUELA RACING HS 46	



SL RACING JUNIOR	MONOBLOC LAMINADO MADERA	148/35,4; 168/47,2;	158/41,6; 173/50,0;			SUELA RACING HS 46	

Salutación

EL C.A.E.I. DEL AÑO 2000

El crecimiento progresivo experimentado temporada tras temporada, nos ha consolidado como uno de los clubes más importantes de Catalunya, de lo cual, la Junta directiva, entrenadores y secretaria, nos sentimos muy satisfechos, pero ha llegado el momento de replantear el futuro de nuestro club con pequeños cambios en nuestro funcionamiento, y el éxito dependerá de nuestra organización y de vuestra colaboración para llevarlo a buen término.

Una de las normas que vamos a aplicar en el futuro es la obligatoriedad de hacer las inscripciones a los grupos de entrenamiento, dentro de un plazo de tiempo y con una fecha límite. Esta información os será enviada por correo con acuse de recibo, para que de esta manera nadie se quede sin recibirla (Asamblea general ordinaria 98/99). A partir de esa fecha, los socios que no hayan confirmado su asistencia deberán atenderse a la disponibilidad de plazas.

Esta pauta de comportamiento es necesaria porque durante el pasado puente de la Constitución, sólo un 40% de los socios se había puesto en contacto con el club, y fue muy difícil para secretaria y para los coordinadores de los grupos de entrenamiento organizarse, y saber el número de entrenadores que se iban a necesitar.

Durante esta temporada que acaba de finalizar, una de las cosas a destacar es el gran número de personas que ha pasado por nuestro club, y a las que no hemos podido atender. Todos sabemos que cantidad no quiere decir calidad, y por este motivo también se ha tomado la decisión de que las plazas sean limitadas. Sin embargo, no debéis preocuparos, porque todos aquellos que han participado en los grupos de entrenamiento (98/99) y los hermanos de éstos que deseen incorporarse, tendrán la plaza asegurada siempre que se haga la correspondiente inscripción en las fechas que, como he dicho antes, les serán comunicadas previamente. A partir del día de finalización de las inscripciones de los socios actuales se dará entrada a los nuevos socios, hasta alcanzar el porcentaje de crecimiento que nuestra organización pueda asumir.

Deseo que quede claro que estas normas de funcionamiento son necesarias para los buenos resultados y la buena organización del club, y el objetivo es incrementar nuestra eficacia.

En definitiva, con estas palabras, he intentado transmitir una imagen precisa del club que queremos construir, por supuesto con la ayuda de todos y sin excluir a nadie.

Espero que todos vosotros participéis en este proyecto de futuro que será el CAEI del año 2000.

¡Un abrazo y feliz verano!
Ferran Peus Serra
Presidente de la Junta directiva.

Salutacion

ETH C.A.E.I. DER AN 2000

Eth creishement progressiu experimentat ua temporada darrèr der auta, mos a assolidat coma un des clubs mès importants de Catalonha, dera quau causa era Junta directiua, secretaria e equip d'entrenadors n'èm plan satisfèts. Totun, a arribat eth moment de replantejar eth futur deth club damb petiti cambis en nòste foncionament, e er exit artenhut depenerà dera nòsta organisacion e dera vòsta collaboracion entà portà-les a tèrme.

Ua des nòrmes qu'aplicaram en futur ei era obligatorietat de hèr es inscripcions as grops d'entrenament laguens d'un plaç de temps. Aguesta informacion vos serà enviada per corrèu certificat, entà qu'atau arrès demore sense recebè-la (Assamblèa generau ordinària 98/99). A compdar deth dia de finalisacion des inscripcions, es sòcis que non agen confirmat era sua assistència auràn d'atiè-se ara disponibilitat de places.

Aguesta pauta de comportament veng dada pr'amor qu'eth darrèr pònt dera Constitucion o Puríssima, sonque un 40% des sòcis s'auie metut en contacte damb eth club, e siguec fòrça difícil entà secretaria e entàs coordinadors des grops d'entrenament d'organisà-se e saber eth nombre d'entrenadors qu'auiem de besonh.

Pendent aguesta temporada 98/99 ua des causes que cau remercar ei eth gran nombre de persones qu'an passat peth club e as quaus non auem podut atier. Toti sabem que quantitat non ei sinonim de qualitat, e per aguest motiu tanben s'a prenut era decision de qu'es places siguen limitades. Totun, non cau preocupà-se, pr'amor que toti aqueri que ja an participat enes grops d'entrenament, e es germans d'aguesti que volguen incorporà-se, auràn era plaça assegurada, tostemp que se hèsque era inscripcion enes dates que prealablament li seràn comunicades. A compdar deth dia de finalisacion des inscripcions des sòcis actuaus se darà entrada as nauï sòcis, enquia arténher eth percentatge de creishement qu'era nòsta organisacion pogue assumir.

Desiri que demore clar qu'aguestes nòrmes de foncionament son de besonh entàs boni resultats e era bona organisacion deth club, e eth sòn objectiu ei incrementar era nòsta eficàcia.

En definitiua, damb aguestes paraules, è sajat de transmetè-vos ua imatge precisa deth club que volem, per supausat damb era ajuda de toti e sense excludir ad arrès.

Demoram que toti vosati participetz en aguest projècte de futur que serà eth C.A.E.I. der an 2000.

Ua abraçada e bon ostiul
Ferran Peus Serra
President dera Junta directiua

Sección de Alpino

Si tuviese que buscar una definición perfecta de temporada de esquí, ésta podría ser la temporada 98-99. Ni el más optimista hubiese pronosticado en el mes de noviembre un invierno como el que acabamos de pasar; ha sido una temporada para deshacerse de esos tópicos que a los amantes de la nieve no nos gusta oír, como: ¡ahora ya no nieva como antes! o ¡la nieve ya no es lo que era! Espero que la nieve y las nevadas sean por muchos años como las de este invierno.

Toda esta satisfacción de nieve se ha transmitido de una manera directa a nuestro Club y así se ha podido palpar en el buen ambiente que se ha respirado en: Junta directiva, secretaría, socios, grupos de entrenamientos, esquiadores, corredores, etc. Es evidente que sin ese buen humor el trabajo no se puede realizar de una forma positiva. Quiero hacer hincapié en la excelente evolución de los grupos que forman el CAEI y en la buena labor llevada a cabo por sus entrenadores: Rafa, Ares, Jordi C., David R., Cristóbal, Juanjo, Alex, María M., Robert B., Francisc, Moisés, Andoni, Mariona, María F., David N., Petu, Robert, Edu, Ramiro, Jordi A., Alex R., Montse, Linu y Marcos. Gracias por el interés mostrado para que todos nuestros deportistas mejoren en el esquí.

Centrándonos un poco más en los aspectos técnicos y deportivos, es difícil resumirlos en unas líneas, puesto que los éxitos conseguidos por nuestros deportistas, en las diferentes competiciones, han sido numerosos. Deseo que la próxima temporada sea parecida a ésta o incluso un poco mejor. Hay que destacar y reconocer que estos resultados siempre vienen acompañados del apoyo de nuestros "sponsors" y colaboradores: TOYOTA, SANTIVERI y CODORNIU, y las instituciones: CONSELH GENERAU D'ARAN Y ARA LLEIDA. También quiero agradecer a la estación de esquí de Baqueira Beret las facilidades ofrecidas para poder efectuar unos entrenamientos de calidad en pistas y en particular en el Stadium. En lo que se refiere a la formación de los entrenadores cada temporada es más completa ya que, año tras año, se preparan presentándose a los cursos que organiza la EEE y la RFEDI y asisten a cursos de reciclaje para estar al día de las nuevas técnicas.

Este año sí que se ha podido celebrar esa carrera a la que nos gusta tanto participar: la famosa Social; una carrera familiar llena de ilusión para los más pequeñines, ya que para algunos de ellos supone su primera competición. Fue muy esperanzador ver la cantera con la que cuenta el CAEI y eso da ánimos. Para los mayores deja de ser familiar y buscan esa victoria como si fuese un campeonato del mundo, deseando subir al pódium y recoger el trofeo en presencia de los padres y amigos. Para los veteranos es el momento esperado de las apuestas y las cenas que se juegan en una bajada de 24



puertas. El pique está servido!!! Y acabo con los entrenadores, que nos creemos estar en forma y que tenemos 20 años y nos tenemos que encerrar los esquís muy bien si no nos queremos llevar alguna sorpresita... Pero la novedad de esta Social fue la clasificación por familias, la cual motivó mucho a los Juniors, que en algunos casos obligaron a mamá a ponerse un dorsal para formar el equipo!!!

Bueno, creo que sería injusto felicitar a un solo grupo de esquiadores del CAEI así que nos felicitamos todos, por la simple razón de pertenecer a un gran club de deportes de invierno llamado CAEI. Me despido de todos vosotros diciendo que espero volver a veros a todos en diciembre, al final del telesilla del Bosque, con metros de nieve para poder compartir otra temporada de esquí.

May Peus

Sección d'Aupin

S'aguessa de cercar ua definicion perfecta de temporada d'esquí, aguesta poderie èster era temporada 98-99. N'eth més optimiste aguesse pronosticat en mes de noveme un iuèrn com eth que veng d'acabar; a estat ua temporada entà des-hè-se d'aqueri topics qu'es amants dera nhèu non mos agrade d'escotar, com: ara ja non nhèue com abantes! o era nhèu ja non ei çò qu'ère! Demori qu'era nhèu e es nheuades siguen fôrça ans com es d'aguest iuèrn.

Tota aguesta satisfaccion de nhèu s'a transmetut d'ua manèra dirècta ath nòste Club e atau s'a pogut paupar en bon ambient que s'a respirat ena: Junta directiua, secretaria, sòcis, grops d'entrenament, esquiadors, corredors, eca. Ei evident que sense aqueth bon

talant eth treball non se pòt realizar d'ua forma positiua. Voi hèr repè ena excellenta evolucion des grops que compausen eth CAEI e ena bona labor portada a tèrme pes sòns entrenadors: Rafa, Ares, Jordi C., David R., Cristóbal, Juanjo, Alex, María M., Robert B., Francisc, Moisés, Andoni, Mariona, María F., David N., Petu, Robert, Edu, Ramiro, Jordi A., Alex R., Montse, Linu, y Marcos. A toti eri, gràcies per interès mostrat entà que toti es nòsti esportistes mielhoren en esquí.

En tot centrà-me un shinhau més enes aspèctes tecnicos e esportius, ei dificil resumir-les en ues linhas, pr'amor qu'es exits arthenhuts pes nòsti esportistes, enes diferentes competicions, an estat nombrosi. Desiri qu'era pròpleu temporada sigue pariona ad aguesta o dilhèu un shinhau mielhior. Cau remercar e reconèisher qu'aguesti resultats tostemp vien acompanhats deth supòrt des nòsti "sponsors" e colaboradores: TOYOTA, SANTIVERI e CODORNIU, e es institucions: CONSELH GENERAU D'ARAN E ARA LLEIDA. Tanben voi arregraïr ara estacion d'esquí de Baqueira Beret es facilitats aufrides entà poder efectuar uns entrenaments de qualitat enes pistes e en particular en Stadium. En çò que se referis ara formacion des entrenadors cada temporada ei més complèta, pr'amor qu'un an darrèr der aute se premanissen en tot presentà-se as còrsi qu'organise era EEE e era RFEDI, e tanben assistissen a còrsi de reciclatge entà èster ath dia des nauères tecniques.

Enguan òc qu'auem podut celebrar aquera corsa ena que mos agrade tant de participar: era famosa sociau; ua corsa familiara plea d'illusion entàs més petitonhs, pr'amor qu'entà quauqui d'eri supause era sua prumèra competicion. Siguec fôrça esperançador de veir eth cantier damb eth quau compde eth CAEI e aquerò anime. Entàs més grani deishes d'èster familiara e cerquen era victòria com se siguesse un campionat deth mon, en tot desirar de pujar en pòdium e

remassar eth trofèu en presència des pairs e amics. Entàs veterans ei eth moment demorat entàs apòstes e es sopars que se jògen en ua baishada de 24 pòrtes. Eth "pique" ei servit!!! E acabi damb es entrenadors, que mos credem èster en forma e qu'auem 20 ans e mos cau encerar ben es esquis se non volem auer bèra suspresa... Totun, era nauetat d'aguesta corsa sociiau siguec era classificacion per families, era quau motivèc fòrça as juniors, qu'en bèth cas obliguèren a mama a metè-se un dorsau entà formar er equip!!!

Ben, creigui que non serie just felicitar a un solet grop d'esquiadors deth CAEI atau, que mos felicitam a toti, pera simpla rason de pertànher a un gran Club d'espòrts d'iuèrn nomentat CAEI. Me despedisqui de toti vosati en tot didè-vos que demori de tomar a vedè-vos a toti en deseme, ena arribada deth telesèra deth Bòsc, damb mètres de nhèu entà compartir ua auta temporada d'esquí.

May Peus



TODOS LOS COMPONENTES DEL C.A.E.I. QUEREMOS AGRADECER A NUESTROS PATROCINADORES Y COLABORADORES:

TOYOTA

BAQUEIRA

SANTIVERI

CONSELH

CODORNIU

ARA LLEIDA

TODO EL APOYO QUE NOS HABEIS PROPORCIONADO. SIN ELLO, ESTOS RESULTADOS NO HUBIESEN SIDO POSIBLES:

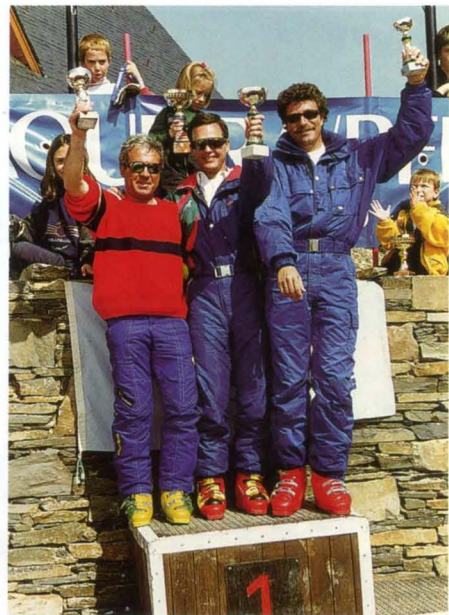
OROS

NOMBRE	CAT.	DISCP.	PRUEBA
Azu Cuñat	Juv II	GS	Cts. Cat. Combinada
Fiorella Roig	Juv II	GS	Cts. Cat. Combinada
Juan Zaldúa	Juv II	GS	Cts. Cat. TOP CAEI
Fiorella Roig	Juv II	GS	Cts. Cat. TOP CAEI
Azu Cuñat	Juv II	GS	Cts. Cat. Escolars
Vicky Font	Juv II	SL	Cts. Cat. Juvenils FIS
Sylvan Bonnet	Juv I	SL	Cts. Cat. Juvenils FIS
Fiorella Roig	Juv II	GS	Cts. Cat. Juvenils FIS
Sylvan Bonnet	Juv I	GS	Cts. Cat. Juvenils FIS
Fiorella Roig	Juv II	GS	FIS La Molina
Vicky Font	Juv II	SL	FIS La Molina
Sylvan Bonnet	Juv I	GS	Cts. España Juveniles
Sylvan Bonnet	Juv I	SL	Cts. España Juveniles
Juli Sala	Juv II	Paralelo	Final Liga Catalana
Marta Ybara	Juv II	GS	Interclubs
Jordi Cercós	Se	GS	Interclubs
Miriam de la Cuesta	Be	SL	Trof. Ciutat de Terrassa
Elisabeth Barés	Ag	GS	Comb. Alpina Candanchú
Elisabeth Barés	Ag	GS	Cts. Cat. Infantiles
Oriol Tarragona	Ag	GS	Interclubs
Esteve Batalla	Be	GS	Air Liquide
Paul de la Cuesta	Al II	GS	Trof RT Lleida
Paula Tost	Al II	GS	Trof RT Lleida
Raquel Albuquerque	Al I	GS	Trof RT Lleida
Paul de la Cuesta	Al II	SG	Amics de Montgarri
Maria Munguia	Al II	SG	Amics de Montgarri
Andrea Jardí	Al I	SG	Amics de Montgarri
Maria Munguia	Al II	GS	Trof. Pallars
Oscar Garí	Al II	GS	Trof. Pallars
Cristina Gramunt	Al I	GS	Trof. Pallars
Paul de la Cuesta	Al II	GS	Cargol de Neu
Maria Munguia	Al II	GS	Cargol de Neu
Paul de la Cuesta	Al II	GS	Trof. Pitarroy
Maria Munguia	Al II	GS	Trof Pitarroy

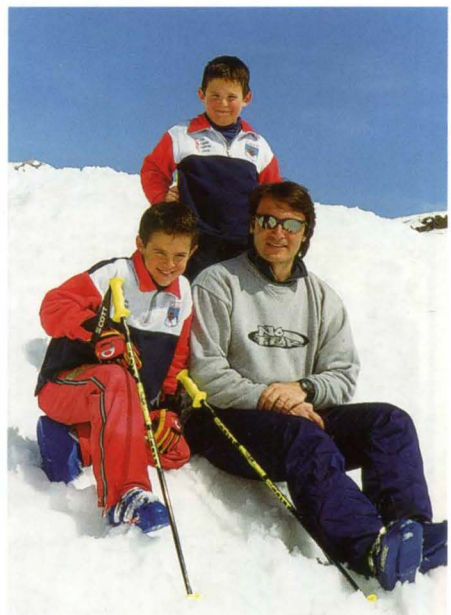
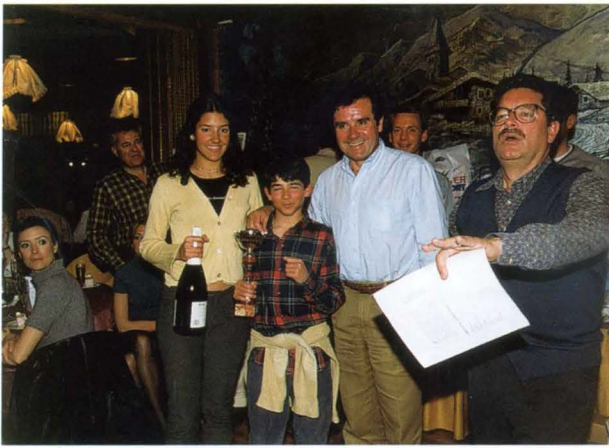
PLATAS

NOMBRE	CAT.	DISCP.	PRUEBA
Marta Tarragona	Juv I	GS	Interclubs
Javier Quesada	Juv I	GS	Interclubs
Vicky Font	Juv II	SL	Cts. España Juveniles
Fiorella Roig	Juv II	GS	Cts. España Juveniles
Azu Cuñat	Abs	GS	Cts. Cat. Combinada
Azu Cuñat	Juv II	GS	Cts. Cat. Combinada
Sonia Anadon	Juv II	Comb.	Cts. Cat. Combinada
Nino Moga	Se	SL	Cts. Cat. TOP CAEI
Nino Moga	Abs.	SL	Cts. Cat. TOP CAEI
Vicky Font	Juv II	SL	Cts. Cat. TOP CAEI
Marcos España	Juv II	SL	Cts. Cat. TOP CAEI
Marcos España	Juv II	GS	Cts. Cat. Escolars
Miriam de la Cuesta	Be	SG	Trof. Rossignol Blanc
Elisabeth Barés	Ag	GS	Trof. Rossignol Blanc
Miriam de la Cuesta	Be	GS	Trof. Ciutat de Terrassa
Miriam de la Cuesta	Be	SL	Comb. Alpina Candanchú
Paula Tost	Al II	SG	Amics de Montgarri
Guillermo Castejón	Al II	SG	Amics de Montgarri
Raquel Albuquerque	Al I	SG	Amics de Montgarri
Maria Munguia	Al II	GS	Trof. RT Lleida
Oscar Garí	Al II	GS	Trof. RT Lleida
Eduardo Puente	Al I	GS	Trof. RT Lleida
Rafa Lerma	Al II	GS	Air Liquide
Eduardo Puente	Al I	GS	Gran Premi Pallars
Gonzalo Tomás	Al II	GS	Gran Premi Pallars
Paula Tost	Al II	GS	Cargol de Neu
Cristina Gramunt	Al I	GS	Trof. Pitarroy
Ares Cuadras	Al II	GS	Trof. Pitarroy









rápida que la del esquí y mucho más si también practican este deporte. Por no hablar de la comodidad y libertad de movimientos. Eso sí, no en vano estoy hablando de instructores, el snowboard debe comenzarse, siempre, de la mano de un profesional. Nos evitaremos caídas superfluas y cogeremos el equilibrio con mayor rapidez. A cualquier edad.

Si cuento todo esto no es porque trate de promocionar este deporte por alguna determinada razón, sino porque creo que si alguien siente curiosidad por probarlo después de leerlo, no se arrepentirá y habrá entrado en la comprensión de un nuevo concepto de disfrutar la montaña.

Se preguntarán por qué parece saber tanto sobre este tema. Pues bien las razones son muy sencillas: practico el snowboard (nunca diré cual es mi nivel) y llevo cuatro años trabajando en ese ambiente, observando a todas las personas que se mueven en él, sus miedos, sus avances y el cambio de mentalidad que se está produciendo.

Si echamos un vistazo a los datos que nos ofrece la AES (Asociación Española de Snowboard) vemos que cada vez es mayor el número de practicantes de este deporte. El ritmo del crecimiento está cifrado en el 40 % anual. Aunque sigue viéndose un desequilibrio en el sexo de los practicantes, que un 75% son hombres y un 25% mujeres. La edad media de los practicantes ofrece una banda muy estrecha todavía, entre los 16 y los 35 años.

Por eso a la vista de estos datos se me ocurrió contarles que el snowboard no es sólo para jóvenes. Y que si además ya sabemos esquiar seremos capaces de sacarle jugo a esa deliciosa sensación de flotar sobre la nieve que nos ofrece la tabla de surf.

Pero si quieren tener más información compruébenlo ustedes mismos. No piensen, como he oído algunas veces, que el snowboard no es compatible con el esquí, o que si su hijo decide probarlo dejará de esquiar. Son dos formas de deslizar diferentes con un denominador común: la montaña.

Julia Ciria

Snowboard entà toti

Er snowboard ei un espòrt qu'a neishut en nòste país damb dues premises errònies: ua de creir que sonque ei un espòrt entàs joeni e era auta pensar que non se pòt compagnar damb er esquí.

Es miei de comunicacion mos mòstren situacions de risc, pròves "extrem" o modalitat Freestyle (sautes, viroletes). Atau madeish en esquí aupin mos hèn a veir sautes e slaloms impossibles de realizar per un esquiador comun.

Per comun entenem çò qu'ei generic, çò qu'ei plurau. I entren totes es edats e espirits. Er espòrt non ei sonque competicion e molt mens aguest, eth quau mos relacione damb era natura e damb ua luenhenca possibilitat de domeni sus era. Mès sustot, es espòrts de montanha son entà gaudi-les. Cada un ara sua manèra, damb es sues possibilitats, damb es sues pòurs e es sues limitacions. E s'en açò entre era competicion, entà dauant, pr'amor qu'aguesta ei bona ena mesura en qué mos hè a superà-mos e per tant dar un pas en nòste gaudiment. Mès se sonque vedem era possibilitat dera competicion deisham de veir tot çò de bon qu'un espòrt pòt auer, e s'opinam sus eth pera vision d'uns miei de comunicacion, mos trapam damb ua vision distorsionada dera realitat.

Conven provar de tot abantes de parlar, mès tanben conven qu'escotem ath profesionau. En tot concretar, er instructor de snowboard, que cada còp mès soent tracte damb mainatges, joeni e damb persones de mès o mens edat qu'arriben receloses

dauant de quauquarren que les semble riscat entara sua preparacion fisica o entar estat des sòns oassi, qu'a pòur de trincar.

Er instructor poderie condà-mos com es mainatges aprenen e progressen damb rapidesa a compdar d'ua determinada edat, naturalement, ena quau comencen a entèner aguesta naua situacion d'equilibri; qu'es joeni aprenen e progressen damb era madeisha celeritat qu'en quisevolh aute espòrt que les agrade; e qu'es nomentades persones de mès o mens edat aprenen e progressen ena mesura en que melhoren era sua preparacion fisica e per tant se resentís mens er estat des sòns oassi. Non badinam pas!, era sua progression ei un shinhau mès rapida qu'era der esquí e fòrça mès rapida se tanben practiquen aguest espòrt. Aquerò òc, ja vedetz que parli d'instructors; en snowboard a de començà-se, tostemp, dera man d'un profesionau. Mos evitaram queigudes innecessàries e cuelheram er equilibri damb major rapidesa, a quisevolha edat.

Se vos condi tot açò non ei tà tractar de promocionar aguest espòrt per bèra rason, senon perque creigui que se bèth un sent curiositat entà sajà-lo dempús de lièger aguest article, non se'n penedirà e aurà entrat ena comprension d'un nau concèpte de gaudir dera montanha.

Vos demanatz ce per qué semble que ne sabi tant sus aguest tèma. Ben, es rasons son fòrça senzilhès: practiqui eth "snowboard" (non vos diderè quin ei eth mèn nivèu) e pòrti quate ans treballant en aguest ambient, en tot observar es persones que se botgen en eth, es sues pòurs, es sòns auanci e eth cambi de mentalitat que se produsís.

Se campam es donades que mos aufrís era AES (Asociación Española de Snowboard) vedem que cada còp ei mès gran eth nombre de practicants d'aguest espòrt. Eth ritme de creishement ei d'un 40% annau. Maugrat tot encara existís un fòrt desequilibri en sèxe de practicants, pr'amor qu'un 75% son òmes e un 25% son hemnes. Era edat mieja des practicants encara se place en ua listra fòrça estreta, entre es 16 e es 35 ans.

Pr'amor deth coneishement d'aguestes donades pensè condà-vos qu'eth snowboard non ei sonque tàs joeni. E que s'ath delà ja sabem esquiar seram capaces de treiguè-li eth chuc ad aquera deliciosa sensacion de flotar sus era nhèu que mos aufrís era taula de surf.

Entà auer mès informacion ac auetz de comprovar vosati madeishi. Non pensetz, com è entenut a dider bèth còp, qu'eth snowboard non ei compatible damb er esquí, o que s'eth tòn hilh vò sajà'c deisharà d'esquiar. Son dues manères d'eslincà-se dispartières mès damb un denominador comun: era montanha.

Julia Ciria



Espòrt e Montanha

Pendent era primavera, en tot passejar pera Val d'Aran e en campar es montanhes, vedem com se'n va era nhèu que tant auem gaudit eth darrer iuern; dilhèu damb un shinhau de tristor comprovam com se mos escape aquera opcion de practicar eth nòste espòrt preferit e pensam enes plages soleienques dera còsta. Non ei ua mala idia, totun, ...tanben mos podem plantejar era possibilitat de non desbrenbà-mos dera montanha, a on auem era ocasion de mantier ua bona forma fisica e gaudir, ara ora, d'un incomparable e espectacular paisatge.

Aguest ostiu, eth C.A.E.I. vos vò hèr a conèisher era nauta montanha aranesa, e vos prepausse de participar en ua trauèssa organizada entà finaas de junh.

Enes Pirenèus existís ua linha imaginària qu'ei er Èish transversau pirenenc. Passarie, mès o mens, pes tucs mès nauti dera cadia e en definitiua ei eth que mos servis de referència entà dividir es vessants nòrd e sud. Era nauta montanha aranesa ei plaçada precisament en aqueth èish, cunhèra de circs glaciaus plei de lacs, des d'a on, aigües enjós, podem trobar ua vegetacion e ua fauna fòrça variada e ben adaptada ar abitat.

Auem, principaument, sèt vals tributàries deth Garona que desaiçüen en Océan Atlantic.

D'èst a oèst, mos trapam prumèr era Val de Ruda que baises deth circ de Saboredo. Era val d'Aiguamòg, que baises deth circ de Colomèrs. Se contunham tà cogant arribam ena val deth Valarties, presidida peth Montardo d'Aran, era val de Bargadèra, era val deth Nere e era deth Joèu.

Era finalitat deth programa que vos prepausam ei recòrrer aguesti lòcs en tot caminar en plasentes etapes. Dispausam d'un hilat de refugis, estrategicament plaçadi, que mos facilitaràn hèr aguesta trauèssa. Damb un bon caucèr e damb un leugèr morralet, seguiram es recomanacions deth guida que mos explicarà e mos harà gaudir des meravelhosi paisatges e des recondits cornèrs que trobaram peth camin.

EDAT: A compdar des 8/9 ans.

Grops maxim de 8/10 persones/guida.

ÈISH PIRENENC ARANÈS (d'èst a oèst)

Recorrut pes nauts vals araneses tributàries deth Garona. Ascensions as tucs mès emblematics e estrategics deth parçan.

PRUMÈR DIA: Des deth pòrt dera Bonaigua baisharam per un caminòu enquia prèner eth camin principau dera



val de Ruda, eth quau remontaram enquia arribar en refugi de Saboredo (2.310 m.).

DUSAU DIA: Recorrem es lacs de Saboredo enquiath pòrt de Ratèra (2.532 m.). Pujada tah tuc de Ratèra (2.880 m.), des d'a on poderam contemplar ua magnifica panoramica deth circ de Colomèrs e d'aquí baisharam enquiath refugi deth lac Major.

TRESAU DIA: Pujada tath Montardo d'Aran (2.830 m.), guardadèr incomparable des montanhes araneses. Baisharam peth pòrt de Oellacrestada enquiath refugi de Restanca, ena cabecèra deth riu Valarties.

QUATAU DIA: En tot entorar eth lac Mar, anaram enquiath pòrt de Rius damb era opcion de pujar tath Tossau de Mar (2.750 m.). Peth bòsc de Conangles arribaram en refugi de Sant Nicolau, ena boca sud deth tunèl de Vielha (1.600 m.).

CINCAU DIA: Peth vielh camin deth pòrt de Vielha, baisharam tara Val deth riu Nere e pera pista arribaram enquiara madeisha plaça dera glèisa de Sant Miquèu de Vielha.

Er alojament enes refugis de montanha (toti damb guarda) serà en regim de pension complèta. Auram lhasades ara nòsta disposicion e pic-nic entàs dinars entre es desparières etapes.

MATERIAU INDIVIDUAU DE BESONH:

Morralet. Sac de dromir s'ei leugèr e pòc voluminós. En cas contrari se portarà un sac-linçò e s'utilizaràn es lhasades des refugis.

Utils personaus d'igièna. Una tovalhòla petita.

Samarretes (2 d'eres de manja cuerta).

2 pantalons (un long e un cuert).

Ròba interior.

Tricòt caud (tipe polar).

Gòrro, guants, mericles de solei.

Crèma de proteccion solar.

Bòtes de trekking e caucèr esportiu.

1 cantimplora (minim 1 litre).

RECOMANAT:

Un o dus paus (mielhor s'ei telescopic).

Mini-botiquin damb esparadrap, tiritas e un parelh de bendes).

INSCRIPCIONS:

Les podetz hèr en tot telefonant es dimèrcles pera tarde ath club o quinsevolh aute dia dera setmana en tot deishar eth vòste messatge en contestador, enquiath dia 25 d'agost. **Era gessuda d'aguesta trauèssa ei programada tath 30 d'agost e era tornada tath 2 de seteme.**

PRÈTZ:

Eth CAEI se'n hè cargue deth còst deth guida. Correrà a cargue des sòcis eth pagament des refugis (4.500 ptes/persona/dia en pension complèta x 4 p. c.=18.000 ptes.

Jòrdi Arís

Deporte y Montaña

Durante la primavera, cuando paseamos por el Valle y miramos las montañas, vemos como se va la nieve que tanto hemos disfrutado el último invierno; quizás con un poco de tristeza comprobamos cómo se nos escapa esa ocasión de practicar nuestro deporte preferido y pensamos en las playas soleadas de la costa. No es mala idea, pero, ...También nos podemos plantear la

posibilidad de no olvidarnos de la montaña, donde tenemos la oportunidad de mantener una buena forma física y disfrutar, a la vez, de un incomparable y espectacular paisaje.

Este verano, el C.A.E.I. os quiere hacer conocer la alta montaña aranesa, y os propone participar en una travesía organizada para finales de junio.

En los Pirineos existe una línea imaginaria que es el Eje transversal pirenaico. Pasaría, más o menos, por las cimas más altas de la cordillera y en definitiva es el que nos sirve de referencia para dividir las vertientes norte y sur. La alta montaña aranesa está situada precisamente en ese eje, cuna de circos glaciares rebosantes de lagos, desde donde, aguas abajo, podemos encontrar una vegetación y fauna muy variada y bien adaptada al hábitat.

Tenemos, principalmente, siete valles tributarios del Garona, que vierten sus aguas en el océano Atlántico. De este a oeste, nos encontramos primero el Valle de Ruda, que baja del circo de Saboredo. El valle de Aiguamòg, que baja del circo de Colomèrs. Si continuamos hacia poniente llegamos al valle del Valarties, presidido por el Montardó d'Aran, el valle de Bargadèra, el valle del Nere y el del Joèu.

La finalidad del programa que os proponemos es recorrer estos lugares caminando en plácidas etapas. Disponemos de una red de refugios, estratégicamente situados, que nos facilitarán hacer esta travesía. Con un buen calzado y con una ligera mochila, seguiremos las recomendaciones del guía que nos explicará y nos hará disfrutar de los maravillosos paisajes y de los recónditos rincones que encontraremos en nuestro recorrido.

EDAD: A partir de los 9/10 años en adelante.

Grupos Máximo de 8/10 personas/guía aranes

EJE PIRENAICO ARANÉS (de este a oeste)

Recorrido por los altos valles araneses tributarios del Garona. Ascensiones a los picos más emblemáticos y estratégicos de la zona.

PRIMER DIA: Desde el puerto de la Bonaigua bajaremos por un sendero hasta coger el camino principal del valle de Ruda, el cual remontaremos hasta llegar al refugio de Saboredo (2.310 m.).

SEGUNDO DIA: Recorreremos los lagos de Saboredo hasta el puerto de Ratèra (2.532 m.). Subida al pico de Ratèra (2.880 m.), desde donde podremos contemplar una magnífica panorámica del circo de Colomèrs y desde allí descenderemos hasta el refugio del lago Major.

TERCER DIA: Ascensión al Montardó d'Aran (2.830 m.), mirador incomparable de las montañas aranesas. Bajaremos por el puerto de Gúelhacrestada hasta el refugio de Restanca, en la cabecera del río

Valarties.

CUARTO DIA: Bordeando el lago Mar, iremos hasta el puerto de Rius con la opción de subir al Tossau de Mar (2.750 m.). Por el bosque de Conangles llegaremos al refugio de San Nicolau, en la boca sur del túnel de Vielha (1.600 m.).

QUINTO DIA: Por el antiguo camino del puerto de Vielha, bajaremos al Valle del río Nere y por la pista llegaremos hasta la misma plaza de la iglesia de San Miquèu de Vielha.

El alojamiento en los refugios de montaña (todos con guarda) será en régimen de pensión completa. Tendremos mantas a nuestra disposición y pic-nic para las comidas entre las diferentes etapas.

MATERIAL INDIVIDUAL NECESARIO:

Mochila. Saco de dormir si es ligero y poco voluminoso. En caso contrario se llevará un saco sábana y se utilizarán las mantas de lo refugios.

Útiles personales de higiene. Una toalla pequeña.

Camisetas (2 de ellas de manga larga).

2 pantalones (uno largo y uno corto).

Ropa interior.

Jersey caliente (tipo polar).

Gorro, guantes, gafas de sol.

Crema de protección solar.

Botas de trekking y calzado deportivo.

1 cantimplora (mínimo 1 litro).

RECOMENDADO:

Uno o dos palos (mejor si es telescópico).

Mini-botiquín con esparadrapo, tiritas y un par de vendas.

INSCRIPCIONES:

Las podéis hacer los miércoles por la tarde en el club o cualquier día de la semana dejando vuestro mensaje en el contestador, hasta el día 25 de agosto. **La salida de esta travesía está programada para el 30 de agosto y el regreso para el 2 de septiembre.**

PRECIO:

El CAEI se hace cargo del coste del guía. Correrá a cargo de los socios el pago de los refugios (4.500 ptas/persona/día en pensión completa x 4 p.c.=18.000 ptas).

Jordi Arís

Sección de Atletismo

XIV edición de la "MARATHON DES SABLES"
(Desierto del Sahara, Marruecos, abril de 1.999)

Ficha técnica:
Francisco Rodríguez Miranda
Atleta ultrafondista
Club: CAEI

P.- Paco. ¿Cuales han sido los motivos que te han llevado a participar en esta importante maratón?

R.- Aunque he participado en las maratones

de Londres, París, Amsterdam, Nueva York, en la 100 edición de la clásica maratón de Boston...; esta prueba, para mí, ha supuesto romper con lo que es cotidiano y habitual, es distinta a todas las que había ido hasta entonces y en un medio que desconocía. Es una competición de resistencia, en la que lo más importante para sus participantes es terminar. Este año 1999, he querido apostar por esta experiencia deportiva y humana.

P.- Háblanos del recorrido y de las etapas.

R.- La organización no comunica el itinerario y sus diferentes etapas hasta el mismo momento de la salida. Este año fueron 230 Km.: El primer día, 30 Km.; el segundo día 32 Km.; el tercer día, 37 Km.; el cuarto día 74 Km. Esta fue la etapa más larga y corrimos incluso durante la noche, orientándonos con la brújula. El quinto día descansamos; el sexto día hicimos 42 Km. y el séptimo y último día 15 Km.

P.- Seguro que una gran parte de la gente que lea estas líneas pensará que sois unas personas muy especiales: mucho espíritu de sacrificio y mucha capacidad de sufrimiento. ¿Es eso cierto?

R.- Creo que hay que darles la razón. Un ejemplo es que el primer día se alcanzó una temperatura de 58°C. y vi como algunos de los participantes se caían por el camino; yo mismo, llegué a tener mis dudas. La mochila, que pesaba 15 Kilos, en algunos momentos me pareció que había triplicado el peso.

P.- ¿Qué cosas llevabas en esa mochila?

R.- La comida necesaria para los siete días que dura la competición, y que debe ser liofilizada, porque es la que pesa menos, productos energéticos, un saco de dormir, una linterna, camisetas, pantalones, ropa interior, una brújula, un encendedor, un cuchillo antiséptico cutáneo, una bomba aspiraveneno, un silbato y un espejo de señalización. Aparte, la organización provee a cada uno de los participantes de una manta de aluminio, una bengala, bastones luminosos y pastillas de sal. Todo esto debe pesar como máximo 15 Kilos. La penalización prevista por la falta de alguna de estas cosas es de 30 minutos por cada uno de los elementos que no se lleve. Cada participante lleva consigo todo aquello que necesita para subsistir, excepto el agua, que se distribuye a lo largo de cada una de las etapas. Es importante saber que en esas condiciones se consumen entre 6 y 10 litros diarios de líquido.

P.- ¿En que categoría participaste?

R.- Cada uno de los atletas participantes, aficionados o profesionales, forma parte de la clasificación general, en la que no hay diferencias de edad ni sexo. Sin embargo, independientemente de la clasificación general, hay establecidas diferentes categorías y yo participé en la de individuales veteranos II que abarca de los 50 a los 59 años y quedé el 53 de 97 participantes. Hice un tiempo total de 43h 8' 20".

P.- Para terminar, haznos una valoración de esta experiencia.

R.- No olvidaré nunca la satisfacción que sentía cada vez que cruzaba la meta de cada una de las etapas, ni el hecho de cruzarla al límite de tus fuerzas, con los pies hinchados y al día siguiente levantarte y continuar, y tampoco olvidaré la arena, ni las dunas, ni el frío de las noches en el desierto, ni algunas de las personas que conocí, ni el ambiente de solidaridad que se respiraba... ¡Sin duda, ha sido una gran experiencia! Quiero agradecer al CAEI su ayuda para hacerla realidad.

Roser Faure

Seccion d'Atletisme

XIV edicion dera "MARATHON DES SABLES"
(Desèrt deth Sahara, Marròc, abriu de 1999)

Ficha tecnica:
Francisco Rodriguez Miranda (entàs amics
Paco)
Atleta ultrafondista
Club: CAEI

P.- Paco, quini an estat es motius que t'an
amiat a participar en aguesta importanta
maraton?

R.- Maugrat qu'è participat enes maratons de
Lòndres, París, Amsterdam, Naua Yòrk, ena
100 edicion dera classica maraton de
Bòston..., aguesta pròva a supausat, entà jo,
trincar tamb çò qu'ei quotidian e abituau; ei
diferenta de totes es qu'auia anat enquia
alavetz e en un miei que desconheishia. Ei ua
competicion de resisténcia, ena quau çò més
important entàs sòns participants ei acabar.
Aguest an 1999, è volut apostar per aguesta
experiéncia esportiuva e umana.

P.- Parla-mos deth recorrut e des etapes.

R.- Era organisacion non hè a conèisher er
itinerari e es sues etapes enquiath moment
dera gessuda. Enguan an estat 230 Km.: Eth
prumèr dia, 30 Km.; eth dusau dia 32 Km.;
eth tresau dia, 37 Km.; eth quatau dia 74
km. Aguesta sigüec era etapa més longa e
corrèrem pendent era net, en tot orientà-mos
damb ua bossòla. Eth cincau dia
descansèrem; eth siesau hèrem 42 Km. e eth
setau e darrèr dia, 15 Km.

P.- De ben segur qu'ua grana part dera gent
que liege aguestes linhes pensarà qu'es
atletes ultrafondistes ètz ues persones plan
especiaus: fòrça esperit de sacrifici e
capacitat de patiment. Ei açò vertat?

R.- Creigui que cau dà-les era rason. Un
exemple ei qu'eth prumèr dia s'artenhec ua
temperatura de 58°C. e vedi com quauqui
uns des participants se queiguen peth
camin: jo madeish, arribè a auer beth docte.
Eth morralet, que pesau 15 Kilòs, en bèth
moment me semblèc qu'auie triplikat eth sòn
pes.

P.- Quines causes portaues en aqueth
morralet?

R.- Eth minjar de besonh entàs 7 dies que
dure era competicion, e qu'a d'èster liofilisat,
pr'amor qu'ei eth que pese mens, productes
energetics, un sac de dromir, ua lanternna,
samarretes, pantalons, ròba interiora, ua
bossòla, un briquet, un guinhauet,
antisèptic cutani, ua bomba aspiraverin, un
shiulet e un miralh de senhalisacion. Ath
delà, era organisacion provedis a cada un des
participants d'ua hlatsada d'alumini, ua
bengala, paus luminosi e pastilhes de sau.
Tot açò a de pesar coma molt 15 kilòs. Era
penalisacion prevista pera mancança de bèra
ua d'aguestes causes ei de 30 menutes per
cada un des elements que non se pòrte. Cada
participant carrege tot aquerò qu'a de besonh
entà subsistir, exceptat era aigua, que se
distribuis ath long de cada ua des etapes. Ei
important de saber qu'en aguestes condicions
se consumissen entre 6 e 10 litres diaris de
liquid.

P.- ¿En quina categoria participès?

R.- Cada un des atletes participants,
aficionadi o professionaus, forme part dera



classificacion generau, ena quau non i a
diferéncias d'edat ne de sèxe. Totun,
independentment dera classificacion
generau, i a establides desparières
categorias e jo participè ena d'individuaus
veterans II, que compren des 50 as 59 ans
e demorè eth 53 de 97 participants. Hi un
temps totau de 43or. 08' 20".

P.- Entà acabar, hè-mos ua valoracion
d'aguesta experiéncia.

R.- Non desbrenbarè jamès era satisfaccion
que sentia cada còp que crotzaua era mèta
de cada ua des etapes, ne eth hèt de crotzà-
la ara limita des fòrces, damb es pès holidi
e a londeman lheuà-te e contunhar, e
tanpòc desbrenbarè eth sable, ne es dunes,
ne eth huret dera net, ne quauqu'ua des
persones que coneishí, ne er ambient de
solidaridad que se respiraue. A estat ua
grana experiéncia! Voi arregraïr ath CAEI
era sua ajuda entà hè-la realitat.

Roser Faure.

UN DIA DE ENTRENAMIENTO EN EL CAEI

Se abre la puerta de mi habitación; es mi
padre que viene a despertarme. No me
cuesta demasiado levantarme porque sé
que un gran día me espera.

Ayer, sábado, quedamos que iríamos hasta
"Era Mare de Diu d'Ares" esquiando, y una
vez allí comeríamos en el restaurante que
se encuentra delante de la ermita, en el
otro lado de la carretera que se dirige al
Pallars.

Me visto y después de un buen desayuno,
cuando estamos todos preparados, nos
vamos. Hace un día bonito subiendo hacia
Baqueira escuchamos en la radio del coche
el primer parte de nieve, que nos promete
un día claro y soleado.

Al llegar al punto de encuentro del CAEI me
reúno con los componentes de mi grupo y
el entrenador. Juntos decidimos que con la
nieve tan buena que hay iremos a hacer
algunas palas.

La zona de mejor nieve está en la Bonaigua
y nos dirigimos hacia allí. Esquiando, de
pala en pala, pasamos la mañana hasta
que llega el momento de ir al refugio de la
"Mare de Diu d'Ares", que es donde
comemos.

Hemos pasado un día muy divertido y

agradable, haciendo deporte en un
ambiente de amistad y unión con gente de
diferentes zonas de nuestro país.

Ahora, en mi casa, pienso que este día no
hubiese sido posible sin la buena relación
que tienen los profesores entre ellos y
también con nosotros. No sólo nos enseñan
a esquiar, sino que también nos enseñan a
respetarnos y a ayudarnos los unos a los
otros.

Imma Berdié

UN DIA D'ENTRENAMENT EN CAEI

Se daurís era pòrta dera abitacion; ei papa
que veng a desvelhà-me. Non me còste pas
guaire lheuà-me pr'amor que sabí qu'un
gran dia me demore.

Ager, dissabte, quedèrem qu'anariem
enquiara Mare de Diu d'Ares en tot esquiar
e qu'un còp aquiu dinariem en restaurant
que se trape dauant dera capèla, en er aute
costat dera carretera qu'amie ath Palhars.

Me vestisqui e dempús d'un bon esdejuar,
quan ja èm toti prèsti, mo'n vam. Hè un dia
fòrça beròi e en tot pujar tà Baqueira
escotam ena ràdio eth prumèr parte de
nhèu, que mos promet que harà un dia clar
e soleienc.

En arribar en punt de trobada deth CAEI,
me trapi tamb toti es deth grop e tamb er
entrenador. Toti amassa, decidim que tamb
era nhèu tan bona que i a anaram a hèr
pales.

Eth parçan a on era nhèu ei més bona ei
eth dera Bonaigua e mos adreçam entada
aqui. En tot esquiar, de pala en pala,
pasam eth maitin enquia qu'arribè era ora
d'anar entath refugi dera Mare de Diu
d'Ares, qu'ei a on dinam.

Auem passat un dia fòrça divertit e agradiu,
en tot hèr espòrt en un ambient d'amistat e
union tamb joeni de disparièrs lòcs deth
nòste país.

Ara, ena mia casa, pensí qu'aguest dia non
auesse estat possible sense era bona
relacion qu'an es professors entre eri e
tanben tamb nosati. Non sonque mos
ensenhen a esquiar, senon que tanben mos
ensenhen a respetà-mos e ajudà-mos es
uns as auti.

Imma Berdié



ESTE VERANO DISFRUTALO INTENSAMENTE CON EL C.A.E.I. !!!

TE AVANZAMOS ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES DE VERANO:

III SEMANA DE PREPARACION FISICA Y ACTIVIDADES DE MONTAÑA !!!

- DISFRUTA DE OTRA MAGNIFICA SEMANA DE ENTRENO CON TUS AMIGOS DEL C.A.E.I. EN LA VAL D'ARAN
- SEIS DIAS DE PREPARACION FISICA Y ACTIVIDADES DE MONTAÑA, PARA TODAS LAS EDADES Y NIVELES, ORGANIZADA POR TUS ENTRENADORES DEL C.A.E.I.

• **INCLUYE:**

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| -Test de estado físico. | -Excursiones de Montaña. |
| -Trabajo físico específico de esquí. | -Circuitos de coordinación, patines |
| -Deporte de aventura. | -Partidos de fútbol, voley, basket... |
| -Salidas en B.T.T. (no la bici) | -Piscina. |
| -Costillada en la cabaña. | -(no menores de 8 años). |

Transporte de Vielha / Baqueira hasta el centro de las actividades en furgonetas del C.A.E.I.

FECHAS : del 16 al 21 de AGOSTO

- **INFORMACION Y RESERVAS :** C.A.E.I. , Tif. 973 / 642057
RAFA MOMBIEDRO “ 607222197
MAY PEUS “ 609227573

SKI DE VERANO CON “PRO-AM”

- Entrenamientos de esquí en Tignes, durante los meses de junio, julio, septiembre y noviembre. Organizado por PRO-AM DYNASTAR y Viatges Campulié con tus entrenadores del C.A.E.I.
- Infórmate y llama a : May Peus, Tif. 609 22 75 73



DYNASTAR

PRO-AM '99



Trazados de competición



Trazados correctivos

Trabajo técnico en pistas



BRIKO Racing Program

Test de material de DYNASTAR, LANGE, LOOK y BRIKO



Preparación física

DYNASTAR
SKI

LANGE

LOOK
BINDINGS

BRIKO
RACING SYSTEM

SPYDER

Si quieres rendir al 100% durante el invierno; hay que prepararse bien durante la pretemporada. Para conseguir la mejor forma técnica y física, PRO-AM'99 te propone stages de competición para corredores de todas las edades y niveles durante los meses de verano en el glaciar de TIGNES.

JORDI PUJOL PLANELLA:

- Entrenador nacional titulado E.E.E.
- 7 veces campeón de España.
- Olímpico en Calgary 88 y Albertville 92.
- Campeonatos del mundo: Vail 89 y Saalbach 91.
- Circuito profesional en USA, Sudamérica y Nueva Zelanda.

JOSE MARI PEUS ESPAÑA:

- Entrenador titulado E.E.E.
- Monitor nacional titulado E.E.E.
- Ex-componente Equipo Nacional.
- Ex-campeón de España y Catalunya.
- Campeonatos del Mundo Junior 90.

CALENDARIO:

- Del 26 Junio'99 al 03 Julio'99
- Del 03 Julio'99 al 10 Julio'99
- Del 28 Agosto'99 al 04 Setiembre'99
- Del 04 Setiembre'99 al 11 Setiembre'99
- Del 9 Octubre'99 al 16 Octubre'99.
- Del 30 Octubre'99 al 6 Noviembre'99 (Veteranos).

Village
CAMPULIE

Barcelona: Còrsega 105 - Tel. (93) 439 47 03 • Girona: Bisbe Lorenzana 46 - Tel. (972) 21 76 11

fontiveri®