

en verde blanco de arán

www.grupomazarredo.com

nº 5

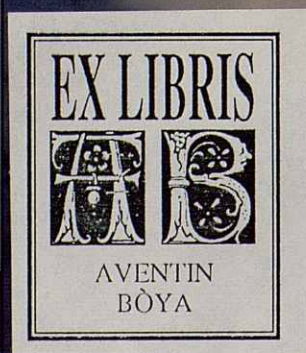
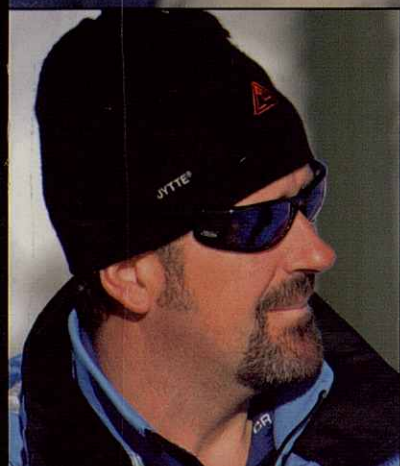
2006

esquí
turismo
gastronomía
moda
cultura
entrevistas
motor
salud y belleza

Olimpiadas de Invierno Turín 2006

Pirena deja su rastro en el Val d'Aran

Entrevista:
Oriol Vidal, director de
"Era Escola" de Baqueira



Álvaro Bultó prepara en Beret su salto polar



MAZARREDO
ediciones

Bilbao

mazarredo 35 2dcha
48009 bilbao

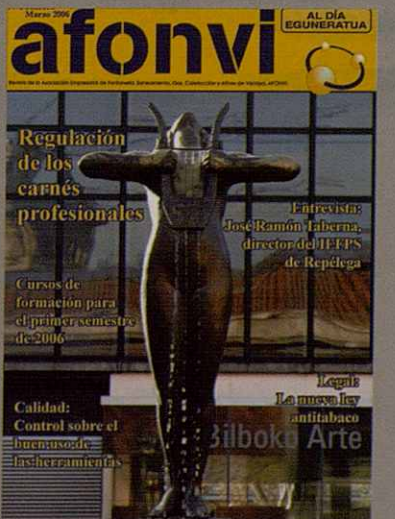
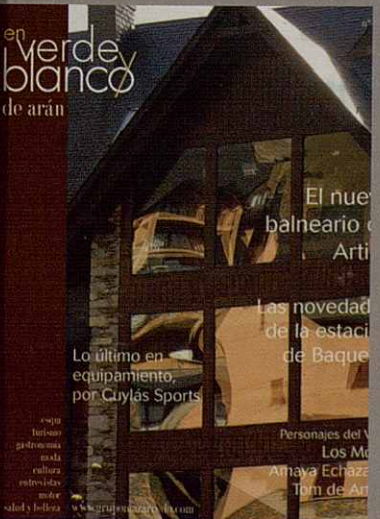
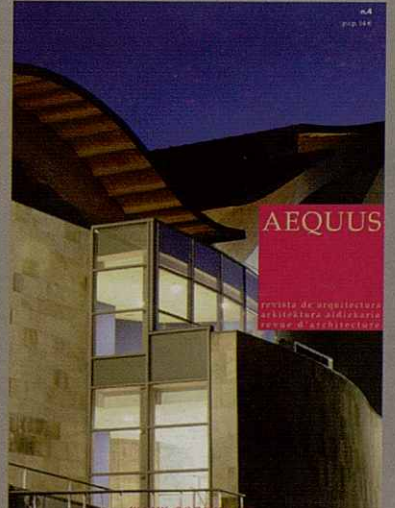
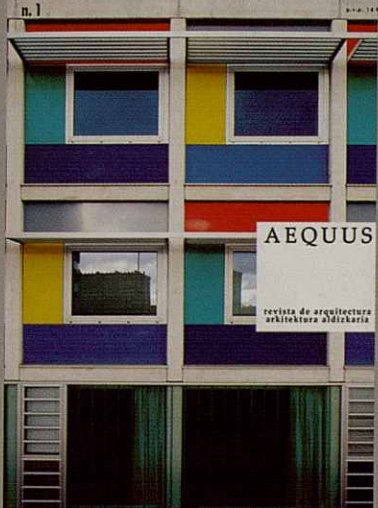
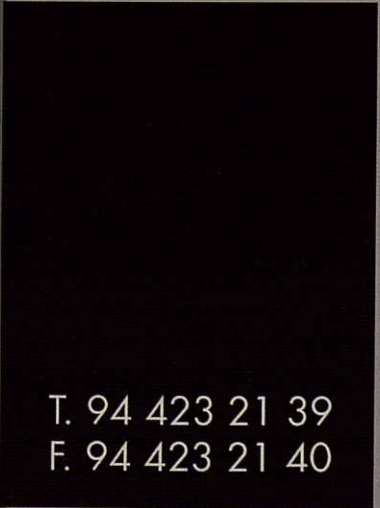
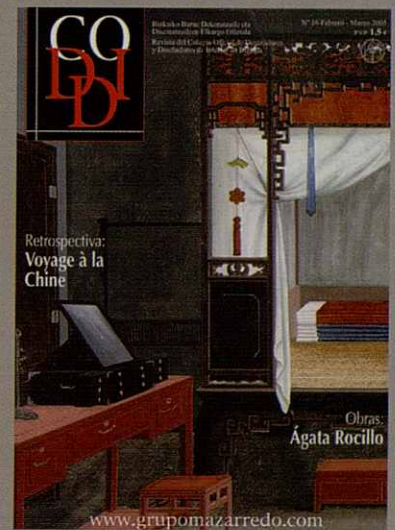
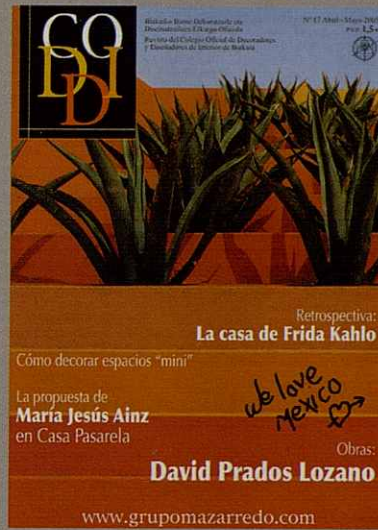
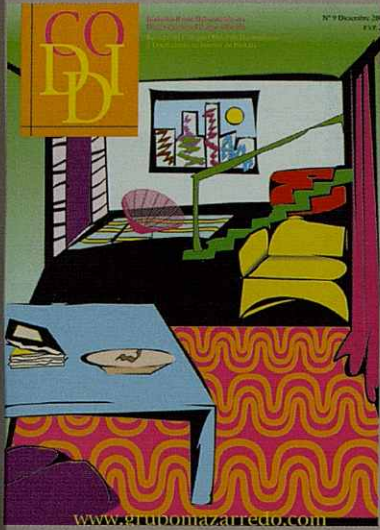
grupo MAZARREDO

Revistas

Folleto

magen Corporativa

Diseño Gráfico



PUBLICA
En verde y blanco de Arán, S.L.

PRESIDENTE

Ricardo Sobrado

DIRECTOR

José Canut

PUBLICIDAD VALLE DE ARAN

Agurtzane Zeberio

agurzeb@telefonica.net

T. 973 641 376

M. 609 486 055

c/ Mayor, 21 - 2º

25539 CASARILH

(Val d'Aran)

PUBLICIDAD

T. 94 423 21 39

publicidad@grupomazarredo.com

Ana Bella Ledezma

aledezma@grupomazarredo.com

María San Cristóbal

sancristobal@grupomazarredo.com

Susana González

susana@grupomazarredo.com

EDITA

eM Ediciones Mazarredo

Alda. Mazarredo, 35 2º dcha.

48009 Bilbao

Telf. 94 423 21 39

Fax: 94 423 21 40

www.grupomazarredo.com

ediciones@grupomazarredo.com

DIRECTOR GERENTE

José Mª Echevarría

jmechevarria@grupomazarredo.com

DIRECTORA COMERCIAL

Silvia Llantada

silviallantada@grupomazarredo.com

DIRECTORA DE ARTE

Ana Llantada

anallantada@grupomazarredo.com

REDACCIÓN

Redactor jefe: Pedro Mª Sanz

psanz@grupomazarredo.com

Iratxe Marcos

imarcos@grupomazarredo.com

Javier Gutiérrez

fjgutierrez@grupomazarredo.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Jefa de departamento: Elena del Agua

elene@grupomazarredo.com

Gorka González

gorka@grupomazarredo.com

FOTOGRAFÍA

Ignacio Mares

nmares@grupomazarredo.com

ADMINISTRACIÓN

María Jesús del Río

administracionmj@grupomazarredo.com

Filmación e impresión:

Gráficas Díaz Tuduri, S.L.

D.L.: NA-1394-02



SUMARIO

06 ACTUALIDAD

06- Breves

08- El viaje en pareja

10 ESPECIAL TURÍN

10- La gran fiesta blanca está en marcha

14- Más de ocho décadas de olimpismo "blanco"

18- Acarician la medalla

20- Un espectáculo en quince disciplinas

25- Pequeña guía de Turín

26 DEPORTES

26- Los hombres-pájaro planean sobre el Valle

28- Entrevista a Álvaro Bultó, deportista





32- Pirena 2006 deja rastro en Baqueira

35- El HGC Vielha, nuevo club en la élite del hockey

36- Nuestros hombres en el Dakar

38- Paciencia de pescador

40 RETROSPECTIVA

40- Ivana Trump, icono de fuerza y glamour

44- Noruega, cuna del telemark

46- Dos osos de Arties

48 ENTREVISTA

48- Oriol Vidal, director de "Era Escóla"

54 PUBLIRREPORTAJE

Siente la seguridad al volante



56 MOTOR

Jeep Wrangler 2007, el continuador del mito

60 GASTRONOMÍA

60- El caviar del Val d'Aran llega a la mesa

64- Vodka, el placer que llegó del frío

68- Un "ejército" culinario en perfecta formación

70- Recetas:

- Cassoulet de Castelnaudary

- Blinis con caviar

72 SALUD Y BELLEZA

72- Lo imprescindible en las pistas

74- El esquí como terapia

76- ¿Una barrita energética?

78- Ortodoncia para adultos

80 MODA

80- Esquiar al ritmo de la música

82- Raros caprichos

86- La pasarela más divertida

92 ALOJAMIENTOS CON ENCANTO

92- En las pendientes del Valle de los Ciervos

100- Vivir al otro lado de la frontera

102 VIAJES

En el país de la utopía Cátara

108 SERVICIOS

108- Agenda cultural

110- Mapa de pistas

112- Horario de autobuses

114- Teléfonos de interés



EL VAL D'ARAN Y FRANCIA AÚNAN FUERZAS EN LA PROMOCIÓN TURÍSTICA

El Val d'Aran y las regiones francesas de Couserans y Commaingés trabajan conjuntamente para fomentar la promoción del turismo. La colaboración se articula gracias al programa europeo "Interreg" y cuenta con dos proyectos, uno de la promoción turística general y otro de los caminos del arte románico. Una de las actividades que están realizando y que ya está bastante avanzada es la elaboración de un mapa-guía de la zona que forman las tres regiones.

Con esta iniciativa también se pretende que cada territorio identifique sus activos naturales, como deporte, turismo activo, idioma, cultura o gastronomía para poderlos potenciar conjuntamente.



UN TEATRO PARA VIELHA

La Generalitat de Catalunya ha dado luz verde al proyecto de construcción de un teatro en Vielha, instalación cultural muy reivindicada por la capital aranesa y con la que, hasta ahora, no contaba. El nuevo teatro también hará las veces de cine, ya que se encuentra en una situación precaria y su equipamiento es antiguo. Para la construcción de este centro está previsto derribar el cine actual y, sobre el mismo solar, edificar 36 pisos de protección oficial. La planta baja del edificio acogerá el cine-teatro.

Todavía se desconoce la fecha de inicio de estos trabajos, ya que por ahora se ha licitado el proyecto de construcción, pero todavía se encuentra en fase de redacción.



ARÁN TRAMITARÁ SUS PROPIOS EXPEDIENTES URBANÍSTICOS

Con el fin agilizar los trámites de los expedientes urbanísticos de los ayuntamientos, recientemente se ha constituido la Comisión de Urbanismo del Conselh Generau de Aran, que tendrá potestad en esta materia, algo que anteriormente dependía de la comisión de Lleida.

Joaquim Nadal, consejero de Política Territorial y Obras Públicas, será el presidente de dicha comisión, que se reunirá cada tres meses de forma ordinaria y cuando las circunstancias por urgencia o importancia lo exijan. Los vicepresidentes serán el director general de Urbanismo y el Síndic d'Aran.

Los dos primeros expedientes aprobados por la comisión fueron un plan de mejora urbana en Les y la instalación de una línea subterránea de media tensión en los Banhs de Tredòs.

PLAZAS DE PARKING EN EL VIEJO CUARTEL DE VIELHA

El plan parcial que establece cómo se debe urbanizar el viejo cuartel militar de Vielha, de 25.000 metros cuadrados, fue redactado y aprobado en 2002 y no incluye el aparcamiento, algo que actualmente el Ayuntamiento considera necesario. Por esta razón se ha solicitado al Ministerio del Interior que consideren esta necesidad y se incluya la creación de plazas al descubierto en las condiciones de adjudicación.

En total, el plan parcial afecta a una zona de 25.000 metros cuadrados, de los que 3.025 son urbanizables, 3.025 serán una plaza pública, 3.099 albergarán la zona de equipamientos, con toda probabilidad un palacio de congresos, 1.550 se convertirán en zona verde y 1.681 se integrarán en el paseo fluvial. La zona urbanizable tiene uso residencial, comercial y hotelero, siendo la edificabilidad máxima de 14.055 metros cuadrados.



FALLECE JESÚS SERRA SANTAMANS

El pasado mes de diciembre falleció, a los 93 años, Jesús Serra Santamans. El empresario catalán era uno de los personajes más conocidos y queridos del Valle. De hecho, fue uno de los fundadores de la estación de Baqueira en el año 1964, actualmente uno de los motores económicos más importantes de la zona. Esta contribución se valora tanto que, en su día, el

Conselh Generau d'Aran le nombró Hijo Adoptivo del Val de Aran.

Pero Jesús Serra siempre fue un empresario emprendedor. Además de Baqueira, también participó en la creación de varias empresas, entre las que destaca la aseguradora Catalana Occidente, que es, sin duda, la que le hizo más conocido. Además, Serra Santamans ostentaba otros cargos entre los que destacan el de consejero delegado de Banca Catalana y presidente de la empresa de Sant Cugat del Vallès Inoc SA.

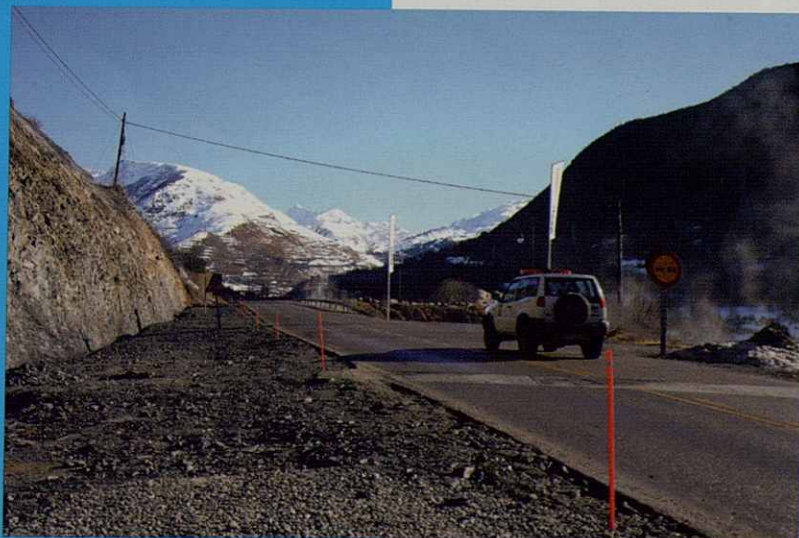
Ahora sólo queda su recuerdo y una de sus frases que él mismo dijo y que, sin duda, le define perfectamente "más que un mérito, ser luchador es una manera de ser".

REFORMAS EN LA C-28 EN PRIMAVERA

La carretera C-28, que conecta Vielha con Baqueira y prosigue por el Port de la Bonaigua hasta Esterri d'Àneu, comenzará sus reformas la próxima primavera. Estas obras, que, según se prevé finalizarán en nueve meses, tienen como objetivo aumentar la funcionalidad de esta vía y favorecer las comunicaciones en la zona.

Entre otras intervenciones se rectificarán curvas y se rehabilitará, reforzará y ampliará la carretera, que pasará a tener 9 metros de ancho, con dos carriles de 3,5 metros y dos arcones de metro.

Estos trabajos se enmarcan en las actuaciones que la Generalitat de Cataluña tiene proyectados con el objetivo de mejorar las comunicaciones en la zona y evitar las molestas retenciones en las temporadas de esquí.



EL VIAJE EN PAREJA

OPCIÓN PREFERENTE DEL TURISMO EN EL VALLE



A la hora de dormir, gana terreno la casa rural, aunque el hotel sigue siendo la primera elección para el alojamiento

Los visitantes que se acercan al Val d'Aran optan por hacer turismo en pareja, alojarse en un hotel y prolongar su estancia un periodo que oscila entre los tres y los cinco días.

Redacción

Estas son algunas de las conclusiones que recoge la Memoria 2005 de las Oficinas de Información Turística, publicada por el Conselh Generau d'Aran.

En concreto, un 47,3% de los turistas eligió venir con su pareja a disfrutar de las posibilidades de ocio del Valle, mientras que queda a más de 20 puntos, la opción del viaje con los amigos.

A pesar de que el hotel sigue acaparando casi seis de cada diez pernотaciones, durante el año pasado siguió su camino ascendente el alojamiento en una casa rural,

que se coloca como la segunda opción. En cuanto al periodo de permanencia, destaca el que oscila entre los tres y cinco días, es decir, el turismo que aprovecha los fines de semana o los puentes festivos.

NIEVE Y DEPORTE. La nieve y el deporte de aventura, junto con los atractivos naturales, son las razones más recurridas por el turista cuando se le pregunta el porqué de llegar al Valle. Entre estas tres motivaciones se halla casi el 70% del total de respuestas.

Según indica el informe, ocho de cada diez visitantes proceden del Estado, y entre estos, los catalanes constituyen el 45%, se-

guido de los turistas de la zona levantina y murciana.

En una valoración entre 0 y 5 puntos, la atención en las propias oficinas de turismo es el aspecto que alcanza una mayor puntuación a juicio de los visitantes, con 4,63 puntos.

Otros temas que merecen una nota alta para los turistas son el Alojamiento (4,4) y la Oferta Gastronómica (4,05).

Las Oficinas de Información Turística del Val d'Aran atendieron en los once primeros meses de 2005 (periodo que recoge la Memoria) a casi 60.000 visitantes, con lo que se superará previsiblemente, las 61.752 personas que acudieron en la totalidad del 2004.



Fuente: Oficines Información Turística Dera Val d'Aran

PERFIL DEL TURISTA

Viaja en pareja	47,3%
Duerme en un hotel	57,5%
Estancia de tres a cinco días	51,9%
Procedencia estatal	81,6%
Va por la nieve o el deporte de aventura	36,7%

CATAS DE VINO EN VIELHA

Pedro M^a Sanz

Y después de esquiar, ¿qué hacemos? Esta es una pregunta bastante habitual entre los aficionados al deporte blanco, que una vez consumidas sus energías con la actividad física, y en vista de que están de vacaciones, buscan otras alternativas de ocio.

Para los amantes del vino, la vinoteca Cava Beso de Vielha ofrece una interesante alternativa: las denominadas "catas golfas", es decir degustacio-

nes de muy diferentes vinos, a elección de los participantes, acompañados con pequeñas delicias gastronómicas, como fue-grass u ostras, que "maridan" perfectamente con los caldos a degustar.

"Aunque podemos hacerlo a cualquier hora, normalmente se realizan por la tarde o noche. El vino es el protagonista principal y solemos realizar una pequeña introducción teórica; normalmente son grupos de amigos, de 10 a 14 personas, por lo que el ambiente suele ser muy bueno y la gente

disfruta mucho", señala Rosa Godoy

Luján, ingeniero agrónomo especializada en enología, y que está al frente de la vinoteca.

Cava Beso es un "clásico" de Vielha. Con 85 años de historia, hoy podemos encontrar en este lugar más de 1.800 referencias de vinos procedentes de todo el mundo, así como otros licores destilados y productos gastronómicos de la zona.

Cava Beso, en colaboración con la empresa Granuilla, tam-



**CAVA
BESO**

bién ofrece su servicio de catas de vinos a empresas. Así, por ejemplo, recientemente ha realizado una monográfica sobre Champagne para la empresa Canal Plus, "donde se pudieron catar algunos de los mejores millesimes (grandes añadas de champan) del último lustro. También realizamos muchas catas para franceses, ya que podemos hacer las catas en francés o inglés", señala Rosa Godoy.

FUNDAIDA 1925

LA GRAN FIESTA BLANCA ESTÁ EN MARCHA

A pesar de los problemas económicos que ha sufrido la organización, 2.500 deportistas luchan por la gloria olímpica en los XX Juegos de Invierno





El camino hasta la inauguración de los XX Juegos Olímpicos de Invierno Turín 2006 ha estado sembrado de problemas económicos; tanto es así que el presupuesto final no se cerró hasta tres semanas antes de la ceremonia de apertura, celebrada en el renovado Estadio Comunale el pasado 10 de febrero. Sin embargo, a pesar de todos los inconvenientes, la gran fiesta blanca ya está en marcha.

Javier G. Terrón

Después de muchos dimes y diretes, el comité organizador (TOROC) cifró las cuentas en cerca de 1.300 millones de euros, para una factura olímpica total, sumadas las infraestructuras, estimada en 3.500 millones. Tras una espera de siete años, la capital piemontesa fue elegida como sede en 1999, los Juegos han echado a andar.

Durante 17 días más de 2.500 atletas en representación de 85 Comités Olímpicos Nacionales luchan deportivamente para lograr subir al podio en alguna de las quince modalidades que engloban un total de 84 pruebas.

Los números son significativos; junto a los deportistas, han acudido otras 2.500 personas, entre entrenadores, fisioterapeutas y delegados de las diferentes selecciones. En cuanto al juego limpio, 650 jueces se encargan de que se cumplan todas las reglas durante las diversas competiciones.

La organización prevé también una gran repercusión mediática; así, esperan que alrededor de 10.000 profesionales de la información cubran estos Juegos de Invierno 2006.

Deportistas y jueces pernoctan en las tres "Aldeas" Olímpicas construidas al efecto, situadas en las localidades de Bardonecchia, Sestriere y en la propia capital turinesa, mientras que los informadores se alojan en seis "Aldeas para los Medios" en Turín y en estructuras hoteleras en la montaña.



OCHO SEDES. Las competiciones tienen lugar en ocho localidades, que, de esta forma, “han ascendido” por derecho propio a la categoría de sedes olímpicas, al haber albergado alguno de los eventos. Los atletas cuentan también con dos centros de entrenamiento en Claviere y Torre Pellice.

Las emociones olímpicas se reparten de la siguiente manera: En Turín, en el “Barrio Olímpico” que tiene como centro el Lingotto, se encuentran la Aldea Olímpica, las instalaciones para el hockey, el patinaje de velocidad, el patinaje artístico, el patinaje en pista corta y el hotel de la Familia Olímpica. En Pinerolo se disputa el torneo de curling.

Si nos desplazamos a la montaña, el esquí alpino se divide entre Sestriere y Cesana-San Sicario; las competiciones de snowboard se celebran en Bardonecchia; el esquí de fondo, el salto y la combinada nórdica se disputan en Pragelato; el bob, el trineo y el skeleton en Cesana, en la localidad Pariol-Grenier; el estilo libre en Sauze d'Oulx.



INFRAESTRUCTURAS. Los organizadores han tenido siete años para construir y, en su caso remodelar, 65 obras “olímpicas”, que no se limitan a las infraestructuras meramente deportivas, sino que se extienden a vías de comunicación y alojamientos para acoger atletas, periodistas y visitantes.

La “joya de la República”, el vetusto Comunale, construido en 1933 a mayor gloria de Benito Mussolini, se ha transformado en un

moderno Estadio Olímpico, que acoge las ceremonias de apertura y clausura, con una capacidad para 40.000 espectadores, todos sentados.

Bardonecchia, una estación de esquí "especializada" en recibir a las familias piemontesas que quieren disfrutar su tiempo libre en la nieve, ha visto como en sus alrededores se levantaban las instalaciones para acoger las espectaculares piruetas del "half pipe".

En cuanto al esquí alpino, las pistas han sido renovadas casi en su integridad, cuando no se han construido otras nuevas. Destacan la pista de descenso del monte Fraiteve en Sansicario y, por otra parte, la remodelación efectuada en el Anfiteatro del Sestriere y en la llanura entre Val Chisone y Val Tronca, donde se desarrolla el anillo de diez kilómetros para el esquí de fondo, entre 1.500 y 1.600 metros

de altura.

Las mejoras se han completado con la instalación de nuevos telesquíes y teleféricos, con vistas a que, apagada la llama olímpica, el turismo blanco multiplique por cuatro sus cifras en la comarca.

BOBSLEIGH. Las inversiones económicas han sido importantes (62 millones de euros) para la construcción del circuito de bobsleigh, 1.400 metros de vertiginoso y sinuoso descenso en la localidad de Cesana Pariol.

En cuanto a las infraestructuras que acogen los saltos de esquí en Pragelato de Alta Val Chisone, su costo total ha sido de 35 millones, y se han construido cinco trampolines: dos olímpicos y tres de entrenamiento.

LA "FIAMMA" RECORRE 11.000 KILÓMETROS

La llama, símbolo de los Juegos, guardada celosamente en el templo que la diosa Hera tiene en Olimpia, comenzó su viaje de 11.000 kilómetros el pasado 27 de noviembre, rumbo al pebetero instalado en el Estadio Comunale.

Tras un periplo de 10 días por tierras griegas, viajó a Roma

por vía aérea en el interior de un pequeño farol, y su primera vista al llegar a la península fue al Palacio del Quirinal, residencia del presidente de la República, Carlo Azeglio Ciampi.

Tras el protocolo, la antorcha inició su largo recorrido por territorio italiano (64 días y más

de 600 ciudades), con breves incursiones por otros países, como Austria, San Marino, Francia, Suiza y Eslovenia.

En la marcha, diez mil personas de toda condición, desde entrenadores de fútbol como Marcelo Lippi o campeonas de atletismo como la velocista Manuela Levirato, pasando

por cientos de relevistas anónimos, portaron el fuego olímpico.

Un viaje de más de dos meses que culminó con la explosión de júbilo del público que abarrotaba el Comunale, rebautizado ya para todo el mundo como el nuevo Estadio Olímpico de Turín.



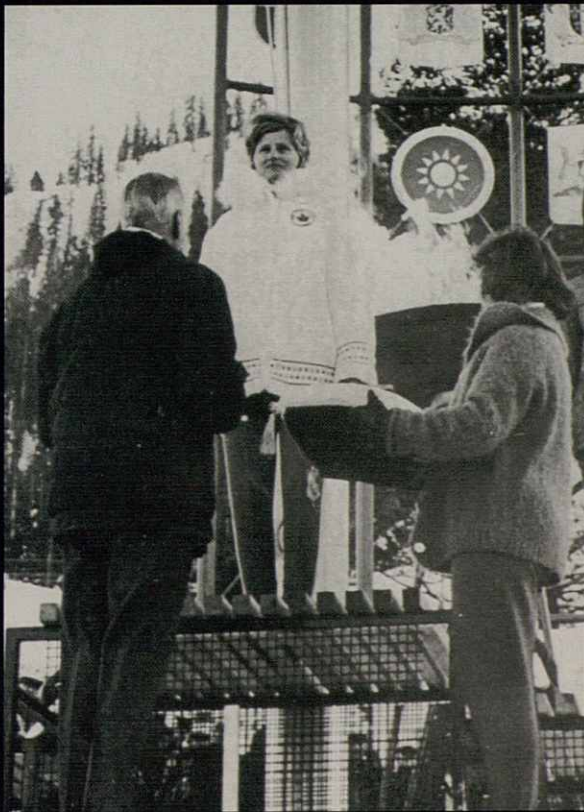
MÁS DE OCHO DÉCADAS DE OLIMPISMO "BLANCO"



Los primeros juegos de invierno se celebraron en la localidad francesa de Chamonix en 1924



Ante las dificultades obvias que presentaba incluir competiciones con la nieve como protagonista en el programa de unas Olimpiadas que se celebraban en primavera o verano, el COI decidió celebrar en Chamonix (Francia), en enero de 1924, una Semana de los Deportes de Invierno. Ante su gran aceptación, se convirtieron en los Primeros Juegos Olímpicos "blancos" de la historia.





En aquella primera cita, hace más de 80 años, participaron 258 atletas (de ellos, once mujeres) de 16 países, que compitieron en 16 especialidades pertenecientes a nueve deportes. El primer campeón olímpico fue el estadounidense Charles Jewtraw, vencedor en la prueba de 500 metros del patinaje de velocidad.

De aquellas primeras modestas cifras de participación, casi ocho décadas después, en la localidad norteamericana de Salt Lake City en 2002 compitieron

J.G. 2.345 deportistas (entre ellos, casi 900 mujeres) de 80 países en un total de 78 pruebas; unos números que esperan ser superados en la cita de Turín.

CIUDADES QUE REPITEN.

Tres ciudades han tenido el honor de ser sede de unos Juegos Olímpicos blancos en dos ocasiones: Saint Moritz en Suiza (1928 y 1948), Lake Placid en los Estados Unidos (1932 y 1980) y la austriaca de Innsbruck (1964 y 1976).

Entre aquella lejana cita en Chamonix, entre la primera olimpiada y la número 19 de Salt Lake City, ciudades de Europa,

América y Asia, han acogido el espectáculo del deporte de la nieve y, aunque su repercusión no llega aún al nivel de unos juegos de verano, su cobertura en los medios de comunicación y el interés que despierta entre los aficionados aumenta en cada convocatoria.

Con el fin de que la Olimpiada de Verano no reste poder de convocatoria a la cita invernal, desde los XVII juegos blancos celebrados en Lillehammer (Noruega) en 1994, se alteraron las fechas, que, aunque siguen respetando la periodicidad cuatrienal, ya no coinciden con la competición veraniega.

CIUDADES SEDE DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE INVIERNO

Edición	Año	Ciudad	País
I	1924	Chamonix	Francia
II	1928	Saint Moritz	Suiza
III	1932	Lake Placid	Estados Unidos
IV	1936	Garmisch-Partenkirchen	Alemania
	1940	No celebradas a causa de la II Guerra Mundial	
	1944		
V	1948	Saint Moritz	Suiza
VI	1952	Oslo	Noruega
VII	1956	Cortina d'Ampezzo	Italia
VIII	1960	Squaw Valley	Estados Unidos
IX	1964	Innsbruck	Austria
X	1968	Grenoble	Francia
XI	1972	Sapporo	Japón
XII	1976	Innsbruck	Austria
XIII	1980	Lake Placid	Estados Unidos
XIV	1984	Sarajevo	Yugoeslavia
XV	1988	Calgary	Canadá
XVI	1992	Albertville	Francia
XVII	1994	Lillehammer	Noruega
XVIII	1998	Nagano	Japón
XIX	2002	Salt Lake City	Estados Unidos
XX	2006	Turín	Italia
XXI	2010	Vancouver (*)	Canadá

(*) Ciudad elegida por el COI para la celebración de los XXI Juegos Olímpicos de Invierno



MEDALLAS ESPAÑOLAS.

Hasta los juegos de 2002 en Salt Lake City, los juegos blancos han repartido más de 2.000 medallas entre los esforzados deportistas. De entre ellos, sólo dos españoles han tenido ese honor y, curiosamente, ambos

pertenecen a la misma familia.

Queda ya lejano en el tiempo el triunfo del esquiador Paquito Fernández Ochoa en Sapporo (Japón) en 1972. El relevo lo asumió su hermana Blanca, que logró subir al tercer escalón del podio en tierras galas, Albertville 1992, en su cuarta y última participación olímpica.



ACARICIAN

LA MEDALLA

Más de 2.500 deportistas se dan cita en la capital del Piamonte para repartirse las medallas olímpicas; de entre esta pléyade estelar nombres como el de la esquiadora croata Janica Kostelic deberían ocupar un lugar destacado en el balance final. En plena forma se encuentra también el especialista italiano de slalom Giorgio Rocca, el sucesor de la "bomba" Alberto Tomba. Las posibilidades hispanas se centran en los bastones de la granadina María José Rienda y en las acrobacias sobre la tabla de snowboard del guipuzcoano Iker Fernández.

IKER FERNÁNDEZ: terceros Juegos del "rider" guipuzcoano

El donostiarra Iker Fernández tomará parte en sus terceros Juegos Olímpicos en la modalidad de "half pipe", deporte que combina el skate y el snowboard, logrando acrobacias sobre la tabla de nieve que desafían la ley de la gravedad.

Recuerdan en su casa que en una ocasión, al realizar uno de los saltos quedó colgado de un árbol y tuvieron que bajarlo con ayuda de cuerdas. Y es que tiene su mérito, con la escasez de medios que existen en España, que este guipuzcoano haya llegado a figurar en cabeza del ranking mundial de la especialidad.

Iker, a sus 28 años, ha logrado, al igual que Rienda, tres victorias en pruebas de la Copa del Mundo, y espera estar a la altura en Turín, clasificarse en las rondas previas entre los doce mejores pues una de estas plazas le daría derecho a disputar la gran final



olímpica.

En su "quiniela" para subir al podio están grandes nombres de esta especialidad como el finlandés Antti Auti, el japonés Kazuhiro Kokubo y el estadounidense Sean White.



GIORGIO ROCCA: el slalom "feroz"

Tras la retirada de Alberto Tomba, el esquí alpino italiano se había quedado "huér-

fano" de grandes estrellas que pudieran optar a ganar una medalla en "casa", en las pistas turinesas. La sorpresa ha llegado esta temporada, en la que un veterano de 30 años de trayectoria regular pero no "galáctica", ha ganado consecutivamente cinco pruebas de slalom de la Copa del Mundo. El es Giorgio Rocca.

Habitual en las competiciones del "circo blanco" desde 1996, su mayor logro hasta ahora había sido su medalla de bronce en los mundiales de Saint Moritz (Suiza) en 2003. Por supuesto, también en slalom.

El 2005 fue, sin duda, "su año", llevó la bandera de su país en la ceremonia de apertura del Mundial de Bormio, cita en la que ganó dos nuevas medallas de bronce, combinada y, como no, en slalom.

Algunos le acusan de no tener el "glamour" de Tomba, que se acercaba a competir en su Ferrari, pero si consigue hacer valer su ley en la primera manga de la vertiginosa pendiente alpina (su táctica consiste en "destrozar" psicológicamente a sus rivales en la primera parte de la prueba), resulta más que probable que se suba al podio.



JANICA KOSTELIC: voluntad de hierro, rodillas de cristal

La esquiadora croata Janica Kostelic, con su victoria la víspera del Día de Reyes en el slalom supergigante de la localidad austriaca de Bad Kleinkirchheim, se convirtió en la tercera mujer en la historia del deporte blanco en triunfar en pruebas de la Copa del Mundo en las cinco especialidades existentes, tras los pasos de las ya retiradas Permilla Wiberg y Petra Kronberger.

Con estas credenciales y una voluntad de hierro que le ha hecho mantenerse en las pistas a pesar de sus "rodillas de cristal", Janica se presenta en Turín como una de las más serias aspirantes a llevarse

una buena colección de trofeos.

Con tan solo 16 años participó en Nagano, consiguió acabar en octava posición en la prueba combinada, pero lo que no estaba en los pronósticos es que cuatro años después, en Salt Lake City, tras tres operaciones consecutivas, se colgará tres medallas de oro.

Toda voluntad y coraje, entre el quirófano y las pistas, esta mujer de 24 años, estará en el podio turinés, a poco que la condición física aguante pues de la "condición mental" va más que sobrada.

MARÍA JOSÉ RIENDA: a superar el sexto puesto de 2002

Para María José Rienda, la cita turinesa puede ser la última oportunidad de colgarse una medalla olímpica ya que en junio cumplirá 31 años y Vancouver 2010 está muy lejos.

Las perspectivas son optimistas tras sus dos victorias en los slaloms gigantes celebrados en la estación alemana de Ofterschwang el primer fin de semana de febrero. De este modo, suma cinco triunfos en pruebas de Copa del Mundo, superando a Blanca Fernández Ochoa, que obtuvo cuatro a lo largo de su carrera.

Turín será la cuarta participación de María José en unos Juegos, tras su paso por Lillehammer, Nagano y Salt Lake City. En esta última ciudad norteamericana acarició el metal pues, tras la primera manga, su nombre aparecía en el tercer lugar de la clasificación. La fuerza mental, una de sus principales características, en esta ocasión falló y quedó relegada finalmente a una más que meritoria sexta plaza.



UN ESPECTÁCULO EN QUINCE DISCIPLINAS



El Programa de Turín 2006 consta de siete deportes que comprenden un total quince disciplinas. Según las reglas del COI, una modalidad "asciende" a la categoría de olímpica cuando se práctica en, al menos, 75 países de cuatro continentes (en el caso de la categoría masculina), y en 40 naciones de tres continentes, en categoría femenina.

SNOWBOARD: La "tabla de nieve" comenzó a practicarse en los Estados Unidos en los años 60, cuando los amantes del esquí buscaban una alternativa al deporte tradicional, pero no es hasta Nagano 1998 cuando debuta en el programa olímpico. Se compite en dos disciplinas: el slalom gigante, en el que los participantes descienden por una pendiente de 100 a 125 metros, sorteando puertas, y el "half pipe", verdadera prueba de "skate" en la nieve.

El programa olímpico combina modalidades populares, como el esquí alpino, los saltos y el hockey, con otras menos conocidas como el skeleton y el luge

SKELETON: A un tal McCormick en 1887 se le ocurrió descender con su trineo en posición "prono" (tumbado sobre su vientre). Había nacido el 'skeleton'. Deporte pionero pues estuvo presente en las primeras olimpiadas blancas en Chamonix en 1924, aunque desapareció y no fue "rescatado" hasta Salt Lake City en 2002.



EL PATINAJE consta de tres disciplinas olímpicas: **Artístico**, que curiosamente tuvo su debut en unos juegos

de verano, en Londres 1908; **Velocidad**, deporte que ha sido olímpico desde el inicio de los juegos de invierno en Chamonix 1924. Los deportistas compiten en un doble anillo de 400 metros de longitud en cinco distancias, desde los 500 hasta los 10.000 metros en hombres y hasta los 5.000 metros en mujeres. Finalmente, la **Velocidad** en **Pista Corta**, se corre en un óvalo de 60 metros y admite las pruebas de relevos.



SALTOS: La Casa Real Noruega popularizó este deporte nacido a mediados del siglo XIX. Los jueces, a la hora de valorar a los atletas, no sólo toman en cuenta la longitud de su "vuelo", sino que puntúan el estilo, el equilibrio y el aterrizaje. Los trampolines desde los que se lanzan los competidores tienen 90 ó 120 metros, según la especialidad.



El **HOCKEY SOBRE HIELO** fue ya olímpico en los juegos de verano de Amberes en 1920; la categoría femenina no se incorpora hasta Nagano 1998. Sobre una pista de 60 x 30 metros, dos equipos de seis jugadores se esfuerzan por introducir un disco de caucho o "puck" en la portería contraria con su "stick" de madera. El dominio del patinaje es fundamental para lograr control y velocidad en los movimientos del jugador, que va protegido con guantes y casco. El portero luce, además, una protección pectoral y una máscara en la cara para los impactos.



Los espectaculares descensos en **BOBSLEIGH** están presentes desde las primeras olimpiadas blancas de Chamonix, aunque las pruebas femeninas no se incorporaron hasta Salt Lake City en 2002. La velocidad en los descensos por unas pistas estrechas y peraltadas ha crecido con la revolución de los materiales de construcción del "bobs", de la madera primitiva se ha

pasado al acero y la fibra de vidrio, además de competir en pistas artificiales. Las tripulaciones, de dos o cuatro personas, se deslizan en su trineo a velocidades superiores a los 130 kilómetros por hora.



EL CURLING, nacido en los lagos helados de Escocia en el siglo XVI, es deporte olímpico desde Nagano 1998. Esta "petanca invernal" consiste en lanzar pesadas "piedras" que se deslizan por una pista de hielo buscando el centro de una "diana" formada por cuatro grandes círculos concéntricos, al mismo tiempo que tratamos de desplazar las piedras del equipo contrario. Tras el lanzamiento otros dos jugadores barren la pista un poco por delante de la piedra; al cepillar el hielo controlan la velocidad y la dirección de la "roca".



El espectacular **ESQUÍ ACROBÁTICO** vino de los Estados Unidos a Europa en la década de los 70 y se introdujo en el calendario olímpico en Albertville 1992. Tanto hombres como mujeres compiten en la disciplina de "baches", lanzándose por una pendiente de más de 200 metros de longitud, llena de "agujeros" de hasta 1,2 metros. Dos de ellos son diferentes, los deportistas están obligados a saltarlos, por lo que el estilo puntúa, además del tiempo empleado en el recorrido. En cuanto a la segunda disciplina, los saltos acrobáticos, el esquiador toma impulso en una rampa con una pendiente de 25 grados y realiza su pirueta, existen unas cincuenta diferentes. Los jueces tienen en cuenta su técnica, el tiempo en el aire y el aterrizaje.



LA PRUEBA COMBINADA NÓRDICA, que sólo se celebra en categoría masculina, es una mezcla de esquí de fondo y saltos, incluida ya en los primeros juegos de Chamonix 1924. La competición dura dos jornadas, en la inicial, el deportista realiza tres saltos, de los que se tienen en cuenta los dos mejores. Al día siguiente, el ganador del trampolín sale el primero, y por cada 1,5 puntos de diferencia se comienza diez segundos más tarde la carrera de cross, de esta forma, el primer corredor que cruza la meta es el ganador de la combinada.



EL ESQUÍ DE FONDO es otro de los deportes pioneros en las olimpiadas blancas. Existen dos técnicas: en la clásica, los esquíes se mantienen paralelos sin que puedan desviarse ni abandonar el camino marcado para la carrera, mientras que en la libre, el esquiador elige el tipo de movimiento, aunque el más habitual es uno similar al patinaje, introducido por el norteamericano Bill Koch. Este tipo de esquí tiene doce competiciones, (seis masculinas y seis femeninas), según la distancia a recorrer. En hombres oscila entre los 1,5 y los 50 kilómetros; en mujeres, la carrera más larga tiene 30 kilómetros.

EL BIATHLON combina esquí de fondo y tiro de rifle. Su origen se encuentra en las maniobras de los ejércitos escandinavos y rusos, lugares en los que por su climatología, tan importante como saber disparar era saber desplazarse por la nieve. Los deportistas compiten sobre un recorrido de entre 10 y 20 kilómetros, según la prueba (sprint, persecución, individual o relevos), a la vez que deben hacer blanco, tanto en posición de tumbado como de pie, en cinco dianas situadas a cincuenta metros. No acertar significa recibir una penalización de un minuto por cada error, que se sumará al tiempo total de la carrera.



EL LUGE es un pequeño trineo de uno o dos tripulantes, fabricado en plástico o fibra de vidrio. Olímpico desde Innsbruck en 1964, es tan rápido como el bobsleigh, pero no posee frenos ni armazón. Los movimientos del deportista, que va tumbado boca arriba, y unas bridas controlan el vehículo. El artilugio puede alcanzar hasta 135 kilómetros por hora en su descenso por una pista cuya longitud oscila entre los 800-1.200 metros (pruebas femeninas) y 1.300 -1.500 metros (pruebas masculinas).



Las pruebas reinas de los juegos blancos son, sin duda, las encuadradas en el **ESQUI ALPINO**, una actividad que el hombre realiza desde hace 5.000 años. Tras diversas modificaciones del programa, desde Calgary 1988 se disputan cinco disciplinas, tanto en categoría masculina, como femenina: descenso, slalom gigante, slalom supergigante, slalom especial y combinada. El cronómetro es el juez que decide el vencedor al finalizar los recorridos, siempre que no se haya saltado ninguna de las "puertas" colocadas en la pista. Las mayores velocidades se consiguen en la modalidad de descenso, pues se superan los 120 kilómetros por hora.



PEQUEÑA GUÍA DE TURÍN

QUE VER

La Mole Antonelliana: Es el edificio de mampostería más grande de Europa, inicialmente debía acoger una sinagoga de dimensiones más reducidas, en su fase de construcción Antoneilli la levantó hasta los 167,5 metros de altura que tiene actualmente, tanto que acabo con el presupuesto disponible, hoy es la sede del espectacular Museo del Cine.

El Borgo Medieval y La Biblioteca Real: Aunque parezca mentira "Il Borgo Medievale" es un histórico falso, en realidad se construyó para la Exposición Universal de 1884 a partir de los modelos constructivos típicos del Piamonte y del Valle de Aosta.

La Biblioteca Real custodia el celebre autorretrato en "sanguina" de Leonardo da Vinci.

L'Orto Botanico: El Jardín Botánico de Turín, situado en el parque del Valentino, es parte

integrante de la Facultad de Biología Vegetal de la Universidad y conserva colecciones de gran valor científico. Fundado en el siglo XVI, su momento de máximo esplendor fue el ochocientos cuando llegó a tener hasta 12.000 especies cultivadas.

VIVIR TURÍN

Hay varias zonas donde los turineses se reúnen, sobre todo en verano con el buen tiempo, una puede ser la zona de **Murázzi y el muelle Dora**, junto al río, que ofrece una gran variedad de locales desde lo más chic hasta lo alternativo. En el Docks Dora se puede escuchar música de vanguardia y grupos emergentes.

El Parque Valentino y la Collina, ofrecen igualmente, gran variedad de restaurantes, bares, discotecas y las "Imbarchini", famosas terrazas junto al muelle.

SABORES

Lo más indiscutiblemente piamontés es el "bicerin" una bebida dulce y caliente a base de café, chocolate, crema de leche y nata surgida en el ochocientos y que se ha convertido en la bebida tradicional, el "bicerin" conquistó a muchos personajes desde Cavour a Dumas,

Turín se viste de gala para los Juegos, esta ciudad elegante y mágica rodeada de montañas y a las orillas del río Po, también se ha vestido de una modernidad radical.

Además de las instalaciones para el desarrollo de los Juegos Olímpicos de Invierno "Torino 2006", la ciudad tiene mucho que ofrecer.

de Puccini a Nietzsche.

Otra especialidad turinesa es el "ggianduiotti". A causa del bloqueo continental al que sometió Napoleón a la ciudad, los pasteleros locales tuvieron que agudizar el ingenio ante la escasez de cacao y comenzaron a mezclarlo con un producto local, las deliciosas avellanas piamontesas, el resultado fue tan bueno que se convirtió en especialidad.

Se dice que los "grissinis" nacieron para ayudar a crecer al pequeño Vittorio Amadeo II, de salud enfermiza, que le gustaba este pan ligero y digerible con su característica forma alargada. Pero no olvidemos que aquí se inventó "L'aperitivo", popularizado por Carpano en 1786 con el vermut.

Fiat, especialidades toscas
Corso Francesco Turati, 14

UN MUSEO

El Museo Egipcio con importantes colecciones de arte egipcio antiguo. Via Academia delle Scienze, 6

EL TESTIMONIO FIAT

El edificio Lingotto, sede hasta 1982 de la fábrica de la emblemática Fiat.

Hoy acoge la colección permanente Agnelli, un centro comercial, dos hoteles y las más impresionantes vistas sobre la ciudad y las nevadas montañas donde se celebra la Olimpiada de Invierno 2006.



UN HOTEL

Hotel dell'Arte situado en el edificio Liberty en Crocetta, a 800 metros de la estación central. Con habitaciones de diseño, desde el post-moderno hasta el étnico. Tiene una importante colección de arte contemporáneo, en el bar y el hall. El restaurante "Casa Vicina" ofrece alta cocina piamontesa.

UN RESTAURANTE

Al Gatto Nero frecuentado por periodistas, políticos, artistas e ingenieros de la omnipresente

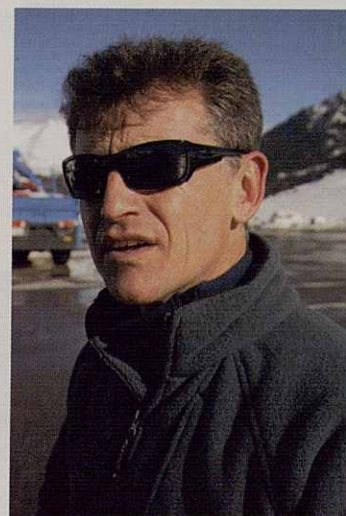
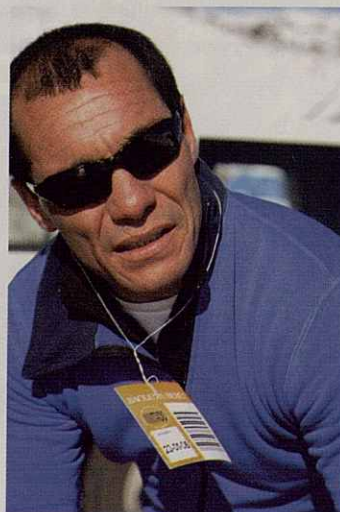


LOS HOMBRES-PÁJARO PLANEAN SOBRE EL VALLE



El "Proyecto Alas", en el que participa Álvaro Bultó, prueba sus equipos en Pla de Beret para afrontar con garantías sus próximos saltos en los cielos polares

En su camino hacia la aventura polar, Álvaro Bultó y todo el equipo del "Proyecto Alas" pasó por el Val d'Aran, en concreto por el Pla de Beret, para realizar diversos saltos de prueba sobre un terreno de nieve y hielo, que simulara las condiciones que van a encontrar en los cielos árticos. Un helicóptero del Ejército del Aire español fue su plataforma de lanzamiento.





Javier G. Terrón

El objetivo de este ambicioso plan, que combina deporte y aventura, persigue resucitar el mito del hombre-pájaro, gracias a unos simples trajes con membranas



en brazos y piernas. Una caída libre de vértigo para "estómagos" fuertes.

La elección del Valle para comprobar el comportamiento de sus trajes alados y el resto del equipo, no ha sido producto del azar. "Soy un enamorado de Arán desde pequeño y me parecía un enclave fantástico para llevar a cabo estos lanzamientos, un total de 16, que nos dieran una visión aproximada de lo que nos podemos encontrar en los dos Polos", afirma Bultó.

Tras sus vuelos sobre tierra, el Parque Natural del Valle de Creus, y el agua, con el Paso del Estrecho de Gibraltar, el proyecto necesitaba un paisaje helado como pista de aterrizaje, pues las referencias visuales cambian según la naturaleza del terreno

que tienen los deportistas bajo sus pies.

SUPER PUMA. La aventura aranesa comenzó cuando el aparato Super Puma se elevó hasta los 16.000 pies de altura sobre el nivel del mar, 9.000 pies sobre el Pla de Beret, desde el que se lanzaron los deportistas; cuando el suelo helado del Valle se encontraba a 3.000 pies, distancia de seguridad, abrieron sus paracaídas, habían pasado unos 50 segundos en caída libre. Esta operación se repitió cuatro veces cada uno de los cuatro días que duraron las pruebas.

Todos los miembros del "Proyecto Alas" volverán a surcar los cielos del Valle en el mes de marzo, para realizar los últimos

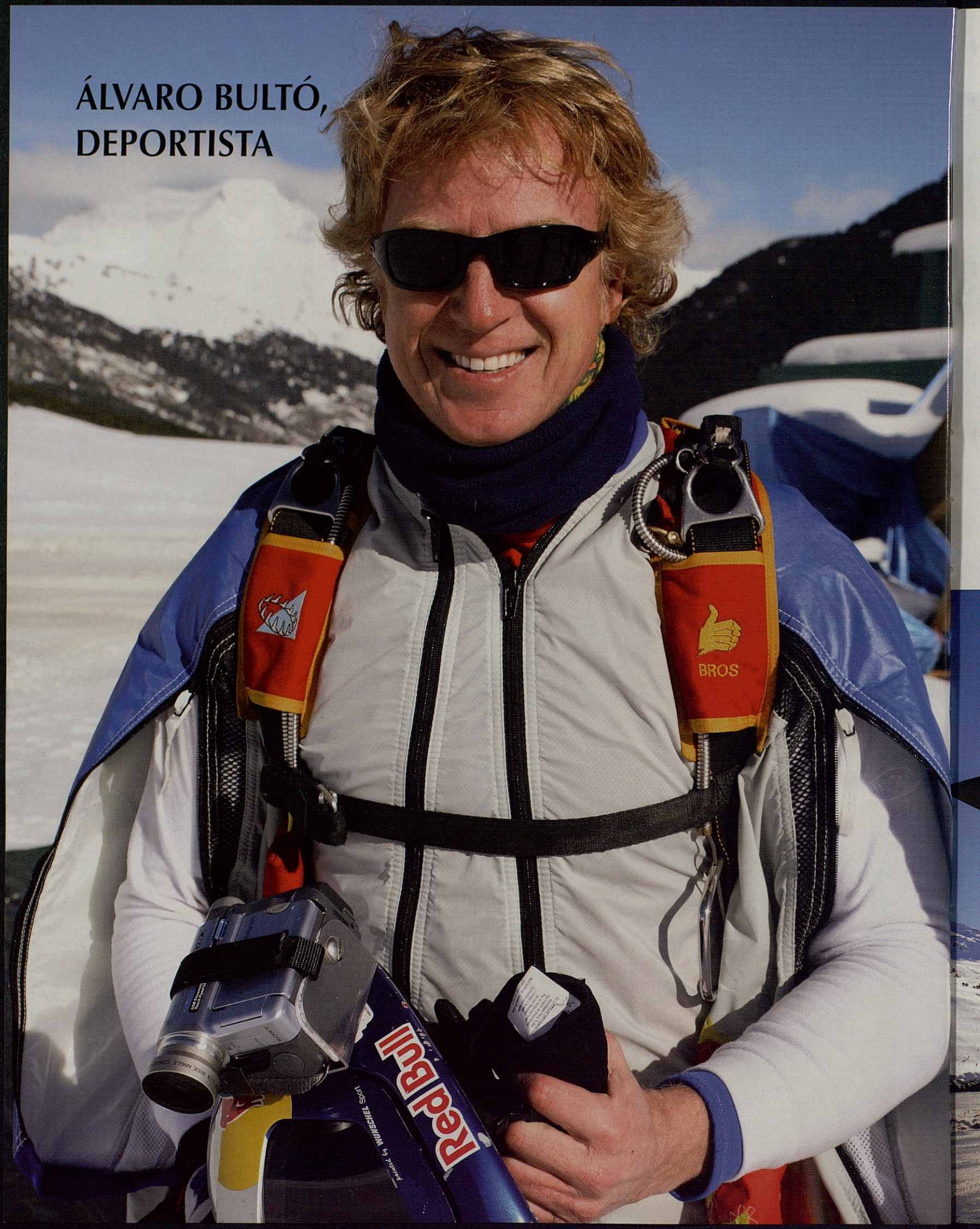
ensayos que les llevarán al Polo Norte a finales de abril y a la Antártida un año más tarde, en febrero de 2007.

COLABORACIÓN.

Este deportista barcelonés de 42 años destaca la colaboración con el proyecto del Ejército del Aire español, tanto material, (aeronaves), como en logística. Si en el "Paso del Estrecho", el Ministerio de Defensa puso a su disposición un avión Hércules, a los cielos de Pla de Beret se elevó un helicóptero, más seguro en una orografía montañosa.

La ayuda militar se completó con la instalación de un control de tierra, imprescindible para seguir desde abajo, las evoluciones de los hombres voladores, allá arriba.

ÁLVARO BULTÓ,
DEPORTISTA



“NO HAY AVIÓN, ERES TÚ EL QUE VUELA”

El “Proyecto Alas”, aunque sólo tiene tres años, es la continuación del deseo que tiene el hombre desde que es hombre: volar como los pájaros, libre de las ataduras que representa la rigidez del ala-delta, o la prisión metálica del aeroplano. El barcelonés Álvaro Bultó y sus compañeros, Santi Corella y Toni López, han elegido los cielos del Val d’Aran para preparar su gran reto, el salto sobre la Antártida en 2007. Para lograr sus sueños, por todo equipamiento, llevarán su “traje alado”.



J.G.

Volar sobre el fuego, el hielo, el mar, la arena del desierto... Todo un mundo de símbolos ¿Por qué se ha elegido los elementos para desarrollar "Alas"?

Con "Alas" recogemos el testigo de la lucha del hombre por volar, de dominar los elementos desde el aire. Comenzamos nuestra aventura sobre el Parque Natural del Cabo de Creus, el extremo más Oriental de la Península Ibérica, símbolo de la Tierra. Más tarde cruzamos el Estrecho de Gibraltar en caída libre, sobre el mar, sobre el agua, y proseguiremos nuestro reto sobre el hielo, en el Polo Norte, este mismo año, y en el Polo Sur en febrero de 2007. Tal vez en un futuro, sobrevolar algún volcán cerraría el círculo con el fuego.

¿En que consiste la diferencia entre un salto en un paracaídas normal y la caída libre en un "mono con alas", como el que lleváis en vuestros vuelos?

La velocidad de caída se reduce notablemente, de los 200 km/h de un salto en caída libre con un equipamiento habitual, a los 50 ó 60 km/h que se alcanzan con el traje con alas. Esta reducción permite aumentar la velocidad lineal, horizontal, que logramos con la posición del cuerpo, hasta llegar a los 250 km/h.

El tiempo de permanencia en el aire también se incrementa gracias al traje alado, nuestra caída libre puede durar dos minutos y medio (incluso más, el vuelo gibraltareño duró casi seis minutos). En un salto habitual no va más allá de los 50 segundos;



el factor altura también influye, como es lógico.

¿Qué características tiene el traje de vuelo?

El "mono" está realizado en un tejido de nylon; con los brazos y las piernas unidos al cuerpo por medio de unas membranas con celdas que se hinchan con la presión dinámica ejercida por el aire, es el principio que nos hace surcar el espacio.

Su confección dificulta la movilidad del deportista; por ello, debemos dominar la fuerza del viento y el equilibrio del cuerpo; nuestro cuerpo es el ala y de su equilibrio depende no perder el control del vuelo, no empezar a girar en el aire como una peonza.

¿Qué preparación física se requiere para realizar un salto de esta naturaleza?

Además de ser un buen paracaidista, el 'traje de alas' requiere un periodo de aprendizaje específico pues, de no dominarlo, resulta inestable en el aire. La forma física también es fundamental, sobre todo 'sufren' brazos y hombros, ya que debemos mantener el perfil alar, guardar esa posición requiere que todo el cuerpo esté en tensión. Es agotador.

¿Qué sensaciones se experimentan ahí arriba?

La sensación en las alturas es indescriptible; estás volando por tus propios medios; no hay avión, eres tú el que surca el aire. Sientes la libertad de flotar en el cielo, descargas adrenalina, te invade la euforia. Y todo esto lo haces porque te lo pide el cuerpo, recurres al tópico del alpinista que afirma subir el Everest 'porque está ahí'. Ahora bien, debes ser un apasionado del traje con alas, no es el caso del que va a dar unas patadas al balón de vez en cuando, sin más. Para lanzarte al vacío debes estar convencido de que te apasiona lanzarte al vacío.

Tras el 'entrenamiento' de Pla de Beret, el gran reto está en la aventura polar. ¿Qué dificultades deberéis de afrontar en un entorno tan hostil?

La experiencia aranesa nos sirve para afinar nuestros equipos: guantes que nos permiten conservar el tacto, imprescindible para abrir el paracaídas; ropa térmica que llevamos bajo el traje alado, una capa tras otra, como un alpinista de alta montaña; cascos que no se deterioran por el frío... A finales de abril saltaremos sobre el Polo Norte, con el objetivo de llegar hasta el gran reto: la Antártida, el Polo Sur, aprovechando el verano austral, allá por el mes de febrero de 2007.

Las condiciones extremas de los Polos, donde el tiempo puede cambiar sustancialmente en segundos, nos hace ser previsores. Llevaremos incluso equipos de 'vivac', por si después del salto, la hostilidad del clima impide que nos recojan y nos veamos obligados a permanecer sobre la superficie helada más tiempo del que desearíamos.



Alquiler
Casas Aranesas
◆ ◆ ◆
Javier Antes

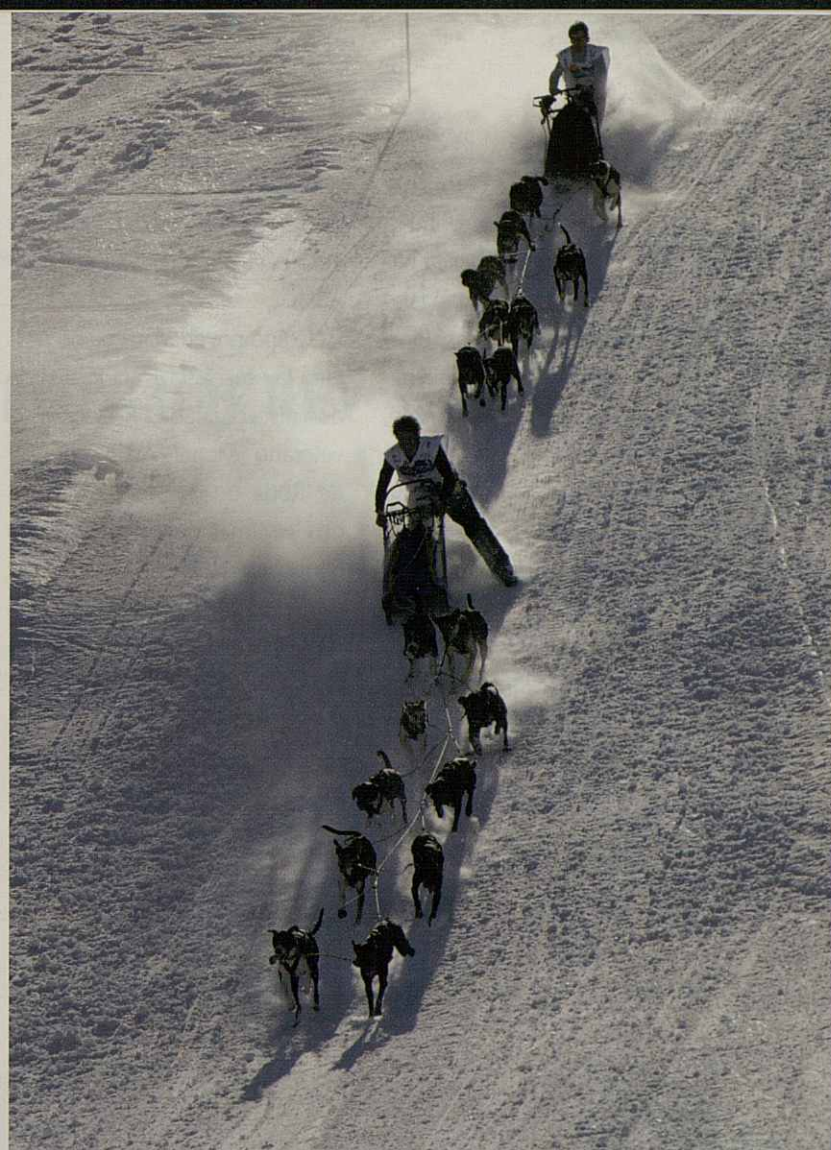
Garos (A 8 Km de pistas)
Tel: 973 64 19 02 - 609 30 08 21
e-mail: casaranesa@aranweb.com



PIRENA 2006 DEJA SU RASTRO EN BAQUEIRA

La XVI Edición de esta caravana de trineos tirados por perros cruzó los blancos parajes del Pirineo ofreciendo espectáculo en cada etapa

La prueba más importante de mushing del calendario europeo trajo hasta Beret la ilusión del triunfo de un español, el catalán Josep Domingo, que alcanzaba la primera de una serie de victorias que le clasificarían como líder en la general.



Iratxe Marcos

Tras dar el pistoletazo de salida en Zaragoza y pasar por La Partacua-Piedrafita, Aramón Formigal y Candanchú, el pasado 25 de enero, la Pirena 2006, la prueba más importante de mushing del calendario europeo, llegó a Baqueira Beret.

Aquí finalizaba la tercera etapa con un líder español, el catalán Josep Domingo que cruzó la meta sonriendo al tiempo que conseguía su primera victoria y el segundo puesto en la general, detrás del también español Álvaro López Cobo.

Y, no hay duda de que Beret le trajo la suerte al catalán,

ya que ganó también la dos siguientes etapas que se celebraron en el Valle: la que finalizaba en Montgarri y la de Beret-Bonabé-Beret. Tras estas cuatro victorias consecutivas consiguió arrebatarse el liderato a Álvaro López Cobo, perfilándose ya como líder indiscutible de la Pirena. Sin embargo, cuando está crónica se está escribiendo todavía quedan muchas etapas hasta la de La Molina, por lo que el resultado puede variar.

Por su parte, los checos dominaban la modalidad de "ski-joring", modalidad en la que se esquía detrás del perro unido a él por una cuerda con un amortiguador, ya que Jana Porubská sacaba una ventaja de más de 11 minutos al segundo, Ri-

chard Bárta y 14 al tercero, Fritz Howard. Parecía que la primera plaza estaba adjudicada; la checa ha ganado todas las etapas.

Tras las intensas etapas, Pirena se despidió del Valle de Arán para encaminarse a Port Ainé, donde se daría la salida de la séptima etapa.

En total, la XVI edición de esta tradicional carrera de perros nórdicos contó con unos 600 canes y alrededor de 200 personas, que recorrieron los 500 kilómetros que completan la ruta que atraviesa Aragón, Cataluña, Andorra y Francia.

FAVORITOS. Los participantes procedían de diferentes países como España, Francia, Alemania, Reino Unido, Holanda, Austria, República Checa, Estados Unidos, Italia, Eslovaquia y Noruega. En cuanto a los favoritos a priori, no estaban mal encaminados, figuraban los españoles Josep Domingo, Iker Ozcoidi o Salva Luque, al igual

que el alemán Gregor Gumpenberg, el austríaco Helmut Peer o el noruego Sigurd Erdal-Aase.

Como novedad, este año destacó la presencia en la Pirena de dos discapacitados físicos: el ya veterano Manel Àvila, musher de Roda de Ter que demostró una vez más que el deporte no tiene barreras, y Úrsula Puello, primera mujer discapacitada que participa en la carrera y que ha conseguido buenos resultados. Por otro lado, se incorporó una nueva estación al recorrido de Pirena: Beille-Chioula, que acogió la etapa nocturna del 30 y 31 de enero.

FIRMAS. En esta ocasión, el director de Pirena, Pep Parés, recogió firmas para incluir esta competición en los Juegos Olímpicos, una iniciativa que cuenta con el apoyo del presidente honorífico del Comité Olímpico Internacional, Joan Antoni Samaranch. El objetivo es convertir el

'mushing' en deporte olímpico antes de cinco años, una actividad que daría 'color' a los Juegos, según Parés.

Año tras año, esta experiencia en la alta montaña se ha ido consolidando y actualmente es un referente del mushing en Europa. En sus inicios, apenas corrieron quince equipos y ahora ya rondan los cincuenta. Este incremento, en parte, se debe a la presencia de mushers extranjeros.

Con el tiempo también se ha ganado experiencia y se han incrementado las exigencias hacia participantes y organización. Cada vez que Pirena se pone en marcha, un gran grupo de personas se encargan del diseño del itinerario, inspección de la pistas, señalización de los recorridos, control veterinario... Forman una gran familia que hacen de esta competición deportiva un espectáculo y un reto; una aventura que une respeto a los animales, naturaleza y deporte.

Una epidemia, origen del mushing

El mushing tiene orígenes ancestrales porque los trineos con perros ya se utilizaban para desplazarse de un sitio a otro desde hace mucho tiempo. Sin embargo, el nacimiento del mushing como deporte no tiene lugar hasta 1925, cuando la ciudad de Nomen, en Alaska, sufrió una grave epidemia de difteria y se encontró incomunicada por un fuerte temporal. Entonces, sólo un trineo con perros pudo llegar hasta allá para llevar los medicamentos necesarios.

Para conmemorar esta gesta se creó la "Iditarod", una carrera por el mismo itinerario, y que es la prueba de mushing más importante del mundo. Desde entonces, el mushing se ha ido extendiendo por todo el mundo, llegando también a España, donde se ha constatado un espectacular aumento de la afición por este deporte gracias al entusiasmo de los mushers y al trabajo desarrollado tanto por la organización, como por los patrocinadores de Pirena.



EL HGC VIELHA,

NUEVO CLUB EN LA ÉLITE DEL HOCKEY

El Hockey Géu Club Vielha-Val d'Aran ha iniciado esta temporada su andadura por la Liga Nacional de este deporte del patín; un nuevo equipo que juega sus partidos en el Palacio de Hielo de la capital del Valle.

Según sus responsables, el

objetivo de crear este club es doble: por una parte, desean impulsar el hockey gracias a la puesta en marcha de un equipo de élite y, por otro lado, apuestan por el fomento de la práctica de este deporte entre los más jóvenes mediante la apertura de una escuela.

Vielha contará así con un atractivo turístico más: un equi-

po de hockey hielo de primera línea, en la que los jugadores nacionales mezclarán sus habilidades con el stick, con estrellas foráneas.

La Escuela aumentará la oferta de actividades lúdico-deportivas con la que cuentan los niños del Valle. Está dirigida a chicos y chicas de edades comprendidas entre

los seis y los catorce años.



Bar
Restaurant
Candelaria

Candelaria

Restaurant: C/ Major, 16 · 25599 ARTIES · Tel. 973 64 20 24

NUESTROS HOMBRES



EN EL DAKAR

Los araneses Pedro Matesanz y Luís Gillén han participado en el recién concluido Lisboa-Dakar



Pedro María Sanz

Acaba de finalizar la 28ª edición del rally Lisboa-Dakar, una de las últimas epopeyas de nuestro tiempo y es, por tanto, momento de hacer balance. A la gran cita automovilística africana acuden representantes de todas las partes del mundo, aunque la presencia española es tradicionalmente una de las más numerosas y este año se ha saldado con el triunfo absoluto en motos, gracias a Marc Coma, y un tercer puesto en automóviles, obra de Nani Roma.

Pero detrás de los "profesionales" de los rallies, lo que hace diferente a esta carrera es la llegada de un buen montón de aventureros que, año tras año, se embarcan en la travesía africana, algunos de ellos sufragándolo de su propio bolsillo y buscando sus propios patrocinadores. Dos de estos aventureros del Dakar han sido los vecinos del Val d'Aran Pedro Matesanz y Luís Guillén, que han participado encuadrados en el equipo leridano BMW Moto 2.

Pedro vive en el Val d'Aran donde tiene una empresa de deportes de aventura, Deportur. Soltero y de 41 años, es un aficionado a las motos desde siempre, aunque hasta hace dos años no se había metido de lleno en el mundo de los grandes rallies. El balance que hace de esta, su primera participación, es "que se trata de una experiencia positiva, muy gratificante en lo personal, donde formas parte de un circo impresionante y tienes

oportunidad de compartir cenas con gente de élite como Mac Coma, Carlos Saniz o Nani Roma."

Desde el punto de vista deportivo, "el ritmo al que se corre no tiene nada que ver con otras pruebas, es muy alto y también peligroso. Tienes que dar todo de tu parte para estar a la altura, aunque yo, la verdad, es que me he encontrado físicamente bien y he soportado sin mayores problemas las etapas más duras de arena en Mauritania", señala Matesanz.

Para su primera participación en el Dakar, Pedro aceptó la oferta del equipo leridano BMW Moto 2, en el que iban ocho pilotos, entre ellos el aranés Luís Gillén, y tres mecánicos. "La verdad es que las motos no han estado a la altura y se ha demostrado que tres mecánicos para ocho pilotos son pocos. Sólo un componente del equipo ha conseguido finalizar, y todos hemos roto el motor de la BMW GS 650. Se ha demostrado que no son motos válidas para el Dakar; estoy francamente decepcionado con ellas".

KIFFA. Pedro Matesanz tuvo que abandonar el Dakar en la última etapa del desierto de Mauritania, en Kiffa, por una rotura del motor: "fue una pena porque era la

A Pedro Matesanz le ha entrado el "veneno" del Dakar, y ya está trabajando, ahora mismo, en la búsqueda de moto

última etapa, aunque una de las más duras, del desierto mauritano. Ese día, estuvimos 27 horas encima de la moto. Para transitar por la arena íbamos a muchas revoluciones, el motor se calentaba y debíamos pararnos. Al final, el motor no resistió. Aunque es duro físicamente, me he dado cuenta que puedo aguantarlo, y ayuda pensar en la gente que te apoya y te anima. En este sentido destacaría a uno de mis patrocinadores, Cubiertas Pizarra Arán", afirma Matesanz.

Pese a los sinsabores, sobre todo derivados de la elección de la montura, a Pedro le ha entrado el "veneno" del Dakar, y ya está trabajando, ahora mismo, en la búsqueda de moto, una KTM con toda seguridad, mecánicos y patrocinadores, para participar con mayores garantías en la edición del 2007.



www.dakar.com



PACIENCIA

DE

PESCADOR



El Valle ofrece la oportunidad de entablar una lucha deportiva entre el hombre y la trucha en sus ríos, lagos y embalses

En un privilegiado entorno natural, resulta difícil escapar al atractivo que presenta levantarse temprano, armarse de caña y botas altas, y acercarse a cualquiera de las numerosas corrientes fluviales que posee el Val d'Aran, o a uno de sus lagos, para entablar "feroz" batalla con la trucha.

Javier Gutiérrez

Unas normas estrictas en cuanto a la expedición de licencias, fechas de veda, tamaño y número de capturas, y lugares en los que se puede practicar este deporte evitan una actividad masificada y la captura de ejemplares en época de desove o en fase de crecimiento. El resultado es un respeto al Medio Ambiente que asegura la sostenibilidad de los ríos araneses.

Desde mediados de marzo hasta finalizar agosto, ríos como el Garona, el Salient, o el Joeu ven como sus orillas se pueblan de aficionados que montan sus cebos y sus moscas tratando de lograr la cena, pues algunos hoteles y restaurantes se encargan de cocinar las capturas, un servicio más que ofrecen así a sus clientes.

El periodo de pesca varía en caso de ser un río de alta montaña, como ocurre, entre otros, con el 'arriu' (río) Malo, el Ruda y el tramo del Noguera Pallaresa a su paso por Montgarri. Para estas zonas, la veda se abre a mediados de mayo, aunque concluye también el 31 de agosto.

Si preferimos probar suerte en un lago, las fechas a tener en cuenta son el primer fin de semana de junio, inicio de la temporada, y el 30 de septiembre, día en el que concluye.

NORMATIVA. La medida adoptada por las autoridades del Valle de no autorizar la repoblación piscícola de sus cauces ha logrado que únicamente pueblen sus ríos las truchas autóctonas, evitando así la presencia de otras especies "invasoras" que dañen el ecosistema

local. No hay más que recordar lo ocurrido en la Península Ibérica con los cangrejos, prácticamente desaparecidos tras la introducción en su hábitat natural del cangrejo americano.

De igual manera, se restringe el número de capturas por caña, que se limita a diez, mientras que las truchas deben medir, al menos, 20 centímetros, salvo si practicamos la pesca en un río de montaña. En este caso la longitud mínima es de 16 centímetros.

En cuanto a los cebos autorizados, si son naturales, éstos deben ser propios del hábitat de los ríos del Val d'Aran, pero si optamos por un "engaño" artificial, podemos usar tanto mosca, como cucharilla.

ZONA INFANTIL. Para que nadie, por motivos de edad, se quede sin practicar este noble arte, el Valle dispone de cinco zonas específicas de pesca infantil, todas en el río Garona, perfectamente delimitadas y señalizadas. Curiosamente, estos mismos espacios fluviales también pueden ser empleados por personas mayores de 65 años. El abuelo que enseña al nieto los secretos de la pesca, una combinación perfecta.

Asimismo, para aquellas personas que deseen practicar, pero que su sensibilidad no les permita sacrificar a los animales, existen zonas de pesca sin muerte, esto es, tras la captura de la pieza, ésta se devuelve al agua.

Las posibilidades son ilimitadas, sólo hace falta armarse de una buena caña, cebo y mucha paciencia, cualidad inherente a todo buen pescador. Y, a la vuelta, si no ha habido suerte podemos contar el socorrido relato de la trucha de "kilo" que se escapó cuando la sacábamos del agua.

Fotografía cortesía del Turisme de Catalunya

LA MAGIA DEL 'ARRIU' JOEU

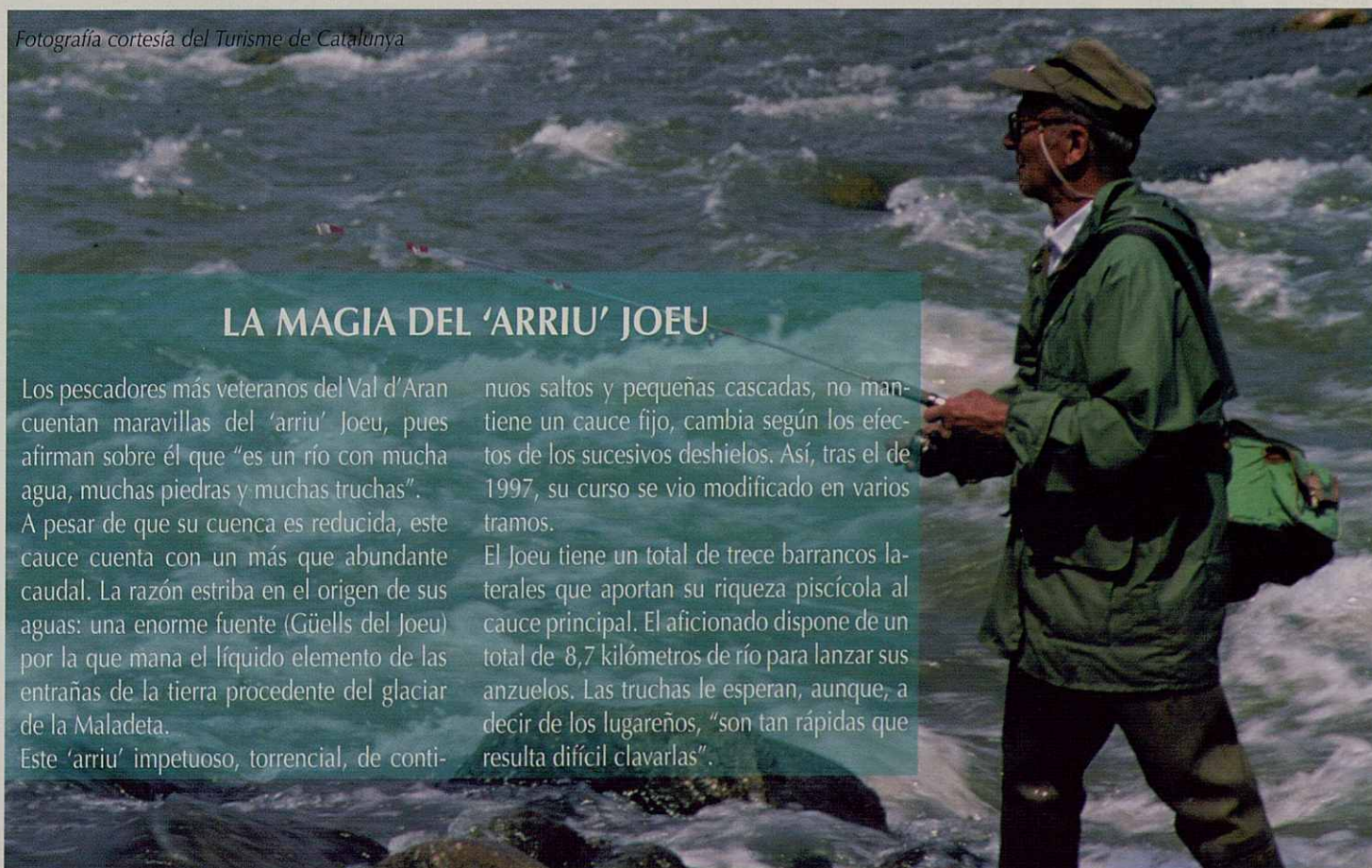
Los pescadores más veteranos del Val d'Aran cuentan maravillas del 'arriu' Joeu, pues afirman sobre él que "es un río con mucha agua, muchas piedras y muchas truchas".

A pesar de que su cuenca es reducida, este cauce cuenta con un más que abundante caudal. La razón estriba en el origen de sus aguas: una enorme fuente (Güells del Joeu) por la que mana el líquido elemento de las entrañas de la tierra procedente del glaciar de la Maladeta.

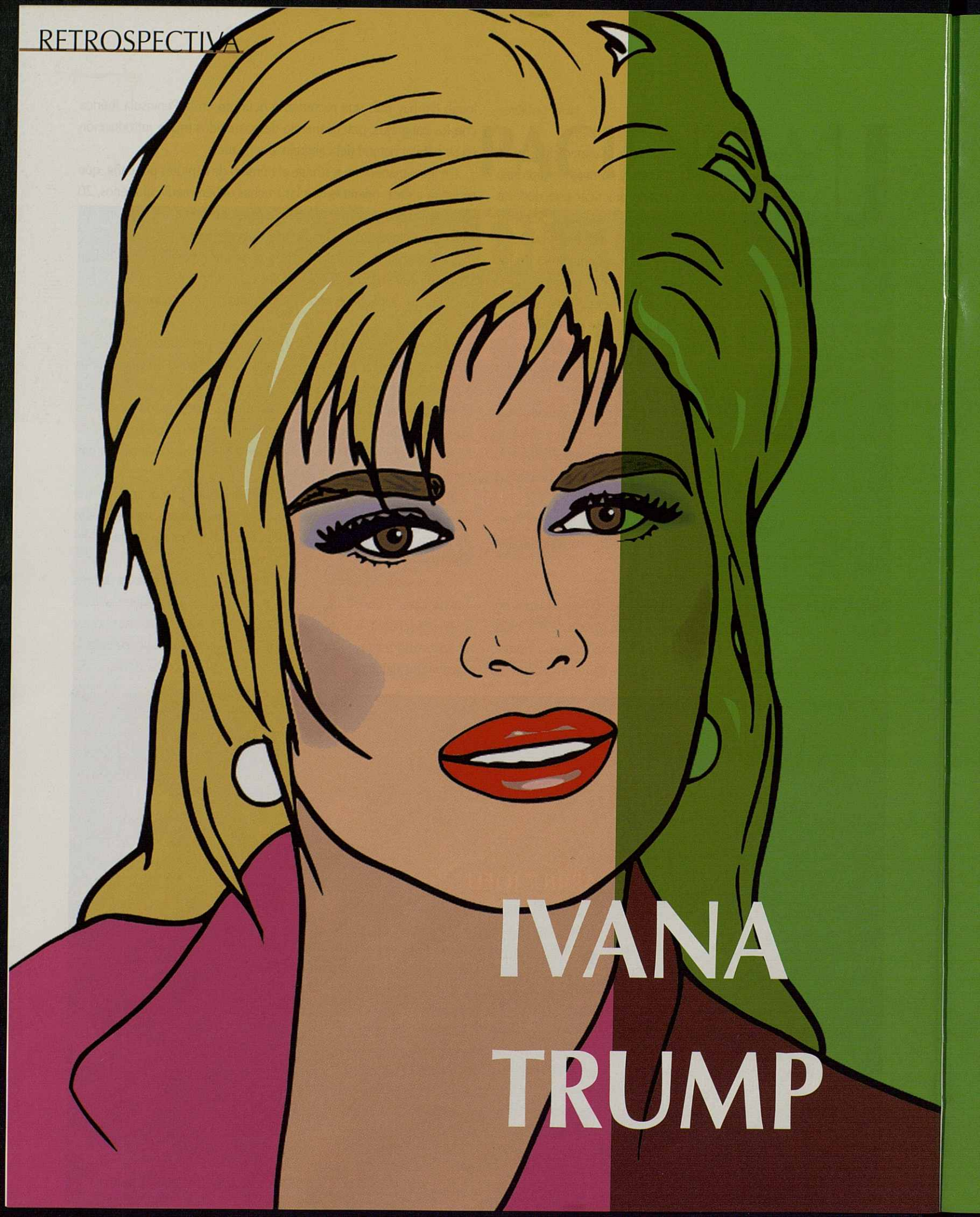
Este 'arriu' impetuoso, torrencial, de conti-

nuos saltos y pequeñas cascadas, no mantiene un cauce fijo, cambia según los efectos de los sucesivos deshielos. Así, tras el de 1997, su curso se vio modificado en varios tramos.

El Joeu tiene un total de trece barrancos laterales que aportan su riqueza piscícola al cauce principal. El aficionado dispone de un total de 8,7 kilómetros de río para lanzar sus anzuelos. Las truchas le esperan, aunque, a decir de los lugareños, "son tan rápidas que resulta difícil clavarlas".



RETROSPECTIVA



IVANA
TRUMP

ICONO DE FUERZA Y GLAMOUR

Ivana creció en Gottwaldov, en la antigua Checoslovaquia, una pequeña ciudad al sur de Praga. Cuando todavía era una niña, su padre se percató del gran potencial de Ivana para el deporte y decidió prepararla en el esquí y la natación. Sin duda, no se confundió ya que con tan sólo seis años ganó su primera medalla esquiando y también competía a nivel nacional en natación. Sin embargo, a los doce años tomó la decisión de dejar este segundo deporte y dedicarse exclusivamente al esquí. Según sus propias palabras, "tenía que elegir y elegí las montañas".

Cuando la práctica de este deporte se iba convirtiendo, en algo cada vez más serio, su padre buscó para ella mayor concentración y la enroló en un estricto campo de entrenamiento comunista para niños atletas. Ivana descubrió aquí lo que era trabajar duro y sacrificarse.

Con mucha disciplina, pero ya fuera del internado, Ivana completaba sus estudios de Educación Física e Idiomas en la Universidad Karoly de Praga, donde se enamoró del también esquiador profesional Georges Syrovatka.

En 1968, fue seleccionada como suplente en el equipo olímpico checoslovaco de esquí, lo que le proporcionó la oportunidad de conseguir el pasaporte para viajar fuera del bloque comunista. Años más tarde, en 1975 se fue definitivamente a Canadá, donde le esperaba George, que tenía un almacén de artículos para esquiar. No obstante, su marcha le resultó difícil: "no fue fácil dejar el mundo que siempre

Ex campeona de esquí, modelo, mujer de negocios... Es el perfecto ejemplo de donde te puede llevar la profesionalidad y la ambición.



conocí, pero necesitaba irme donde hubiera libertad para expandir el potencial".

SU MATRIMONIO. A lo largo de los dos años siguientes, estuvo en Montreal trabajando para algunas de las agencias de modelos más prestigiosas de allí, como la de Audrey Morris. Y, no extrañó a nadie el que en 1976 la enviaran a Nueva York para promocionar las Olimpiadas de Montreal. Allí conoció al que sería su multimillonario marido y pasaporte a la fama, Donald Trump.

Con esta boda, la joven y bella esquiadora checoslovaca de origen humilde llegó a convertirse en la reina de la "jet set" internacional. Abandonó la competición en las pistas y empezó su carrera como mujer de negocios. Durante este periodo, trabajó como vicepresidenta del diseño interior en la Trump Organization. Era responsable del interiorismo de todas las propiedades de Trump. Lo hacía bien y, bajo su dirección, el Hotel Plaza fue nombrado el Mejor Hotel de Lujo de USA.

En esta etapa, la pareja tuvo tres hijos, Donald Jr., Ivanka y Eric. Una historia de película -de hecho, Stephen Wallace se basó en sus escritos al rodar "For love alone"- que tuvo un amargo final cuando, en 1993, se divorciaron.

Actualmente, ya lejos de aquella etapa en la que lucía medallas de campeona, Ivana sigue triunfando con sus proyectos cosméticos y hoteleros. Ha permanecido bajo los focos durante 20 años sin perder nunca el sentido de la realidad.

NORUEGA, CUNA DEL TELEMARK



Se dice de los noruegos que nacen con los esquís puestos. De hecho, por siglos, su vida ha estado ligada al esquí: primero como medio de transporte, y a partir del siglo XIX, como ocio y actividad deportiva. Es normal, por lo tanto, que algunas de las técnicas con más tradición en la práctica de este deporte hayan surgido en Noruega. Este es el caso del Telemark.



La Princesa Marta Luisa frente a la casa de Sondre

Las tallas de roca que se han encontrado en el Norte de Noruega confirman que los esquís se utilizan en este país desde hace más de 4.000 años. Esto no es extraño ya que es en un Estado con distancias tan largas entre comunidades, donde el esquiar resultaba fundamental a la hora de mantener el contacto social entre ellas.

No obstante, también el uso de esquís era importante para el cazador y el granjero e, incluso, hay informes sobre su práctica entre los soldados en épocas tan lejanas como la Edad Media. De hecho, fueron ellos los que celebraron las primeras competiciones de esquí en 1767.

Poco a poco, el hábito de esquiar como deporte se fue extendiendo entre la población y el 21 de marzo de 1843 tuvo lugar la primera competición de esquí -no militar- del mundo, en Tromsø, al Norte de Noruega. En esta época se vivía una auténtica revolución en lo que posteriormente sería el deporte nacional de Noruega.

EL VALLE DE MORGEDAL. En las pequeñas comunidades rurales situadas en los valles profundos de Telemark, en la Noruega meridional, el esquí se convirtió en un verdadero pasatiempo popular.

Un claro ejemplo de esto es el valle de Morgedal que, con sus laderas escarpadas, suponía un desafío para los esquiadores. Aquí, además de especialistas en la práctica, se podían encontrar muchos artesanos, capaces de fabricar tanto los esquís como los diferentes elementos del equipo. Esto explica por qué esta localidad se convirtió en cuna de nuevas modalidades y estilos de este deporte. De hecho, fue aquí donde surgió el denominado Telemark; técnica en la que el talón no está fijado a la tabla, por lo que los movimientos resultan totalmente diferentes.

“SONDRE EL NORUEGO”. Sondre Ouverson, más conocido como “Sondre el Noruego”, está considerado el padre del esquí moderno desde que en Iverslökken, mostrara por primera vez el giro Telemark, que más adelante se llamaría Christiania. También se le ha adjudicado la invención de los esquís curvos y las fijaciones con bandas rígidas para el talón fabricadas con madera de sauce.

Entre los eminentes esquiadores de Morgedal, Sondre era el mejor de todos, el más brillante, un verdadero artista del esquí: era audaz en las pendientes y un amo del salto. Ofrecía espectáculo allí donde iba. Primero en su localidad y luego fuera de las fronteras de Noruega.

Posteriormente, los hermanos Mikkel y Torjus Hemmestveit, también de Morgedal, continuaron innovando en el equipamiento para esquiar, y el estilo Telemark fue mejorando notablemente. En 1881, Mikkel y Torjus abrieron la primera escuela de esquí del mundo en Christiania. Por otro lado, las fijaciones de talón, los esquís curvados y las nuevas técnicas de giro se aceptaron y se utilizaron más comúnmente.

En 1896, Fritz Huitfeldt desarrolló un modelo de esquí inspirado en el utilizado por Sondre y otros esquiadores de Telemark. El esquí de Huitfeldt se vendió por todo el mundo y se convirtió en el modelo estándar para una industria en crecimiento, la del esquí.

En esta época, los hermanos Hemmestveit, que habían emigrado a los Estados Unidos, extendieron la intensa manera de vivir este deporte, propia de Morgedal, a su nueva patria. Fundaron escuelas del esquí y ganaron diversas competiciones.

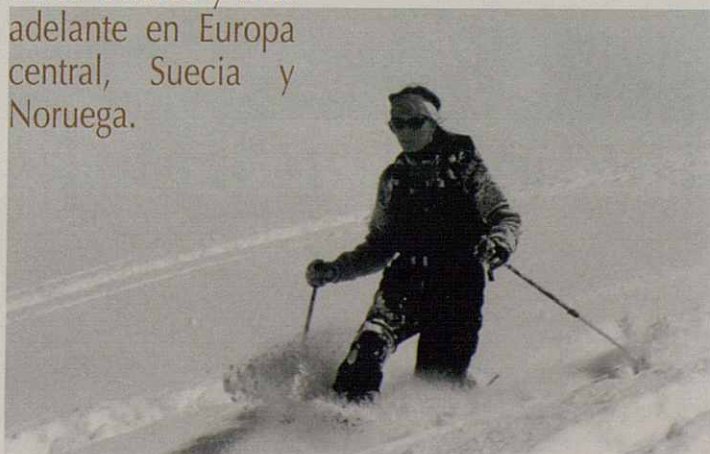
EUROPA. Alrededor de 1900, el Telemark fue introducido en Europa. Aunque en esta fecha, el interés principal estaba en el sla-



Sondre

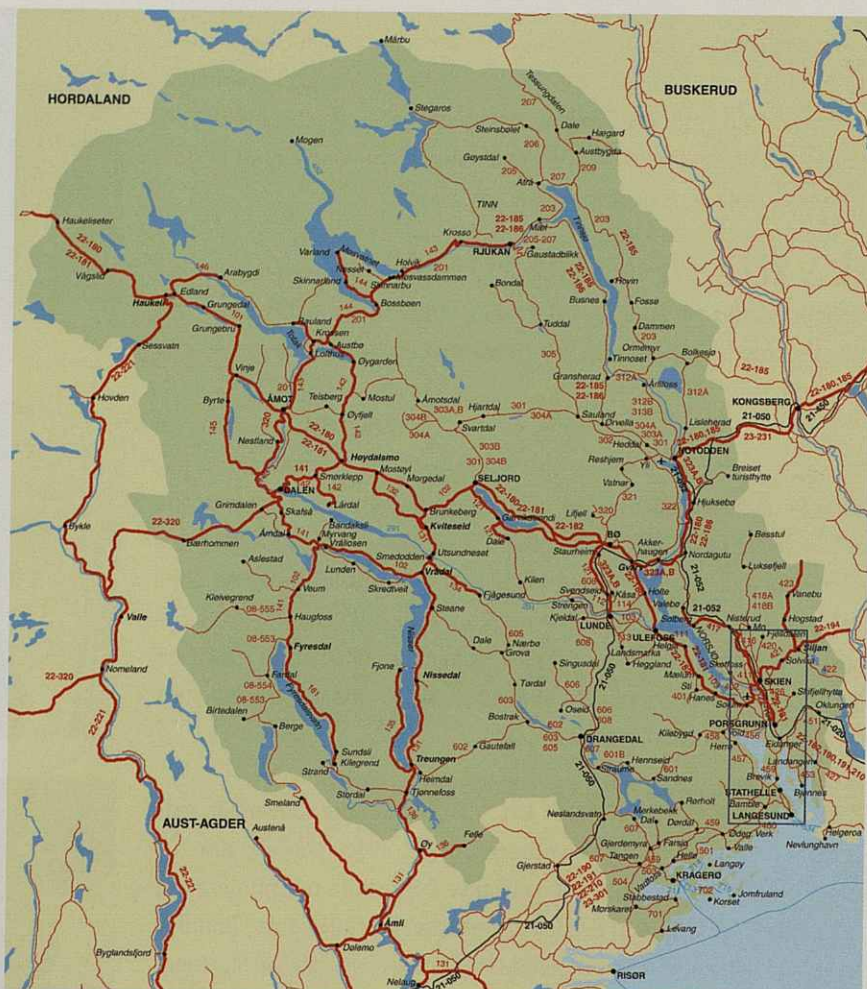


El renacimiento del esquí de Telemark no se produjo hasta los años 70, cuando ganó renombre, primero en los Estados Unidos y más adelante en Europa central, Suecia y Noruega.



lom, en pendiente y en el salto. El esquí de Telemark no formaba parte de ello y, por años, fue practicado por un grupo relativamente pequeño de entusiastas.

El renacimiento del esquí de Telemark no se produjo hasta los años 70, cuando ganó renombre, primero en los Estados Unidos y más adelante en Europa central, Suecia y Noruega. Actualmente hay organizaciones de Telemark en cerca de 20 países, los equipos nacionales compiten por la Copa y en el Campeonato del Mundo e, incluso, el Comité Olímpico Internacional está considerando el incluir de Telemark como una parte del programa olímpico de los Juegos de Invierno.



LA TÉCNICA

La técnica se caracteriza por el hecho de que las fijaciones de los esquís dejan libre el talón, tanto para la progresión al caminar como para ascender o descender, lo que resulta para muchos un reen-

cuentro con la libertad. Surge de una idea tan simple como la de caminar por la nieve colocando un pie delante de otro; al esquiar con los talones totalmente libres, el esquiador puede realizar

cambios de dirección de una manera mucho más sencilla y natural. La posición requerida para practicar el Telemark es diferente; el tronco debe mantenerse derecho y las piernas

ligeramente dobladas hacia delante, de tal modo que el talón de la pierna trasera se despegue del esquí. El resultado es un baile que requiere gran armonía y perfecta coordinación.



INMOBINEXT

I N M O B I L I A R I A



Venta de vivienda en Garós

Tres habitaciones, dos baños,
salón, cocina independiente y trastero

125 m²

INFORMACIÓN Y VENTA: INMOBINEXT

TFNO.: 944 232 139

MÓVIL: 629 413 282

Entrega inmediata

Mimo y Dami viven en un parque a las afueras de este municipio aranés, acondicionado como aula de la naturaleza

DOS OSOS DE ARTIES

J.G.

Hoy en día, Mimo y Dami son un par de osos pardos hechos y derechos, gustosos de recibir visitas. Hasta el pequeño parque en el que viven se puede llegar en automóvil; en la localidad existen carteles para que el turista encuentre el camino con facilidad.

Su hogar actual dispone de todas las comodidades para un plantígrado, como pueden ser una amplia guarida y una gran piscina donde refrescarse en las tardes veraniegas.

Para el visitante, el lugar es una verdadera aula medioambiental, donde tiene la oportunidad de leer información sobre los planes de reintroducción de los osos en las montañas pirenaicas, su alimentación, costumbres y curiosidades.

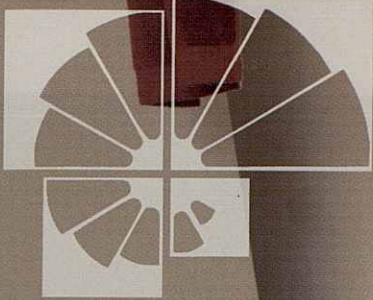
A los inquilinos osunos de Arties no les llegará, sin embargo, la hora de su puesta en libertad pues los científicos han considerado que, al haber vivido toda su vida en cautividad, no se adaptarían a la vida salvaje y correrían el peligro de no sobrevivir. Además, ¿para qué? Arties parece de cuento, con sus casas blasonadas y su exuberante naturaleza.

CONVENIO. El Departamento de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Generalitat de Catalunya firmó un convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Arties hace diez años por el que éste último cedía los terrenos para construir este refugio para osos, el hogar de Mimo y Dami.

Para su diseño, además de la comodidad de los animales, se tuvo en cuenta la seguridad de los visitantes, como ejemplo, se instaló un doble sistema de cerramiento en la puerta exterior del vallado y se colocó un "pastor eléctrico" en todo el perímetro del cercado por su parte interna.

Por otra parte, el interés por la conservación del oso pardo, no sólo es patrimonio de Arties, sino que otros municipios del Valle, también toman parte en programas preservacionistas. Es el caso de Naut Aran, que firmó un convenio con la Dirección General del Medio Natural del Gobierno autónomo catalán en 1996 con el que se adhería a "Life Als Pirineus", una iniciativa de la UE con la colaboración del Estado francés, la Comunidad de Navarra, la Diputación aragonesa y la Generalitat para reintroducir en su entorno animales pirenaicos como el oso o la cabra salvaje.

Si Arties es ya de por sí un pueblo lleno de encanto, éste aumentó hace una década con la llegada de dos "refugiados" procedentes de un castillo situado en tierras de la antigua Alemania del Este; con una peculiaridad: su condición de oseznos.



LEIOA

Grupo

TAU METALLICA

CORTEN COLLECTION

60x120/60x60/30x60/30x30 cm.

<http://www.tauceramic.com> e-mail: tau@tauceramic.com

GRUPO LEIOA - Santimami Auzoa, 35 – LEIOA-BIZKAIA

EXPOSICIÓN

Tel. 94 480 54 95 - Fax 94 480 08 38

expo@grupoleioa.com

SANEAMIENTOS LEIOLA, S.L.

Tel. 94 480 17 84 - Fax 94 480 25 06

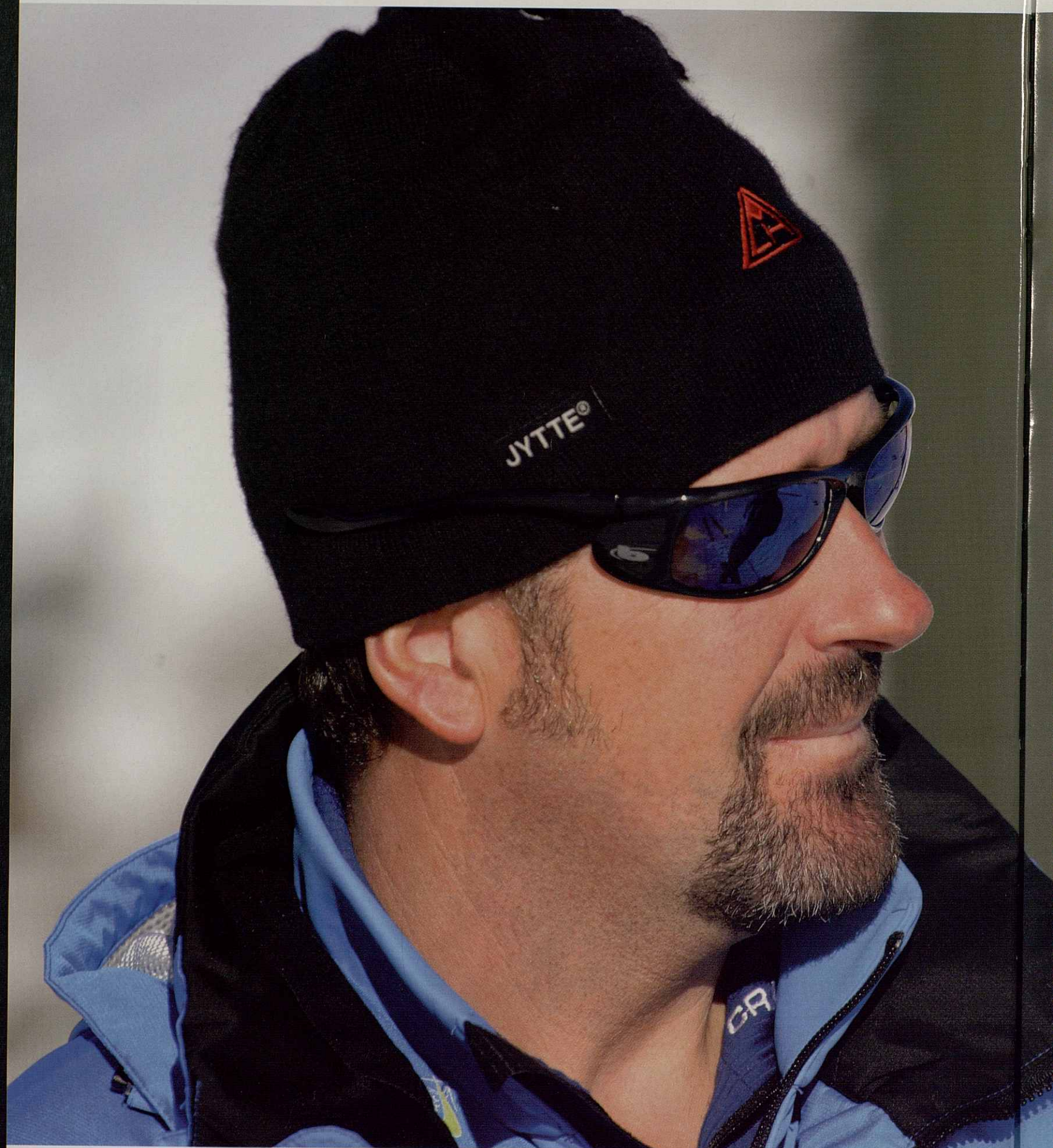
lsc@grupoleioa.com

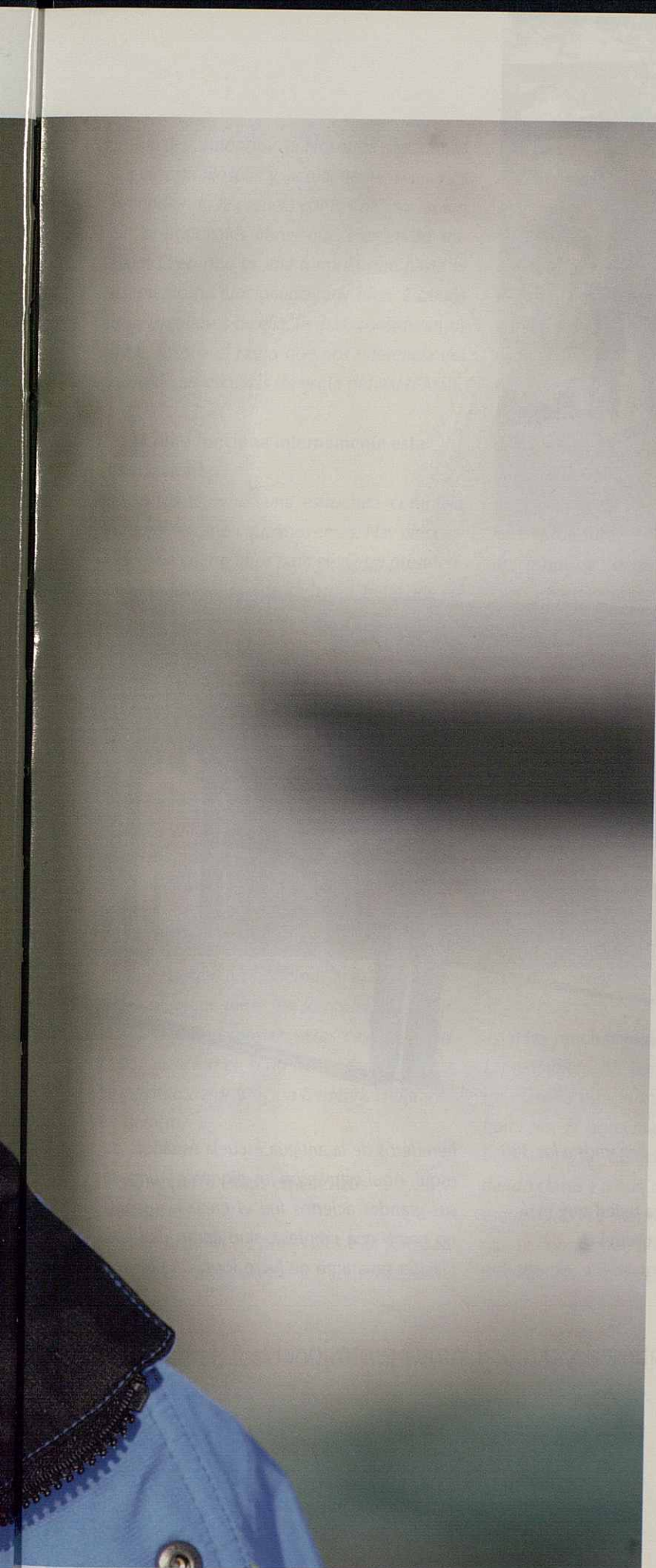
LEIOLA MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN, S.L.

Tel. 94 480 10 69 - Fax 94 480 02 40

lmc@grupoleioa.com

TAU
CERÁMICA





**“EL TELEMAR
Y EL ESQUÍ DE
MONTAÑA SON
MODALIDADES
QUE, POCO A
POCO, SE ESTÁN
EMPEZANDO A
DEMANDAR”**

“Era escóla”, la Escuela Nacional de Esquí de Baqueira se fundó cuando lo hizo la estación. Al igual que ésta, a lo largo de los años ha evolucionado, ha adquirido importancia y, actualmente, puede presumir de tener cierto peso a nivel europeo. Oriol Vidal, su actual director, revela a “En verde y blanco de Aran” dónde reside la clave de su éxito.

ORIOLO VIDAL

director de “Era escóla”, la Escuela
Nacional de Esquí de Baqueira



¿En qué año se fundó la Escuela de Esquí de Baqueira y cómo fueron sus comienzos?

La escuela de Baqueira empieza a funcionar a la vez que la estación, en 1964-1965. Al principio era muy pequeña, tan solo contaba con cinco profesores. El director era el mismo que el de la estación, Luis Areas, la primera persona en ejercer este cargo en la estación de Baqueira. En la segunda temporada, la de 1965-1966, las cosas empezaron a cambiar; la escuela se estructuró y comenzó a funcionar como tal. De hecho, se nombra para ella un director independiente al de la estación, el difunto Pablo Grado, que ejerció como tal durante 35 años.

En cuanto a sus instalaciones, desde que se fundara, han cambiado mucho. Al principio estaba situada en un "chiringuito" en el que todo era muy rudimentario. Pero, poco a poco, al crecer Baqueira y la estación, nosotros también lo hicimos. A mediados de los 70 pasamos a ser una escuela más importante y actualmente tenemos cierto nivel europeo. Nuestro mínimo de alumnos diario está en



los 200 y, normalmente, llegamos a los 380.

¿En dónde considera usted que está clave del éxito de esta escuela?

Considero que tenemos suerte de ser los

herederos de la antigua escuela española de esquí. Aquí estuvieron los pioneros y uno de sus grandes aciertos fue el crear la escuela no como una empresa, sino como una asociación sin ánimo de lucro formada por pro-

“Nuestra plantilla de profesores está formada por gente seria, puntual y muy profesional”

fesionales autónomos. Nosotros decidimos seguir esta filosofía y, actualmente, seguimos entendiendo la escuela como una asociación de profesionales libres que ejercen su trabajo. Creo que es una fórmula que hasta el momento ha funcionado muy bien. Estamos muy orgullosos de ella. Es más, consideramos esta filosofía el rasgo que nos diferencia del resto de las escuelas de esquí del Val d'Aran.

¿Cómo funciona internamente esta asociación?

Nosotros tenemos una estructura compleja dado el volumen que movemos. Hay elecciones cada cuatro años para elegir un presidente. Éste, al iniciar su candidatura, tiene que establecer un equipo directivo formado por un director administrativo, un director ejecutivo y uno técnico. Ellos se encargan de realizar el plan de trabajo o los cursillos de reciclaje que tienen que recibir los profesores, de programar los cursillos, etc.

Por otra parte, contamos con una amplia plantilla de profesores que colaboran con nosotros mediante solicitudes de prestación de servicios. Al ser un grupo de asociados en donde cada uno decide cuándo y cómo trabaja, tenemos que tener una disciplina más dura. Nosotros no podemos aceptar que un profesor llegue tarde, no lo podemos permitir. Lo que hacemos en estos casos, ya que la penalización en sí no existe, es no aceptar la solicitud de prestación de servicio durante un tiempo.

¿Qué perfil exigís en vuestros profesores?

Nuestra plantilla de profesores está formada por gente seria, puntual y muy profesional.

Procuramos que, en su mayoría, sean nativos del Valle, ya que normalmente se puede contar con ellos por más de una temporada. Además, dado que tan sólo el 5% de los profesores de esquí se dedican exclusivamente a esta profesión, ellos nos comunican cuántas horas quieren trabajar y cuáles. De esta manera cada uno se organiza como le gusta y quiere. El objetivo es que todo el mundo esté contento.

En cuanto a su titulación, aquí todos llegan titulados. Normalmente están reconocidos por la ISIA (International Ski Instructors Association), la AEPEDI (Asociación de Escuelas, Profesores y Entrenadores de Deportes de Invierno) o la AEEC (Asociación d'Escoles d'Esquí Catalanes).

¿Hay muchas mujeres profesoras?

Lamentablemente tengo que decir que nuestra plantilla está formada en su mayoría por hombres. El porcentaje de mujeres es muy bajo, un 15%. Las mujeres son estupendas dando clases a niños, además de muy buenas esquiadoras. Yo siempre pienso en el año en que se consiga que una mujer llegue a ser directora de la escuela. La verdad es que a mi me



haría ilusión.

¿Qué requisitos tienen que cumplir un profesor para llegar a ser socio?

En este sentido, todos los profesores pasan por el mismo rasero. Todos, siguiendo el mismo camino, tienen la oportunidad de llegar a ser socios. Aunque sí que tenemos un pequeño filtro, exigimos unos requisitos que nosotros creemos básicos; por ejemplo, tener una antigüedad en la escuela de, al menos, cinco años. Al ser autónomos es lógico que tengamos una disciplina un poco más complicada.

¿Qué modalidades de clases ofrecéis?

Nuestra plantilla está capacitada para impartir clases de cualquier modalidad. Pero, en Baqueira, debido a que la gente lleva viviendo muchos años y a que quizá la media

“En general, todo lo que implica el esquí lo encarece y no específicamente las clases que se reciben”

de edad no sea tan baja, se practica básicamente el esquí. De hecho, por cada 200 personas que solicitan profesores de esquí hay 13 que están interesados en el snowboard. Otras modalidades que, poco a poco, se están empezando a demandar son el Telemark y el esquí de montaña. La primera, porque la técnica es muy similar a la del esquí.

En cuanto a la segunda, la persona que la practica quiere huir de las acumulaciones de gente que pueda haber en la estación. Sin embargo, también impartimos otras modalidades como el heliesquí, el nórdico, de travesía...

¿Cuáles son los servicios que más se demandan en el Val'de Aran?

Quizás el servicio que más fama tenga en el Valle son los cursillos. Es algo lógico ya que están muy bien de precio, son divertidos porque conoces gente y, en ellos, esquías con aprendices de tu mismo nivel. Este servicio es muy demandado, aunque también son muchos los que solicitan las clases particulares; clases de una o dos personas con un profesor. Normalmente requieren estas clases los que realmente quieren mejorar su técnica o aprender bien.

Otro de los productos que tiene muy buena salida son las clases colectivas de fines de semana o puente. Éste es un servicio a la carta: si subes a esquiar pagas y si no te apetece, por la razón que sea, no tienes la obligación y no pagas. Esto funciona mucho con los niños, incluso para dejarlos bien cuidados, divertidos y aprendiendo.

Y, para la gente del Valle ¿Qué servicios ofrecen?

Entre la gente que vive aquí funciona muy bien el Ski-Camp: clases colectivas impartidas a lo largo de todo el año por un mismo profesor a un grupo de alumnos que tampoco variará. Este servicio está destinado a los niños y su funcionamiento es similar al de un club, con la diferencia de que nosotros no competimos. Por lo tanto, tampoco tenemos las exigencias de un club; por ejemplo, no exigimos asistencia obligatoria. Este servicio



gusta mucho a los padres que consideran importante el que su hijo cuide la técnica, en vez de estar preocupado por la competición.

¿Considera caro el producto que vende?

El esquí no es un deporte barato. En primer lugar, para practicarlo hay que recorrer kilómetros y, normalmente, estar unos días fuera de casa. En general, todo lo que implica el esquí lo encarece y no específicamente las clases que se reciben; el conjunto, es lo caro. Además, si lo comparamos con otros deportes de riesgo que, aunque no esté catalogado así yo creo que lo es, es barato.

arties

Restaurante - Sidreria

Casa Pau

C/Molino, 14

T. 973 64 52 31



SIENTE LA SEGURIDAD AL VOLANTE

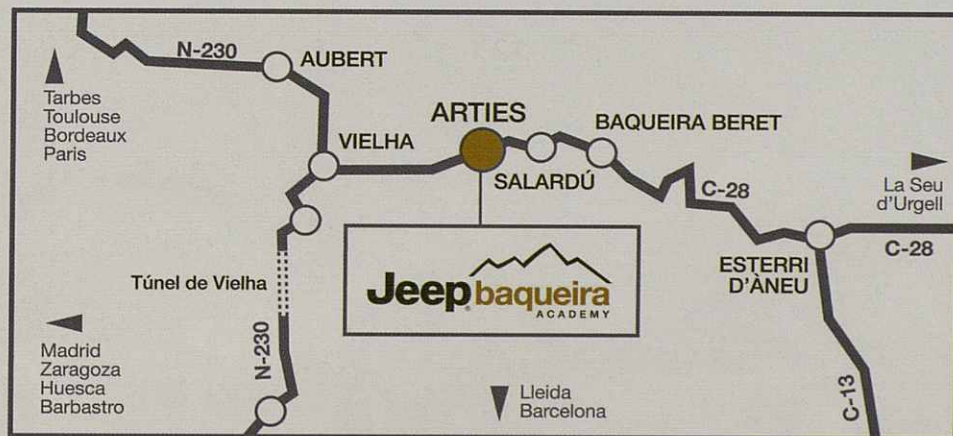
CURSOS DE CONDUCCIÓN DE ALTA MONTAÑA





La Jeep® Baqueira Academy de Conducción de Alta Montaña ofrece la oportunidad a particulares y empresas de disfrutar de una manera única e irrepetible de la montaña y de la conducción, una ocasión de aprender y sentir la seguridad al volante en un entorno incomparable.

La Jeep® Baqueira Academy está situada en el pueblo de Arties, en el Naut Aran (en el Valle de Aran), un enclave de extraordinaria belleza que ofrece ricos y variados paisajes. Los lagos y picos de la región son legendarios, las magníficas pistas de esquí, una extensa y variada oferta cultural y gastronómica... son algunos ejemplos de lo que podemos encontrar en este rincón tan pecu-



liar del Norte de Cataluña.

En la Jeep® Baqueira Academy se imparten varios cursos sobre diferentes circuitos y terrenos, adaptados en función del factor meteorológico. En estos singulares "Cursos de Conducción de Alta Montaña", los participantes pueden disfrutar de una experiencia única, aprendiendo y sintiendo la seguridad al volante en un ambiente distendido y ameno.

Los cursos que se pueden realizar son de dos tipos diferentes:

- **Cursos de Conducción de 4x4** (técnico o de iniciación).
- **Cursos de Conducción de 4x4 sobre hielo y nieve** (técnico o de iniciación). (Sólo en temporada de invierno).

Todos los cursos constan de una parte teórica en la que se tratan temas como: qué es un 4x4, posición de la conducción, transmisiones, bloqueos de diferencial, suspensiones, ángulos de ataque... así como las características de la conducción sobre superficies deslizantes.

En el circuito, se desarrollan las pruebas prácticas en zonas adaptadas a los diferentes vehículos Jeep (Grand Cherokee, Cherokee y Wrangler).

Entre otras pruebas destacamos:

- Control de tracción en pista.
- Control de tracción en subida.
- Control de descenso.
- Inclinaciones laterales del vehículo.
- Cruce de puentes (circuito de bumps).



Horario: 11 - 22 h

**Información y reservas:
652 005 340**

**Correo electrónico:
jeepbaqueira@alisios-events.com**

**Página web:
www.jeepbaqueira.com**

MOTOR

JEEP WRANGLER 2007

EL CONTINUADOR
DEL MITO



La versión recién presentada en Detroit, que no llegará a España hasta el próximo año, incorpora un nuevo chasis, cambios en el diseño exterior e interior y un mayor equipamiento de seguridad



Pedro M^a Sanz

Como corresponde a su condición de "mito americano", la presentación del Jeep Wrangler 2007 estuvo marcada por la espectacularidad, ya que fue el mismo presidente y consejero delegado del Grupo Chrysler, Tom LaSorda, el que se puso a los mandos del nuevo modelo y entró en el Salón Internacional del Automóvil de Detroit a través de una puerta de cristal, que quedó hecho trizas, evidentemente.

Descendente directo del mítico Willys MB de 1941, el nuevo Jeep Wrangler 2007, es el resultado de una continua evolución registra-



da durante más de 65 años de experiencia en 4X4. Fiel a la original fórmula Jeep, el Wrangler 2007 incorpora un nuevo chasis, modificaciones en el diseño exterior e interior, nuevo motor y mayor equipamiento de seguridad.

La última evolución del Jeep más clásico incorpora una serie de mejoras que, manteniendo el espíritu y la estética del Wrangler, afecta a casi todas las partes del vehículo. Así, por ejemplo, incorpora llantas y neumáticos de mayores dimensiones, ejes sólidos Dana mejorados, cajas de transferencia de nueva generación, nuevos controles eléctricos para el bloqueo del eje y barras estabilizadoras con desconexión electrónica, dando como consecuencia de todo

ello una superior capacidad en cualquier terreno. Además, se ha incorporado un nuevo motor de 3.8 V6 con 205 CV de potencia.

EN CARRETERA. Pero el fabricante americano es consciente de que para el conductor actual es importante el rendimiento en carretera y, por ello, el nuevo chasis ofrece una resistencia torsional un 100% mayor, las distancia entre ejes ha aumentado cinco centímetros y el ancho de vías 8,9 cm, y la suspensión dispone de mayor desplazamiento, entre otras mejoras.

En el interior del vehículo, se ha ampliado el espacio interior dotando al viajero de mayor





confort. La anchura a nivel de los hombros ha aumentado 13 cm y 11,7 cms a la altura de las caderas. Asimismo, el espacio para las piernas de los ocupantes traseros es 2.5 centímetros mayor. Y la longitud del área de carga detrás de los asientos traseros ha aumentado cinco centímetros.

La nueva versión ofrece ESP, mitigación electrónica de balanceo, airbags de doble etapa y laterales con sistema de clasificación de ocupante OCS.

Además, el Jeep Wrangler 2007 ofrece nuevas alternativas de conducción a cielo abierto, pudiendo elegir entre docenas de diferentes combinaciones de

puertas, techo y parabrisas; nuevo techo duro modular de tres plazas e innovadoras capotas de "Sunrider" con diferentes posibilidades de plegado.


En el apartado de seguridad, uno de los que más importancia cobran en la actualidad para cualquier conductor, la nueva versión del clásico Willys ofrece ESP, mitigación electrónica de balanceo, airbags de doble etapa y airbags laterales con sistema de clasificación de ocupante OCS.

Por último, según fuentes de la firma, con la inclusión de elevalunas eléctricos y cierre centralizado, sistema de navegación con pantalla completa, sistema de sonido Alpine de 386 Watos con MP3 y receptor de radio por satélite, se ha conseguido un coche más funcional y cómodo para los viajeros.



Comienza la comercialización del
"Caviar Nacarii" en la piscifactoría
de Les





EL CAVIAR DEL VAL D'ARAN LLEGA A LA MESA

Es intenso, perfumado y largo en la boca; su textura es casi perfecta; es fresco y está recién extraído. Pero, lo más reseñable en él es que está realizado íntegramente en el Val d'Aran. La piscifactoría de Les ha empezado a comercializar sus primeras huevas bajo el nombre "Caviar Nacarii".

Iratxe Marcos

La piscifactoría de Les, ubicada en el Val d'Aran, comercializa desde el pasado mes de octubre caviar producido íntegramente en sus instalaciones. Bajo el nombre de "Caviar Nacarii", se distribuye en latas de 50 gramos en tiendas especializadas de Barcelona, Madrid, Valencia y el propio Val d'Aran.

La primera remesa suma en torno a 2.000 latas y, según fuentes de la empresa, "a pesar de tener una cantidad reducida, ha conseguido alcanzar una amplia cobertura de mercado".

Su color va del gris irisado al oscuro y el sabor recuerda la finura del beluga: intenso, perfumado y largo en la boca. Sin embargo, es especialmente reseñable su textura, casi perfecta.

El secreto de este delicioso manjar reside fundamentalmente en su frescura, ya que no está sometido a ningún tratamiento de calor o pasteurización, y en la correcta extracción de las huevas, en su punto óptimo de madurez.

En cuanto al esturión del que proceden, se trata del "Acipenser baeri", especie que proporciona el mejor caviar entre los de crianza, tal como se ha podido constatar en Europa y Estados Unidos.

Hasta el momento, la empresa está muy satisfecha de los resultados "esperamos que la ilusión con que hemos iniciado esta trayectoria y que ciertamente se ha trasladado a nuestros clientes, se mantenga y afiance en la próximas temporadas".

CUIDADOS PREVIOS. Sin embargo, hasta poder degustar las huevas,



tanto la empresa como los araneses han tenido que tener paciencia ya que, desde que los responsables decidieran criar esturiones en las aguas del río Garona, han pasado algunos años.

Tras realizar una serie de pruebas, se decidió crear la piscifactoría de Les por ser un entorno idílico que reúne todos los elementos necesarios para la cría de esturiones: las aguas cristalinas del río Garona y la proximidad de una planta de cogeneración de energía que permite mantener la temperatura constante del agua.

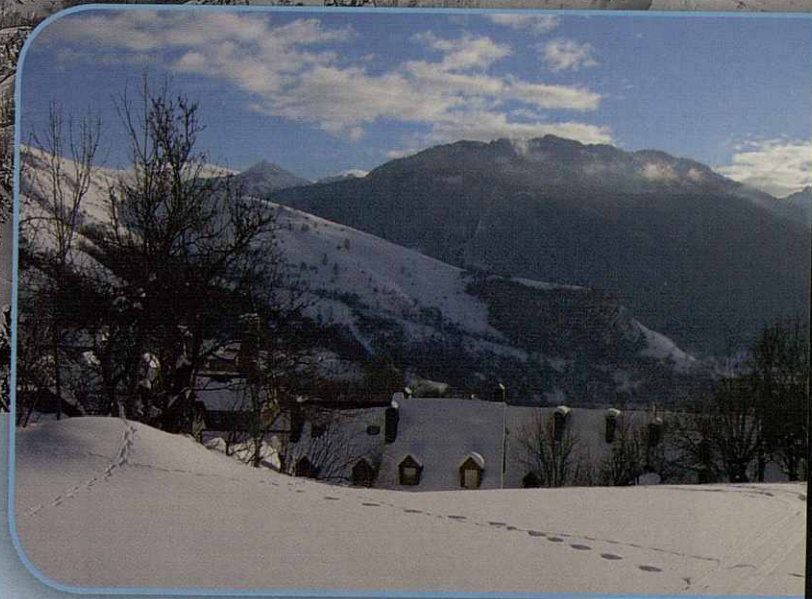
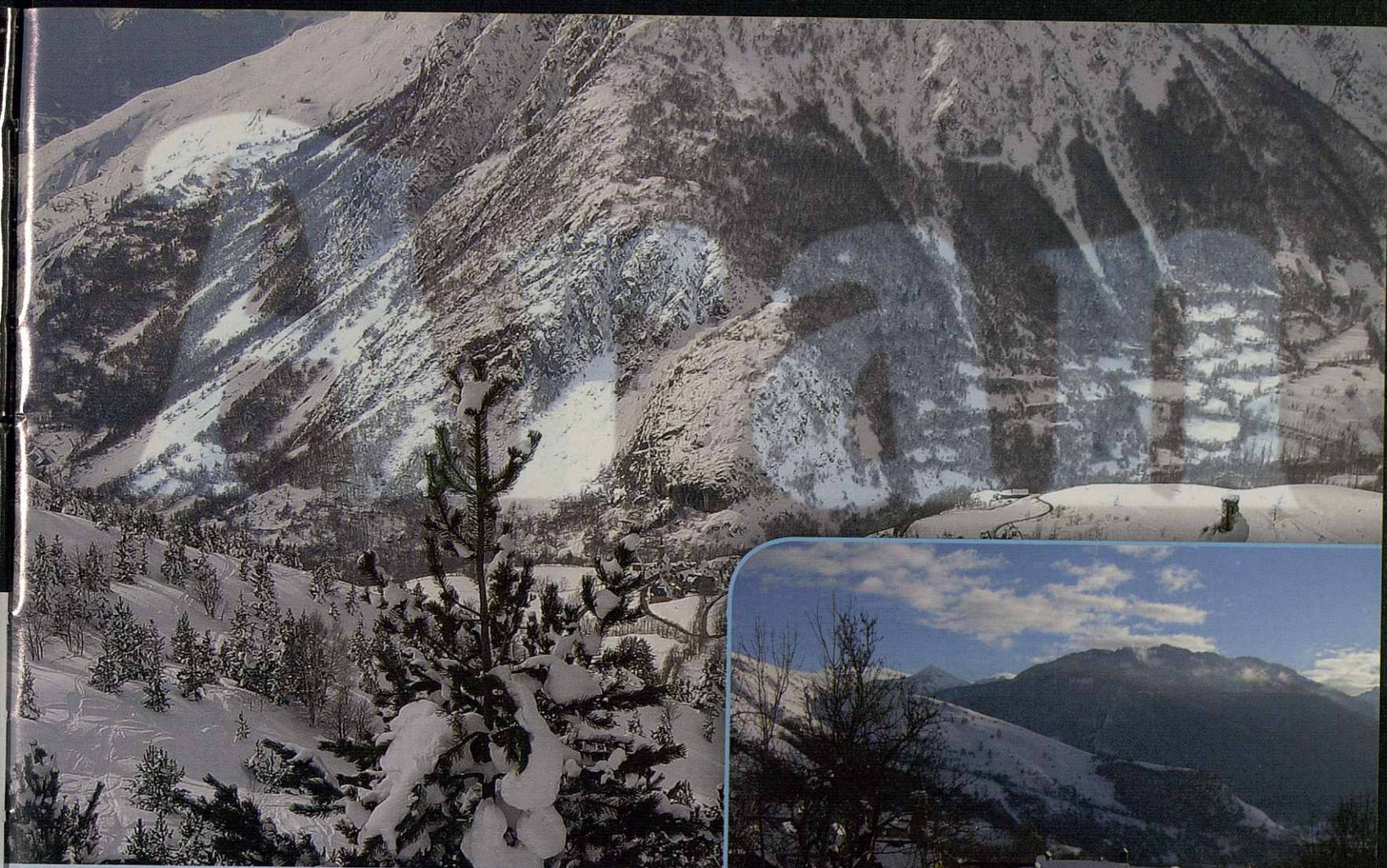
A lo largo de estos años, el equipo se ha esforzado por dar los cuidados necesarios a las crías hasta que han alcanzado la madurez sexual necesaria para extraer las huevas. No obstante, muchos de los ejemplares que crían son para la

venta de su carne, caracterizada por su gran consistencia y por la ausencia de espinas.

Actualmente, las instalaciones de Les, las segundas de este tipo que hay en España, acogen 75.000 esturiones, de los cuales 900 son hembras productoras de huevos.



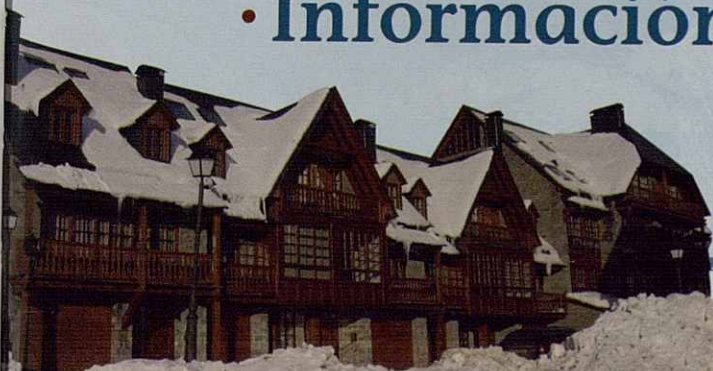
Proviene del esturión "Acipenser baeri", especie que proporciona el mejor caviar entre los de crianza



INMOBINEXT ■
INMOBILIARIA ■■■

Construcción de viviendas en Bagergue

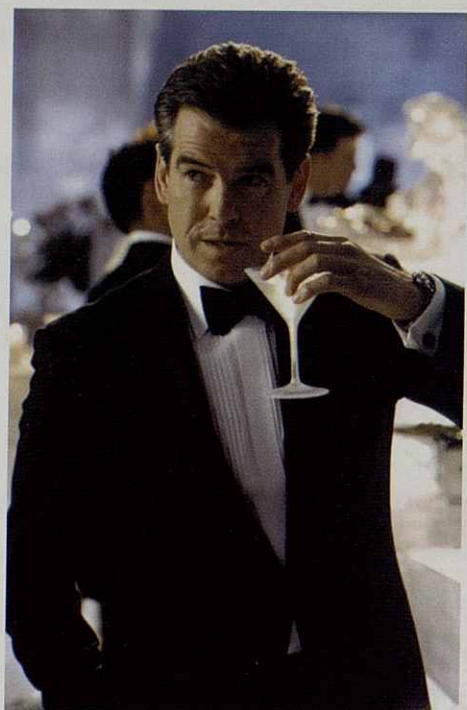
- Información y venta: Inmobinext
- Tfno.: 944 232 139
- Móvil: 629 413 282



Entrega: Diciembre 2006

VODKA

EL PLACER QUE LLEGÓ
DEL FRÍO

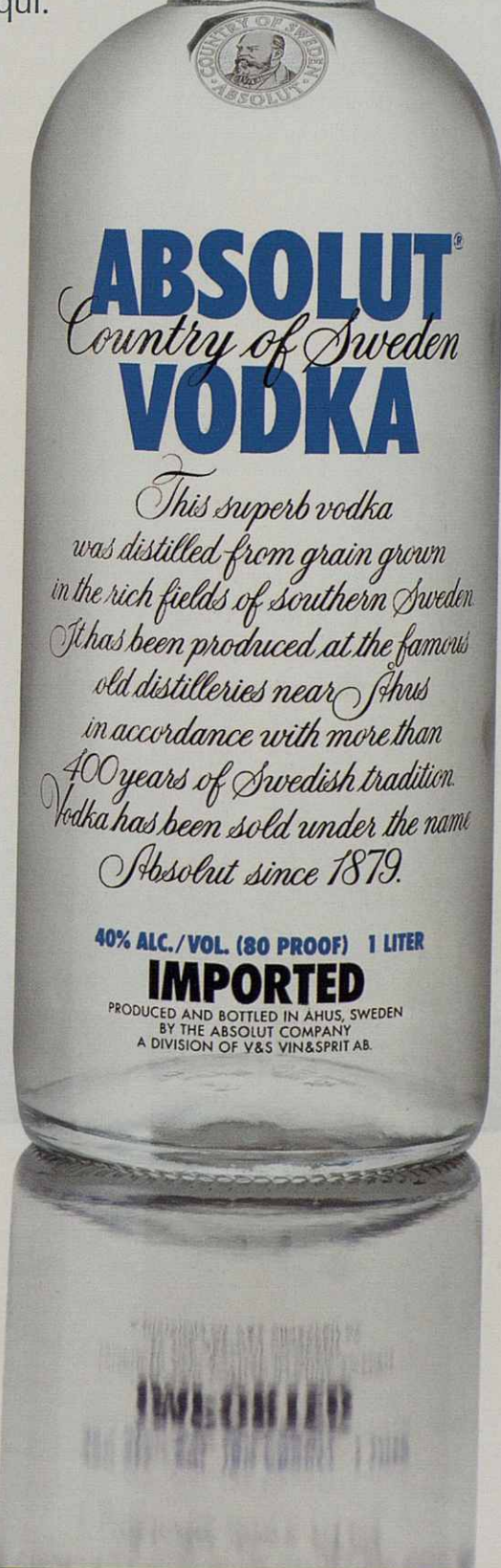


Rusia y Polonia se disputan la paternidad de la bebida preferida de James Bond "mezclada, pero no agitada"





“Si uno tiene una botella de vodka en la mano siempre la encontrará”, asegura un antiguo proverbio ruso. Lo cierto es que el consumo mundial de esta bebida incolora, destilada generalmente de cereales como el centeno o el trigo (a veces se emplea también la patata fermentada), resulta ya equiparable al de otros licores espirituosos como la ginebra o el güisqui.



ABSOLUT[®]
Country of Sweden
VODKA

*This superb vodka
was distilled from grain grown
in the rich fields of southern Sweden.
It has been produced at the famous
old distilleries near Åhus
in accordance with more than
400 years of Swedish tradition.
Vodka has been sold under the name
Absolut since 1879.*

40% ALC./VOL. (80 PROOF) 1 LITER

IMPORTED

PRODUCED AND BOTTLED IN ÅHUS, SWEDEN
BY THE ABSOLUT COMPANY
A DIVISION OF V&S VIN&SPRIT AB.

Javier C. Terrón

Polacos y rusos se atribuyen la paternidad de este compuesto de agua y etanol, que presenta una graduación alcohólica que oscila entre el 35 y el 60%. Los unos afirman que ya aparecía un licor con este nombre en documentos de 1405, mientras que los otros, en estas mismas fechas aseguran que ya “experimentaban” con su sabor mezclando esta bebida con diversas plantas medicinales y con miel.

Sea cual sea su cuna, el vodka presenta una diferencia fundamental con otros licores como el tequila o el güisqui, no se añeja en barrica, sino que llega al mercado tal y como sale del alambique tras su proceso de destilación. En ocasiones se aromatiza con hierbas, caña y frutas, pero el tradicional es el incoloro.

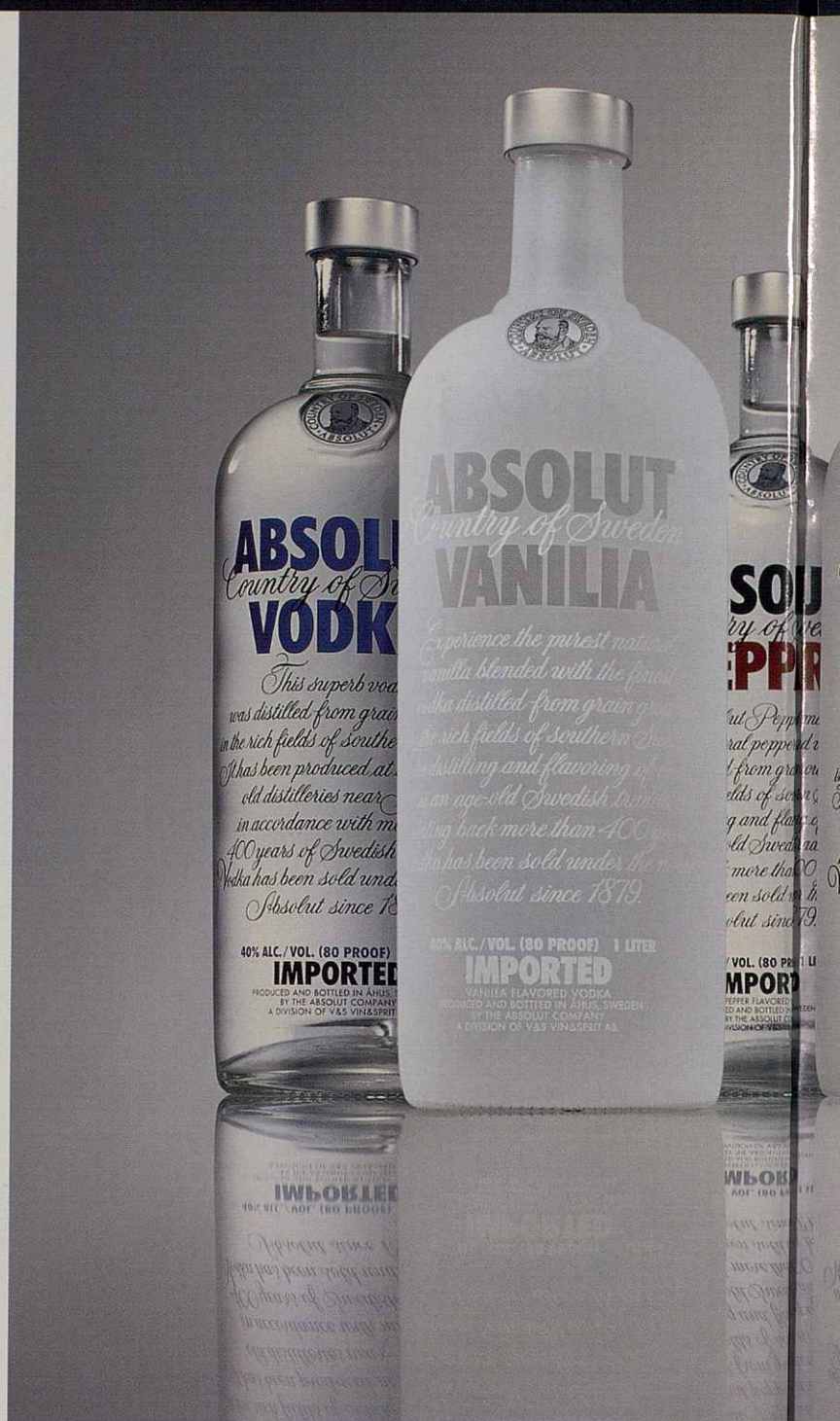
En comparación con otros alcoholes, el vodka se filtra a través de carbón de leña, para que al finalizar el proceso de destilación, tan solo conserve el agua pura y el alcohol. El resultado presenta así un gusto neutral, una característica clave para no causar resaca al día siguiente.

USOS Y COSTUMBRES.

Cada tierra toma este licor como y cuando le viene en gana. En Rusia como aperitivo, la comida comienza con una copa de vodka bien frío (de cuatro a seis grados), tomada de un trago ya que, según dicen allí, “las emociones del vodka embriagan”. Los polacos, en cambio, lo sirven a temperatura ambiente, y lo consumen antes, durante y después de la comida.

Los países escandinavos también son grandes consumidores de “agüita” (vodka es un diminutivo del vocablo polaco “woda”, que quiere decir, agua). Koskenkorva, el vodka finlandés por excelencia, se bebe helado en el transcurso de las comidas.

Su neutralidad convierte al vodka en el “rey del combinado”. De ello saben mucho los súbditos de Su Graciosa Majestad. Los vodkas ingleses son “deliberadamente” neutros, sin aroma ni sabor, para no interferir en el gusto del cóctel o en su mezcla con zumo de naranja,



tónica o cola. Ya lo decía James Bond “Martini con Vodka; mezclado, pero no agitado”.

SMIRNOFF. Piotr Arsenyevicht creó en el Moscú de 1864 una de las marcas más populares y más vendidas en la actualidad en todo el mundo: Smirnoff. La Revolución de 1917 prohibió su venta ante la proliferación del alcoholismo en el país y fue un hijo del fundador el que emigró a Estados Unidos para continuar con la fórmula original.

Otro clásico llegado de la Madre Rusia es “Stolichnaya”, vodka de trigo, agua de “nieve” y triple destilación, sin añadidos que puedan ocultar su sabor, según la receta original de la época de los zares, que aún perdura.

De Polonia llega el único vodka que envejece en barrica: Star-



ka, hecho con centeno y añejado en barriles de roble. Hoy en día se pueden adquirir botellas con 20 años de "edad". Para estómagos aguerridos la variedad "Okowita" (del latín aqua vitae, agua de vida) resultado de una triple destilación que tiene un 70% de alcohol. Para los no tan aguerridos, también existe el "vodka polaco del desayuno", el "Siwowica", de menor graduación, famoso por sus efectos medicinales.

De Escandinavia, en concreto de tierras danesas, llega Danzka. En su viaje por el alambique pasa por un filtrado en carbón activado. Su característica botella de aluminio es un punto de distinción respecto a los habituales envases de cristal de otras marcas.

JOVEN EMPRESARIO. Lars Olsson Smith, un muchacho de la localidad sueca de Ahus, heredó el control de una buena

parte de la producción de vodka del país. Él mismo desarrolló en 1879 un proceso llamado "rectificación" para destilar aguardiente de trigo; había nacido el Absolut Rent Branvin (vodka totalmente puro), lo que más de cien años después se comercializa como "Absolut". En su elaboración se usan sólo granos de trigo cultivados en los campos vecinos a la planta envasadora y cosechados en invierno, además de agua de sus propios pozos.

La producción de vodka no es exclusiva de sus elaboradores tradicionales, así, podemos encontrar buenos licores en Francia con su Grey Goose de cinco destilaciones, el Mezzaluna italiano, que saca el agua del lago de Como, o el Tanqueray británico. Tampoco falta la aportación japonesa, con el Suntory, ni por supuesto, la estadounidense, Skyy, que antes de llegar al catador pasa por cuatro destilaciones.

UN "EJÉRCITO" CULINARIO EN PERFECTA FORMACIÓN

Los grandes establecimientos hosteleros definen hasta en el más mínimo detalle las tareas de cada profesional, tanto en la cocina como en el comedor



El personal de un gran restaurante está dividido en dos grandes equipos humanos: por una parte, la brigada de cocina y, por otra, los trabajadores de sala. Ambas "escuadras" presentan una estructura jerárquica piramidal; un reparto de tareas perfectamente delimitado que tiene como objetivo ofrecer al cliente un servicio de calidad que va mucho más allá del propio aspecto culinario.

En cuanto a la brigada de cocina, la tradición francesa afirma que el responsable final de este grupo es el "chef de cuisine" (jefe de cocina), responsable de todo su funcionamiento, desde la planificación de los menús, hasta la supervisión de la compra. Ningún plato sale de su "reino" sin su aprobación. Como buen profesional, se mantiene informado de las nuevas tendencias gastronómicas para poder aplicar estas innovaciones a su carta.

El segundo jefe de cocina ("sous-chef de cuisine"), coordina el trabajo del resto de los cocineros y suele asumir alguna de las responsabilidades del "chef", como la formación de aprendices. Por su parte, el "chef de partie" (cocinero de partida), es responsable de un ámbito delimitado de la cocina y está especializado en los platos propios de ese área.

El cocinero junior o "commis" ha finalizado su aprendizaje y se pone a las órdenes de uno de los "chef de partie", mientras que el aprendiz ("apprenti"), recibe formación, clases teóricas y se encarga de tareas de limpieza.

MAESTRO SALSERO. Cada familia de platos posee su profesional específico. Así, el maestro salsero ("sauceur")

J.G. prepara las salsas y los entrantes calientes; el maestro asador ("rôtisseur") es el especialista en asados, parrilla y frituras; la función del cocinero de pescado ("poissonnier") no necesita explicación.

A todos estos profesionales hay que añadir la labor del "entremetier", el "rey" de las sopas; el "garde-manger", responsable de los platos fríos, como los entrantes y las ensaladas; el repostero o "pâtissier" y el panadero o "boulangier".

Por último, un gran establecimiento hostelero dispone de uno o varios "tournant", un cocinero "multiusos", que acude allí donde es necesario que eche una mano.

BRIGADA DE SALA. La brigada de sala se ocupa de que todo el esfuerzo que han puesto los cocineros en su trabajo se refleje en las mesas. De esta manera, el cliente, al salir del restaurante, no sólo habrá quedado satisfecho con el contenido del plato, sino también con la atención con la que se le ha atendido.

Los principales hoteles disponen de un director de restauración ("directeur de la restauration"), que coordina tanto financiera, como administrativamente las actividades propias del restaurante, el bar y el servicio de "catering".

En las labores propias del restaurante el máximo responsable es su director ("directeur de restaurant"), que supervisa desde la

decoración, hasta la cubertería e, incluso, la formación de aprendices, además de aspectos económicos y de coordinación con el "chef de cuisine".

El "maître" controla el servicio de los comedores, recibe a los clientes, les acompaña a la mesa y les aconseja en la elección del menú; mientras que cada "chef de rang" tiene asignada bajo su responsabilidad una zona ("rango") del restaurante.

De la carta de vinos se ocupa el "sommelier"; este profesional supervisa la compra de los buenos caldos, la organización de la bodega y aconseja al cliente el tinto, claro o blanco, más adecuado para cada plato.

Contemplar como escancia el fermento de la vid es todo un espectáculo para la vista.

El camarero ("serveur de restaurant") sirve los platos, aunque si poseen cierta experiencia, pueden recibir y asesorar al comensal. Una tarea que en ningún caso realizará el "commis", el camarero junior, que a pesar de haber concluido su formación, aún necesita algún tiempo para llegar a ser un profesional avezado.

Según la categoría del establecimiento podemos encontrar que la brigada de sala se completa con los servicios del "voiturier" o cochero, que nos aparcará el vehículo a nuestra llegada y con la "dame du vestiaire" o encargada del guardarropa, responsable de las chaquetas y abrigos de los clientes.



RECETAS

Este succulento plato del Languedoc suroccidental y de la región de Toulouse debe su nombre al puchero de barro (casolle) en que se prepara. Originario de Uxel, aldea próxima a Castelnaudary, se parece a una escudilla pues tiene una abertura amplia. A esta abertura debe el cassoulet la mayor parte de sus costras, que es la principal característica. Las alubias, su principal ingrediente, llegaron a Italia desde México hacia el año 1530 y conquistaron rapidísimamente Europa, pues hasta entonces las legumbres conocidas eran difíciles de cultivar, resultaban poco rentables y se conservaban mal.

En el siglo XVII, el cultivo se extendió al Sur de Francia. En Laugarais, entre Carcasona y Toulouse, y alrededores de Revel y de Castelnaudary, las guijarrosas tierras ofrecían suelo favorable para las alubias. Entre las diversas variedades se impusieron las lingots, blancas y con granos estrechos y alargados. La influencia de las importaciones americanas frenó la producción, muy importante en otros tiempos, pero últimamente ha vuelto a interesar las variedades locales como las de Tarbes, Pamiers y Revel.

CASSOULET DE CASTELNAUDARY

Ingredientes

400 gramos de alubia blanca lingot
250 gramos de corteza de tocino enrollada
1 hueso de jamón
2 cebollas
2 zanahorias
1 hoja de laurel
2 tallos de tomillo
12 dientes de ajo
60 centímetros de saucisse de Toulouse (salchicha fina de cerdo)
2 confits de canard con mucha grasa (muslos de pato confitados)
200 gramos de costilla de cerdo
400 gramos de pescuezo de cerdo
Sal marina gruesa
Pimienta gruesa

Elaboración

La larga preparación de un cassoulet se inicia poniendo a remojo las alubias blancas: doce horas en agua fría que se cambia dos o tres veces. A continuación, escalde las alubias durante cinco minutos antes de introducirlas en un puchero con la corteza de tocino, el hueso de jamón, las cebollas, las zanahorias, la hoja de laurel y el tomillo. Vierta agua hasta cubrir las alubias con dos dedos por encima de ellas y lleve a ebullición durante una hora. Retire el hueso y las verduras. Pique la mitad de la corteza de tocino con los ajos y reduzca. Fría la salchicha en grasa de pato y sofría en manteca las costillas y el trozo de espalda, troceados con las cebollas y la zanahoria. Salpimiente, y después, tras verter agua, cueza a fuego lento durante una hora. Retire también en este caso las verduras.

A continuación, distribuya en la cassoulet la salchicha, la corteza de tocino y las alubias y después los confits de pato. Tras añadir las alubias restantes y el puré de ajo, vierta el caldo de las alubias e introduzca la fuente bien llena en el horno previamente calentado a 190 °C. Al cabo de una hora, cuando el caldo se haya evaporado casi totalmente, deberá añadir más. Repita el proceso varias veces hasta que el cassoulet presente una costra aromática y los ingredientes hayan transmitido sus sabores a las alubias.

Cassoulet de
Castelnaudary



BLINIS CON CAVIAR

Los Blinis, las tortitas típicas rusas, están elaborados según las recetas más tradicionales, con harina de alforfón, cereal conocido también como trigo sarraceno o trigo negro, por el color oscuro de su fruto, un cultivo habitual en los países de la Europa Oriental. Además del caviar, el salmón puede resultar un buen complemento para lograr un bocado exquisito, a condición de que, en uno u otro caso, se riegue con un vaso de vodka "glacial", pues esta bebida debe servirse a una temperatura que ronde los 5º C.

Ingredientes

- 25 gramos de levadura
- 1 y 1/2 tazas de harina
- 1 taza de leche tibia
- 2 yemas un poco batidas
- 2 claras batidas a punto de nieve
- 1/4 de taza de crema espesa
- 1 cucharada de manteca
- 125 gramos de caviar



Elaboración

Para la masa: en un recipiente grande se disuelve la levadura en leche. Se añade poco a poco una taza de harina, batiendo hasta que la mezcla tenga una textura suave. Tápelo con un trapo y déjelo reposar durante dos horas en un lugar templado. A continuación se mezclan las yemas, la crema y el resto de la harina. Agréguelo a la masa anterior y después añada un poco de sal y las claras. Mézclelo suavemente y deje reposar durante media hora. Derrita un poco de manteca en una sartén a fuego medio. Con la masa anterior y ayudándose de una cuchara vaya haciendo blinis (similar a las tostaditas redondas) de unos siete cm. de diámetro. Cocínelos hasta que estén dorados por ambos lados.

Para la crema ácida: mezcle 250cc. de crema de leche espesa con una cucharada de zumo de limón en un bol de vidrio. Deje reposar la mezcla durante 20 ó 30 minutos a temperatura ambiente. Cúbralo y consérvelo en la nevera hasta el momento de usarla.

Para servir: coloque 3 ó 4 blinis por plato, con un poco de crema ácida encima y sobre ella el caviar.



UN HOTEL ÚNICO EN LOS PIRINEOS

eira
style hotel
BAQUEIRA BERET-TANAU



El hotel más cercano a pistas en Baqueira Beret
Inaugurado en 2004
Junior Suites con dos baños
Guardaesquí a pie de silla
Atención personalizada 24 horas
Garaje

MÁS INFORMACIÓN
www.eirahotel.com
T 973 645 446 - F 973 645 493
Info@eirahotel.com

Ctra. Beret s/n - Urb. Tanau
Cota 1.700 - 25598 Baqueira - Lleida

LO IMPRESINDIBLE EN LAS PISTAS

La nieve, el aire fresco y la montaña ayudan a que nos sintamos mejor, más sanos y relajados. Sin embargo, debemos tener en cuenta que, mientras esquiamos, estamos exponiendo nuestra piel a unas condiciones mucho más duras de lo normal. El frío, los rayos ultravioletas y el sudor son factores que pueden traer serias consecuencias al cutis. Aquí te mostramos los productos imprescindibles que no debes perder de vista en estos días.





Aunque muchas veces nos olvidemos de él, el pelo también necesita ser protegido frente a los efectos desencadenantes del Sol. Para evitar su deshidratación, el mercado ofrece múltiples productos, como por ejemplo LLONGUERAS SYSTEM PRO. SOLAR PROTECTION.



Después de que nuestra piel haya estado expuesta a unas duras condiciones climatológicas, necesita más hidratación de lo normal. Por esta razón, para estos días se debe optar por una crema más hidratante y con propiedades calmantes.

BAUME CORPS APAISANT DE LANCÔME
FUTURE PERFECT DE ESTÉE LAUDER
AQUA RESERVE DE ASTOR



La gama de protectores solares de LANCÔME ayudará a proteger nuestra piel de los efectos nocivos de los rayos UVA y UVB, con los filtros Mexoryl SX y XL

La piel de los labios es de las más sensibles del cuerpo, por lo que resulta imprescindible mantenerla continuamente aislada de los agentes externos. Para ello es preciso utilizar cacaos de alta protección.

ACOFAR PROTECTOR LABIAL SPF12
AVÈNE STICK LABIAL SPF20
NEUTROGENA PROTECTOR LABIAL SPF20



Productos de Lancôme cedidos por

ROSA
LANCÔME
PARIS

Colón de Larreaátegui 24 ·
Bilbao
T. 94 423 39 06

EL ESQUÍ COMO TERAPIA

El aire puro, sin contaminación; la altitud respecto al nivel del mar; el contacto directo con la naturaleza..., son tan solo algunos de los beneficios que unos días en la nieve puede aportar a nuestro cuerpo. De ahí que las zonas nevadas sean uno de los destinos más aconsejables para “cargar las pilas” y, de paso, curarse en salud.

Debido a su nivel de exigencia, el esquí es muy bueno para incrementar la resistencia física y mejorar el trabajo del corazón y los pulmones.

Está demostrado que la altura a la que se practica este deporte incrementa el número de glóbulos rojos y blancos, lo que a su vez beneficia al sistema inmune, reforzando las defensas.

El aire puro de la montaña oxigena el organismo, algo que resulta sumamente beneficioso para los enfermos de patologías respiratorias como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el asma.

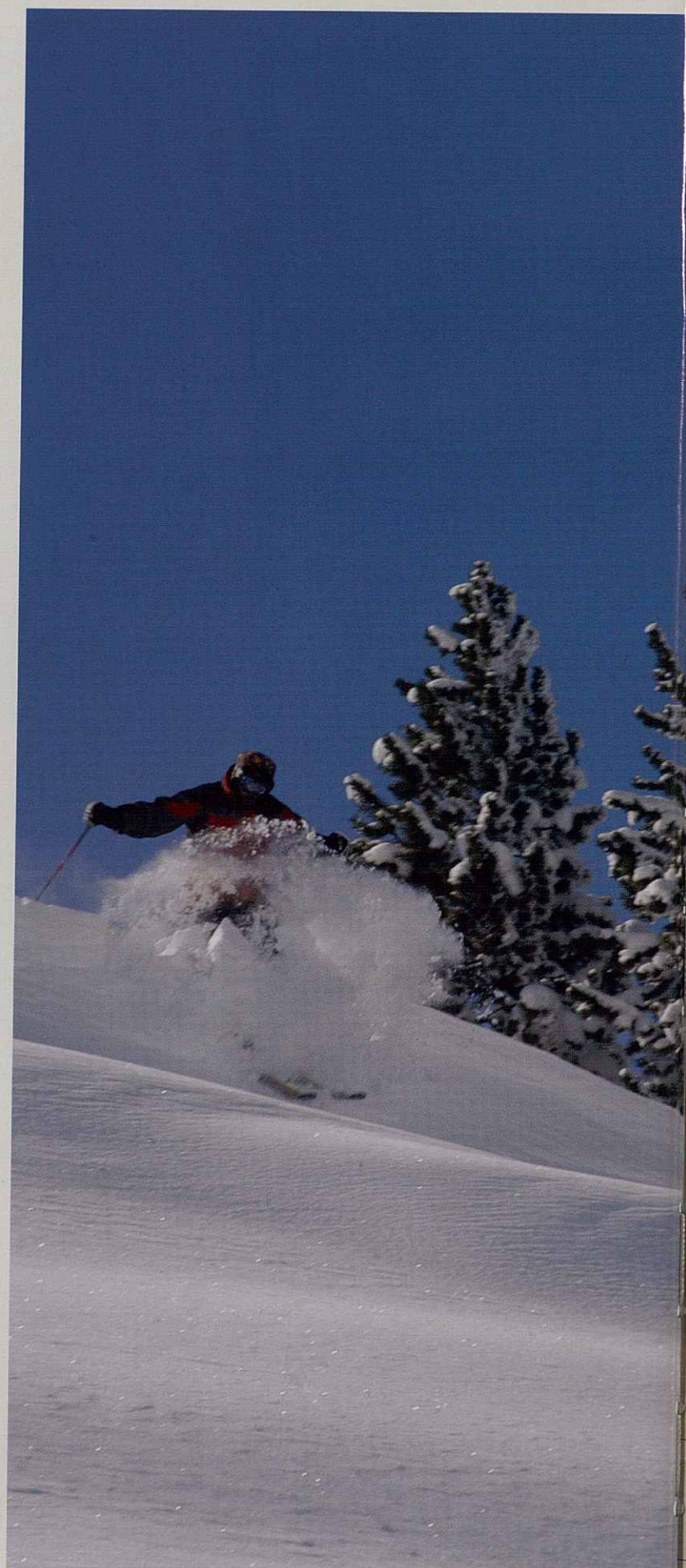
El Sol, especialmente intenso en la alta montaña, fomenta la producción de vitamina D y, en consecuencia, previene el raquitismo y la osteoporosis.

La acción del calor y el frío activa las capas vasculares de la epidermis, facilitando su descongestión y actuando como regenerador epitelial.

Por su tipo de práctica, el esquí es excelente para ejercitar el equilibrio y la coordinación entre los distintos músculos del cuerpo.

Como deporte aeróbico que es, produce una importante quema de calorías, manteniendo el cuerpo en un estado saludable. También ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares ya que la combustión de grasas reduce a su vez los niveles de colesterol.

Por otro lado, no hay que olvidar que la práctica del esquí no está recomendada en aquellas personas con patologías cardíacas, debido a la altitud y los esfuerzos que hay que realizar, y tampoco para los que sufren problemas articulares o dolores de espalda.





Texturas en Piedra Natural

| BARCELONA | BILBAO | DUBAI | HAMBURGO | LONDRES | MADRID | MALLORCA | MARBELLA | MUNICH | VIENA |
| www.tino.es | 902 151 982 |



Apetitosas y
muy prácticas
para llevar a
las pistas de
esquí

**WHEY
SNACK**

FACILITA EL DESARROLLO MUSCULAR
IT HELPS WITH MUSCULAR DEVELOPMENT

100%
Proteína de suero
Serum's protein

15 g
Whey

**FAT
FIGHTER
SNACK**

3.2 g
Glucosamina
Glucosamine

ALTA EN
PROTEÍNA
HIGH IN PROTEIN
15 g

3.2 g
Glucosamina
Glucosamine

500 mg
L-Carnitina
L-Carnitine

Enriquecido con
vitaminas y minerales

SPORTR
ELITE

SPORTR
ELITE

DESARROLLO MUSCULAR

Sabor: chocolate
Chocolate

BARRA DIETÉTICA
DIETETIC BAR

500 mg
L-Carnitina
L-Carnitine

FAT
FIGHTER
SNACK

FAT
FIGHTER
SNACK

BARRA DIETÉTICA
DIETETIC BAR

500 mg
L-Carnitina
L-Carnitine

FAT
FIGHTER
SNACK

¿UNA BARRITA ENERGÉTICA?

Saben bien, pesan poco, caben en cualquier bolsillo, aguantan el calor y el frío sin necesidad de aislante térmico, se deshacen en la boca casi sin esfuerzo y se digieren fácilmente. Las barras energéticas son las estrellas de las pistas a la hora de almorzar.

E squiar es uno de los deportes que más gasto calórico provoca, hasta 450 calorías por hora. Razón por la cual los esquiadores, tanto profesionales como aficionados, deben aumentar hasta 4.500 la ingesta de calorías diarias. Todo aquel que practique este deporte sabrá muy bien que la dieta recomendada incluye cereales, arroz, patatas, pasta, frutos secos, carne, pescado, frutas y verduras.

Sin embargo, el afán por aprovechar la jornada hace que los aficionados paren unos escasos minutos para comer y así poder volver rápidamente a las pistas. Para que esa comida sea verdaderamente placentera y no tenga consecuencias negativas en el ejercicio posterior, es necesario tomar alimentos de fácil digestión, de ahí la importancia de las barras energéticas.

Estos productos están elaborados especialmente para satisfacer las necesidades energéticas del deportista durante un esfuerzo intenso y prolongado, de forma que ayudan a disminuir la fatiga, a optimar el rendimiento y, además, facilitan una recuperación más rápida después del esfuerzo.

HIDRATOS. Principalmente, están compuestas por hidratos de carbono, en concreto en forma de glucosa y fructosa, lo que permite recargar rápidamente los depósitos

Iratxe Marcos

de glucógeno de quien la tome. Además, contienen minerales y vitaminas esenciales para el organismo. Las vitaminas B1, B2 y B6, favorecen la asimilación de los hidratos de carbono para liberar energía; la vitamina C, además de su efecto antioxidante (evita la oxidación de los radicales libres), mejora la recuperación y la absorción de hierro (mineral indispensable para el transporte de oxígeno, desde los pulmones a todos los tejidos, sobre todo los músculos). Cada barra de 30 gramos aporta entre 100 y 150 calorías al organismo.

Casi todo en ellas son ventajas: según la mayoría, saben bien, pesan poco, caben en cualquier bolsillo, aguantan el calor y el frío sin necesidad de aislante térmico, se deshacen en la boca casi sin esfuerzo y se digieren fácilmente. Además, su variedad en cuanto a sabores es muy amplia.

No obstante, no hay que olvidar que este es un complemento alimenticio que debe ir acompañado de fruta, frutos secos o un sandwich. Por otro lado, tanto el desayuno como la cena deberán ser copiosos en los días en los que se suba a las pistas.

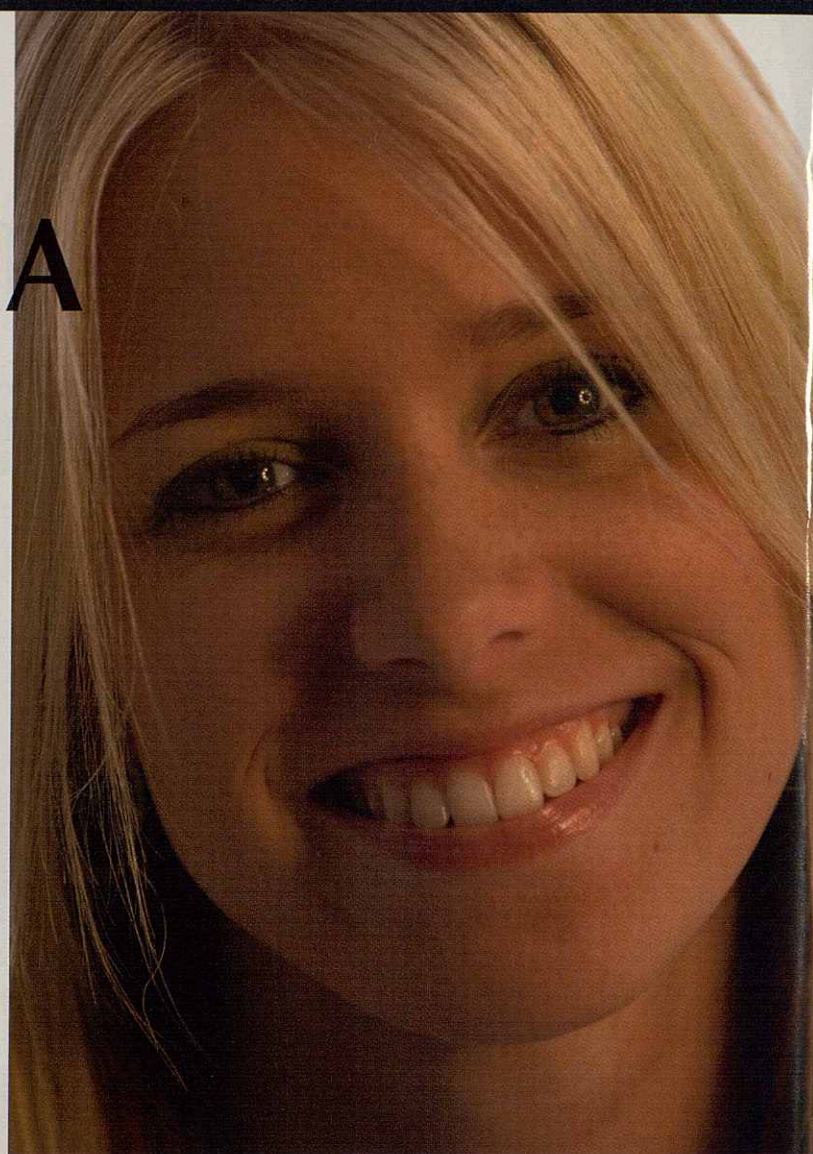


BEBIDAS ISOTÓNICAS

El aliado perfecto de las barras energéticas son las bebidas isotónicas que favorecen el rendimiento deportivo y ayudan a reponer rápidamente las pérdidas ocasionadas por el ejercicio físico intenso. Su aporte de agua evita la deshidratación y su concentración de hidratos de carbono para mantener el equilibrio de líquidos, proporciona energía, reduce la degradación de las reservas de glucógeno, ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre y acelera la asimilación del agua.

ORTODONCIA PARA ADULTOS

CON APARATOS ESTÉTICOS, VUELVE A SONREÍR



Jaume Janer

Anadie se le escapa el valor de tener una sonrisa atractiva, especialmente cuando no se posee. En las relaciones humanas, las primeras impresiones muchas veces están basadas en la apariencia facial de las personas, con la boca y los dientes jugando un papel destacadísimo.

Cuántas caras armoniosas pierden su equilibrio cuando la persona sonrío mostrando unos dientes amontonados o separados; y cuántas sonrisas espléndidas producen un efecto rejuvenecedor sobre el conjunto de la cara en personas mayores de 45 años.

La Ortodoncia para Adultos es la disciplina de la odontología que se encarga de crear sonrisas armoniosas colocando los dientes desalineados en su posición más ideal, con la ayuda de unos pequeños aparatos estéticos, y en un plazo de tiempo corto.

Los dientes son desplazados a través de su hueso de soporte sin recibir ninguna agresión, como ocurre cuando se colocan fundas o facetas sobre dientes torcidos para disimular su mala posición dental. El proceso biológico que tiene lugar cuando se mueven los dientes con Ortodoncia es el mismo en niños que en adultos, por lo que los dientes pueden moverse tanto a los 30 como a los 60 años.

Si deseas tener una sonrisa bonita y tienes dudas de "cómo es esto" de la Ortodoncia para adultos como tú, a continuación te re-

sumimos sus características más significativas para responder a tus preguntas.

Hoy, la Ortodoncia para los Adultos es rápida y cómoda, y los resultados después del tratamiento son estables:

- rápida: su duración media es de 14 meses
- cómoda
 - con aparatos simplificados
 - sin auxiliares complementarios
 - sin bandas en los dientes posteriores
 - visitas espaciadas cada 6-8 semanas
- con aparatos estéticos-alternativas
 - "brackets" cerámicos transparentes
 - ortodoncia lingual: los "brackets" van por detrás de los dientes
 - alineadores transparentes de removibles - "quita y pon"
- efectiva: resultados predecibles en menos tiempo
- estable después del tratamiento
 - mediante retenedores linguales fijos: no se ven, ni se notan

Puedes ampliar esta información, consultar tus dudas y comprobar los beneficios de la Ortodoncia en:

www.janerortodoncia.com

JanerOrtodoncia



lingual



Invisalign



cerámica

ORTODONCIA PARA ADULTOS CON APARATOS ESTÉTICOS

- en poco más de un año
- aparatos cómodos que no interfieren en tus actividades diarias
- resultados estables después del tratamiento
- por un especialista en Ortodoncia, Universidad de Pensilvania

*Puedes consultar tus dudas y
comprobar los beneficios de la Ortodoncia en:*

www.janerortodoncia.com

AL RITMO DE LA MÚSICA

Gracias a las nuevas tecnologías, cada vez son más los productos que nos permiten escuchar radio, música o hablar por el móvil mientras practicamos nuestro deporte favorito

CHAQUETAS CON BLUETOOTH DE MOTOROLA Y BURTON.

Motorola, líder mundial en soluciones inalámbricas y Burton, marca especializada en ropa deportiva de invierno, innovan con un vestuario deportivo que permite a los deportistas una comunicación sin cables mientras se deslizan por la nieve. Así, esta cazadora equipada con Bluetooth, se conecta al teléfono móvil y/o al iPod del esquiador a través de un sistema integrado de fácil funcionamiento que consiste en una unidad de control insertada en la manga; unos altavoces estéreos situados en la capucha y un micrófono cerca del cuello. Prestaciones que hacen que los deportistas puedan disfrutar sin distraerse de una comunicación total y también de la música. Además, estos elementos pueden adaptarse a otros productos y se pueden usar de forma independiente.



NUEVOS GUANTES H2 O'NEILL CON CONTROL REMOTO.

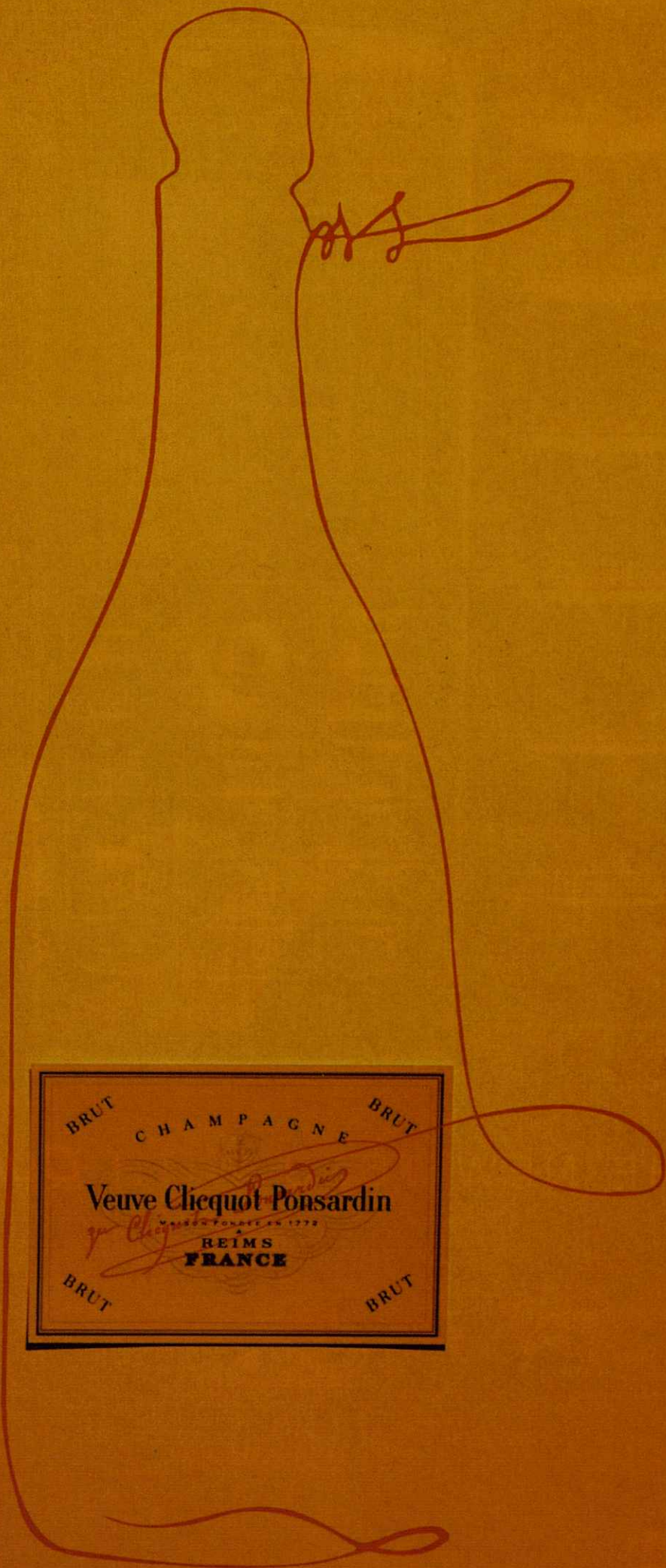
O'Neill amplía su gama de productos H2 Series con los guantes "Fat Controller", un guante para hacer snowboard con control remoto, que, además, permite conectar el iPod y hacer deporte al ritmo de la música.

Su control remoto no tiene cables ya que usa una frecuencia de radio que transmite las instrucciones al módulo del iPod. Además de la novedad tecnológica, el "Fat Controller" está elaborado con los mejores materiales que garantizan su resistencia al agua y la nieve, y que sea transpirable 100%.

LO ÚLTIMO EN GAFAS DE OAKLEY, "THUMP 2".

Oakley ya lanzó hace algún tiempo unas gafas de sol con reproductor MP3 incorporado. Fue la marca pionera en ofrecer este servicio y posteriormente le siguieron otras firmas. Pero, ahora se pone de nuevo a la cabeza desmarcándose con este modelo de gafas llamado "Thump 2". El diseño es espectacular y el reproductor de MP3 que incorpora en las patillas tiene una capacidad entre 256 Mb y 1 Gb de memoria.





BRUT CHAMPAGNE BRUT

Clicquot Ponsardin

Veuve Clicquot Ponsardin

MAISON FONDÉE EN 1772

**REIMS
FRANCE**

BRUT BRUT

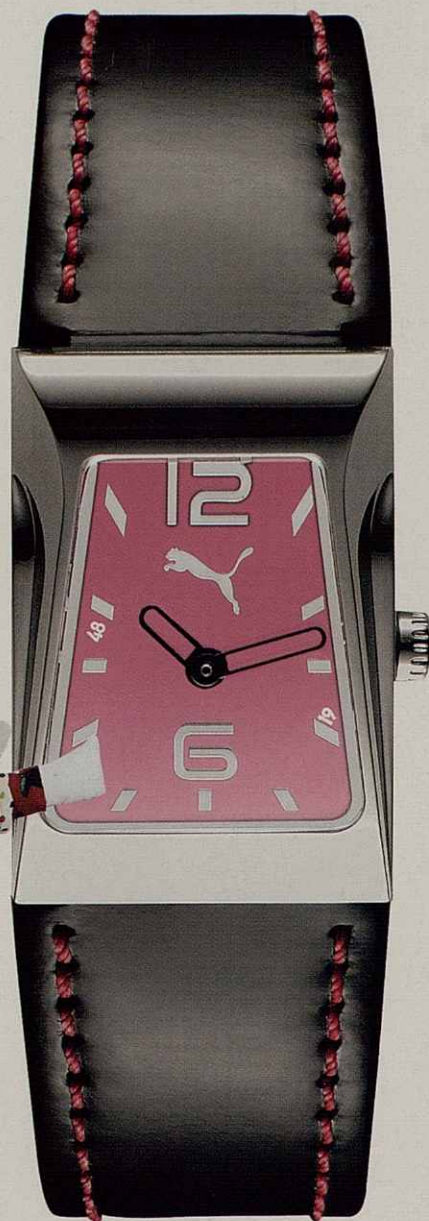
BOAS ROS

CAPRICIOS

Nueva colección de relojes Puma



Raton Kenzo, chic, bohemio y encantador



¡Qué sería de nosotros sin los caprichos! Esos pequeños o grandes placeres con los que poder darnos un homenaje de vez en cuando. Bolsos, botas, plumas, relojes..., u objetos insertables de los que no podrías prescindir.

Nueva colección de relojes Puma



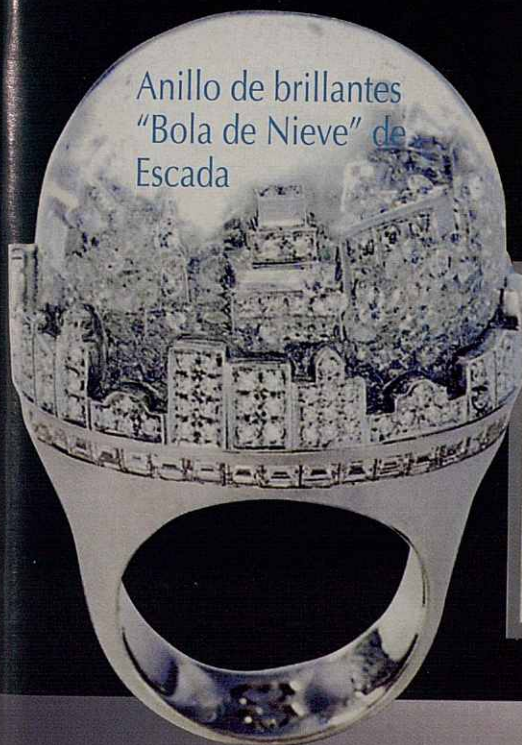
Sauna "Ultraline"
de Saunalux, con-
fort particular



Nueva colección
de relojes Puma



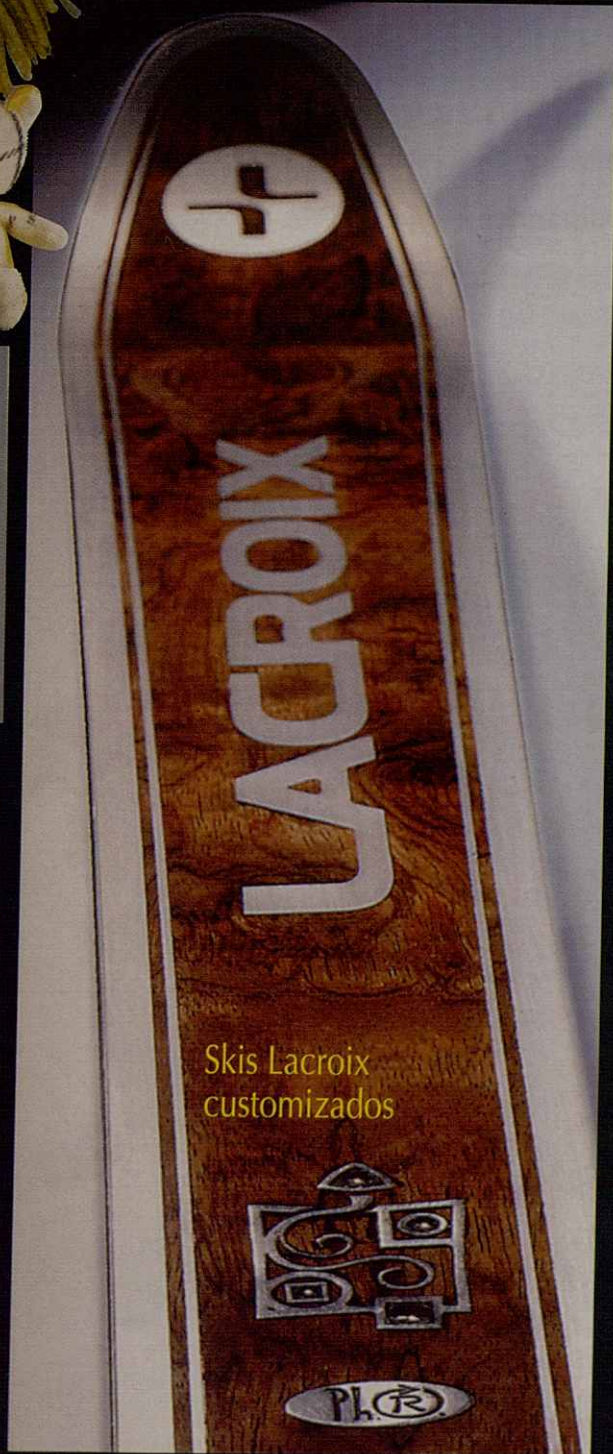
Manta y osito de JC Castelbajac



Anillo de brillantes
"Bola de Nieve" de
Escada



Ski "Power Glide"
de Carven

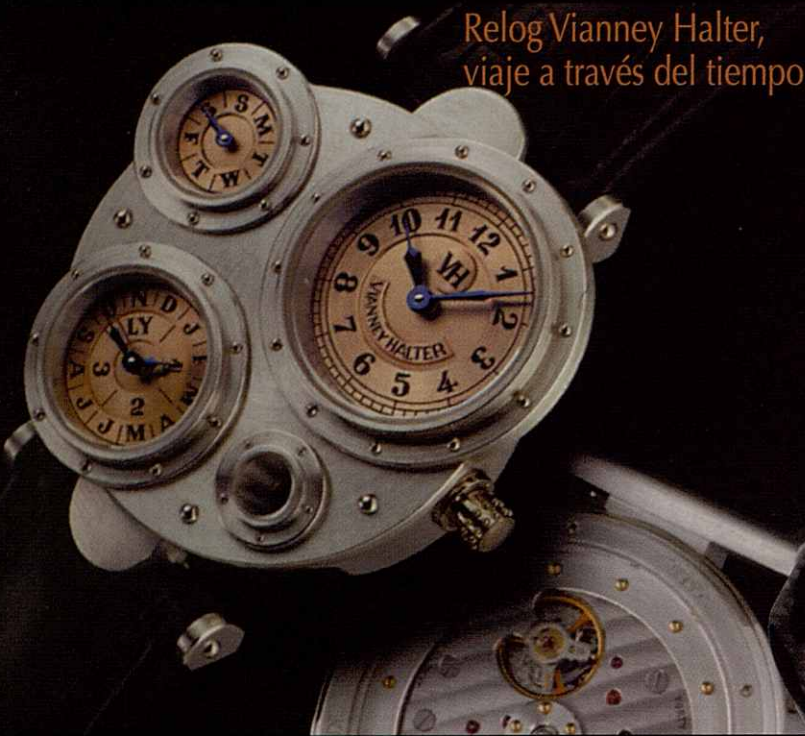


Skis Lacroix
customizados

Coche Aston Martin, sentirse
como James Bond



Relog Vianney Halter,
viaje a través del tiempo



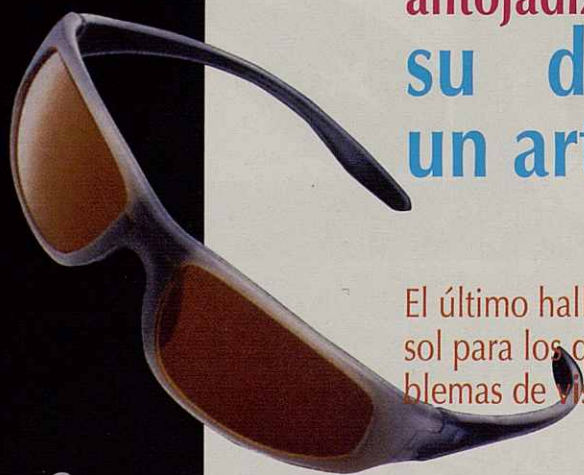
Gafas "Crowbar Goggle" de Okley



Reloj de Adolfo Domínguez
Watches



Sin embargo, los más
antojadizos hacen de
su debilidad
un arte



El último hallazgo en gafas de
sol para los que tienen pro-
blemas de vista. Rodenstock

Agile, el último modelo de
Lizard ganador del premio
Ispo 2005 Outdoor



La vida está para hincarle el
diente, propone Bukta



Bicicleta Alfred Dunhill,
nobleza obliga

Bañera fluorescente World Style

Perfume "Chêne" de Serge Lutens una fragancia que habla la lengua del bosque

Cámara digital "Lumix" de Panasonic

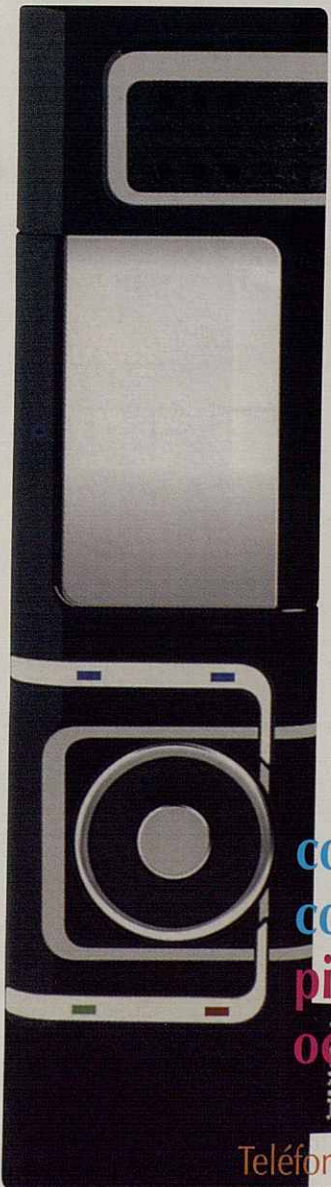


convirtiéndose en verdaderos
coleccionistas de curiosos objetos,
piezas exclusivas que, en muchas
ocasiones, nunca utilizarán.

Teléfono móvil Nokia
7280, joya tecnológica



Edición Von der Wempe
(sólo 100) de Vacheron
Constantin



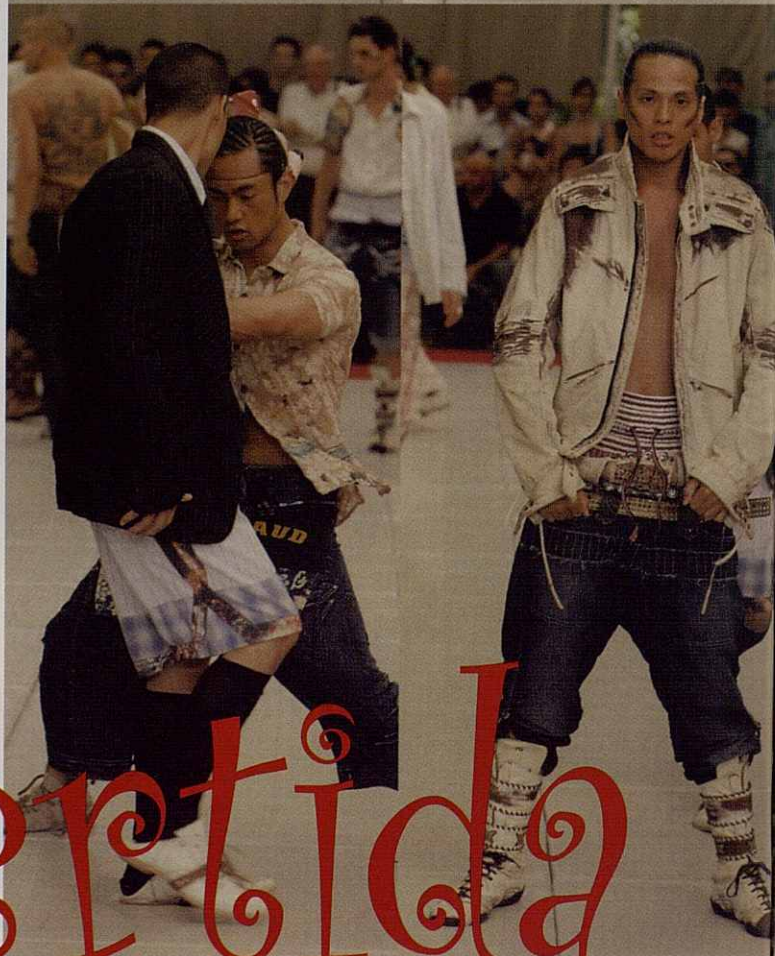
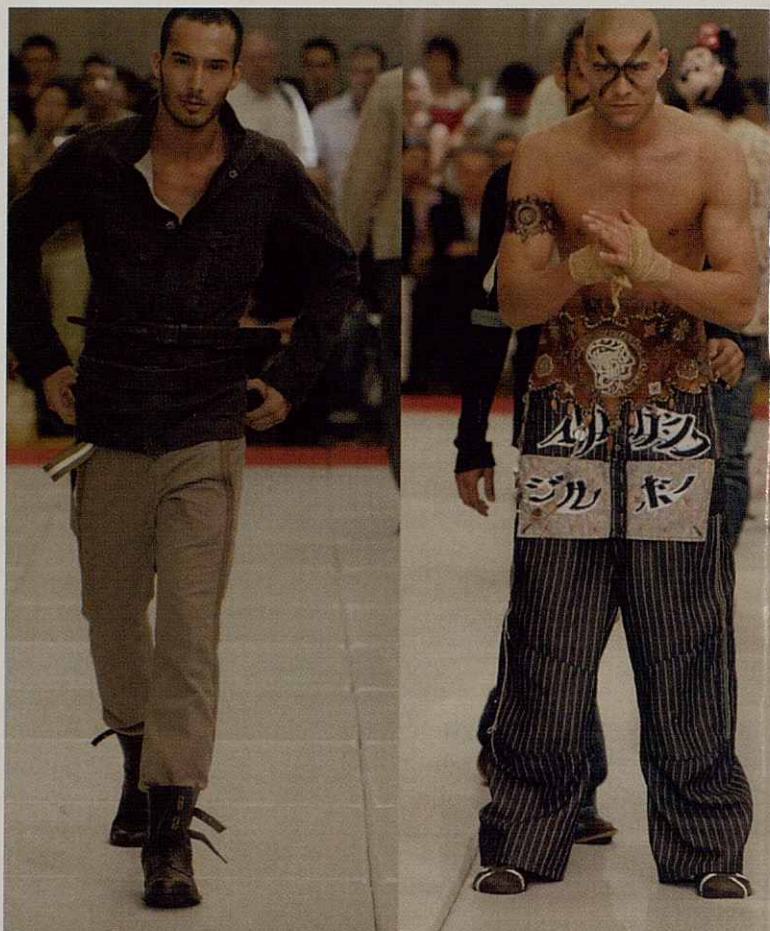
NOKIA

LA PASADORA E La

Ir de compras, descubrir un nuevo lugar, una copa entre amigos... El "apress esquí" es la oportunidad perfecta para romper la rutina en nuestro "look" y mostrarnos modernos, innovadores y divertidos.



divertida





Claros, oscuros, piratas, depitillos, con bolsillos,... Los básicos del "casual" siguen siendo una de las prendas estrellas esta temporada.



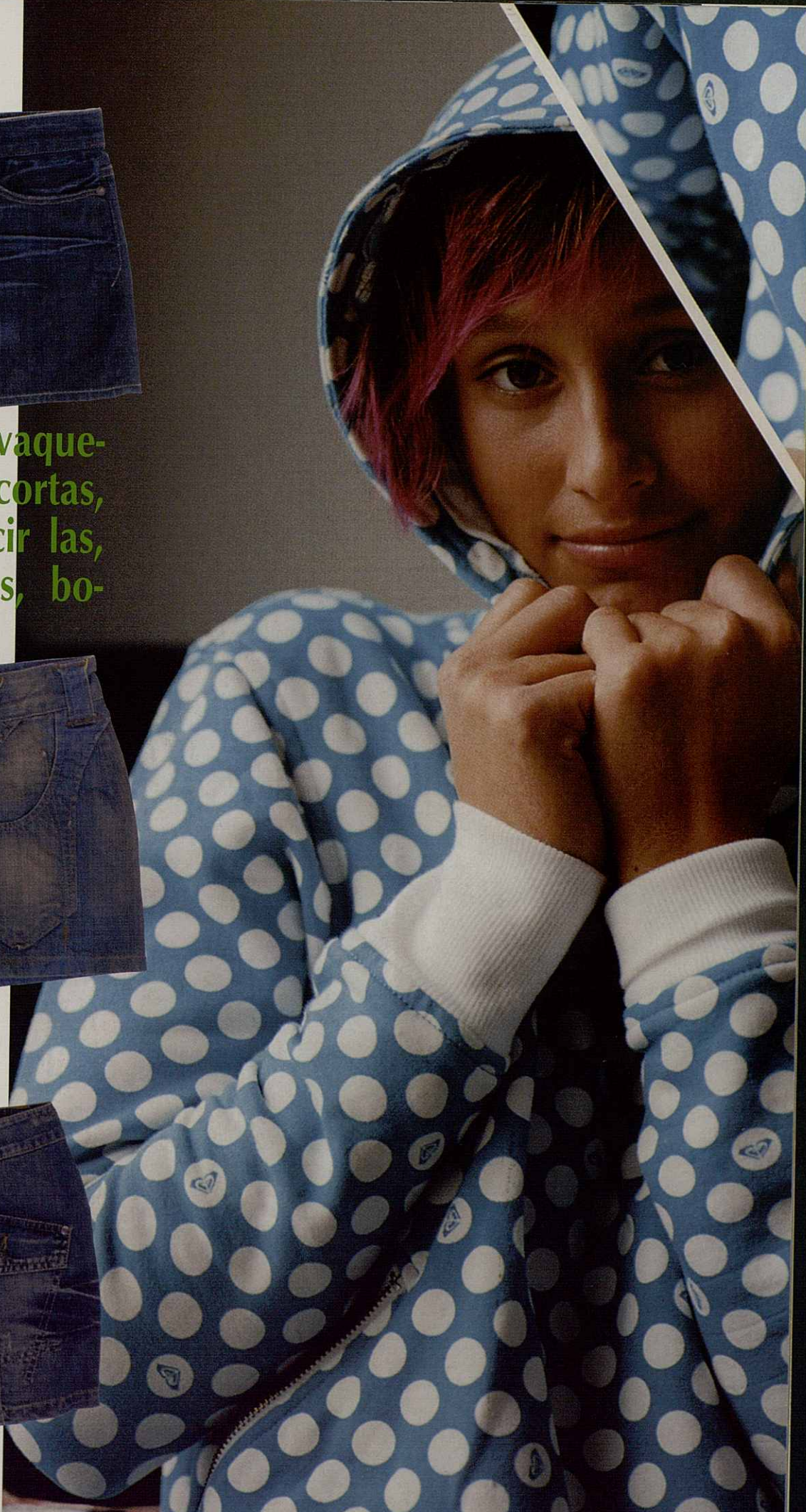


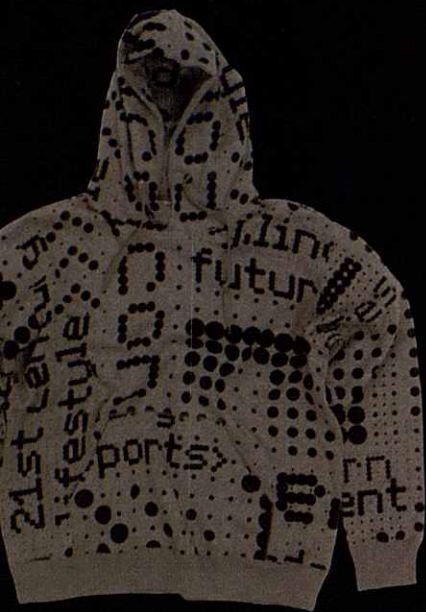
La propuesta de Roxy es, sin duda, de las más atrevidas. Estampados de flores, lunares o cebras en prendas de colores vivos.



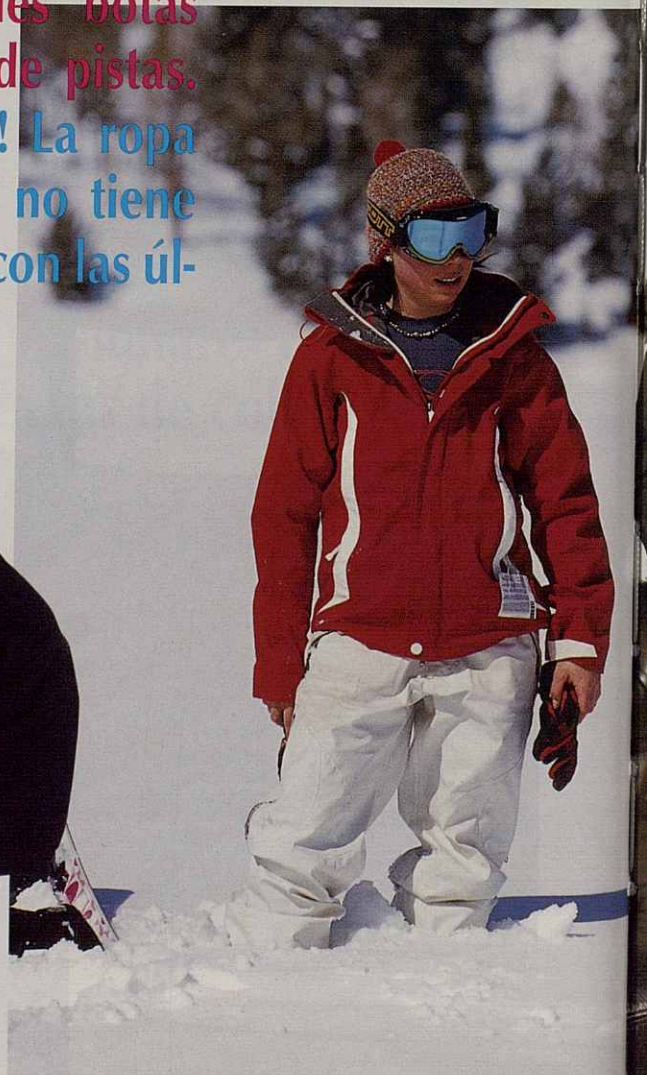
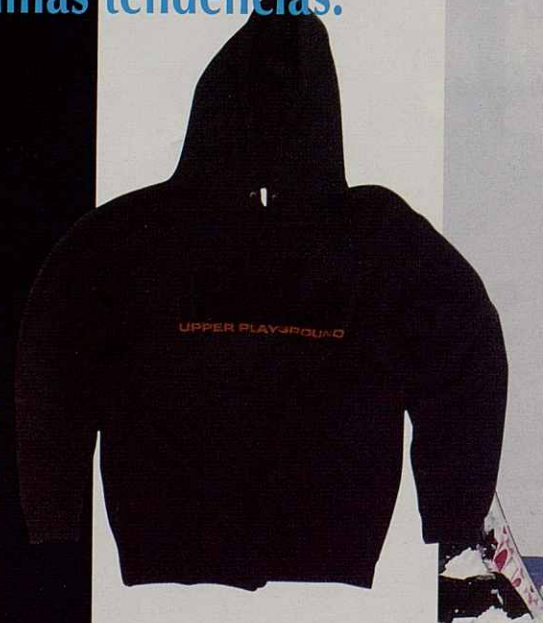
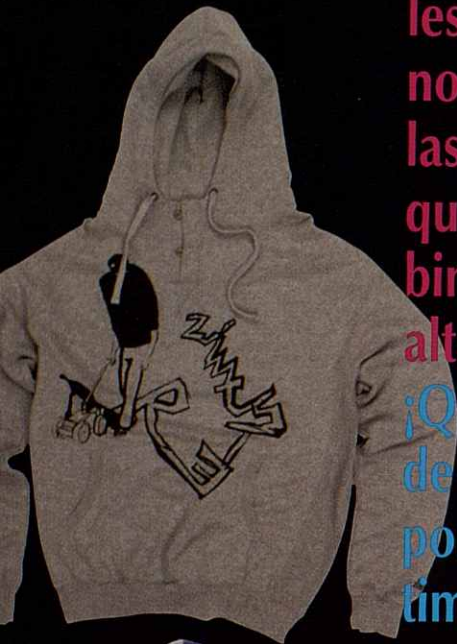


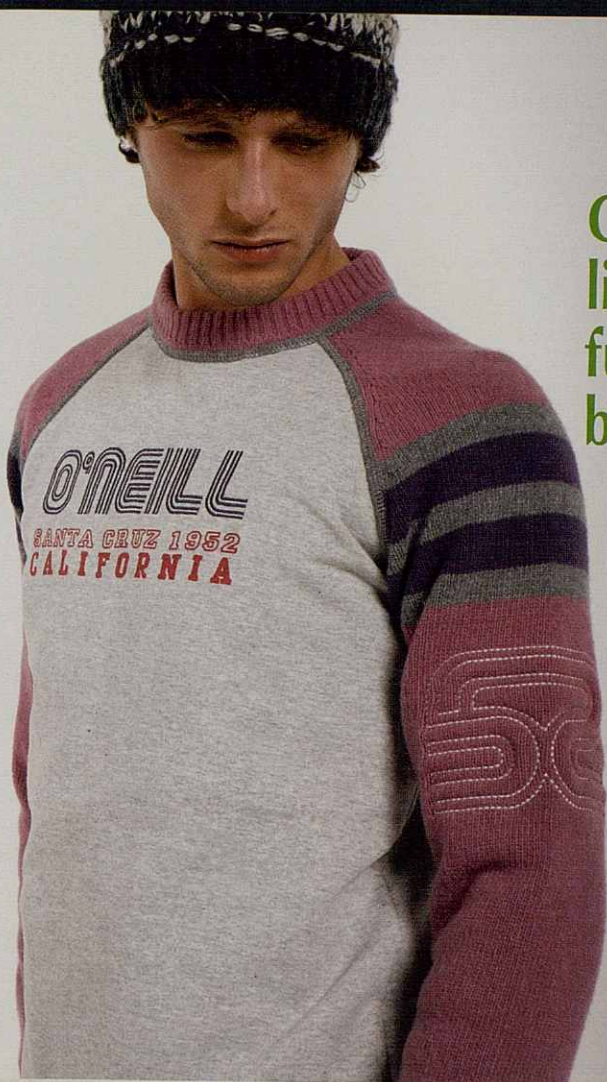
No se olvida del vaquero ni de las faldas cortas, perfectas para lucir las, ya imprescindibles, botas de pelo.



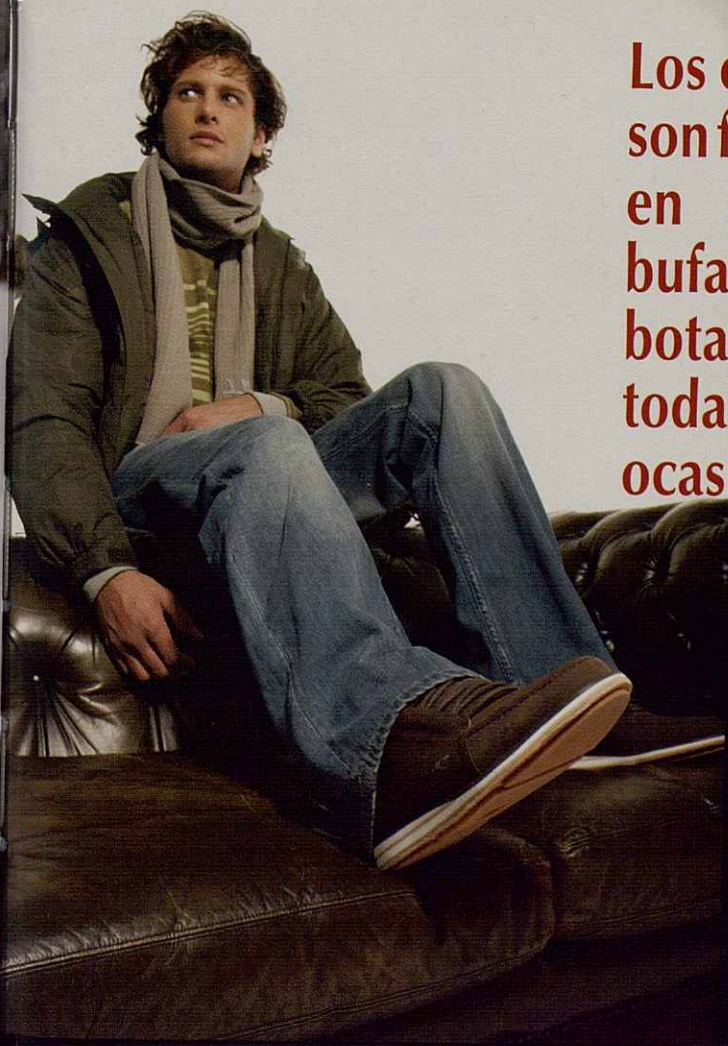


Las prendas cómodas, juveniles y alejadas del estilo urbano son el comodín perfecto en las jornadas blancas, mientras que el tejido vaquero combinado con originales botas altas triunfan fuera de pistas. ¡Qué no te engañen! La ropa de abrigo y cómoda no tiene por qué estar reñida con las últimas tendencias.





O'Neill apuesta por tejidos ligeros y aislantes de tonos fuertes para combatir las bajas temperaturas.



Los complementos son fundamentales en su colección: bufandas, gorros, botas y bolsos para todas las edades y ocasiones.



ALOJAMIENTOS CON ENCANTO



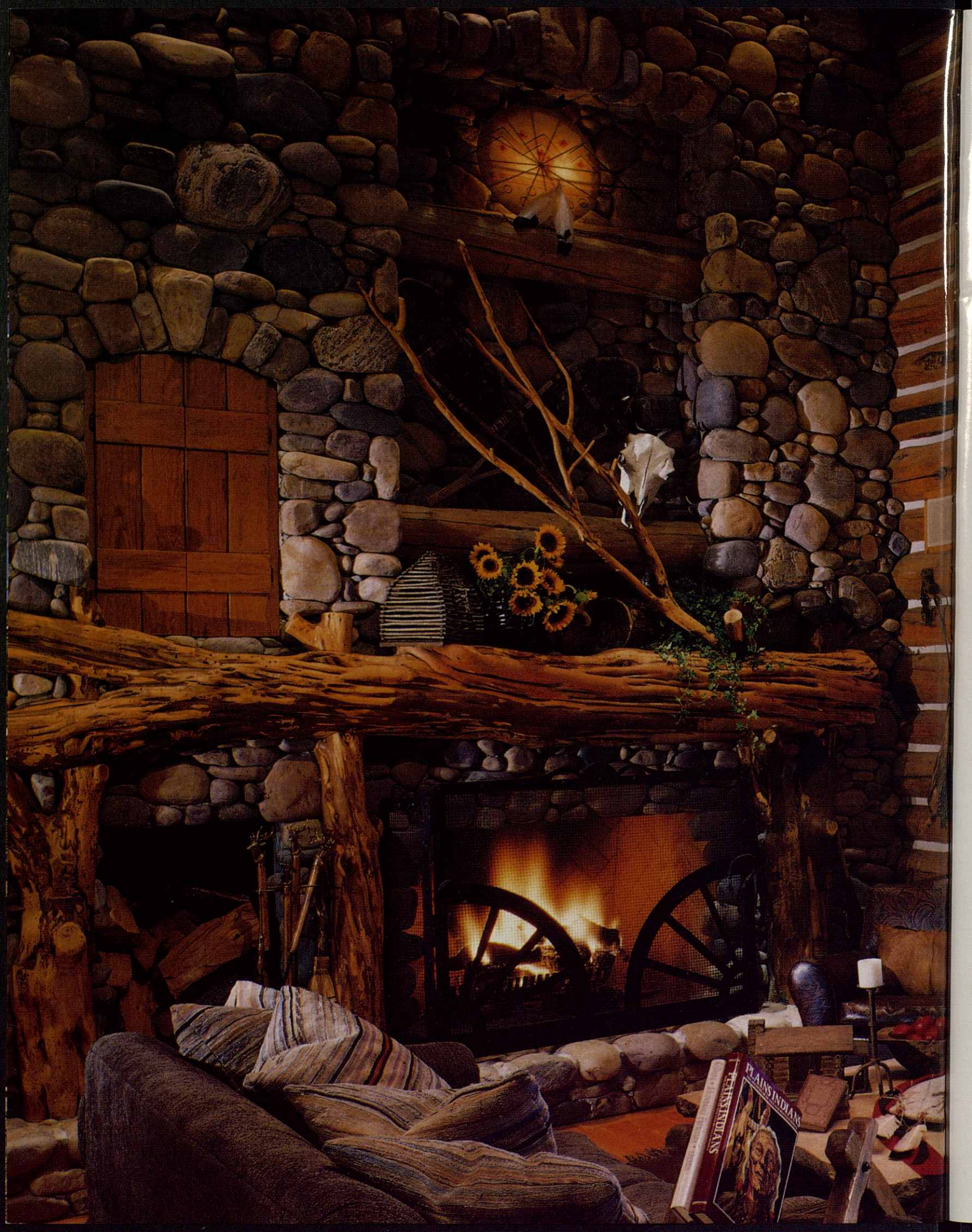
EN LAS PENDIENTES DEL VALLE DE LOS CIERVOS

IMAGINATIVOS DETALLES
EN UNA CABAÑA DE
RECREO
EN UTAH



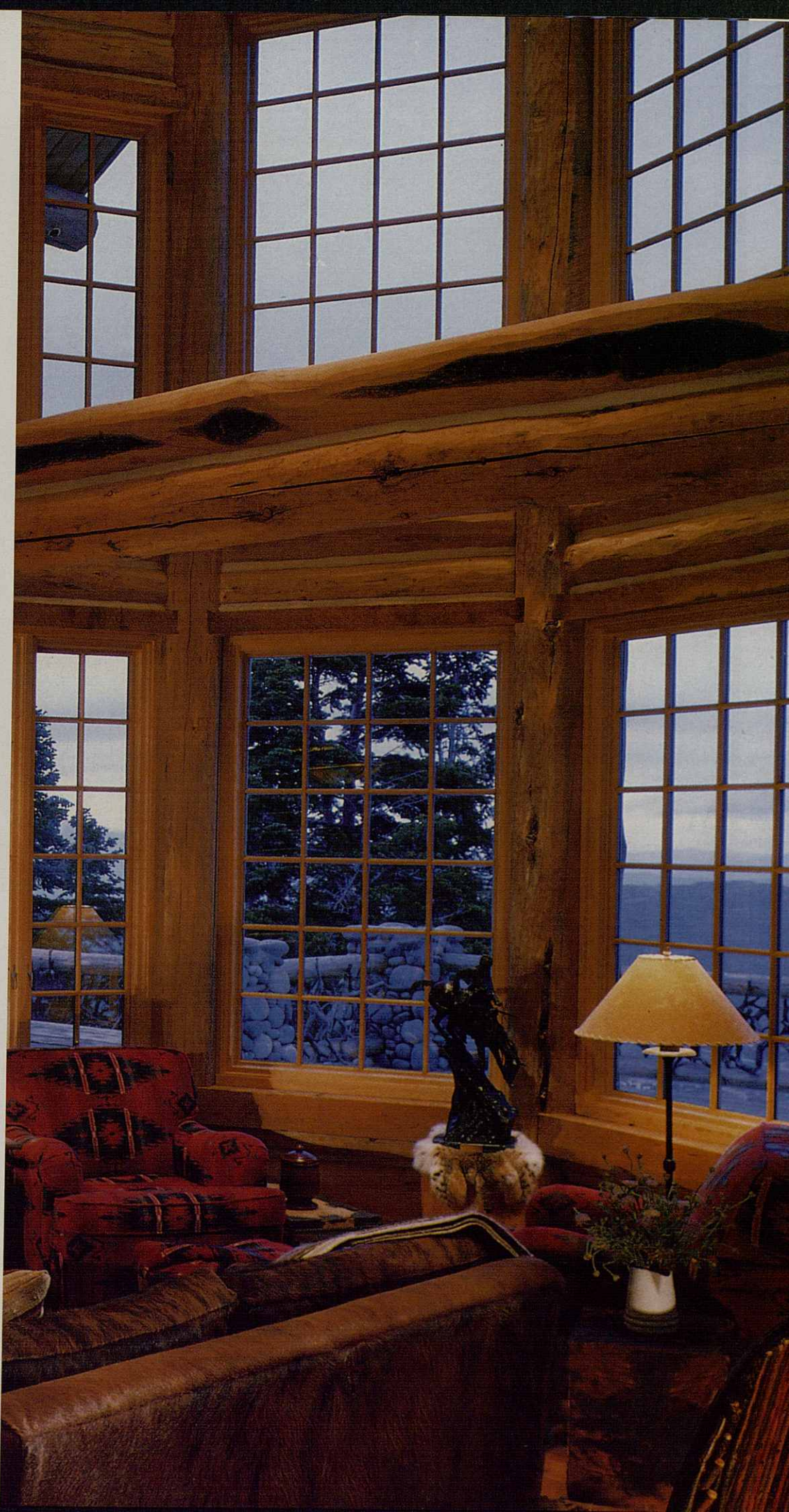
Arquitecto. Fred Babcock
Diseño Interior. David Krajeski
Architeq Digest





Isabel Aramberría

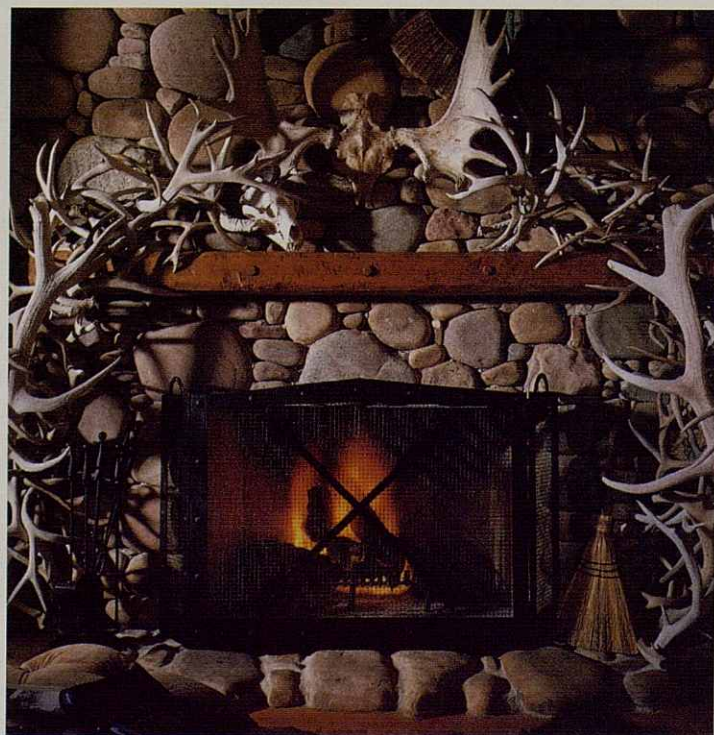
Los propietarios de esta cabaña de troncos de madera situada cerca de las pista de esquiar de Deer Valley (Estados Unidos) querían una versión confortable de las antiguas cabañas de tramperos. Una de sus características más destacables es que tiene más ventanales de los habituales, ya que "las construcciones de troncos tradicionales resultan restrictivas en términos de diseño", según afirma el arquitecto, Fred Babcock.



El material usado principalmente es el pino autóctono "ponderosa", también roble fregado y troncos pulidos de este mismo árbol. Todo para buscar una apariencia muy rústica y salvaje. Una recreación del Salvaje Oeste con todos los elementos: mantas indias, trofeos de caza, cuernas de ciervo y de alce, mecedoras de artesanía hechas con herraduras, rifles Winchester y pieles de oso por los suelos.

Las chimeneas están realizadas con auténticos cantos rodados recogidos en el río Provo. La rusticidad aparente potencia la sensación de abrigo y descanso: todo está pensado para las jornadas de lectura y charla después de la actividad física.

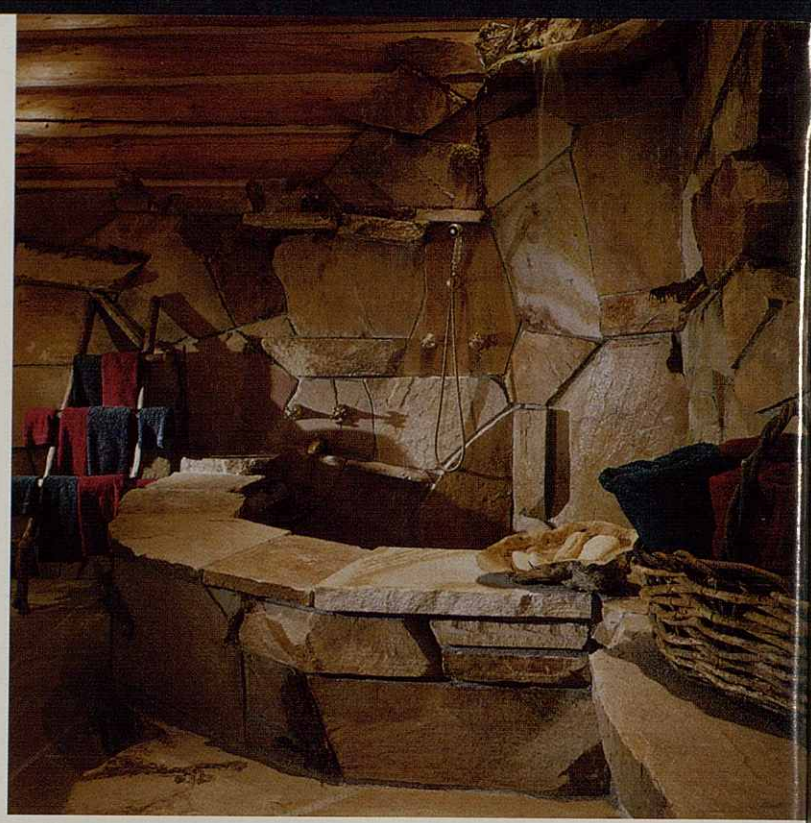
En el comedor, el aparador está realizado con enebro y sabinas, y las sillas con cuernas y cuero basto. Los pasamanos de la escalera están hechos con ramas de roble fregado, el mismo que se encuentra en el exterior.





El baño principal simula una gruta en la roca: está construido con lamas ensambladas de piedra arenisca local. La ducha estándar (que no se usa nunca) fue colocada ante la incredulidad de la dueña de que la ducha que esta cascada simulada funcionase algún día.

El dormitorio principal continúa con el tema arbóreo. La cama con dosel está realizada con troncos retorcidos de pino y los armarios están hechos con roble fregado, combinado con algún arcón escandinavo antiguo.





INMOBINEXT ■ ■ ■ ■
I N M O B I L I A R I A ■ ■ ■ ■



Venta de vivienda en Gessa

**Tres habitaciones, dos baños,
salón, cocina independiente,
trastero y garaje**

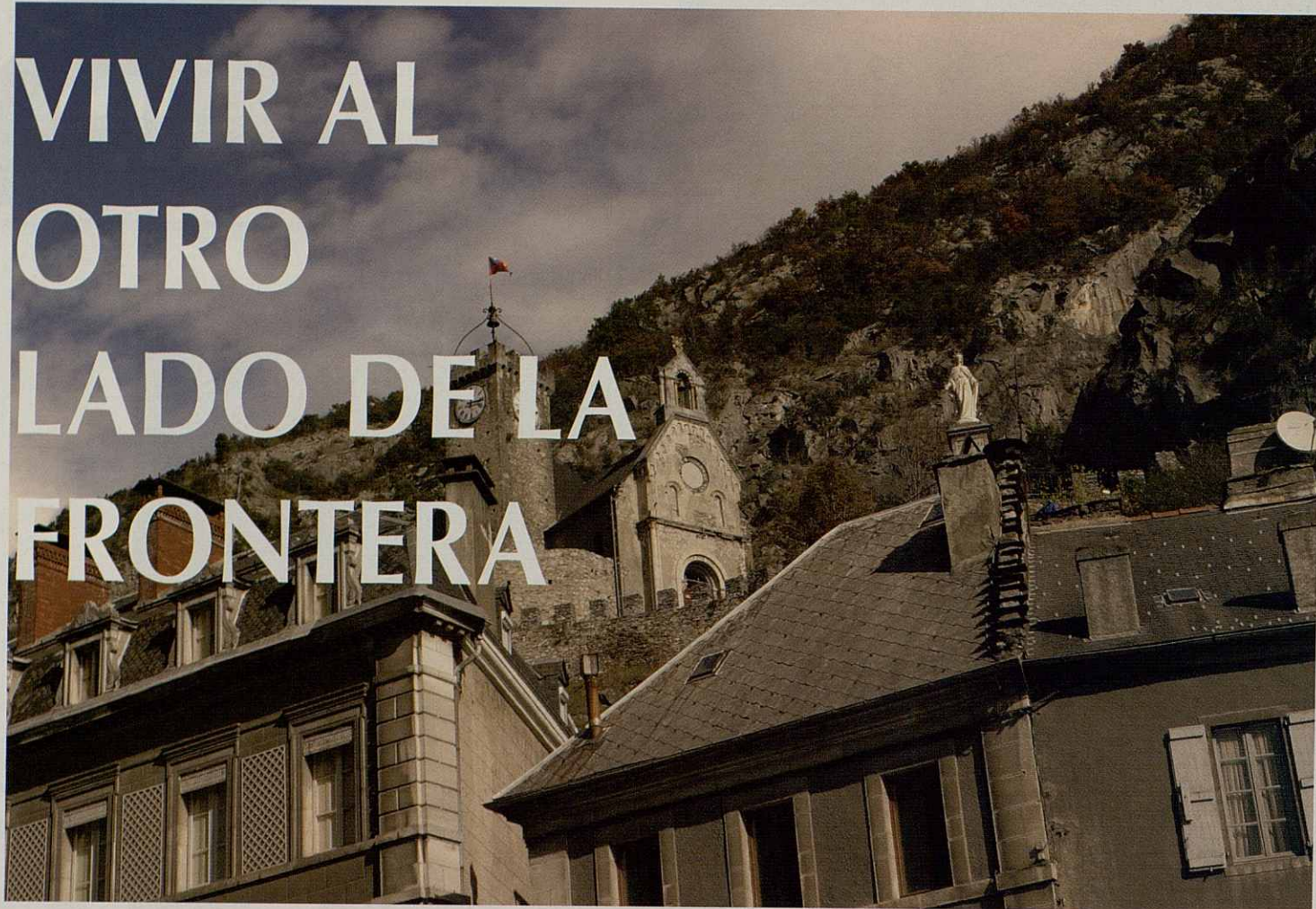
Información y venta: **INMOBINEXT**

Tfno.: **944 232 139**

Móvil: **629 413 282**

Entrega inmediata

VIVIR AL OTRO LADO DE LA FRONTERA



La gran demanda y escasa oferta de vivienda en el Val d'Arán está provocando el alza de precios en la zona francesa limítrofe

J.Toló i Associats, S.L., Asesoría Integral.

Las dos partes de la zona Arán-Comminges se complementan en muchos aspectos, aportando Arán el dinamismo económico, turístico, comercial y de servicios que ocupa mucha mano de obra, y Comminges una disponibilidad de inmuebles y espacios aptos para convertirse en zona residencial ventajosa para trabajadores, además de una zona privilegiada para inversores y segundas residencias para las familias amantes de los grandes espacios, jardines, tranquilidad y contacto con la naturaleza.

Los promotores españoles han visto una oportunidad de negocio en la zona francesa limítrofe a la Val D'Arán, y han iniciado

varios proyectos inmobiliarios en la misma, destinados principalmente a compradores españoles, aún sin descartar a los franceses y de otros países.

Las poblaciones del Baix Arán, que habían quedado rezagadas en la actividad inmobiliaria, han acelerado fuertemente la misma en los últimos años, hasta el punto de que ya escasea el terreno edificable, lo que, acompañado de la fuerte demanda, hace que las viviendas continúen encareciéndose cada año, y para algunas familias se hace difícil el acceso a las mismas. Y es que los precios de una casa en el Valle puede ir desde los 210.000 euros para un apartamento usado de 3 dormitorios, hasta un mínimo de 500.000 para una casa unifamiliar con jardín. Por otro lado, las viviendas en alquiler

son muy escasas y suele haber listas de espera para acceder a las mismas. Es decir, no es aparece como una alternativa viable.

Como sucede en otros lugares con gran demanda y escasez de terreno edificable, el mercado se va expandiendo hacia las zonas limítrofes y con precios más bajos, y en las zonas bien comunicadas esta expansión llega a grandes distancias. Como ejemplos podemos citar a Haro y su comarca, que hoy ya entra en el área de expansión de Vitoria (se encuentra situada a más de 40 kilómetros) o Calafell, a unos 50 kilómetros, de Barcelona.

ZONA FRANCESA. La zona entre Fos y Marignac o Fronsac se sitúa entre 1 y 15 kilómetros de la Val D'Arán. Desde Ma-

rignac se puede viajar por tren con enlaces con las líneas del Tren de Gran Velocidad, (T.G.V), europeas.

Al igual que los habitantes de la zona francesa se benefician en España de unos precios más baratos en muchas de sus compras, como carburantes, restaurantes, vinos, licores y tabaco, los de la zona española pueden obtener unos precios de adquisición de sus viviendas como residencia, segunda residencia o inversión, más baratos en la zona francesa limítrofe.

La actual diferencia de precios entre las dos zonas tiene su origen en varios factores, entre los que destacan: la reducción de población de la zona francesa limítrofe en los últimos 30 años, por el cierre de industrias, la disponibilidad de territorio edificable desde el punto de vista geológico, al existir zonas anchas y despejadas en el valle del Garona, situadas en cotas más bajas y con más horas de sol.

Las normas de edificación son diferentes, y no exigen algunas de las condiciones que hacen encarecer la construcción en nuestra zona. No obstante, son muy exigentes en todo lo que concierne las medidas anti-sísmicas, de aislamiento, medidas sanitarias como la ventilación obligatoria, las garantías del constructor y seguro decenal. Por lo que se refiere a las condiciones energéticas, hasta Marignac se dispone del suministro de gas natural canalizado, y la Administración subvenciona la instalación de paneles de energía solar y otras energías alternativas.

PRECIOS EN FRANCIA. En la actualidad, una casa nueva, construida según las normas vigentes, por ejemplo en Marignac, de una superficie de 140 metros cuadrados, en una parcela de 520 metros cuadrados, con todos los servicios, urbanización y suministros, tiene un coste aproximado de 215.000 euros. Y en lo que concierne a la adquisición de un apartamento, el coste sería proporcional a la superficie, en relación a la casa, y más barato si no tiene jardín de uso exclusivo.

La diferencia de precios entre la zona



francesa y aranesa era mucho más importante hace dos años, pero la ley de la oferta y la demanda ha empezado a corregir esta diferencia, y existen múltiples razones para pensar que los precios se nivelarán con el Baix Arán en el plazo de 3 ó 4 años, a menos que cambie radicalmente la política de oferta de suelo edificable en nuestra zona, y no parece que esto vaya a ocurrir.

Es importante tener en cuenta que toda la zona va a ser promocionada de forma conjunta, a nivel internacional, por los organismos de promoción turística de las tres comarcas, con una aportación de fondos europeos INTERREG III y un presupuesto importante, cuyos resultados se van a notar a corto y medio plazo.

Pero, a la hora de adquirir una vivienda, hay que tener en cuenta la fiscalidad que va a soportar. A continuación se exponen algunos datos sobre la fiscalidad de las operaciones inmobiliarias de españoles en Francia.

Gastos e impuestos de compra de una vivienda: 7% aproximadamente, a abonar íntegramente al Notario.

Impuestos que gravan el beneficio, (plusvalía), por la venta de una vivienda:

a- Vivienda principal del vendedor.- Está exenta de impuestos si es vivienda principal del vendedor hasta la fecha de la cesión.

b- Vivienda secundaria o de inversión del vendedor residente en España.- Tributa al

16%, y disfruta de una reducción del 10 % anual desde el quinto año, obteniendo la exención total a los 15 años.

c- Vivienda inversión de jubilado o inválido residente en España.- Puede estar exenta, en función de los ingresos del vendedor en el penúltimo ejercicio anterior a la venta, o le son aplicables las condiciones del apartado anterior.

Capítulo aparte merecen las condiciones de fiscalidad y prestaciones sociales aplicables a aquellas familias que decidan adquirir una vivienda con el fin de trasladar su domicilio a la zona francesa. Evidentemente, cada caso se debería estudiar de forma individualizada, teniendo en cuenta el número de miembros de la unidad familiar, sus edades, su situación laboral, sus ingresos, sus derechos a desempleo o no.

No obstante, en general, España ofrece mejores condiciones de fiscalidad y cargas sociales para las actividades empresariales y profesionales, mientras que Francia ofrece mejores condiciones de protección social para las familias, y es por eso que va en aumento el número de sociedades creadas en la Val D'Arán por personas residentes en Francia, pues así combinan la fiscalidad española, aún cuando todos los clientes de esas empresas estén en Francia, y al mismo tiempo tienen derecho a las prestaciones sociales francesas por ser su país de residencia.

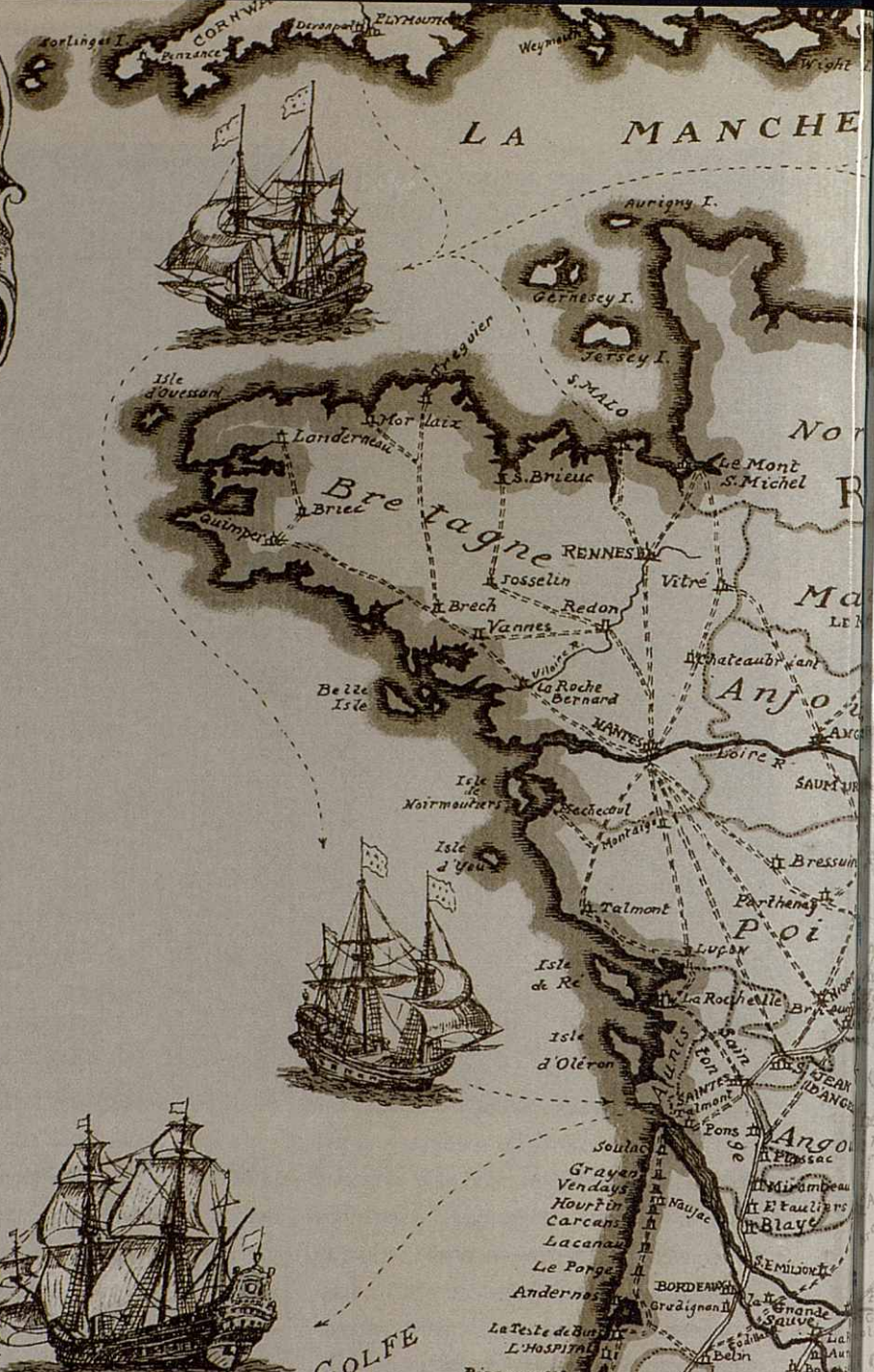
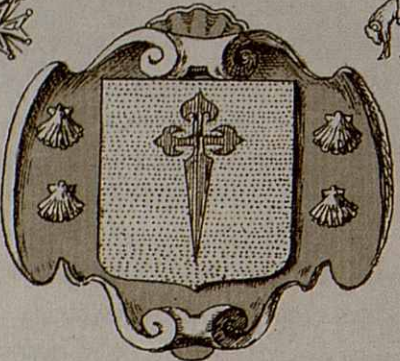
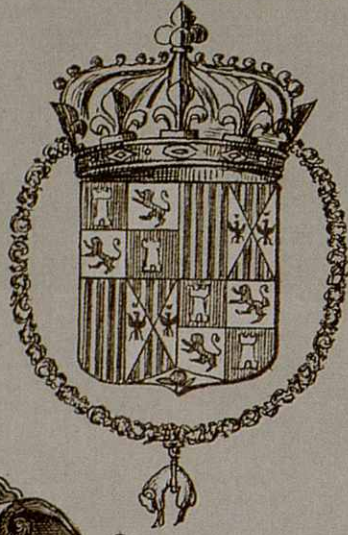
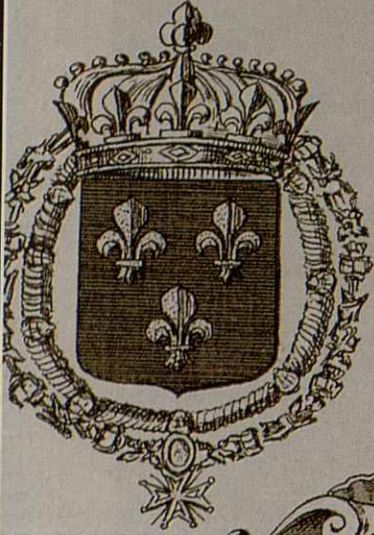
VIAIES

CARTE DES CHEMINS DE S. JACQUES DE COMPOSTELLE

1648

CAMINO FRANCÉS DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

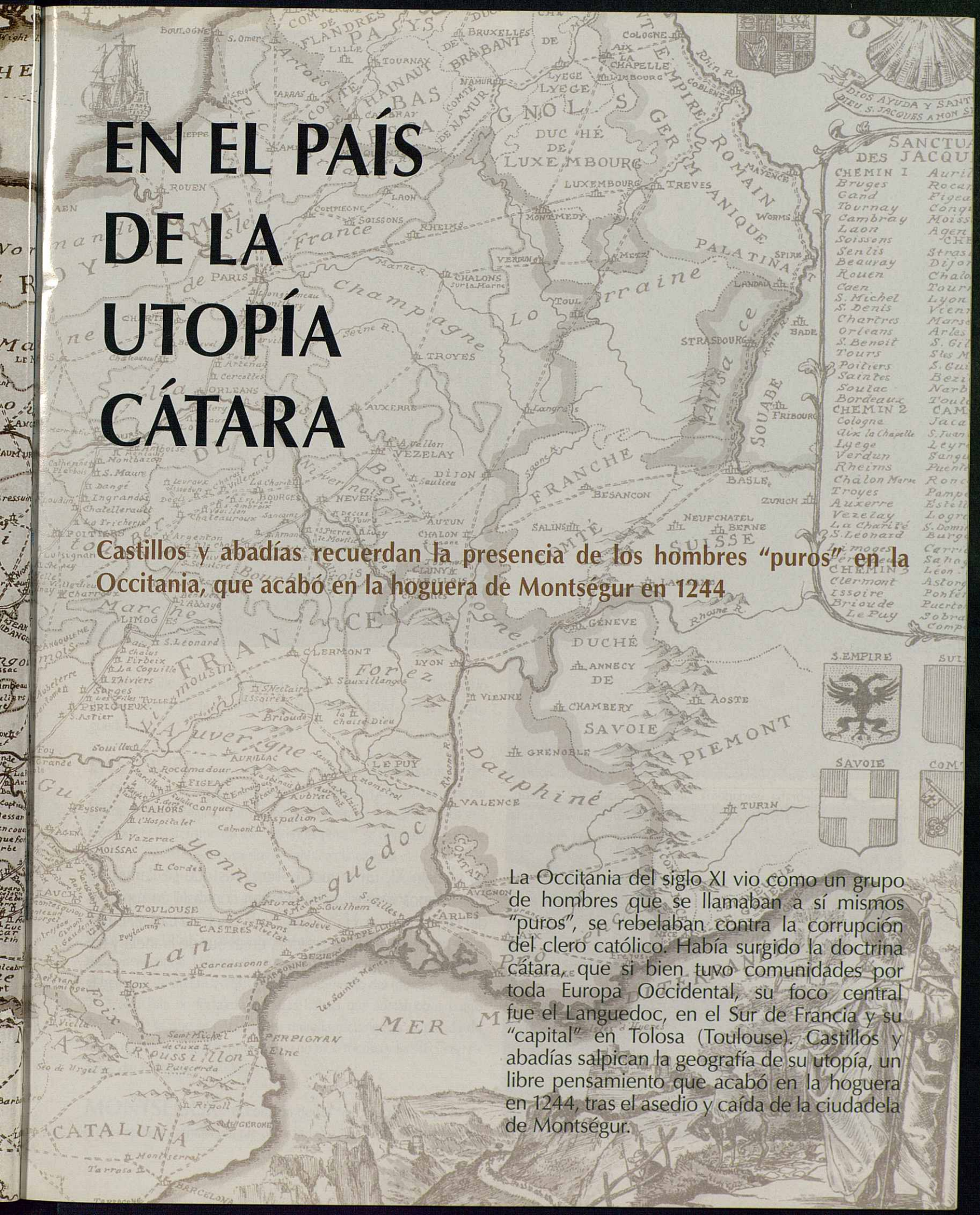
==== Chemins de liaison
===== Chemin traditionnel

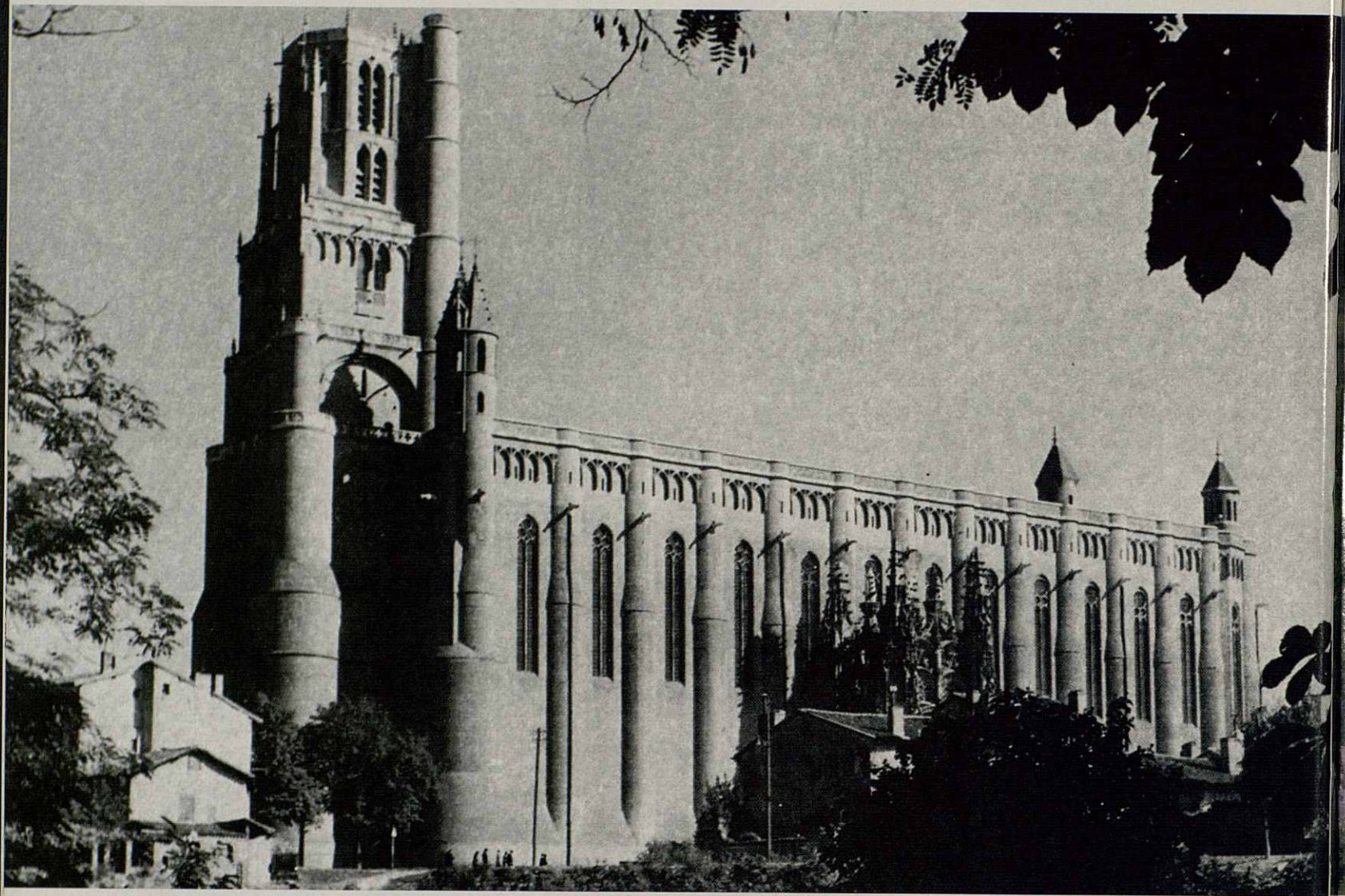


EN EL PAÍS DE LA UTOPIA CÁTARA

Castillos y abadías recuerdan la presencia de los hombres "puros" en la Occitania, que acabó en la hoguera de Montségur en 1244

La Occitania del siglo XI vio como un grupo de hombres que se llamaban a sí mismos "puros", se rebelaban contra la corrupción del clero católico. Había surgido la doctrina cátara, que si bien tuvo comunidades por toda Europa Occidental, su foco central fue el Languedoc, en el Sur de Francia y su "capital" en Tolosa (Toulouse). Castillos y abadías salpican la geografía de su utopía, un libre pensamiento que acabó en la hoguera en 1244, tras el asedio y caída de la ciudadela de Montségur.





J.G.

Comenzamos nuestro viaje en el tiempo en los montes de Sault, en el castillo de Puigvert, cuna de las "cortes del amor", en donde Adeilada, la señora de la fortaleza, celebraba verdaderos juicios de causas del corazón, imponía normas en el galanteo a los caballeros y afirmaba que "nada impide que un varón sea amado por dos mujeres, o una mujer por dos hombres, a la vez".

El mayor castillo cátaro estaba más al Sur, en lo que hoy sería la frontera pirenaica, también fue el que sufrió el más largo asedio antes de caer en 1256. Quéribus, domina en su pico rocoso el paisaje árido y salvaje de las Corbières, castillo y templo a la vez. Si encaminamos nuestros pasos al Norte encontramos, la Torre de Arques, con sus cuatro torretas suspendidas, y en sus cercanías un menhir, y una extraña tumba de la que no se conoce el "dueño".

Los misterios se multiplican en Peyreperouse, en cuyos contrafuertes dicen que aún quedan restos de una estatua con forma de mujer a la que el caminante apedreaba para evitar caer en sus hechizos. La Torre del Homenaje escondía dos puertas secretas, y sin embargo, ciegas, pues se empotraban en el muro y no conducían a ninguna parte.

En el siglo XI, un grupo de hombres que se llamaban a sí mismos "puros", se rebelaban contra la corrupción del clero católico. Había surgido la doctrina cátara, cuyo foco central fue el Languedoc, en el Sur de Francia y su "capital" en Tolosa (Toulouse)



Este castillo es considerado el conjunto de ruinas más destacado como muestra de la arquitectura militar de la Edad Media en Languedoc.

LASTOURS. Los cuatro picos que dominan el barranco del río Orbiel, en tierras de Carcasson, albergan los cuatro castillos de Lastours: Torre Regina, Torre Espina, Quertinheux y Cabaret. La afición por el esoterismo de los “hombres puros” se demuestra en este último nombre, que en astrología significa “la cabeza del carnero”.

Desde una gruta al pie de Quertinheux, un paso subterráneo de 20 kilómetros, llegaba a la ciudad de Carcasona, pasando por debajo del cauce del río Aude.

La amurallada Carcasona, también fue uno de los bastiones de la resistencia cátara. Hoy en día, su trazado medieval se considera, tras el beneplácito de la UNESCO, como patrimonio del mundo.

A esta lista de fortalezas cáteras habría que sumar otras como Termes, de la que se conserva su muralla rectangular, salpicada de torres redondas; Aguilar, que corona un pico rocoso y Salsac, con su Torre del Homenaje poligonal.

MONTSÉGUR. El corazón de los “perfectos” se detuvo en el “Camp dels cremats”, al pie de la fortaleza de Montségur, el 16 de



CAMPING ERA YERLA D'ARTIES

**ALQUILER DE BUNGALOW
VERANO E INVIERNO
CON COCINA, BAÑO
Y CALEFACCIÓN
SITUADO A 7 KM DE LA
ESTACIÓN BAQUEIRA BERET
UBICADO EN EL MISMO PUEBLO DE ARTIES
PISCINA, CAFETERÍA, ALIMENTACIÓN**



Tel. 973 841 602
25599 ARTIES (Lleida)
yerla@coac.net
www.ataweb.com/yerla





Eamly dnuoz miffae wyprauure a homu trahly od pu
 fti miffay wauur fe pappe y pacy aury ale daffi harym
 a cam naptimfo auri trahly harychou bndels zbanen kary
 to kom luyet igt wimen dymaz ko 4y ko Ja fan do y
 chactb Abvch wiffa Refellu go ma Stauog wme Refi
 Go dofa Tachy wendi fem Johanno Monachy dicit
 Eim uenawidi ticut kor ncar. Ote wdy dawauice ly
 fi uedawuagym dycu zawnca dnuoz naddwozy a qm
 nefe udiata zloch y thornata Nename znanym nico
 gcfine pofefnym toina doay hawcomi Compattura : d
 Stan papa Stan fe aboz Profyte



marzo de 1244, cuando sus líderes junto a otros 200 cátaros, prefirieron la hoguera a volver a los dictados del Papa de Roma.

La Torre del Homenaje era lugar de culto y de allí se descolgaron la noche anterior a la caída, cuatro cátaros con un supuesto tesoro, del que todavía hoy se desconoce su contenido y su paradero.

En el polo opuesto a las fortalezas cátaras se encuentran las abadías que pueblan el país de Oc, y que fueron en el tiempo de la "Cruzada" contra los albigenses, bastiones activos de la ortodoxia.

Entre ellas, las más destacadas son Fontfroide, en tierras de Narbona, benedictina en su fundación en el siglo XI y cisterciense más tarde; y Sainte-Marie de Villelongue, con una Sala Capitular de gran belleza, que data de finales del siglo XII.

Saint-Polycarpe, Saint-Papoul y Lagrasse, fundada en el siglo VIII, son también abadías de visita obligada.

CANAL DU MIDI. Más allá de castillos e iglesias, un recorrido por tierras de Occitania estaría incompleto sin maravillarse ante el Canal du Midi, colosal obra hidráulica del siglo XVII que une Atlántico y Mediterráneo cruzando la región de Aude de Oeste a Este, a lo largo de más de 100 kilómetros.

Algunos de los tramos de este conjunto de canales y obra civil, iniciado por el ingeniero Pierre Paul Riquet, no han sufrido ninguna modificación desde su construcción hace más de 300 años.

GASTRONOMÍA. Tanta maravilla arquitectónica abre el apetito. Las múltiples oportunidades gastronómicas de la zona invitan a degustar platos típicos como el "cassoulet" con confit de oca o de pato; el capón y la pularda del Lauragais, las aceitunas Luques perfumadas en Minervois, el civet de jabalí de los Corbières y el cordero cátar.

En la costa, la cocina destaca por sus ostras, el marisco, el pescado a la parrilla y la "bouillabaisse".

Los dulces tampoco son de despreciar, sobre todo en las poblaciones pequeñas, donde cada casa tiene una variedad de la que se guarda celosamente la receta. Entre estas delicias se encuentran las "oreillettes", la miel, el "nougat", los "marrón glacés" y los "croquants".

En cuestión de vinos, la región de Aude dispone de "caldos" con denominación de origen como el Fitou, Cabardés, Vins doux naturels...



PRESENCIA EN EL VAL D'ARAN



El catarismo tuvo una significativa relevancia en la sociedad catalana, a partir, sobre todo, de la segunda mitad del siglo XII. Ya en un documento fechado en 1167 se habla de una comunidad de hombres "puros" en el Val d'Aran.

Las zonas de más influencia cátara fueron el Rosellón y los valles pirenaicos, lugares donde las grandes familias tenían importantes lazos familiares, culturales y comerciales con Occitania. Expansión catalana por el país de Oc que quedó frenada tras la derrota y muerte del rey Pedro I en Muret.

VIDA ASCÉTICA. El nombre "cátaro" proviene de la palabra griega "Kazarós": 'puros'; a través de una vida ascética, lejos de la corrupción del mundo, su alma alcanzaría el paraíso inmaterial. La frugalidad de sus costumbres chocaba con la vida opulenta de la Iglesia medieval, así como su

trato igualitario de las mujeres, al afirmar que en una reencarnación anterior, podían haber sido hombres.

Su penetración en la Occitania, gracias al comercio que venía de la Europa Oriental, llegó a constituir un serio motivo de preocupación para Roma. Tanto es así que el Papa Inocencio III proclamó la Cruzada contra los Cátaros en 1207.

La guerra vivió dos momentos decisivos: la mencionada derrota del rey catalano-aragonés Pedro en Muret en 1231, ante las tropas del enviado papal Simón de Monfort, que entraría así pocos días después en Tolosa, capital cátara. Y, por otra parte, la toma del castillo de Montségur en 1244, refugio albigense, que acabó con la hoguera para los defensores.

A pesar de algún tímido intento de proseguir con sus actividades, a principios del siglo XIV puede considerarse la herejía cátara como erradicada con la muerte del último "perfecto".

AGENDA CULTURAL

FECHA	DESCRIPCIÓN	LUGAR
20 de Enero	Fiesta de San Sebastián	Arties
5 de Febrero	Gran fiesta de Carnaval	Les
25 de Marzo	Procesión de Semana Santa	Bossòst
25 de Marzo	Procesión del Via Crucis	Bossòst
26 de Marzo	Campeonato de Catalunya de Curling	Vielha
27 de Marzo	Procesión de Semana Santa	Bossòst
3 de Mayo	Fiesta mayor de Santa Creu	Salardú
3 de Mayo	Fiesta mayor de Santa Creu	Begòs
8 de Mayo	Fiesta popular "Baishada e schasclada der haro"	Les
9 de Mayo	Feria de primavera	Les
11 de Mayo	Romería "Mair de diu des Desemparants"	Montcorbau
14 de Mayo	Fiesta mayor de Pentacosta	Arròs
16 de Mayo	Concurso de petanca de parejas	Les
19 de Mayo	Concierto de Les Rencontres du Saxophone du Comminges	Val d'Aran
22 de Mayo	Romería de Santa Quiteria	Vielha
29 de Mayo	Copa Internacional de BTT	Bossòst
29 de Mayo	XVIII Carrera popular de D' Aran (media maratón)	Les

EL PRECIO DEL FORFAIT EN...

Baqueira Beret	39 €
Sierra Nevada	37€
Formigal	31 €
Alpe d'Huez (Francia)	35 €
Gstaad (Suiza)	35 €
Innsbruck (Austria)	45 €
Cardrona (Nueva Zelanda)	40€
Beaver Creek (EEUU)	66 €
Penitentes (Argentina)	22 €



VENTA ALQUILER TALLER
MOGA

Edificio Marimanha 25598 BAQUEIRA BERET
 Valle de Arán - Lérida
 Tel.: 973 645 435 / 619 243 742

SU INMOBILIARIA EN EL VALLE DE ARÁN

**COMPRA - VENTA - ALQUILERES
 ASESORAMIENTO Y GESTIÓN**

Avda. Castiero, 15 entslo. 1ª 25530 VIELHA (Lleida)

Tel.: 973 640 765 - 616 783 632

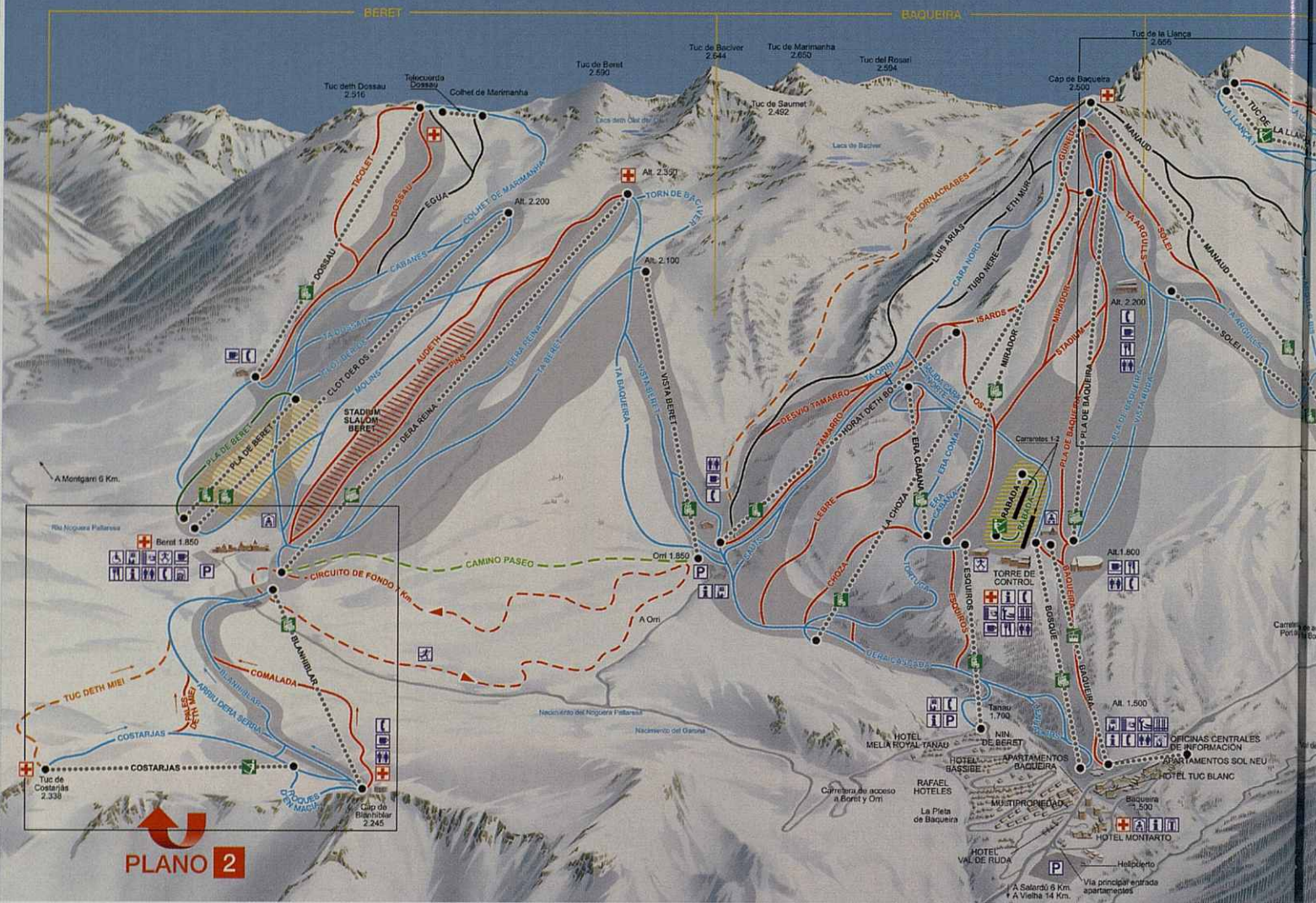
Fax: 973 642 325

www.inmoglobal.net

E-mail: inmoglobal@telefonica.net



INMOBILIARIA GLOBAL



PLANO 2

PISTAS BERET

NOMBRE	LONGITUD
Ta Beret	1.563 m
Ta Baqueira	3.960 m
Torn de Baciver	1.176 m
Vista Beret	2.247 m
Ta Dossau	2.153 m
Dera Reina	2.015 m
Pins	2.039 m
Audeth	1.725 m
Molins	2.279 m
Pla de Beret	810 m
Clot der Os	2.131 m
Cabanes	2.526 m
Colhet de Marimanha	3.739 m

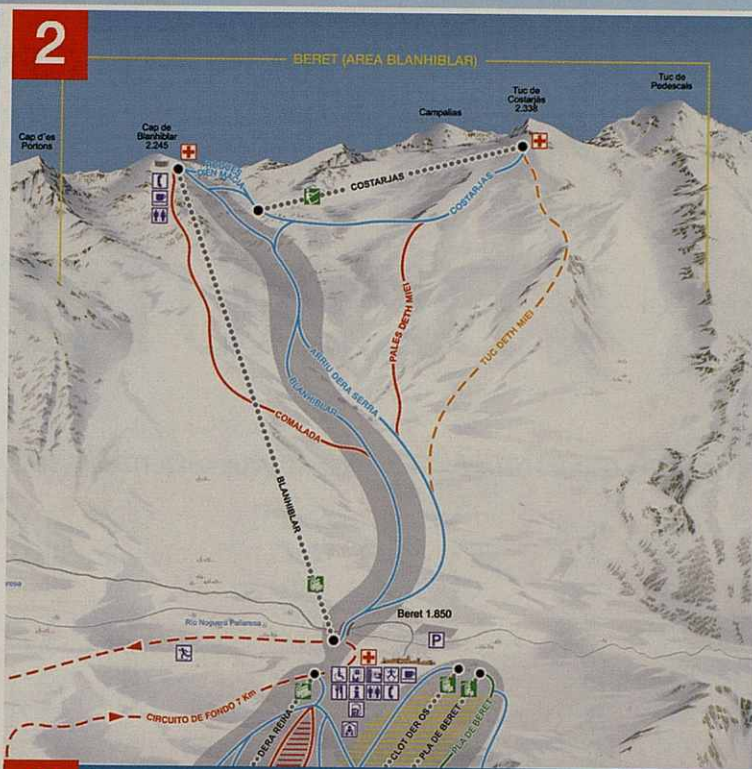
NOMBRE	LONGITUD
Egua	1.651 m
Dossau	2.045 m
Ticolet	2.216 m
Blanhiblar	2.400 m
Comalada	2.099 m
Roques d'en Macià	529 m
Costarjàs	1.218 m
Pales deth Mieì	949 m
Arriu dera Serra	722 m
Tuc deth Mieì	2.455 m

- Camino de paseo
- Circuito de fondo 7 Km

PISTAS BAQUEIRA

NOMBRE	LONGITUD
Baqueira	1.213 m
Esquirós	476 m
Tortuga	554 m
Rabadá	304 m
Era Cabana	1.043 m
Era Coma	1.094 m
La Choza	388 m
Ta Orri	248 m
Mirador	2.460 m
Pla de Baqueira	2.221 m
Pla de Baqueira	2.135 m
Stadium	977 m
Vista Ruda	1.386 m

NOMBRE	LONGITUD
Luis Arias	2.407 m
Eth Mur	257 m
Guineu	865 m
Cara Nord	3.111 m
Tube Nere	302 m
Isards	741 m
Os	1.098 m
Tamarro	1.115 m
Desvío Tamarro	319 m
Sauts	566 m
Salida Cara Norte	1.038 m
Dera Cascada	2.187 m
Lebre	963 m



PISTAS BAQUEIRA

NOMBRE	LONGITUD
Lenhadors	441 m
Ta Argulls	2.248 m
Ta Argulls	2.296 m
Escornacrabes	3.387 m

PISTAS BONAIGUA

NOMBRE	LONGITUD
Manaud	1.870 m
Solei	1.172 m
Argulls	1.540 m
Argulls Bis	1.560 m
Lhastres dera Mina	489 m
Costes de Ruda	1.638 m
Teso dera Mina	1.589 m
Bonaigua	1.698 m
Cresta de Bonaigua	817 m
Muntanyó	2.678 m
La Lança 1	1.384 m
La Lança 2	1.170 m

NOMBRE	LONGITUD
La Peïlla	1.627 m
Les Paletes	709 m
Bosc de la Peïlla	298 m
La Pala Gran	1.028 m
Pleta del Duc	2.595 m
La Perdiu	361 m
Cap a Baqueira	775 m
Del Riu	1.807 m
Debutants	508 m
Lo Boscàs	3.131 m
Gerber	1.185 m

PISTAS

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil
- Itinerario

HORARIO



CONSELH GENERAU D'ARAN

DE AUTOBUSES

HORARIO INTERNO DE AUTOBUSES DE LA VAL D'ARAN DEL 8 DE DICIEMBRE AL 16 DE ABRIL DE 2006 . SÁBADOS Y FESTIVOS

Baqueira	7,55	9,20	9,30	9,35	10,30	13,00	14,00	16,00	16,30	16,50	17,40	19,00	
Tredós	7,58	9,23	9,33	9,38	10,33	13,03	14,03	16,03	16,33	16,53	17,43	19,03	
Salardú	8,01	9,26	9,35	9,41	10,36	13,06	14,06	16,06	16,36	16,56	17,46	19,06	
Gessa	8,02	9,27	9,36	9,42	10,37	13,07	14,07	16,07	16,37	16,57	17,47	19,07	
Arties	8,05	9,30	9,39	9,45	10,40	13,10	14,10	16,10	16,40	16,60	17,50	19,10	
Garós	8,09	9,34	9,43	9,49	10,44	13,14	14,14	16,14	16,44	16,64	17,54	19,14	
Casarilh	8,10	9,35	9,44	9,50	10,45	13,15	14,15	16,15	16,45	16,65	17,55	19,15	
Escunhau	8,12	9,37	9,46	9,52	10,47	13,17	14,17	16,17	16,47	16,67	17,57	19,17	
Betrén	8,14	9,39	9,48	9,54	10,49	13,19	14,19	16,19	16,49	16,69	17,59	19,19	
Vielha	8,15	9,40	9,49	9,55	10,50	13,20	14,20	0,01	16,20	16,50	16,70	17,60	19,20
Vilac	8,20	9,45	9,54		11,00	11,45	14,25	15,20	16,25	16,51		18,06	19,45
Betián	8,21	9,46			11,03	11,50	14,26	15,23	16,30			18,07	19,50
Aubert	8,22	9,47			11,05	11,51	14,27	15,25	16,31			19,09	19,51
Pont d'Arros	8,24	9,49			11,08	11,53	14,29	15,28	16,33			18,12	19,53
Benós	8,27	9,52			11,09	11,56	14,32	15,29	16,36			18,16	19,56
Es Bordes	8,28	9,53			11,12	11,57	14,33	15,32	16,37			18,17	19,57
Arro	8,31	9,56			11,13	12,00	14,36	15,33	16,40			18,19	20,00
Era Bordeta	8,32	9,57			11,13	12,01	14,37	15,35	16,41			18,22	20,01
Bossost	8,34	9,59			11,18	12,03	14,39	15,38	16,43			18,25	20,03
Les	8,37	10,02			11,20	12,05	14,42	15,40	16,46			18,30	20,08
Pontaut	8,40	10,05											
Pontaut		8,25				10,13		16,00					19,15
Les	7,00	8,28	8,45			10,16	13,05	16,04			17,35		19,19
Bossost	7,03	8,31	8,46			10,18	13,09	16,07			17,38		19,22
Era Bordeta	7,06	8,33	8,51			10,19	13,12	16,09			17,41		19,24
Arro	7,08	8,34	8,53			10,22	13,14	16,10			17,43		19,25
Es Bordes	7,09	8,37	8,54			10,23	13,15	16,13			17,44		19,28
Benós	7,12	8,38	8,57			10,26	13,18	16,14			17,47		19,29
Pont d'Arros	7,13	8,41	8,58			10,29	13,19	16,17			17,48		19,32
Aubert	7,16	8,43	9,01			10,30	13,22	16,99			17,51		19,34
Betián	7,18	8,44	9,03			10,32	13,24	16,20			17,53		19,35
Vilac	7,19	8,50	9,05		10,00	10,45	13,25	16,22			17,54		19,37
Vielha	7,20	8,55	9,10	9,55	10,05	10,46	13,27	13,30	16,25	16,55	17,10	17,55	19,45
Betrén	7,25	9,00	9,11	9,56	10,06	10,48		13,31	16,26	16,56	17,11	18,00	19,46
Escunhau	7,26	9,02	9,13	9,58	10,08	10,50		13,33	16,28	16,58	17,13	18,01	19,48
Casarilh	7,28	9,04	9,15	10,00	10,51			13,35	16,30	17,00	17,15	18,03	19,50
Garós	7,30	9,05	9,16	10,01	10,11	10,55		13,36	16,31	17,01	17,16	18,06	19,51
Arties	7,35	9,09	9,20	10,05	10,15	10,58		13,40	16,35	17,05	17,20	18,10	19,55
Gessa	7,38	9,12	9,23	10,08	10,18	10,59		13,43	16,38	17,08	17,23	18,13	19,58
Salardú	7,39	9,13	9,24	10,09	10,19	11,02		13,44	16,39	17,09	17,24	18,14	19,59
Tredós	7,42	9,16	9,27	10,12	10,22	11,05		13,47	16,42	17,12	17,27	18,17	20,02
Baqueira	7,45	9,19	9,30	10,15	10,25			13,50	16,45	17,15	17,30	18,20	20,05

HORARIO INTERNO DE AUTOBUSES DE LA VAL D'ARAN DEL 8 DE DICIEMBRE AL 16 DE ABRIL DE 2006 . DE LUNES A VIERNES

Baqueira	7,50		9,25	10,30		12,40	13,50		16,30	17,00	17,45	19,00		20,05
Tredós	7,53		9,28	10,33		12,43	13,53		16,33	17,03	17,48	19,03		20,08
Salardú	7,56		9,31	10,36		12,46	13,56		16,36	17,06	17,51	19,06		20,11
Gessa	7,57		9,32	10,37		12,47	13,57		16,37	17,07	17,52	19,07		20,12
Arties	8,00		9,35	10,40		12,50	14,00		16,40	17,10	17,55	19,10		20,15
Garós	8,04		9,39	10,44		12,54	14,04		16,44	17,14	17,59	19,14		20,19
Casarilh	8,05		9,40	10,45		12,55	14,05		16,45	17,15	18,00	19,15		20,20
Escunhau	8,07		9,42	10,47		12,57	14,07		16,47	17,17	18,02	19,17		20,22
Betrén	8,09		9,44	10,49		12,59	14,09		16,49	17,19	18,04	19,19		20,24
Vielha	8,10		9,45	10,50		13,00	14,10		16,50	17,20	18,05	19,20		20,25
Vielha	8,20	8,55		11,00	11,45	13,05	14,15	15,20			18,15	19,25	19,45	20,30
Vilac	8,22	9,01		11,02	11,48	13,07	14,17	15,22			18,17	19,27	19,48	20,32
Betián	8,23	9,02		11,03	11,50	13,08	14,18	15,23			18,18	19,28	19,50	20,33
Aubert	8,25	9,04		11,05	11,51	13,10	14,20	15,25			18,20	19,30	19,51	20,35
Pont d'Arros	8,28	9,07		11,08	11,53	13,13	14,23	15,28			18,23	19,33	19,53	20,38
Benós	8,29	9,08		11,09	11,56	13,14	14,24	15,29			18,24	19,34	19,56	20,39
Es Bordes	8,32	9,11		11,12	11,57	13,17	14,27	15,32			18,27	19,37	19,57	20,42
Arro	8,33	9,12		11,13	12,00	13,18	14,28	15,33			18,28	19,38	20,00	20,43
Era Bordeta	8,35	9,14		11,15	12,01	13,20	14,30	15,35			18,30	19,40	20,01	20,45
Bossost	8,38	9,17		11,18	12,03	13,23	14,33	15,38			18,33	19,43	20,03	20,48
Les	8,40	9,20		11,20	12,05	13,25	14,35	15,40			18,35	19,45	20,08	20,50
Pontaut														

Pontaut	7,00													17,30	
Les	7,03		7,42	8,45	9,25	11,16	13,05		13,40	14,55		16,15	17,33		19,15
Bossost	7,07		7,46	8,46	9,28	11,20	13,09		13,44	14,58		16,19	17,37		19,19
Era Bordeta	7,10		7,49	8,51	9,31	11,21	13,12		13,47	15,01		16,22	17,40		19,22
Arro	7,12		7,51	8,53	9,34	11,23	13,14		13,49	15,03		16,24	17,42		19,24
Es Bordes	7,13		7,52	8,54	9,37	11,24	13,15		13,50	15,04		16,25	17,43		19,25
Benós	7,16		7,55	8,57	9,38	11,27	13,18		13,53	15,07		16,28	17,46		19,28
Pont d'Arros	7,17		7,56	8,58	9,41	11,28	13,19		13,54	15,08		16,29	17,47		19,29
Aubert	7,20		7,59	9,01	9,43	11,31	13,22		13,57	15,11		16,32	17,50		19,32
Betlan	7,22		8,01	9,03	9,44	11,33	13,24		13,59	15,13		16,34	17,52		19,34
Vilac	7,23		8,02	9,04	9,50	11,35	13,25		14,00	15,14		16,35	17,53		19,35
Vielha	7,25		8,04	9,05	9,55	11,40	13,27		14,05	15,20		16,37	17,55		19,37
Vielha	7,30	7,40	8,10	9,06	10,00	11,45		13,30	14,15	15,20	16,25		18,15		19,45
Betren	7,31	7,41	8,11	9,08	10,01	11,46		13,31	14,16	15,21	16,26		18,16		19,46
Escunhau	7,33	7,43	8,13	9,10	10,03	11,48		13,33	14,18	15,23	16,28		18,18		19,48
Casarilh	7,35	7,45	8,15	9,11	10,05	11,50		13,35	14,20	15,25	16,30		18,20		19,50
Garós	7,36	7,46	8,16	9,15	10,06	11,51		13,36	14,21	15,26	16,31		18,21		19,51
Arties	7,40	7,50	8,20	9,18	10,10	11,55		13,40	14,25	15,30	16,35		18,25		19,55
Gessa	7,43	7,53	8,23	9,19	10,13	11,58		13,43	14,28	15,33	16,38		18,26		19,58
Salardú	7,44	7,54	8,24	9,22	10,14	11,59		13,44	14,29	15,34	16,39		18,29		19,59
Tredós	7,47	7,57	8,27	9,25	10,17	12,02		13,47	14,32	15,37	16,42		18,32		20,02
Baqueira	7,50	8,00	8,30		10,20	12,05		13,50	14,35	15,40	16,45		18,35		20,05

Nota: los horarios marcados en rojo son los itinerarios correspondientes a ALSINA GRAELLS, de entrada y salida del Valle de Arán

OTROS SERVICIOS

5,07	13,07	LES	12,08	20,08
5,30	13,30	VIELHA	11,45	19,45
8,30	16,30	LLEIDA	9,00	17,00
9,00	17,00	LLEIDA(*)	8,45	16,45
11,15	19,15	BARCELONA	6,30	14,30

OBSERVACIONES: circulará todos los días del año, excepto el día de Navidad.
 (*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.
 Los enlaces de los domingos con Lérida, rogamos sean consultados.

TELÉFONOS DE INTERÉS



Ajuntament d'Arres	Arres de Jos	973641819
Ajuntament de Bausen	Bausen	973647024
Ajuntament de Bossòst	Bossòst	973648157
Ajuntament de Canejan	Canejan	973648160
Ajuntament de Les	Les	973648007
Ajuntament de Salardú-Naut Aran	Salardú	973644030
Ajuntament de Vielha - Mijaran	Vielha	973640018
Ajuntament de Vilamòs	Vilamòs	973640739
Ajuntament d'ès Bòrdes	Es Bòrdes	973640939
Biblioteca Generau de Vielha	Vielha	973640768
Colegio Public Garona	Vielha	973640028
Comisaria de Les	Les	973648014
Conselh Generau D'Aran	Vielha	973641801
Cramba de Comèrç	Vielha	973640688
Dispensari Mèdic Bossòst	Bossòst	973648211
Dispensari Mèdic D'arties	Arties	973642847
Dispensari Mèdic de Baqueira	Baqueira	973645107
Dispensari Mèdic de Les	Les	973648229
Dispensari Mèdic de Salardú	Salardú	973645818
Dispensario Médico	Salardú	973645818
Espitau Comarcau Dera Val D'Aran	Vielha	973 640006
Estación de Servicio	Biela	973642088
Farmacia	Vaqueria	973644462
Farmacia Catalá	Salardú	973644225
Farmacia Palá	Arties	973644346
Farmacia Palá	Vielha	973642585
Grèmi D'ostalaria Dera Val D'Aran	Vielha	973640601
Guardia Civil Bossòst	Bossòst	973648207
Guardia Civil de Salardú	Baqueira	973644032
Guardia Civil Vielha	Vielha	973640005
I.E.S. D'Aran	Vielha	973641874
Informacion Toristica dera Val D'Aran	Salardú	973645197
Informacion Toristica dera Val D'Aran	Vielha	973640110
Jutjats de Primera Instància	Vielha	973643350
Juzgado	Vielha	973642661
Mossos D'esquadra	Vielha	973357285
Museu Etnològic Val D'Aran	Vielha	973641815
Notaría	Vielha	973640111
Oficina Comarcau Sarma	Vielha	973640133
Oficina Correos Vielha	Vielha	973640912
Oficina de Correos Bossòst	Bossòst	973648155
Oficina de Correos Les	Les	973640625
Oficina de Joenessa Dera Val D'Aran	Vielha	973647279
Oficina Informacion e Torisme Bossòst	Bossòst	973647303
Oficina Informacion e Torisme Les	Les	973647303
Parc de Pompièrs	Vielha	973640080
Societat Caça e Pesca Naut Aran	Salardú	973644401
Societat Caça e Pesca Val D'Aran	Vielha	973641824
Teléfono de emergencia de pistas de Baqueira		973639050





Como pez en el agua

SOLECANGA
SKI RENT

ESCUELA DE SKI
CARVEON

Edificio Port de la Bonaigua 25598 BAQUEIRA-BERET · Lleida Tel: 973 64 59 79

www.carveon.com



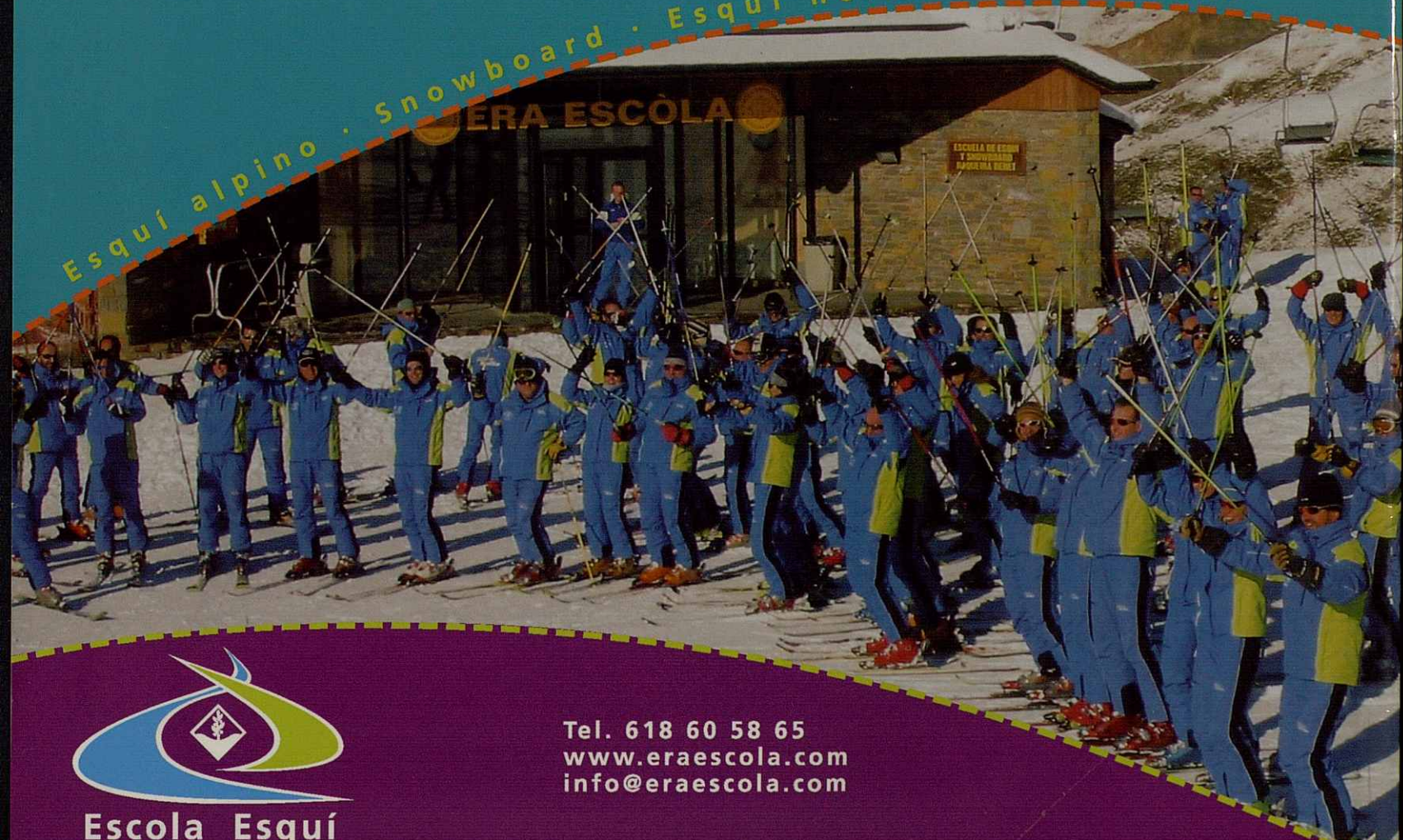
ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET

Tel. 902 218 228

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



Esquí alpino · Snowboard · Esquí nórdico · Telemark



Escola Esquí
Vall d'Àneu

Tel. 618 60 58 65
www.eraescola.com
info@eraescola.com

Esquí alpino · Snowboard



La pasión
AZUL