



Nº 3
PUBLICACIÓN
PROMOCIONAL
GRATUITA



08/09



viu era val



EL DIVINO
 RESTAURANT BINIARÁN
 RESTAURANT ETH TARO
 RESTAURANT URTAU
 HOTEL I RESTAURANT CASA IRENE

ERA ESCOLA
 ALPS EXCLUSIVITY & SERVICE
 CLUB MAC



ERA ESCOLA
 RESTAURANT ESQUIRÓ
 RESTAURANT TICOLET
 HOTEL AC
 HOTEL TUC BLANC

AMBIENTS
 RESTAURANT GUSTAVO Y M^oJOSÉ
 CLUB MAC
 ARAN ESCUELA DE ESQUÍ

RESTAURANT ETH RESTILHÉ

viu era val 08/09 n^o3

Depósito legal: B-51279-2008

COORDINACIÓN Y PUBLICIDAD: WWW.ALPS.COM.ES | TEL.: 973 644 186 | DISEÑO GRÁFICO: ONIRICDESIGN.COM
 FOTOGRAFÍAS RESTAURANTES: 2008 © FRANCESC TUR | IMPRESIÓN: G&C | GESTIOGRAFICA@GMAIL.COM

índice

- 1** Índice
- 2** Patrimonio minero **3** MAC
- 4|5** Restaurant Biniaran
- 6|7** Era Escola **8|9** Restaurant Esquiró
- 10** ELAN **11** Tuc Blanc **12|13** Restaurant Eth Restilhé
- 14** Teléfonos **15** Divino **16** Esquí: Seguridad y salud
- 17** Hotel AC **18|19** Restaurante Eth Taro
- 20|21** Hotel Casa Irene **22|23** Restaurant Gustavo y M^aJosé
- 24** Arboles del valle **25** ARAN escuela de esquí
- 26|27** Ambients **28|29** Restaurant Casa Irene
- 30** HEAD **31** HP **32|33** Restaurante Ticolet
- 34** O'NEIL **35** Cava One **36|37** Restaurant Urtau
- 38** Heliski en los pirineos **39** PUMA
- 41** Alps **CP** Volkswagen 4MOTION

viu era val

El patrimonio minero de la Val d'Aran, testimonio de un pasado olvidado

La Val d'Aran, tuvo desde tiempos inmemoriales, pero especialmente durante el siglo XIX y el primer tercio del siglo XX un intensa actividad minera, que dio lugar a numerosas explotaciones, generalmente situadas a una altitud considerable – entre 1800-2500m --dedicadas a la extracción de plomo, plata, hierro y, en tiempos más recientes, principalmente zinc. Fue precisamente la gran altura en la que se encontraban los yacimientos la causa de que pronto resultaran económicamente inviables.

Testimonio de esta actividad productiva son los numerosos restos materiales que encontramos esparcidos por el territorio: las explotaciones mineras en galería y a cielo abierto situadas en magníficos parajes de alta montaña de Liat y Mina Reparadora, ambas en el término de Vilac (municipio de Vielha-Mijaran); de Horcalh, Montoliu y Plan de Tor en el término de Bagargue (Naut Aran); de Mina Victoria y Mina Solitaria en Arres; de Mina Margalida en Bossòst y de Bausen.

Otro tipo de vestigios, en este caso ubicados en zonas más bajas, lo constituyen las plantas de tratamiento del mineral (fundiciones para extraer el hierro o el plomo como la Honeria de Toran y las complejas instalaciones de Pontaut y Bossòst, las cuales por influencia francesa reciben aquí el nombre de bocards, donde se trituraba y lavaba hasta convertir en polvo el mineral de zinc.

A fin de transportar los minerales extraídos por la propia área del yacimiento y sobretodo para evacuarlos desde los yacimientos de alta montaña hasta el fondo del valle o directamente a Francia, se construyeron imponentes infraestructuras de transporte, viarias (caminos mineros) o mecánicas (teleféricos, raíles o planos inclinados) que en ocasiones llegarían a cubrir recorridos realmente largos de más de 12km. Aún hoy podemos admirar los vestigios de algunos de estos ingenios en Liat, Horcalh o Montoliu y recorrer algunos bellos y solitarios caminos mineros como los que de la Honeria –una antigua fundición de plomo situada al fondo del valle de Torán- ascienden a Liat por Bedrera o por Güerri (valle de Toran); o los de Mina Margalida o de Mina Solitària.

Por otra parte, desde hace algunos años, el Conselh Generau d'Aran ha tenido la iniciativa de habilitar para la visita turística una antigua explotación minera: Mina Victoria. La visita de Mina Victoria, situada a 1800 m, abierta al público de julio a septiembre, transcurre a través de un pequeño itinerario por la zona minera, situada en una vertiente cubierta por un denso y bellissimo bosque de abetos, permite al visitante comprender la dureza del trabajo y de la vida en la mina, a través de un paseo por las ruinas de lo que fueron la casa del capataz, la casa de los obreros, el polvorín, la plataforma de la estación del teleférico y la antigua sala de máquina. La visita se completa con un breve pero espectacular recorrido por el interior de una de las galerías subterráneas de la explotación, para el cual se equipa al visitante con un casco provisto de linterna que invita a la evocación del pasado minero.

Elisa Ros Barbosa.
Airau de Patrimòni Culturau

Conselh Generau d'Aran



Tú Club de Esquí en el Valle de Aran

Nhèu Primavera · ProComp · Senior Ski Training

TOSHIBA
Leading Innovation >>>



Información y reservas:

Salardú · Pansaueth, 4 · 25598 - Vielha · Avda. Garona, 29 · 25530

Telf.: 973644186 · www.alps.com.es/mac · mac@alps.com.es

Carrer dera Hònt, 2

25559 Artíes

Tel: 973 641 058

Val d'Aran

restaurante
Biniaran



Un año más, desde 1986, el restaurante Biniaran, conocido popularmente como el "Bini", regentado por Javier e Inma nos hará disfrutar de una cocina fresca y creativa así

biniarán

como de sus clásicos platos entre ellos, la especialidad el Entrecote "Café de París", en un ambiente agradable y ameno.

Abierto la temporada de invierno, cierra los martes.

Restaurante Biniarán le presenta su

Merluza en salsa virgen



Ingredientes para 4 personas | 4 troncos de merluza de 300 g aproximadamente cada uno, 2 tomates enteros, 2 dientes de ajo sin pelar, 2 cucharadas soperas de perifollo fresco y picado, 2 cucharadas soperas de perejil fresco y picado, 1 cucharada soperas de estragón fresco y picado, 8 gr. de cilantro seco y triturado, 30 cl de aceite de oliva, Sal y pimienta

Preparación | Escaldar los tomates y dejarlos unos segundos, según su grado de madurez. Enfriarlos con agua helada y pelarlos.

Partirlos por la mitad, sacar las semillas y cortarlos en daditos.

Mezclar todos los ingredientes y ponerlos a templar al baño maría.

Esta salsa necesita macerar, estará al cabo de 30 minutos.

Cortar los troncos de merluza, salpimentarlos y hornear a 200º durante 15 minutos.

Por último retirar los troncos del horno y salsearlos ya en los platos.



*Tenemos el placer
de recomendarle*

5

viu era val



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



Tel. 902 218 228 info@eraescola.com

www.eraescola.com

**vive
el deporte
blanco!**

Esquí
nórdico T
Esquí alpino
nórdico Teler
Snowboard
emark Esquí a
quí nórdico T
pino Snowb
emark P
ard





SKI CAMP ERA ESCOLA



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET

Tel. 902 218 228

info@eraescola.com

www.eraescola.com

El programa
específico
de ERA ESCOLA
para los
más pequeños



Baqueira, 1500 Edificio

Mauberme

25598 Naut Aran

Tel: 973 64 54 30

Val d'Aran

ESQUIRÓ
RESTAURANTE
BAQUEIRA



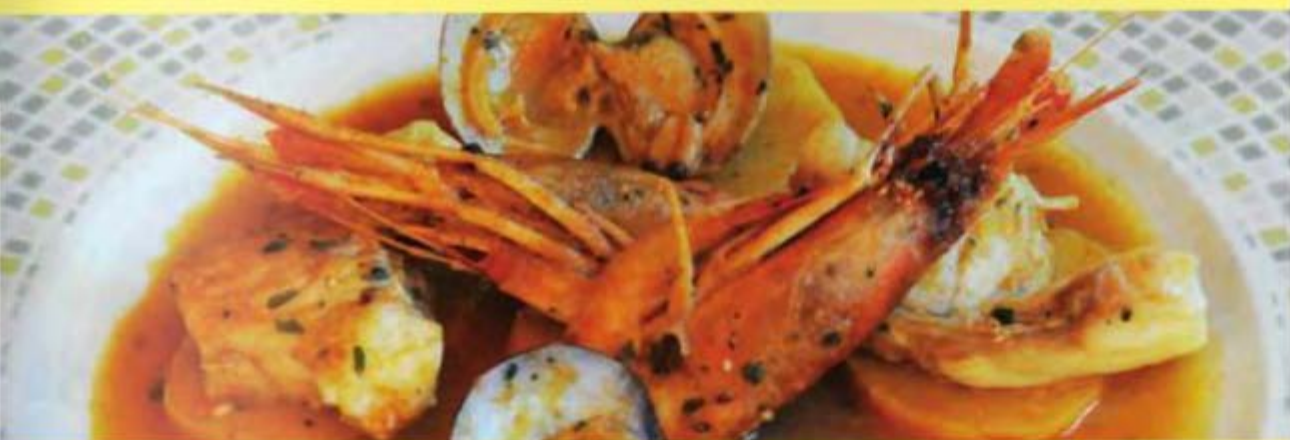
Uno de los pioneros de la hostelería en Baqueira, que ha visto crecer la estación a la vez que lo hacían ellos en fama y experiencia culinaria. Si hablamos de productos marinos, sin duda hemos de referirnos al

esquiró

puerto de mar que tenemos disponible en la cota 1.500. Con Manel a los fogones e Isabel en sala, nos situaremos en 1ª línea de playa de la costa aranesa.

Restaurant Esquiró le presenta su

Suquet de rape, almejas y gambas



Ingredientes para 4 personas | 1 rape de 1 kg, 12 almejas, 8 gambas, 2 patatas grandes, 2 cucharadas de aceite, 1 copa de cognac, Fumet de pescado "Esquiró", Picada: almedras, pan frito, ajo, perejil, vino blanco.

Elaboracion | Freir el rape, las gambas y las almejas. Flambear con el cognac.

Salpimentar al gusto. Añadir el fumet y la picada.

Añadir las patatas panadera Cocer a fuego lento durante 10 minutos.

Emplatar y listo para servir y comer!!!!



MEET THE IDEA!



MEET THE SPIRIT!



Atención al cliente: 93 872 62 11

elán
www.elanskis.com

Hotel Tuc Blanc ***

Un punto de encuentro privilegiado

La mejor pausa de camino al éxito
Citas inolvidables

Reuniones · Convenciones · Eventos

Imagínese celebrar una reunión de trabajo, una convención o una rueda de prensa rodeado de las frondosas montañas del Valle de Arán, combinando las sesiones de trabajo con la tranquilidad y la belleza de un paisaje privilegiado. El hotel Tuc Blanc pone a su disposición un espacio confortable y perfectamente equipado para organizar cualquier tipo de evento y poder disfrutar, al mismo tiempo, del bienestar que ofrece un entorno único.

Tel. (34) 97 364 43 50
Fax (34) 97 364 60 08

www.hoteltucblanc.com
info@hoteltucblanc.com



Plaça Carrera, 2

25599 Garòs

Tel: 973 641 539

Val d'Aran



"Eth Restilhé"



Uno de nuestros restaurantes más clásicos se encuentra en el bonito pueblo de Garòs, cumpliendo 30 años desde la fecha de su apertura. En un entorno rústico y acogedor. En su bien elaborada cocina podemos degustar los deliciosos platos típicos del valle, preparados con los mejores productos,

eth restilhé

de la mano de su propietario Carlos. Eth Restilhé está abierto en temporada de invierno y de verano, cerrando los domingos.

Restaurante Eth Restilhé le presenta su

Olla aranesa



Ingredientes | Tocino blanco salado, gallina, oreja y morro de cerdo, hueso de jamón, una cabeza de ajos y cebolla. Patatas y col troceadas, zanahorias en rodajas, puerros y aplo enteros. Longaniza, butifarra negra, pelota (carne picada, mitad cerdo, mitad ternera, huevo, miga de pan, sal, pimienta, ajo y perejil), alubias previamente cocidas, fideos y arroz.

Preparación | Poner en una olla grande, agua fría, sal y los primeros ingredientes. En cuanto empiece a hervir, bajar el fuego y espumar. Dejar hervir a fuego lento 30 minutos. Transcurrido este tiempo añadir las verduras. Subir el fuego y, en cuanto reemprenda el hervor volver a bajar el fuego. Dejar hervir otros 30 minutos.

Aprovechar este tiempo para preparar la pelota. Transcurrido el tiempo, añadir la pelota y las butifarras y repetir el proceso de hervido descrito en el primer paso. Para finalizar, incorporar las alubias, los fideos y el arroz. Transcurrida media hora podemos apagar el fuego. A continuación sacamos la cebolla, los ajos, los puerros y el aplo, que desecharemos.

Sólo queda añadir las butifarras y la pelota troceadas, ahora ya está lista para servir. Este plato se puede comer recalentado al día siguiente y mejorará su sabor aún más.



*Tenemos el placer
de recomendarle*

teléfonos

CONSELH GENERAU D'ARAN	973 641 801
AJUNTAMENT D'ARRES	973 641 819
AJUNTAMENT DE BAUSEN	973 647 024
AJUNTAMENT DE BOSSÒST	973 648 157
AJUNTAMENT DE CANEJAN	973 648 160
AJUNTAMENT DE LES	973 648 007
AJUNTAMENT DE SALARDÚ-NAUT ARAN	973 644 030
AJUNTAMENT DE VIELHA - MIJARAN	973 640 018
AJUNTAMENT DE VILAMÒS	973 640 739
AJUNTAMENT D'ES BÒRDES	973 640 939
TORISME VAL D'ARAN	973 640 688
INFORMACION TORISTICA DERA VAL D'ARAN (SALARDU)	973 645 197
INFORMACION TORISTICA DERA VAL D'ARAN (VIELHA)	973 640 110
OFICINA INFORMACION E TORISME BOSSÒST	973 647 279
OFICINA INFORMACION E TORISME LES	973 647 303
BIBLIOTÈCA GENERAU DE VIELHA	973 640 768
BIBLIOTECA SALARDÚ	973 645 532
HOSPITAL COMARCAL DE VIELHA	973 640 006
DISPENSARIO MEDICO DE ARTIES	973 642 847
DISPENSARIO MEDICO DE BAQUEIRA	973 645 107
DISPENSARIO MEDICO DE BOSSOST	973 648 211
DISPENSARIO MEDICO DE LES	973 648 229
DISPENSARIO MEDICO DE SALARDU	973 645 818
FARMACIA ALAMANSA LES	973 647 244
FARMACIA ALMANSA BOSSOST	973 648 219
FARMACIA CATALA SALARDU	973 644 225
FARMACIA CATALA VIELHA	973 644 246
FARMACIA PALA BAQUEIRA	973 644 462
FARMACIA PALA VIELHA	973 642 585
FARMACIA PALA ARTIES	973 644 346
OFICINA CORREOS VIELHA	973 640 912
OFICINA DE CORREOS LES	973 648 155
GUARDIA CIVIL DE BOSSOST	973 648 207
GUARDIA CIVIL DE SALARDU	973 644 032
GUARDIA CIVIL DE VIELHA	973 640 005
MOSSOS D'ESQUADRA	973 357 285
PARC DE POMPIÈRS (BOMBEROS)	973 640 080
POLICIA NACIONAL	973 648 014

EL DIVINO

A R T I E S



Dera Hònt, nº5 - 25599 Arties
Val d'Aran. Tel.: 973 644 486
e-mail: divinoarties@yahoo.es

MÚSICA & COPAS

Practica del esquí con seguridad y salud durante toda la temporada

Con el inicio del frío, ponemos todo nuestro material de esquí a punto, pero sin duda lo más importante, es comprobar que nosotros también estamos en condiciones óptimas. En estas líneas vamos a dar algunos consejos que nos ayudaran a evitar posibles lesiones.

ADQUIRIR BUENA FORMA FISICA; así podremos aumentar el tiempo de la práctica del esquí sin aparición de fatiga, ayudando además a tener un buen equilibrio entre la musculatura flexora y extensora de las extremidades inferiores, o al menos neutralizar posibles desequilibrios.

Teniendo en cuenta que en nuestro país el deporte del esquí es estacional se debe recomendar la práctica continuada, durante todo el año y de forma regular, de algún deporte o actividad física en un gimnasio para mantener una buena forma física. Atenderemos especialmente al tono y fuerza muscular tanto abdominal como lumbar, además insistiremos en la musculatura de la cadera, pero sobre todo nos dedicaremos a las extremidades inferiores y en especial trabajaremos los músculos que intervienen en la flexo-extensión de la rodilla y en su estabilidad lateral, es decir que trabajaremos e insistiremos en los cuádriceps e isquiotibiales, así como en los aductores, abductores y gemelos. El tipo de deporte a practicar sería aquel o aquellos en que se tonifican las extremidades inferiores, como por ejemplo: ciclismo, senderismo, jogging, etc... En el gimnasio además de las "maquinas", es bueno repetir aquellos movimientos que se realizan en el deporte del esquí para aumentar la propioceptividad, añadiendo además sesiones de elípticas o spinning.

CALENTAMIENTO; Una vez en pistas, antes de realizar el primer descenso, hemos de realizar ejercicios de calentamiento para todas las zonas musculares comentadas, el riesgo mayor de lesiones se produce durante los primeros descensos, y al final de la jornada de esquí, según las estadísticas las lesiones aumentan considerablemente después del mediodía con un pico entre las 14h y 16h.

MATERIAL ESQUI. BOTAS; Las mejoras en la fabricación y diseño técnico de las botas de esquí han contribuido de forma significativa a la protección del pie, tobillo y parte distal de la tibia. **ESQUIS:** Unos esquis en condiciones óptimas son un buen aliado para disfrutar del esquí y evitar lesiones. **FIJACIONES:** Desde el punto de vista de la seguridad del esquiador las fijaciones son el verdadero soporte para evitar lesiones, hay que llevar la regulación adecuada a cada esquiador.

METEOROLOGÍA/CALIDAD DE LA NIEVE; Sería normal que con mala meteorología, poca visibilidad, aumentasen las lesiones, pero no es así, las estadísticas nos indican que los días con mala visibilidad o condiciones climatológicas adversas disminuyen los accidentes y viceversa. Por ello creo, al igual que la Dra. M^a A. Nerin, que pocos son los accidentes atribuibles directamente a la climatología adversa.

Finalmente, desearles una buena y segura temporada de esquí, nos vemos en las pistas!!!

Dr. Josep BARRACHINA PÉREZ
Traumatólogo y esquiador

EN AC HOTELS TAMBIÉN SE ESQUÍA

Llega a Baqueira el primer hotel cinco estrellas Gran Lujo.

102 habitaciones, telecabina frente al hotel, terraza de invierno con impresionantes vistas, SPA, restaurante, lounge, salas de reuniones...

AC Baqueira, mucho más que nieve.

***** GL
AC BAQUEIRA
HOTEL & SPA
Val de Ruda - Núcleo 1500

www.hotelacbaqueira.com
+34 902 292 293



Carretera de Baqueria, 1

25599 Arties

Tel: 973 642 558

Val d'Aran



El más joven de nuestros restaurantes, está regentado por M^aCarmen, Cristina y Óscar, se encuentra ubicado en Arties, al lado del parador.

eth taro

Eth Taro nos ofrece una cocina moderna e innovadora con originales platos minuciosamente elaborados. Abierto todo el año excepto el mes de mayo.

Cierra los domingos.

Restaurant Eth Taro le presenta su

Terrina de foie mi-cuit, manzana y queso de cabra



Para el foie | Coger un hígado de pato fresco y dejarlo un rato a temperatura ambiente para poder trabajarlo. Desvenar. Aliñar con sal y pimienta azúcar y armagnac. Envolver en film bien apretado y cocer al vapor a 62° 30 minutos.

Para la manzana | Manzana en dados ,100 gr de azúcar por kilo de manzana, romero fresco, agua y hojas de gelatina. Cocer la manzana con el azúcar, el romero y el agua justo cubrir a fuego lento y tapado hasta que estén cocidas. Triturar y añadir una hoja de gelatina remojada por cada 100 gr de producto. Reservar.

Para el queso de cabra | Triturar en el termomix con calor a razón de 200 gr. de queso de cabra con 50 de nata. Montaje | En un molde adecuado poner primero el queso de cabra y alternar capa de foie y capa de manzana hasta llenar el molde. Dejar enfriar

Presentación | Desmoldar y colocar en el plato con el queso arriba, caramelizar con un poco de azúcar y acompañar con una pequeña ensalada de hojas y germinados aliñada con una vinagreta de manzana



*Tenemos el placer
de recomendarle*

19

viu era val



En pleno corazón del precioso pueblo de Arties se halla el hotel Casa Irene. Uno de los más antiguos y prestigiosos establecimientos del Valle de Arán. Situado en el centro del valle y a sólo 6 km. de las pistas de esquí, Casa Irene se distingue por su confort y el selecto trato que ofrece. Con unas instalaciones totalmente reformadas y dotadas de las máximas comodidades, destaca la marcada personalidad de sus habitaciones vestidas con una cuidada decoración y totalmente distintas entre ellas.

Entre sus excelentes servicios, que incluyen su restaurante, cabe remarcar el Spa de nueva creación atendido por personal especializado, con titulación y experiencia en el área de la salud. Se sentirá nuevo después de disfrutar de la sauna finlandesa, un baño de vapor, las duchas de contraste o el hidromasaje. Especialmente después de un día de esquí.

Todo en un ambiente de total atención, exclusivo y personalizado, en el que procuramos que los detalles hagan que todo sea diferente.



HOTEL CASA IRENE
Arties

Donde el detalle es la gran diferencia

C/ Mayor, 3 • 25599 Arties • Tel.: 973 644 364 • www.hotelcasairene.com

Carrer Marrèc, 14

25530 Vielha

Tel: 973 642 419

Val d'Aran



gustavo mª José

En el centro de Vielha tenemos uno de los clásicos del Valle, el pequeño y siempre concurrido rincón de Gustavo y Mª José, Era Mola, que lleva años siendo la referencia

del Mijaran. Platos del país, con esencia francesa. Desde 1981 siendo pioneros en el valle. Abierto en invierno y verano.

Restaurante Gustavo y M³José le presentan sus

Manitas de cerdo rellenas de setas, con salsa al Oporto



Ingredientes | Manitas -1 por persona-, puerro, zanahoria, hierbas provenzales, ajos tiernos, oporto, redaño (membrana grasa, lisa en forma de redecilla, que envuelve el estómago, intestino, hígado, etc. del cordero, cerdo, vaca, etc.).

Preparación | Se hierven las manitas 10 minutos para limpiarlas, finalizando con estas bajo el grifo de fresca agua; a continuación se las pone junto con puerro, zanahoria y hierbas provenzales, y agua abundante en una olla hasta que hierva. Una vez en el punto de ebullición, bajaremos el fuego y las tendremos 4 horas a fuego lento. Sacamos las manitas y las deshuesamos, las rellenos de setas y ajos tiernos y las envolvemos con el redaño. De ahí al horno para que se dore, unos minutos... y a emplatar! A una reducción de vino de oporto, le añadimos un poco de salsa española (caldo de carne oscuro), y lo dejamos que ligue unos minutos a fuego lento... rociamos sobre la manita ya dorada y crujiente y... ¡a comer! Se puede decorar con trufa y pimienta a la hora de emplatar, según gusto.



Tenemos el placer de recomendarle

23

viu era val

La flora del valle de aran

volumen I. bosques - Árboles

Los bosques del Valle de Arán representan el 80% de su superficie total (633,6 km²). La particularidad de la orientación, el clima atlántico de montaña, así como la geología y la geomorfología, constituyen un hábitat muy particular sobre el que se desarrolla una flora y una fauna características de estas montañas.

Las agrupaciones de árboles de una misma especie mayoritaria se denominan bosques. El Valle de Arán se caracteriza por sus coníferas, y entre ellas destaca el abeto.

Las especies de árboles más importantes del Valle se detallan a continuación:

	Nombre científico	Nombre común castellano	Nombre aranés
1.-	<i>Abies alba</i>	Abeto	Auet
2.-	<i>Fagus sylvatica</i>	Haya	Ai
3.-	<i>Pinus sylvestris</i>	Pino silvestre	Pin ròi
4.-	<i>Pinus uncinata</i>	Pino negro	Pin nere
5.-	<i>Quercus petraea</i>	Roble	Casse

Otras especies de árboles que podemos encontrar también en este espectacular valle son: encinas, piceas, arces, álamos, alisos, cerezos, tilos, fresnos, abedules, acacias, castaños, nogales, manzanos, ciruelos. Los arbustos más abundantes en los bosques son principalmente: avellano, saúco, enebro, boj, acebo.

En los bosques del Valle de Aran existe una gran riqueza del substrato subarborescente, de plantas herbáceas y criptógamas. La flora criptógama, constituida por: helechos, musgos, hongos, líquenes, algas, etc. presenta una gran biodiversidad.

La belleza de las flores en primavera y verano es un gran espectáculo que nos ofrece este enclave singular. Plantas aromáticas, medicinales, de bellos colores, que nos invitan a conocer y a respetar el espectacular paisaje que habita estas montañas.

El Valle de Arán nos ofrece una biodiversidad y un ambiente únicos en la Península.

Ven a conocer sus bosques, sus árboles, sus flores. Conocer es respetar, proteger y amar.

María José Chesa Marro
Ingeniera Agrónoma

mjchesa@agronoms.cat
<http://sironagatta.blogspot.com/>



ARAN
escuela de esquí
snowboard

una nueva forma
de aprender
a esquiar



***PERSONAL
SKI TRAINER***

Avda. Garona, 29 · 25530 · Vielha · 656 330 039



Proyectos

Estudio de interiores

Muebles de decoración

Complementos

C/ des comets, 1
25530 vielha

Creamos

Amb

www.amb



Venta exclusiva
en ambientes

ients

ients.net

info@ambients.net

T.973 640 241 F.973 640 456

Carrer Major, 3

25559 Arties Val d'Aran

Tel: 973 644 364

info@hotelcasairene.com

www.hotelcasairene.com



CASA IRENE
Arties



Fundado en 1973 por Doña Irene España, se encuentra en el precioso entorno del pueblo de Arties. Andrés, M^a José e Irene regentan

casa irene

la sala y los fogones de este clásico de la cocina nacional de máximo nivel, reconocido por los más exigentes paladares del país.

Casa Irene le presenta su

Cordero asado con judías del Valle, Níscalos y tomates confitados.



Ingredientes para 4 personas | 1 Pierna de cordero deshuesada, atada y mechada con ajos y tomillo, 300 Gramos de judías del Valle, hervidas previamente 1Litro de Caldo de cordero elaborado con una bresa (Zanahorias, puerros, cebolla, Finas hierbas) y los huesos del cordero bien tostados, 300 gramos de Níscalos, que previamente habremos limpiado sazonado y horneado con un poco de panceta, durante 10 minutos a 200 grados. Durante el horneado pondremos en los últimos 5 minutos ajos picados y un poco de perejil, 150 gramos de tomates secos, tomates escaldados y mondados cortados en 4 partes, a los cuales les hemos añadido sal, azúcar, una lamina de ajo y aceite de oliva. (dejar secar en el horno a 50 Grados durante 2 horas, 4 chalotas picadas, 5 cucharadas d e aceite de oliva virgen).

Preparación | Disponer la pierna de cordero en una cazuela en la que podamos ajustar su tapa. Añadirle el aceite de oliva i dorar muy bien la carne, Salpimentarla y dejarla cocer al horno unos 10 minutos por cada kilo de su peso, (debe quedar rosada en el interior.). Extraer la cazuela del horno, guardar la pierna aparte, y en la misma cazuela, al fuego, añadir las chalotas y esperar a que doren unos minutos. Añadir las judías, el caldo de cordero y dejar reducir unos minutos, poner al final de la reducción los niscalos intentando que quede el máximo de panceta ajo tostado y perejil con ellos. (no aceite). En el último momento, le añadiremos los tomates desecados y dispondremos por encima la pierna de cordero cortada a nuestro gusto.



***Tenemos el placer
de recomendarle***

29

viu era val

HEAD

cool earth

«Yo tengo en mente
AC/DCs «Highway to Hell» antes de
cada carrera.»

BODE MILLER

How do
YOU focus?



head.com

Overall World Cup Champion 2008

HP recomienda Windows Vista® Home Premium.

¿QUIERES TOCARLO?



TU
ORDENADOR
VUELV A SER
PERSONAL.



¿Podrás resistir la tentación de tocar el nuevo ordenador HP Touchsmart IQ500.es con procesador Intel® Core™ 2 Duo?.

La mejor manera de librarse de la tentación es caer en ella. Así que si deseas ver la televisión, jugar con tus fotos, escuchar tu música o navegar por Internet como nunca lo habías hecho antes, toca su pantalla táctil de 22" y disfruta de un diseño único.

Bienvenido al ordenador como nunca lo habías sentido antes.

www.hp.es/touchsmart

A la venta en



y tiendas El Corte Inglés

©2008 Hewlett-Packard Development Company, L.P. Reservados todos los derechos. Los productos que aparecen en las fotografías podrán no corresponderse siempre con los de la descripción. *PVP recomendado, I.V.A. no incluido. Los precios incluidos son precios de venta recomendados. Los precios se refieren únicamente a las descripciones de las especificaciones. Precios válidos para Península y Baleares. Intel, el logotipo Intel, Intel Core y Core Inside son marcas o marcas registradas de Intel Corporation o de sus filiales en Estados Unidos y en otros países. Microsoft, Windows y el logo de Windows son marcas registradas de Microsoft Corporation en Estados Unidos y/u otros países. Windows Vista es una marca comercial o registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y/u otros países. Algunas funciones de productos Windows Vista requieren hardware avanzado o adicional. No todas las funciones de Windows Vista™ están disponibles en todos los PC preparados para Windows Vista (PC Apto para Windows Vista, "Windows Vista Capable"). Todos los PC preparados para Windows Vista (PC Apto para Windows Vista, "Windows Vista Capable") ejecutarán como mínimo Windows Vista Home Basic. Las características Premium, como la nueva interfaz de usuario Windows® Aero™, disponibles en otras ediciones de Windows Vista, requieren hardware avanzado o adicional. Conozca los detalles en www.windowvista.com/getready. Los datos proporcionados se incorporarán a un fichero de privacidad de Hewlett-Packard Española, S.L. ("HP") para fines de marketing, ventas y soporte de productos informáticos. HP podrá compartir sus datos con otras empresas del grupo Hewlett-Packard (dentro o fuera de Europa) con la misma finalidad. Si desea ejercer sus derechos de acceso, rectificación o cancelación, envíenos un correo electrónico a infocentro.spain@hp.com.

Edificio Besiberri

25598 Baqueira

Tel: 973 645 477

Val d'Aran



El Restaurante Ticolet está ubicado en el corazón de Baqueira, en el núcleo 1.500. Es uno de nuestros restaurantes con más larga trayectoria. Fue fundado en 1.975 y está regentado por la entrañable familia España, Don José y sus hijos Alex y Guillermo.

ticolet

El Ticolet nos sorprende cada año con nuevas y deliciosas propuestas gastronómicas, además de su ya conocida y exquisita carta de platos propios y de caza. También podemos disfrutar en sus comedores anexos de las típicas raclettes y pierrades, sin olvidar las nuevas propuestas del restaurante Tamarro. Está abierto todos los días durante la temporada de invierno y todo el mes de agosto en verano.

Restaurante Ticolet le presenta su

Cuajada con mermelada de agabanzos y granizado de miel



Ingredientes para 4 personas | Cuajada - 500 ml de leche de oveja, - 25 gotas de cuajo
Granizado de miel - 1l. agua, - 500g miel, - 3 hojas de gelatina

Elaboración cuajada | Hervir la leche, dejar enfriar hasta 35-40º C, verter en moldes donde previamente hemos puesto el cuajo (5 gotas por molde).

Poner a entriar y dejar reposar un mínimo de 5horas.

Elaboración granizado de miel | Calentar a media temperatura el agua y la miel.

Hidratar la gelatina en agua fría, seguidamente escurrir y secar

Mezclar la gelatina con el agua y la miel, poner en moldes y dejar enfriar.

Mermelada de agabanzos. Debido a la dificultad de elaboración, es preferible comprar la mermelada en tiendas especializadas.



*Tenemos el placer
de recomendarle*

33

viu era val



ONEILL
-5

ONEILL
ALTRIDE
1083

THOMAS HARRIS

ONEILL

24/7
09:39:10

MIN SEC

ONEILL
ONEILLEUROPE.COM

One

C
A
V
A

Made for Life



Proveedor oficial:



SUPERLEAGUE FORMULA

Superleagueformula.com

Artesanos del Vino
VALENCIA

one

24K

Plaça Urtau, s/n

25599 Arties

Tel: 973 640 926

Val d'Aran



Urtau sigue apostando por la cocina de Mikel Lopez. Esta temporada además de mantener los platos ya consolidados por sus clientes, ofrecerá nuevas propuestas con las que sorprender y agradar, procurando que sus productos mantengan el sabor original.

urtau

El Urtau es regentado por M^a Assumpta, que además les atenderá personalmente en la sala.

Cierra los miércoles.

Restaurante Urtau le presenta su

Presas Ibéricas (patata trufada, crema de manzana agri dulce y migas crujientes)



Ingredientes para 4 personas | 800 gr de Presa Iberica, 2 Manzanas Granny Smith, 2 Patatas, 1 gr. trufa, la miga de una barra de pan, 1 Ajo, 10 gr. de Jamon Iberico.

Preparación | Marcamos la presa con fuego fuerte, la dejamos muy dorada por fuera y cruda por dentro. La horneamos durante 5 minutos a 200°

En el plato haremos una lágrima grande con la crema de manzana. Con la ayuda de una cuchara realizamos una querelle de patata trufada. Colocamos la patata junto a la presa cortada por la mitad encima de la lágrima. Sin cubrir la presa ponemos unas migas encima y al lado en un montoncito. Salseamos con el jugo y decoramos con las hierbas.

¡¡¡¡¡Buen provecho!!!!



**Tenemos el placer
de recomendarle**

37

viu era val

Heliski en los Pirineos:

El Pirineo a diferencia de otros macizos como los Alpes o las Rocosas, son montañas que a pesar de su modesta altitud y longitud, tienen mucho carácter: una morfología particular, diferencia climática entre vertientes: norte y sur; fauna, flora, así como sus gentes, idiomas y tradiciones, la historia al largo de los siglos, el arte románico...lo convierten en un lugar único en Europa.

Aunque tenemos poca tradición alpina y pequeños glaciares, se pueden realizar muchas actividades de montaña, desde el alpinismo invernal a la escalada en roca y en hielo, raquetas de nieve y esquí con todas sus variantes.

En la Val d' Aran, las precipitaciones a lo largo de la temporada suelen ser abundantes y su orientación norte favorece que esta se mantengan en buenas condiciones.

El no tener grandes glaciares, desde el punto de vista de un esquiador fuera pista o de travesía, en cuanto a seguridad, es algo a nuestro favor, ya que no existe la posibilidad de caída de grandes séracs, ni las peligrosas grietas.

¿Como es el heliski en la Val d' Aran? más de 10000 hectáreas de montañas esquiabiles y gracias al helicóptero, se puede acceder en pocos minutos a una área de esquí inmensa. Los descensos transcurren por todo tipo de terreno, desde suaves, hasta fuertes pendientes, donde las condiciones de la nieve y el nivel técnico de cada uno jugarán un papel muy importante. Las 10 zonas de descensos se encuentran entre los 1000 y 3000 metros de altitud. Estas permiten realizar bajadas de 500 hasta 1500 metros de desnivel, desde el terreno más alpino a los frondosos bosques.

¿Qué nieve nos encontraremos si hacemos heliski en los Pirineos? De Diciembre a Febrero, en condiciones normales nieve polvo en todas las caras norte, a partir de Marzo la nieve es más cambiante, nieve un poco transformada, en según que sitios polvo y en cotas bajas primavera. Generalmente hacia finales de Marzo y toda la primavera, se puede disfrutar de las mejores condiciones para el heliski, días largos, nieve dura/primavera y en según que cotas, nieve fresca hasta el mes de Mayo.

Ventajas de realizar heliski en los Pirineos: Básicamente, los desplazamientos, las infraestructuras y el clima. No es necesario coger el avión, se puede llegar en coche, además podemos disfrutar de unas infraestructuras que en otros macizos no existen, como una amplia oferta gastronómica, cultural y servicios. Las temperaturas no suelen ser tan extremas y hay mas horas de insolación.

La oferta de heliski en la Val d'Aran va desde una media jornada (ideal para debutantes), hasta paquetes de 5 días, donde podemos disfrutar de infinidad de descensos por zonas increíbles jamás vistas.

Para hacer heliski facilitamos todo el material de seguridad, una mochila con el sistema ABS (con un airbag incorporado que en caso de avalancha se hincha y mantiene al esquiador en superficie), DVA (detector de víctimas de avalancha) así como la pala y la sonda. Los esquís también se facilitan, estos están especialmente diseñados para tal fin.

Te esperamos ¿Te atreves a probarlo?

Sergi Gasa - Guía de alta montaña

PUMA
eyewear



restaurante
Bini Gran

ESQUIROS
RESTAURANTE
BAQUEIRA



"Eth Restilhé"

Eth Taro
RESTAURANT

*Si deseas conocer
las novedades de los restaurantes...*

*Si quieres estar informado de las
actividades gastronómicas del momento...*

Envía un correo electrónico con tus datos

a: viueraval@alps.com.es

Restaurant
GUSTAVO · M^a José


IRENE
CASA IRENE
Arties

RESTAURANTE
TICOLET

Restaurant

URTAXI
Arties. Val d'Aran



ALPS

Exclusivity & Service

Adventures

Viajes Incentivos

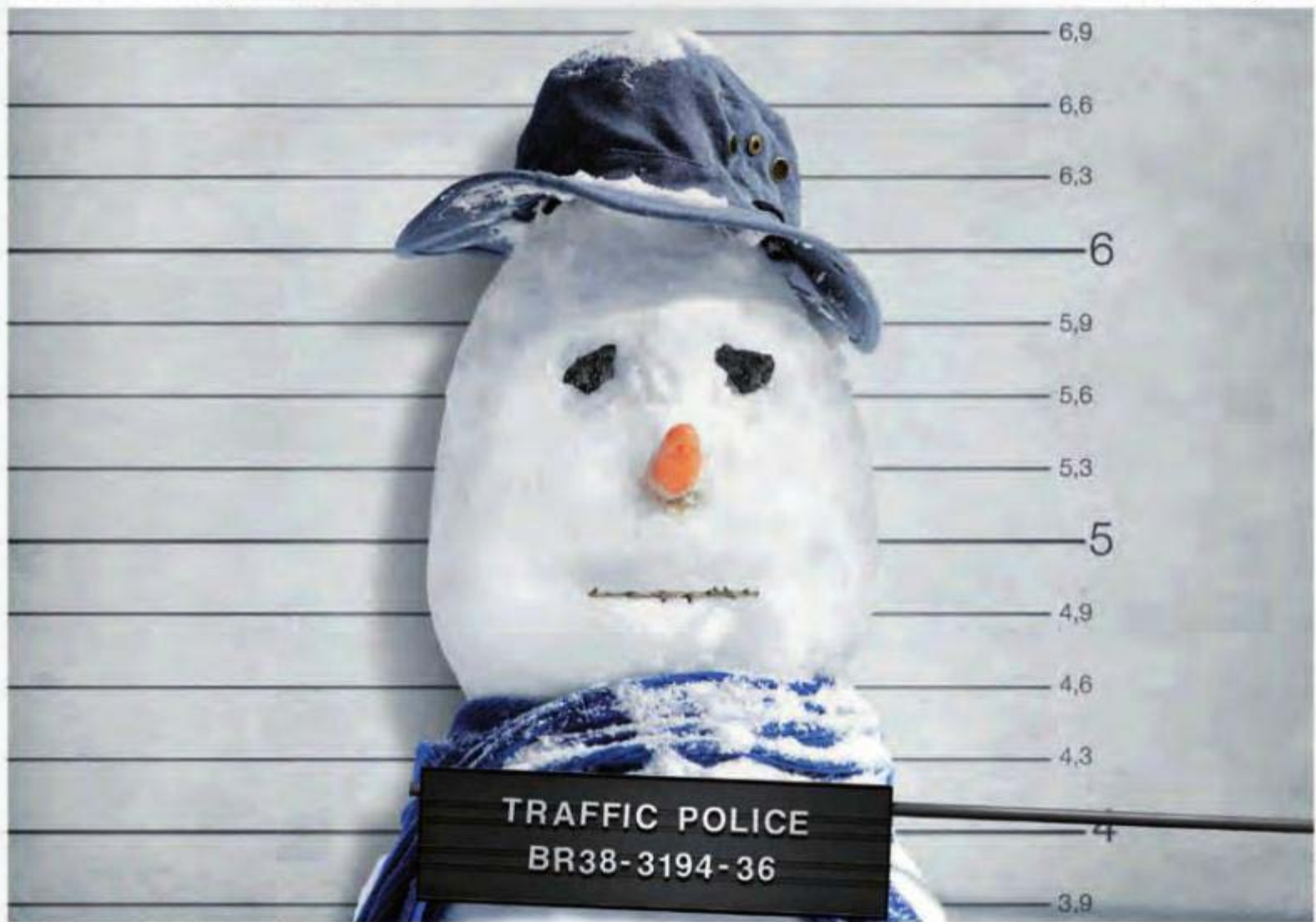
Eventos

Gestión deportiva

Outdoor

Información :

Pansaueth, 4 · 25598 · Salardú · Val d'Aran · Telf.: 973644186 · www.alps.com.es · info@alps.com.es



La nieve, un peligro menos en la carretera.

El mérito de acabar con el peligro de la nieve corresponde al minucioso trabajo de 4Motion. Un sistema de tracción integral capaz de reaccionar en milésimas de segundo ante el más mínimo deslizamiento. El hielo, el barro y la lluvia la acompañarán en su perpetuo aislamiento. Caso cerrado.

Tracción a las cuatro ruedas 4Motion. Máxima adherencia sobre cualquier superficie.

Disponible en: Golf, Tiguan, Passat, Passat Variant, Passat CC, Touareg, Phaeton.

4MOTION

www.4motion.es



Das Auto.