

# vivir aran

PERIÓDICO INDEPENDIENTE DE LA VAL D'ARAN

INFORMACION

Febrero/Hereuèr•2014  
NÚMERO 137

## Aran vibró con su esquiador olímpico



Entrevista a Paco Boya. Presidente de la Asociación Española de Municipios de Montaña

**“Queremos que los pueblos de montaña sigan vivos”**

Pág. 12/13

*Carnavales. Guía para no perderse pasándoselo bien.*

Páginas 15



**Tirada 5.500**  
ejemplares gratuitos

Talleres Murillo. Pol Ind Paules, 71. MONZON. 974402012  
Neumáticos Aragón. Pol Ind Sobrarbe. AINSA. 974500248  
Vulcanizados Sales. Crta Monegros, 35. SARIÑENA. 974570138

www.vulco.es

**VULCO**

Siempre a punto

NEUMÁTICOS



FRENOS



ACEITE



BATERÍAS



ACCESORIOS



AMORTIGUADORES

ALINEACIÓN

ESCAPES

LLANTAS



COCINA COMPLETA DESDE 950€

**carpindustrial.com**

Pol. Ind. Ribagorza, Parc. I-22 Tel.629 948 230, Tel y Fax 974 54 32 32

OFERTA 139€  
PUERTA LACADA EN  
BLOCK CON HERRAJES



www.carpindustrial.com



# La Val d'Aran, nueva 'Biosphere Destination'

Se convierte en el primer destino de montaña y la segunda en Cataluña en conseguir esta certificación

### Vivir Arán

La Val d'Aran recibió en el marco de FITUR la certificación 'Biosphere Destination' que otorga el Instituto de Turismo Responsable, entidad asociada a la UNESCO y a la Organización Mundial de Turismo y miembro del Consejo Global de Turismo Sostenible (GSTC Global Sustainable Tourism Council), reconocido por la Fundación de Naciones Unidas. La Val d'Aran, y sus municipios, iniciaron el proceso de certificación en el mes de octubre del 2013, durante este periodo la empresa de turismo DNA ha elaborado la memoria de sostenibilidad turística de la Val d'Aran a partir de la cual se ha realizado el

proceso de auditoría que ha concluido con la entrega de la certificación.

La Val d'Aran se convierte en la primera destinación de montaña en conseguir esta certificación que en Cataluña solamente tiene la ciudad de Barcelona.

El síndico de Aran, Carlos Barrera ha recibido la certificación por parte de Tomás Azcarate, presidente del Instituto de Turismo Responsable, acompañado de Luis Ramallo Massanet, presidente de la Comisión Española de Cooperación con la UNESCO y Luigi Cabrini, director del Departamento de Desarrollo Sostenible de la Organización Mundial del Turismo (OMT).

CONSELH



El acto de entrega de la certificación tuvo lugar en FITUR.

El acto contó con la presencia del consejero de Empresa y Ocupación, Felip Puig, y el presidente de la Diputación de Lleida, Joan Reñé, entre otras autoridades políticas catalanas; además de representantes de otras institu-

ciones y de empresarios araneses.

La obtención de esta certificación de calidad y sostenibilidad turística es para el síndico de Aran, Carlos Barrera, "un reconocimiento al esfuerzo de muchos araneses,

entre todos estamos desarrollando un modelo turístico responsable y sostenible en términos económicos, ambientales y socioculturales", esta certificación en palabras del síndico viene a demostrar que "la Val d'Aran como destino ha de apostar por la sostenibilidad, no solamente por conservar este territorio de los Pirineos para futuras generaciones, sino también para seguir siendo competitivos, para seguir siendo la "esencia de los Pirineos" poniendo en valor el medio ambiente, el patrimonio natural y cultural local que hemos conservado a lo largo de los siglos y que son el principal motivo para

atraer nuevos turistas que disfruten de los encantos de nuestro país".

La memoria, que ha servido como base para obtener la certificación, refleja las acciones que se realizan desde el Conselh Generau d'Aran y los Ayuntamientos para los cuatro bloques de requisitos del sistema de turismo responsable.

Anna Díaz, consejera de Turisme de la Val d'Aran manifestó que "en el mes de marzo propondremos a los empresarios socios de Fomento del Turismo en el contexto del Plan de Màrqueting, que todos los años hagamos de forma conjunta con el sector, la ejecución de algunas acciones durante el 2014.

## Reconocen al Institut d'Estudis Aranesi como academia del occitano

Se convierte así en autoridad en esta lengua también conocida como aranés

CONSELH



La Generalitat ha dado luz verde al proyecto de lengua.

### Vivir Arán

El Govern de la Generalitat ha aprobado el decreto por el cual se otorga al Institut d'Estudi Aranesi el carácter de academia y de autoridad lingüística del occitano y aranés a la Val d'Aran, a propuesta de los departamentos de Cultura y de Justicia. El occitano es la lengua propia del Aran, donde se denomina aranés, y es lengua oficial en el conjunto

de Cataluña de acuerdo con el Estatut de 2006. El ámbito de actuación del Institut d'Estudi Aranesi es Cataluña.

El objeto del Institut d'Estudis Aranesi es la alta investigación y estudio del aranés y el establecimiento de los criterios de normativa de acuerdo con los principios de la Gramática occitana de Loís Alibèrt y las Normes ortogràfiques del aranés, como parte integrante del

espacio lingüístico y cultural occitano.

Asimismo, ha de colaborar con entidades académicas, de investigación o culturales reconocidas por las instituciones públicas del espacio occitano, en el establecimiento de la normativa lingüística de referencia para el conjunto de la lengua occitana.

El Institut d'Estudis Aranesi se convierte con este decreto en autoridad

para el asesoramiento en materia de lengua occitanana, aranés al Aran, para las administraciones públicas y los organismos que dependen, para los centros de enseñanza públicos y privados y para los medios de comunicación de titularidad pública.

"Después de dos años de trabajo se ha culminado con un gesto muy importante de la Generalitat hacia Aran".



CONSELH



Consta de la señalización de diversas rutas

## Perseguits i salvats en la Val d'Aran

Con el proyecto Perseguits i salvats, que pretende poner en funcionamiento la Diputació de Lleida el próximo verano, se conocerán las diferentes rutas utilizadas por los judíos que escapaban de la caza de los nazis en los años 40 del siglo XX. Cerca de veinte mil judíos cruzaron el Pirineo catalán huyendo del Holocausto.

La Val d'Aran forma parte de este proyecto que articula el Institut d'Estudis Ilerdencs y que ha contado con la colaboración de varios consejos territoriales del Pirineo leridano: el Conselh Generau d'Aran y los consejos comarcales del Pallars Sobirà, Alta Ribagorça y Alt Urgell.

El proyecto constará en la señalización de las diferentes rutas, y que estarán al alcance de todo el mundo repartidas por diferentes

municipios: Caneján, Les, Bossòst, Es Bòrdes, Vielha e Mijaran y Naut Aran.

En total habrá unos diez puntos de señalización. En cada punto se podrá ver los lugares donde los judíos estaban encarcelados, donde se hospedaban e incluso los lugares donde se escondían. A lo largo del Pirineo se contabilizan unas veinte vías de evasión transpirenaicas de Francia hacia Cataluña, por donde los judíos realizaban su huida.

Las rutas se plasmarán en paneles que se encontrarán en seis idiomas: aranés, catalán, castellano, francés, inglés y hebreo. Estos paneles llevarán códigos QR que ofrecerá la posibilidad a través de los teléfonos móviles de enlazar directamente a una página web en la que se complementará la información.

## Obras

# Invierten 400.000 euros para los daños por la inundación

## Endesa quiere reconstruir algunas infraestructuras

Vivir Arán

La Fundació Endesa destinará un total de 400.000 euros a la Val d'Aran para la reconstrucción de las principales infraestructuras dañadas por las inundaciones de junio del año pasado.

El presidente de la fundación, Rafael Miranda y el síndico de Aran, Carlos Barrera, firmaron un convenio de colaboración que regula la aportación y que tiene una vigencia de un año.

La Fundació coopera en iniciativas de carácter social en los territorios en los que desarrolla su actividad industrial promoviendo la adecuación paisajística de espacios naturales protegidos. Endesa está implantada en la cuenca del río Garona y ha mantenido en la su dilatada presencia una política activa y de apoyo económico en proyectos de ámbito cultural, económico y social.

Durante las inundaciones, Endesa activó el plan operativo de emergencias y destinó dos helicópteros para desplazar a operarios y material eléctrico hasta los puntos del territorio donde las vías de acceso estaban incomunicadas.

CONSELH



La fuerza del agua destruyó varias viviendas y diversos tramos de carretera de la zona.

Entonces instaló doce grupos electrógenos para garantizar el suministro y a través del ejército se pidió a la Unidad Militar de Emergencias que helicópteros de gran capacidad de carga (un Cougar y un Chinook) transportaran los grupos electrógenos más pesados a puntos donde no se podía acceder de otra manera. De esta manera, se llegó a movilizar un centenar de técnicos y operarios en los trabajos de reposición del suministro y reparación o reconstrucción de infraestructuras eléctricas.

Inundaciones

El 18 de junio pasado la

Val d'Aran sufrió inundaciones provocadas por las intensas lluvias y el desbordamiento del río Garona, que tuvieron como consecuencia cortes de carreteras, desaparición de puentes, afectación de pistas forestales y cortes esporádicos de servicios básicos, que fueron instalados de nuevo a las 48 horas de la inundación. No obstante, la rápida acción de las autoridades locales, el pueblo aranés, y gracias también a la ayuda institucional recibida, consiguieron restablecer la mayoría de estos servicios a las pocas semanas y actualmente se encuentran en recuperación las zonas afectadas.

Los principales daños se produjeron en la C-28, en el tramo entre Gessa, Arties y Salardú. Se trata de la carretera que une la capital del valle con Baqueira, y que se vio bastante afectada por la riada. La Generalitat de Catalunya destinó un presupuesto de 5 millones de euros para su reparación. Desde el Gobierno central también aceleraron la reconstrucción de la carretera N-230, al tratarse de obras urgentes y el Ministerio de Fomento, a través de Carreteras, trabajó intensamente en la limpieza y adecuación de los tramos afectados, garantizando así la circulación en este vial.

A.M.



Las obras han comenzado en el paseo Eth Grauèr

## Mejora en los espacios públicos de Bossòst

El Ayuntamiento ha iniciado en los últimos meses varias obras de mejoras en el espacio público de Bossòst. En estos momentos, se llevan a cabo los trabajos de acondicionamiento de la sala

polivalente, con nuevos lavabos, reposición de aislamientos y reforma de puertas, ventanas y salidas de emergencias. Son obras que cuentan con un presupuesto de 50.000 euros, a cargo del

Plan Único de Obras y Servicios de Cataluña. Además, se han iniciado las obras de reposición de las baldosas y vallas del paseo Eth Grauèr, en los tramos afectados por las riadas de junio con

una inversión de 13.000 euros.

El Ayuntamiento prevé también reponer el pavimento de la calle San Jaime, después de los destrozos provocados por las inundaciones.



Iniciativa

## La carrera de la mujer llega a Aran

Vielha acoge esta primera edición que tendrá lugar el próximo 9 de marzo. La inscripción cuesta de tres euros

Vivir Arán

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, que tiene lugar el día 8 de marzo, el Servei d'Informacion e Atencion ara Hemna (SIAH) del Conselh Generau d'Aran, en colaboración con el Club Atletic Val d'Aran (CAVA), ha organizado la primera edición de la Corsa dera Hemna de la Val d'Aran.

La carrera tendrá un recorrido de 5 kilómetros, se puede realizar andando o corriendo y comenzará a las 11.00 horas en Vielha. Las inscripciones pueden realizarse online en la página [https://www.inscripciones.cat/corsade-rahemna2014/formulari\\_inscripcio](https://www.inscripciones.cat/corsade-rahemna2014/formulari_inscripcio) o de forma presencial los viernes de las 19.00 a las 21.00 horas en la sede del Club Atlètic

Val d'Aran (baishi deth Palai de Gèu).

El precio es de tres euros y los dorsales se entregarán de las 17.00 a las 20.00 horas.

Por otro lado, la capital catalana, Barcelona, acogerá el próximo 19 de octubre su tradicional carrera de la mujer. La idea, surgida hace ya diez temporadas desde la revista Sport Life, pretende fomentar la vida saludable entre las mujeres, con el ánimo de ayudar en la prevención, diagnóstico precoz y lucha contra el cáncer de mama. Para ello la organización colabora con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) donando al final del circuito 100.000 euros, con este fin.

La Cursa de la Dona de Barcelona contará con un

circuito de 6,7 km aproximadamente, con salida y meta a las faldas de las Fuentes de Montjuïc, en la Avenida María Cristina, en las inmediaciones de la Plaza de España y sus Torres Venecianas, un entorno que en pasadas ediciones nos ha dejado bellas estampas con la "marea rosa" (ese el color de la camiseta conmemorativa de la prueba que todas las corredoras reciben por su inscripción), participando en esta carrera.

En cualquier caso el espíritu de este evento lúdico deportivo trasciende de la competición deportiva y las 20.000 participantes serán recibidas en la meta con un amplio recinto con las carpas de los patrocinadores del evento, campañas, etc...

### lèra CORSA DERA HEMNA Val d'Aran

VIELHA 09 DE MARÇ 11:00h 5Km

UA CORSA ENTÀ TOTI

EN TOT CORRER O CAMINAR



PATROCINADORS  
C.A.V.A



COLLABORADORS  
C.A.V.A



DAMB ETH SUPÒRT



ORGANIZEN

Conselh Generau d'Aran

Servei d'Informacion e Atencion ara Hemna



+INFO E INSCRIPCIONS: [www.clubatleticvaldaran.blogspot.com](http://www.clubatleticvaldaran.blogspot.com)



Séptima edición

## Baqueira acoge el Trofeo Fundación Jesús Serra

Open abierto a federados y también a aficionados

La fiesta del esquí alpino en Baqueira Beret se acerca y no se podría celebrar con mejores condiciones de nieve.

La estación ofrece unos espesores que oscilan entre los 215 centímetros y 305 centímetros de nieve polvo.

Es una carrera open de esquí alpino en la que pueden competir tanto corredores federados, que aspiren a una beca de estudios como aficio-

nados, que simplemente busquen divertirse y ganar alguno de los premios en liza.

Baqueira Beret se prepara para acoger la séptima edición del Trofeo Fundación Jesús Serra, los próximos días 8 de marzo (Gigante) y 9 de marzo (Paralelo para los mejores hombres clasificados y damas).

Inscripciones  
El periodo de inscrip-

ción para este trofeo se cerrará el día 6 de marzo. Jesús Serra Santamans fue impulsor y fundador de Baqueira Beret y esta competición está organizada por su fundación. Es una prueba que ha tenido mucha aceptación en sus primeras ediciones por su carácter profesional y al mismo tiempo festivo y con unos premios importantes tanto en becas como en material de esquí.

Curso

## Abren inscripciones para ser técnico deportivo

Pruebas de esquí alpino, nórdico y surf en nieve

El Conselh Generau d'Aran realiza las siguientes pruebas de acceso a las enseñanzas de técnico deportivo en deportes de invierno: esquí alpino, surf en nieve y esquí nórdico.

La superación de la prueba sólo faculta para

formalizar la matrícula en cualquier centro autorizado que ofrezca las enseñanzas correspondientes, siempre que se cumplan el resto de requisitos de acceso para las mismas.

Las pruebas se realizarán el próximo día 1 de abril

de 2014 en la Val d'Aran, en Baqueira Beret, siempre que las condiciones de nieve lo permitan.

La inscripción para participar en las pruebas podrá realizarse y presentarse en la Escola de Tècnics Esportius Val d'Aran.

**HUSTERIA FENOY**  
Comunidad  
San Miguel 3A, 2ºC  
Vielha  
627 427 828



**CLAPERS I PIQUÉ, S.L.**

Pol. Ind. Aiguaprima, 6  
25530 VIELHA  
619 15 84 77 · 973 64 05 39  
[claperspique@claperspique.com](mailto:claperspique@claperspique.com)

VIVIR



Puente se crió en la Val d'Aran pero reside actualmente en Suiza

VIVIR



El esquiador español "afronta este reto con ilusión y ganas de competir"

## Juegos Olímpicos

# Àlex Puente disfruta de Sochi

El esquiador aranés compite en las categorías de Slalom y Slalom Gigante

Vivir Arán

El jove esquiador Àlex Puente (19 años y natural de Vielha) toma parte en dos competiciones de los Juegos Olímpicos de Sochi (Rússia).

Los pasados días 19 y 22 de febrero participó en la modalidad de Slalom Gigante y Slalom.

Puente compitió por primera vez en unos Juegos Olímpicos con la única meta de ir madurando deportivamente y

participar sin ningún tipo de presión. Como él mismo comentaba después de conocer su designación como integrante del equipo olímpico español "afronto este reto con ilusión y ganas de competir, vivir la experiencia y lo que comporta unos Juegos Olímpicos".

Así, el deportista puede dedicarse a centrarse en su carrera deportiva y cuando quiere

apartar su mente de las montañas disfruta con los partidos del Barça de baloncesto o de fútbol. Àlex Puente se formó en el CAEI, pero desde hace diversos años reside en Suiza donde entrena para competir a nivel internacional.

Precisamente, al pie de los Alpes transcurrían sus días cuando le sorprendió la clasificación para los Juegos Olímpicos de

Invierno. «No me lo esperaba. Tampoco era un objetivo venir a la Olimpiada. Me lo han dicho a última hora y estoy contento de estar aquí».

Además, Puente cuenta con el apoyo de las instituciones públicas de la Val d'Aran.

El Conselh Generau d'Aran ofrece una subvención a los deportistas profesionales del territorio, entre los que se encuentra

Puente, para poder competir fuera de España.

A partir de este convenio de colaboración, los deportistas llevan logos de la Val d'Aran en su ropa. "Desde la Val d'Aran le enviamos toda la suerte para que compita lo mejor que pueda y disfrute de esta experiencia. Como araneses, nos sentimos orgullosos de estar representados por Àlex Puente", comentaba el síndico.

## Esquí de fondo

# Anne Jahren y Ioseba Rojo ganan la Marxa Beret

Han participado un total de 1.300 fondistas que supone un aumento de 400 inscritos respecto a 2013

La 35ª edición de la Marxa Beret de esquí de fondo se celebró el pasado domingo 2 de febrero con un gran aumento de participantes, en total 375 más que los que participaron en la pasada edición.

Han sido prácticamente 1.300 los fondistas que han cubierto tres distancias de 10, 21 y 42 kilómetros con la tradicional salida en masa en el Pla de Beret. La finlandesa Anne Jahren y el vasco Ioseba Rojo han sido los vencedores de la prueba reina de los 42 kilómetros, imponiéndose a atletas procedentes

de otros países como Finlandia, Noruega, Estonia, Rusia, Alemania, Italia o Francia.

Esta edición de la marcha parte del calendario Euroloppet, el circuito europeo de esquí de fondo popular, por lo que ha habido una nutrida participación internacional de hasta 200 corredores venidos de otros países.

La prueba de 42 kilómetros, junto con la de 21, han permitido a los deportistas disfrutar de un paisaje espléndido ya que han pasado por el pueblo de Montgarri.

D.L.



Los participantes pudieron disfrutar de un paisaje espléndido durante toda la prueba



# Gastronomía Ballabriga Gourmet, “Ideas para los sentidos”

También  
en Aran

Ballabriga Gourmet es una empresa dedicada a la distribución, fabricación y creación de marcas y productos gastronómicos, tanto alimentación como bebidas premium o gourmet, para alimentación y hostelería.

Con cinco años de experiencia en el mercado, somos una empresa joven y dinámica, amparada por la experiencia de un grupo empresarial que trabaja con el objetivo de ser un referente y un colaborador imprescindible para sus clientes.

Desde el lema “ideas para los sentidos”, nuestra máxima es poder ofrecer soluciones a través de un gran equipo humano formado por asesores de ventas con amplia experiencia, vinculados a sus zonas de influencia, con una formación y aprendizaje con los productores en constante evolución.

Con más de 2.000 productos en cartera y una constante renovación, nuestro objetivo es contar con una gama de productos competitivos y acordes con las necesidades de nuestros clientes. Valoramos los productos con personalidad propia.

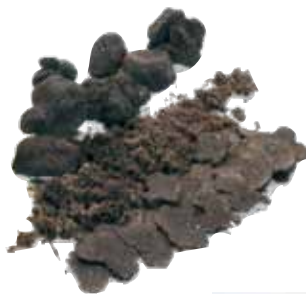
Es muy importante para nosotros, trabajar con empresas familiares, como la nuestra, que sepan valorar la esencia de nuestra zona de influencia.

Gracias a la calidad de nuestro producto y a nuestra estrecha relación con los clientes, esperamos después de mucho trabajo y esfuerzo, poder ofrecer soluciones y productos que enriquezcan, si cabe, la gastronomía Iberoamericana en países como Panamá, El Salvador, Colombia y Costa Rica, entre otros.



## Conservas

En una selección de las mejores conservas, encontramos pimientos asados con leña y pelados a mano, espárragos navarros, habitas baby extrafinas, corazones de alcachofa del Valle del Ebro, etc. Productos que acercan a la esencia y tradiciones del norte de España.



## Trufa

Directamente de la famosa lonja de Graus, seleccionamos desde octubre hasta marzo la mejor trufa Tuber Melanosporum recolectada en el Pirineo con una potencia aromática y un sabor inconfundible.



## Cava

Desarrollamos la línea de cava con la misma filosofía de creación de fruta, vinos frescos con personalidad para todo tipo de público.

## Jamones

Los jamones son probablemente la máxima referencia de un producto auténticamente español. Recopilamos una selección de piezas elegidas personalmente amparadas bajo las máximas exigencias.

## Aceites

No hay sabor que enriquezca y ensalce tanto un plato, como un buen aceite de oliva virgen extra.



Lucas Ballabriga

### ¿Cuál es la principal característica que os separa del resto del sector?

Nosotros somos elaboradores y creadores de marcas tanto de conservas como de embutidos basándonos en lo que quiere el cliente; el objetivo es hacerle “un traje a medida” a cada cliente.

### ¿Cuáles son los productos más demandados?

Primero los vinos y el resto los productos frescos que son los que tienen mayor dificultad de servicio, como es el caso de cárnicos elaborados o quesos.

### Desde hace poco os habéis lanzado a cruzar el charco...

Sí, hace tres años comenzamos nuestra andadura en Panamá donde los productos que más nos piden son el jamón, el chorizo y el vino.

### ¿Cuáles son los proyectos de futuro de Ballabriga Gourmet?

Vamos a sacar ahora un nuevo cava reserva y una segunda gama de conservas vegetales con productos más de mercado. El objetivo es poder seguir creciendo “sobre realidades”.



# Bélgica ofrecerá el Aran para el ciclismo

El touroperador Thomas Cook incluye paquetes turísticos desde el aeropuerto de Lourdes (Francia)

Vivir Arán

El touroperador Thomas Cook ofrecerá paquetes turísticos desde el aeropuerto de Lourdes (Francia) destinados a ciclistas del Benelux que quieran disfrutar de las rutas de la Val d'Aran. Es uno de los proyectos del primer hotel de los Pirineos destinado a los ciclistas que se presentó en el Saló de l'Esport i el Turisme de Muntanya de Lleida, único en el Estado. El ciclismo es uno de los protagonistas del certamen que hoteleros y empresas de turismo activo han creado para difundir todas las caras del Pirineo y de las zonas turísticas de montaña de todo el

mundo. Los campings han presentado un paquete para los ciclistas y siete periodistas rusos visitaron la feria dentro de una ruta por el Pirineo.

Los ciclistas del Benelux buscan en la Val d'Aran la posibilidad de hacer rutas con buen tiempo, dadas las variabilidades de la zona atlántica y la zona mediterránea en pocos kilómetros. De momento estos turistas llegarán al aeropuerto francés de Lourdes pero Baqueira Beret no destaca a acabar llevándolos a Lleida-Alguaire.

La Asociación de Campings de Lleida ha presen-

ACN



La iniciativa se presentó en el Saló de l'Esport de Lleida

tado su primer producto turístico destinado al deporte en el Prepirineo y el Pirineo de Lleida. Se trata del proyecto Bike & Run,

basado en la promoción de un conjunto de itinerarios para disfrutar del entorno a pie o en bicicleta con salida y llegada en el

mismo camping. Las rutas las ha diseñado la misma organización "para que toda la familia pueda disfrutar del fin de semana, sea cual sea el nivel", ha explicado la presidenta de la Asociación de Campings de Lleida, Marta Cortina. "El objetivo es atraer a familias, a gente joven e incluso a personas mayores amantes del turismo activo", añadió. Las rutas se podrán seguir a través de Wikiloc y GPS. De los 46 campings de las comarcas de Ponent, Alt Pirineu y Aran, 12 ya se han sumado al proyecto Bike & Run. La visita de un grupo de periodistas rusos, estos

días, en Catalunya, incluyó el paso por la nueva Feria del Deporte y el Turismo de Montaña. Entre el grupo destaca uno de los famosos reporteros rusos, Dimitri Krilov, presentador de un programa de turismo seguido por más de 100 millones de espectadores. Krilov explicó que se siente "enamorado de Catalunya" porque hay un equipo potente que hace la difusión y porque este momento "es el momento exacto para hacer difusión de los productos de Lleida y esto debe empezar por las estaciones de esquí" sin descartar el resto de Catalunya.

## Naut Aran contará desde este verano con un hotel especializado en bicicletas

Baqueira Beret ofrecerá todo tipo de servicios y equipamientos así como la descarga gratuita de rutas

EFE



Vivir Arán

Baqueira Beret contará a partir de este verano con el primer hotel especializado en ciclismo, que ofrecerá todo tipo de equipamientos y servicios para los amantes de este deporte.

El hotel Montarto, situado junto a las pistas de esquí de la estación leridana de

Baqueira-Beret, cuenta con 300 plazas y ofrecerá, de forma gratuita, servicios como limpieza de la ropa deportiva, fichas de los itinerarios, descarga gratuita de rutas, un lugar vigilado para las bicicletas, taller y limpieza de bicis.

Según explicó a EFE el jefe de Logística de Hostelería de Baqueira Beret, Òscar

Balsells, el hotel contará, además con una tienda de accesorios y un servicio de alquiler de bicicletas de carretera, BTT y eléctricas. El Montarto Bike Hotel, situado en el municipio de Naut Aran, ofrecerá, además, menús especiales para deportistas; menús dietéticos (incluidas elaboraciones para celiacos);

servicios de spa, masajes y tratamientos; gimnasio gratis; wi-fi gratuito y piscina exterior climatizada. "Nos queremos especializar en el turista que quiere practicar el ciclismo porque queremos incrementar el porcentaje de ocupación durante la temporada de verano", quiso destacar.

A.M.



El evento tuvo lugar en las instalaciones de Fira de Lleida

## Còr d'Aran, en el primer salón de montaña

La promoción conjunta del Baish Aran, denominada Còr d'Aran, ha tenido su lugar propio en el primer salón de deportes y turismo de montaña, celebrado en febrero en la Fira de Lleida. Esta

feria, la primera en su sector en todo el Estado y con una afluencia de 8.000 visitantes, ha servido para dar a conocer los atractivos del Baish Aran y su rica y variada oferta turística en torno

a distintas actividades de ocio y de montaña, como el parque de fauna Aran Park, en Bossòst; el parque de aventura Naturaran, en Les; las Termas Baronía; la vía ferrata y toda la oferta comercial,

gastronómica y hotelera de esta zona del Pirineo central. A esta iniciativa se ha añadido el consistorio de Canejan, con el objetivo de ir ampliando a los demás pueblos del Baish Aran.

# Horóscopo del Amor



## Aries

21 marzo al 20 abril  
El amor será un poco

complejo para muchos Aries debido a que en el pasado vivieron algunas experiencias negativas. Eso provocaría que muchos de ellos quieran ser más precavidos ante una nueva relació. Todos los Aries saben que el amor es importantísimo para sacar adelante sus vidas y las estrellas brillarán a vuestro favor en el momento más oscuro y les sorprenderán con experiencias inolvidables. Descubrirán nuevos recursos para nutrir emociones y más de uno se llevará alguna sorpresa. Marte, el planeta que rige a los Aries, este año aportará una energía extra que se notará tanto en los temas sentimentales como económicos.



## Tauro

21 abril al 20 mayo

Este año Cupido ya ha preparado sus flechas y algunas de ellas llevan vuestros nombres. Si están a la búsqueda del gran amor, es muy probable que lo encuentren. Gracias a una constelación favorable de los astros se sentirán llenos de energía y eso se reflejará en el estado de ánimo. Habrá algunos momentos de altibajos pero los astros animarán la creatividad. Hay que salir de casa en busca del amor, es un consejo para los solteros. Apuesten por la magia del romanticismo, además, contáis con la influencia de Venus que hará brotar las ganas de coqueteo. Las parejas se sentirán con más deseo y fantasía a la hora del amor...



## Géminis

22 mayo al 21 junio

Este año los géminis tendréis mucha fuerza y pasión. Vuestros sentimientos estarán a flor de piel y no podréis resistir la tentación. Os sentiréis exaltados y necesitaréis uniros a la persona amada. Será la misma sensación de entusiasmo y ardor para las parejas recientes como para las que lleváis ya muchos años juntos. Desde principio de año hasta la primavera muchos de los nacidos bajo el signo de géminis vivirán momentos de amor y pasión enloquecidos y fascinantes. Es muy probable que un amor del pasado se cruce, será un encuentro casual. Los últimos meses del año serán armoniosos, la tendencia positiva se consolidará.



**ANTONIO DE UNOS** PIEDRA Y EXCAVACIONES

C/ Era Palha, 3  
Tel. 973 648 137  
Móvil 610 021 401  
25540  
LES



**Fontanería Calefacción BUSQUET S.L.**

C/ Carrera, 7  
Telf. 973 648 430  
Mvl. 609 318 804  
LES



**RESTAURANT Denia**

BOSSOST - VAL D'ARAN



**CARPINTERIA MIRANDA CERRAJERÍA**

JOAQUÍN MIRANDA

C/ Casteth, 3  
Tel. 973 64 05 04  
Móvil. 607 94 75 48  
VIELHA (Lleida)





INSTALACIONES ELÉCTRICAS  
REPARACIÓN Y VENTA  
DE ELECTRODOMÉSTICOS

C/ Carrera, 20  
Tels. 608 19 44 62  
973 64 71 65  
25540 LES  
(Val d'Aran)



Anna Nicolàs  
Ctra. de Gausac, 1 - entlo. 18  
Tel./Fax: 973 64 15 02  
Mòvil: 649 87 32 08  
**VIELHA**



## Càncer

22 junio al 22 julio

Este año la constelación de los astros es muy positiva y favorecerán enormemente sus vidas amorosas, podrán vivir momentos apasionantes, llenos de cariño y ternura. Si además ponen algo de su parte, se sentirán muy dichosos y felices. Los solteros sentirán deseos de cambios. A principio de año el amor será favorable gracias a una constelación positiva de los astros. Vuestro autoestima subirá como la espuma del mejor champán. Se presentarán oportunidades para coquetear y conocer a quien podría convertirse en vuestra pareja estable. amor a primera vista.



## Leo

23 julio al 23 agosto

Sólo lo mejor es suficiente bueno para los nacidos bajo el signo de leo y así será gracias a una constelación favorable de los astros. Aunque el año lo comenzarán con desgana para el amor debido a otros asuntos de interés, como por ejemplo el trabajo y las finanzas, no deben desatender demasiado la parte sentimental. Los solteros en los primeros meses del año se sentirán fenomenal, con ganas de fiesta. Vivirán momentos emocionantes, sorprendentes, divertidos y llenos de chispa. Los leo saben lo que les conviene y lo que significa el verdadero placer.




## Virgo

24 agosto al 23 septiembre

Venus estará presente durante todo el año, aunque a veces no se haga notar la magia y el influjo seguirá presente en los momentos y los lugares de la vida de cada uno de este signo. Durante los meses de otoño pasaréis periodos con sus parejas más bien tranquilos que les ayudarán a profundizar la relación y saldrán a relucir muchas emociones. Para los solteros, gracias a una constelación favorable de los astros, se verán viviendo periodos maravillosos, pudiendo elegir pareja sin riesgo de desengaños. Estarán en gran demanda y el espíritu de la primavera hará renacer cualquier relación.



Electrónica Industrial  
Gausac  
Torrefarrera  
www.eidelectronics.com



**sports Yeti**  
VENDA, TALLER I LLOGUER  
D'ESQUIS I RAQUETES  
tot pcr a La Muntanya

Pas d'Arro, 48  
Telf. 973 64 18 86  
Fax 973 64 30 84  
25530 VIELHA  
(Lleida)



**PINTURAS NASARRE**  
C/ Sant Serat, 18  
974 64 83 67 · 607 18 21 43  
Bossòst  
Val d'Aran



PAREDERS DES DE 1952  
Reformes  
extersiors e interiors

Tel. 973 64 84 94  
Mòbil. 629 51 91 70  
Era Lana, s/n  
25540 LES



Consulta en nuestro Facebook/VivirSemanal  
tu horoscopo, salud, trabajo, dinero y amor...





## Libra

24 septiembre  
al 23 octubre

En los primeros meses del año los nacidos bajo el signo de libra, entrarán cansados, con pocas ganas de iniciar una relación, y mucho menos tener aventuras. Eso será al principio porque después Venus les echará una mano y los ayudará a encontrar la felicidad en el amor durante todo el año. Los solteros tendrán muchas oportunidades de cruzarse con su pareja ideal, y si ya tiene pareja podrá profundizar la relación y descubrir nuevas facetas. Muchas parejas rotas y con problemas conseguirán solucionarlos y superarlos, volverán a la armonía.



## Escorpio

24 de octubre  
al 22 noviembre

Este año para los nacidos bajo el signo de escorpio el amor será como un rosal: hermoso, delicado, pero con espinas que hieren hasta el fondo de su corazón. Eso será para la mayoría, y no es de extrañar que algunas parejas atraviesen un bache provocado por los celos y la falta de confianza creando una atmósfera muy tensa en su entorno. Les recomiendo tener cuidado, que actúen con delicadeza y con buena voluntad. Para los solteros los primeros meses no serán los mejores, pero el resto del año muchos se verán agraciados gracias a una constelación favorable de los astros.



## Sagitario

23 noviembre  
al 22 diciembre

Este año los nacidos bajo el signo de sagitario verán como la presencia de Venus es menos intensa que el anterior. Pero gracias a una constelación favorable de los astros a partir de la primavera saldrán a relucir sus encantos como las flores en los campos. Las relaciones de pareja entrarán en una fase de gran ternura y afecto mutuo. Para los solteros, vivirán momentos de poco éxito en sus conquistas, pero sus opciones serán lo suficientemente buenas. Algunos encontrarán la ocasión de cruzarse con la persona que compartirá el resto de su vida.







## Capricornio

23 diciembre al 20 enero

Este año los nacidos bajo el signo de capricornio se sentirán estupendos gracias a una constelación favorable de los Astros. Podéis cultivar, desarrollar y mejorar las relaciones personales y amorosas. Hay que tener en cuenta que las opiniones y posturas de los demás van a tener ahora una repercusión especial en las vuestras, pues estáis muy abiertos a las influencias del entorno. Si tenéis echado el ojo a alguien, ese pobre mortal no tiene escapatoria posible. Está claro que las cuestiones de amor este año se darán especialmente bien. Los que tienen pareja gozarán de veladas románticas y eróticas.



## Acuario

21 enero al 19 febrero

En los primeros meses del año se sentirán originales y refrescantes, capaces de seducir y conquistar el corazón de cualquiera. Algunas veces sobreestimaré su afecto, pero en la mayoría de los casos dará en el blanco convirtiendo el amor en un juego. Todo está listo para emprender nuevos caminos y vivir nuevas y emocionantes aventuras que serán muy divertidas y darán nuevos impulsos a la relación. Déjese guiar por la imaginación para experimentar momentos mágicos y sensuales. Para los solteros el año se le presentará divertido y lleno de chispa.



## Piscis 20 Febrero al 20 Marzo

Puesto que el año anterior no lo pasaron muy bien ya que habéis llorado mucho por vuestros fracasos amorosos, este año tiene intención de lanzar muchas flechas a los piscis con la certeza de dar directamente en el corazón. Para los que tenéis pareja veréis como se aviva la pasión y notaréis que vuestra actitud es mucho más romántica. Gracias a una constelación favorable de los astros, este año estaréis más seguros a la hora de afrontar cualquier situación y sobre todo cuando tengáis que elegir a la persona con la que vais a compartir vuestras vidas. No temáis a la hora de coquetear..





**GANAS  
DE VIVIR**

*El desafío del mundo de la montaña*

**“Queremos  
que los  
pueblos de  
montaña  
sigan vivos”**

**PACO BOYA,**  
presidente de la  
Asociación Española  
de Municipios de  
Montaña



El aranés y pirenaico Paco Boya, exsíndico de la Val d'Aran y senador por Lérida, acaba de ser elegido primer presidente de la recién constituida Asociación Española de Municipios y Entidades de Montaña, que quiere ser la entidad que agrupa a los pueblos y pedanías de las comunidades autónomas que comparten retos y problemas relacionados con la realidad específica de la montaña. En España, desde Andalucía hasta las autonomías del norte, constituyen una buena parte de su geografía. Para ello, Boya, uno de sus principales impulsores, propone hacer llegar esta singularidad a las principales instituciones con el objetivo de que las leyes y las políticas impulsadas por los distintos gobiernos la tengan en cuenta.

#### ¿Qué pretenden con esta asociación?

Queremos hacer lo que vienen haciendo históricamente otros países que, como Francia, cuentan con asociaciones de este tipo para incidir en la vida pública y política del país a favor de políticas específicas que ayuden a paliar la despoblación rural, la activación de medidas de desarrollo territorial, social y económico, en relación con la idiosincrasia de los pueblos y los habitantes en zonas de montaña y sus actividades propias, como la agricultura, la ganadería, el turismo, la industria local, etc.

#### ¿Puede decirse que ha nacido una especie de lobby de pueblos de montaña?

Hombre, si lobby significa trabajar e incidir en nuestros gobiernos, parlamentos, de España y la UE, y todas las instituciones donde se deciden las políticas importantes para que nuestros pueblos y nuestras gentes tengan las mismas oportunidades, pues ¡ojalá!, aunque me temo que no tenemos ni una ínfima parte del poder que tienen los lobbys de verdad, porque somos pueblos pequeños y porque acabamos de comenzar. En todo caso, nuestro objetivo es trabajar para que nuestras montañas y nuestros pueblos sigan vivos en pleno siglo XXI.

#### De momento, forman parte de la asociación más de 150 municipios, ¿no es así?

Sí, con municipios de Andalucía, Cataluña, Ara-

gón, Asturias, Cantabria, Castilla y León y Comunidad Valenciana, y la idea es ir ampliándola. La virtud de esta entidad es que políticamente es transversal, porque agrupa a varios municipios y entidades gobernados por los distintos partidos del amplio arco parlamentario. Y así tiene que ser, porque nos une la pasión por la montaña y por la colaboración conjunta a favor de esta realidad, hasta ahora no tenida en cuenta lo suficiente por nuestra legislación.

#### Para ello, ¿proponen una ley propia de montaña?

Éste es un debate abierto. Lo que sí pretendemos es el reconocimiento de los municipios y las zo-

**“Buscamos políticas que ayuden a paliar la despoblación rural”**

**“Nos une la pasión por la montaña y por la colaboración conjunta”**

**“Trabajamos en la implantación de una marca de productos”**

nas de montaña para que tengan una discriminación positiva con el objetivo de superar las adversidades climáticas, orográficas y aquellas que históricamente han hecho que la población y el abandono sea más relevante que otras zonas rurales de España, pero también es importante conseguir que las actuales leyes, reglamentos y sus promotores, en sus áreas y departamentos, dirijan su mirada al espacio de la montaña como realidad que requiere un tratamiento específico, como ahora lo reciben las zonas de turismo de playa, por ejemplo. No pedimos nada que ya no exista en otros lugares. Promover el progreso de la montaña contribuye a garantizar la cohesión social y territorial de toda España, donde el 38% de la geografía es montañosa.

#### También prestan apoyo a sus municipios.

La mayoría de los municipios de montaña son pequeños, por eso procuraremos coordinarnos y promover soluciones comunes a problemas que compartimos, sumando esfuerzos y, por tanto, acompañando a nuestros pueblos y ayuntamientos, que muchas veces se sienten solos ante el complejo entramado jurisdiccional y administrativo que proviene de ámbitos como la UE, tan esencial para la política agraria.

#### ¿Y qué acciones concretas han empezado a promover?

Las acciones recientes han sido impulsar una enmienda a la ley de racionalización y sostenibilidad de la administración local para el reconocimiento de los municipios de montaña, que fue rechazada en el Senado. En este momento trabajamos para que la normativa para la implantación de una marca de los productos agroalimentarios de las zonas de montaña sea una iniciativa que se implante lo más rápido posible para garantizar un marchamo de calidad y especificidad de nuestros productos. Por otra parte, estamos iniciando una campaña para que en el reparto de la PAC y de la regulación de las ICM's (Indemnizaciones Compensatorias de Montaña), los ganaderos de estas zonas no queden perjudicados por este reparto.

Textos y fotos: Amador Marqués

Manos Unidas



SI QUIERES LA PAZ,  
RECHAZA LA VIOLENCIA

## El botiquín

Roberto Aznar.  
Médico.



## Los mares del sur

Es una constante cuando hago la historia clínica y pregunto: "¿Fuma?". El paciente fumador siempre perplejo piensa: "¡Ah! debe ser malo". En 1998, 55.613 personas murieron por una enfermedad relacionada con el tabaco en España. Una de cada cuatro muertes en hombres, y una de cada 40 en mujeres, principalmente por cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar, infartos cardíacos y cerebrales.

Esto es sabido, pero también que puedes morir en un accidente de tráfico y eso no disminuye la mortalidad. A lo mejor a mí no me toca, o no me toca hoy. Pudo más el carnet por puntos y las multas: la multa es inmediata. Por eso me remito a la inmediatez: una pareja que fuma 1 cajetilla diaria de cigarrillos gasta unos 270 euros al mes, 3.240 euros al año. Y si además, tiene un hijo adolescente que fuma (probable si alguno de los padres es fumador)...

Un viaje a Tahití, a Moorea, a Bora-Bora. Todo el mundo tiene un sueño. Mi sueño es viajar a los mares del sur, pero cualquier otro vale. Además, sino les importa la salud, la mayoría son impuestos y ya sabemos a dónde van... Por favor, dejen de fumar.



## En verde

Toño Castillón. Jardinero.

## Deberes de marzo

Aún sentimos el invierno en nuestra piel, pero no por ello nos debemos despistar y tenemos que ir pensando en nuestras plantas ya que la primavera está muy cerca.

En este mes de febrero habremos podado los arbustos de hoja caduca y las gramíneas ornamentales y herbáceas, así como árboles. Después de la poda, árboles, arbustos y trepadoras deben ser fertilizados con abono orgánico, que no solo nutre sino que, además, mejora la estructura del suelo. En el caso de los árboles se debe esparcir en torno al pie o en el alcorque, enterrándolo ligeramente.

Para el mes de marzo las tareas son:

- Plantar. El calor aumenta y el riesgo de heladas se reduce, lo que hace a marzo un mes ideal para plantar árboles y arbustos con cepellón, setos, vivaces, tapizantes, aromáticas, gramíneas, anuales, bulbosas de verano...

- Abonar. A comienzos de marzo se debe aplicar abono orgánico en parterres y arriates, jardinerías y tiestos.

- Regar. Si no llueve, muy pronto será necesario empezar a regar. Hay que poner a punto el sistema de riego automático: revisar la arqueta y los goteros, limpiar los filtros de los aspersores y comprobar el solapamiento de las áreas de aspersión, y programar los turnos de riego.

## De libros

Librería Katya



## El juego de Ripper

Isabel Allende. Plaza y Janés. 447 pág.



La novela recuerda a las mejores historias de los maestros del suspense. Se trata de un puzzle perfectamente ideado, cuyas piezas van encajando conforme se avanza en la lectura hasta su insospechado final.

Con El juego de Ripper, Isabel Allende da un giro a su narrativa y, con su inconfundible estilo, se atreve con una trama de investigación que demuestra su inagotable capacidad de reinención.

El libro es puro Isabel Allende y nos deleita con personajes inolvidables que emocionarán a los lectores desde la primera página.

Tal como predijo la astróloga más reputada de San Francisco, una oleada de crímenes comienza a sacudir la ciudad. En la investigación sobre los asesinatos, el inspector Bob Martín recibirá la ayuda inesperada de un grupo de internautas especializados en juegos de rol, Ripper.



## Todos los besos del mundo

Montse Panero. Ilustraciones Merce Gali. Carambunco.

¿Conocéis los besos suaves de mariposa, los besos fuertes de cocodrilo o como se besan las vacas? También existen los besos regalo, los sorpresa, los amistosos,... Todo tipo de besos que Sito, el pequeño de la familia Beso, descubrirá durante su viaje fantástico. ¿Os apuntáis?

En el DVD encontrarás la interpretación del cuento en LSE (lengua de signos española) y las voces en off, las ilustraciones animadas y además, aprenderás el vocabulario del cuento. Los Carambunco Cuentos es que van dirigidos a niños y niñas tanto oyentes como sordos.

## El viajero gastronómico



Óscar Salazar Sabando.  
Cocinero.  
Juanfer Briones Tudela.  
Dibujante.

## Recetas y Rock and Roll

<http://recetasyroclandroll.blogspot.com.es/>

**LOMO DE MERLUZA A LA PLANCHA SOBRE YOGUR DE FONZ CON MERMELADA DE LIMÓN Y JENGIBRE DE ELASUN Y ACEITE VIRGEN EXTRA AL LIMÓN ECOSTEAN.**

**INGREDIENTES:**  
2 LÓMOS DE MERLUZA DE UNOS 125 GR CADA UNO.  
1 YOGUR DE OVEJA DE FONZ.  
SAL Y PIMIENTA  
MERMELADA DE LIMÓN Y JENGIBRE DE ELASUN  
1 BOTELLA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL LIMÓN (ECOSTEAN).

### ELABORACIÓN:

1º SALAR LA MERLUZA Y HACER EN SARTÉN ANTIADHERENTE HASTA QUE CONSIDEREIS QUE ESTÁ A VUESTRO GUSTO. PRIMERO POR EL LADO DE LA CARNE Y LUEGO POR EL DE LA PIEL.



2º POR OTRO LADO VACIAR EL YOGUR DE FONZ EN UN BOL Y SALPIMENTARLO. AÑADIRLE TRES O CUATRO CUCARADITAS DE MERMELADA DE LIMÓN Y JENGIBRE DE ELASUN. DISPONER EN UN PLATO Y SOBRE ELLO EL LOMO DE MERLUZA. ADORNAR CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL LIMÓN ECOSTEAN.



Recetasyroclandroll



LES

**3 DE MARZO DE 2014**

Taller de autodefensa.

En las Termas Baronia de Les tendrá lugar el taller de autodefensa que impartirán Allison, Victoria y Arinta.

El horario será de las 18:30 a las 20:30 h.

Precio: gratuito para las socias de la Associacion Hemnes de Les y 5 € para no socios.

**Talleres  
que no te  
puedes  
perder**

LES

**1 DE MARZO**

Taller de elaboración de paers.

Los artesanos Mercedes y Michel de Paërs Bausen, ofrecerán un curso acelerado para elaborar los "paërs" (cestos típicos de la Val d'Aran)

De 10 a 14 h. en la oficina de Turismo de Les. Precio: 20 €, socias de la Associacion Hemnes de Les y 25 € para no socios.

# GANAS DE SALIR

Envíanos tus propuestas a:  
[vivir@134comunicacion.com](mailto:vivir@134comunicacion.com)

**PARA  
ASISTIR**

## Llega el CARNAVAL!

VIELHA

**1 DE MARZO**

Carnaval

Vielha acogerá el próximo 1 de marzo el Carnaval. La fiesta comenzará a las 22.00 horas en la sala polivalente de Vielha donde se realizará una cena a base de fideuà por un precio de 5 euros. A las 0.00 horas se pondrá en marcha el photocall, a cargo de Gorka Martínez, y dará comienzo la sesión de baile y el concurso.

hèsta **ma  
gràs**  
2014

Er Ajuntament de  
Vielha e Mijaran celebre  
era Hèsta de Magràs

**Dissabte  
1 de març**

**22.00 ores ena Sala polivalenta de Vielha.**

Prètz deth sopar: 5 € (Fideuà de montanha)

**Tàs 00.00 ores: Photocall** ena entrada, damb eth fotograf Gorka Martinez

Ara seguida, **session de balh e concors de disfraci:**

Ath mès originau / Ath mès polit / Ath melhor grop

E tanben escuelheram ath **Fradin e ara Fradina de magràs 2014**

Podetz crompar es vòsti tiquets ena **Oficina de Torisme e en Ajuntament de Vielha** enquiath dia 28 de hereuèr.

Entà assistir ath sopar cau anar disfraçat

organize:



Ajuntament de  
Vielha e Mijaran



**BAQUEIRA BERET**

**1 Y 4 DE MARZO**

Carnaval en la nieve

Con unos espesores de 215 cm a 285 cm de nieve polvo, Baqueira Beret propone celebrar el Carnaval en sus pistas con mucha diversión y creatividad los días 1 y 4 de marzo. Todo el mundo está invitado a participar en el Ski-Rally-Fotográfico-Disfraces que organiza la estación del Valle de Arán. Participar es muy sencillo: hay que ir disfrazado, tener un buen nivel de esquí, lle-

var cámara de fotos y muchas ganas de pasarlo bien. Se trata de recorrer todas las zonas de la estación, siguiendo las instrucciones facilitadas por Baqueira, descubriendo rincones dónde el participante debe hacerse las fotos. La hoja de ruta se puede recoger en la oficina de atención al cliente de la cota 1.500 de Baqueira.

Sólo por participar y mostrar las 8 fotos de los lugares indicados se ganará un forfait.



**FEBRERO-MARZO**

**VIVIR ARÁN**

15

Febrero • 2014





Lola Gª Casanova

## Santiago Frago

Sexólogo.  
Ldo en Medicina.

Invitamos al barbastrense Santiago Frago a conversar con nosotros días antes de san Valentín. No se entiende el amor en pareja sin el sexo. Pero en temas de intimidad aún se cuelan en nuestro imaginario común bastantes ideas que deberíamos superar. Por el bien de la pareja, por el bien de la sociedad.

# El deseo llega con la edad y no caduca nunca, nunca

- De qué hablamos cuando hablamos del amor.

- En una primera fase se da el enamoramiento. Un lío emocional tremendo que dura unas semanas o unos meses. Y tu pareja resulta pluscuamperfecta... ¡Nunca tomar decisiones durante esta etapa! Porque ninguna pareja resulta idílica. Superado el enamoramiento existen dos caminos: el amor o la ruptura. El del amor implica dedicación y esfuerzo.

- Sexo y romanticismo, ¿casan bien?

- En los últimos 25 años en este país se ha producido una pérdida de popularidad del amor, sobre todo, entre los jóvenes. Antes, cuando preguntabas a los chavales por qué dos personas mantenían encuentros íntimos escuchabas: por amor, para tener hijos y al final... y con timidez, alguien apuntaba "por placer". Hoy, el placer ocupa la primera de las respuestas y considero que el concepto amoroso-romántico debería resultar más atractivo. Integrar estos

conceptos supone un reto educativo de primer orden.

- Y jóvenes cada vez más precoces.

- Cuando me preguntan que a qué edad comenzar... respondo: ¡A los 30! Los jóvenes no sienten deseo: sienten ilusión, la presión del grupo, deseo ino! El deseo llega con la edad y no caduca nunca.

- ¡Larga vida al amor en pareja!

- Por supuesto. Los tríos y los cuartetos (que experimentos los ha habido) no han funcionado nunca. El amor en pareja goza de buena salud aunque ahora las relaciones haya que cuidarlas más que antes.

- Y el deseo llega con la madurez.

- Lo sensato, desde un punto de vista biológico y emocional, es una mujer de 40 con un hombre de 30. Los hombres andan muy despistados... las mujeres no. La mejor etapa de la mujer comienza cumplidos los 35 y 40.

- ¡Uy! Pero a esa edad en muchas casas hay niños pequeños y ya se sabe...

- Se producen muchas rupturas en parejas con hijos menores de tres años. El primer hijo lo transforma todo en la dinámica de la pareja. Ese bebé, no es el centro de la vida es la vida misma!, en especial, para la mujer. Yo explico que un embarazo dura 18 meses y la mujer, después de ser madre sufre tal cambio, que se debe permitir no sentir deseo y ser respetada por ello.

Cada época cambia la situación. Por ejemplo, en una familia con tres hijos de 11, 9 y 6, quizá el momento para estar piel con piel lo encontremos el sábado a las 4 de la tarde porque coincide que los niños están fuera de casa. Y no pasa nada... la dinámica íntima puede evolucionar igual y ser satisfactoria. Si todo resulta muy predecible los hombres se aburren más. Ellos necesitan más sorpresa en los estímulos, más variación.

- Lo erótico va más allá de lo genital.

- Nuestra cultura, nuestra mentalidad, cometen un grave error al identificar intimidad con genitalidad y coito. Redu-

ce la amplitud del erotismo y, a la larga, crea problemas, sobre todo en los hombres. El erotismo no puede basarse en la penetración; nuestras expresiones afectivas deberían ser más amplias y versátiles.

- Así que uno puede envejecer en plena forma amorosa.

- En los mayores se ha producido un cambio: su erotismo ha ganado visibilidad, aunque también se les castiga mucho. Me refiero a si tu madre se queda viuda con 65 años y se echa un novio... ¿qué pensarán los hijos? O en las residencias, donde no suele haber espacio para los novios... De ahí el éxito de los viajes... Marbella, Benidorm ison una fiesta!

- ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra vida íntima?

- Hablar. Las parejas hacen y no hablan. Y hay que hablar para integrar y para solucionar los conflictos que surgen porque el amor conlleva conflictos y también conflictos íntimos.

Envíanos tus

**felicitaciones digitales**

Foto digital más texto a [vivir@134comunicacion.com](mailto:vivir@134comunicacion.com)

Indica en el mensaje: FELICIDADES y la comarca en la que quieres que publiquemos tu felicitación.

O también por correo ordinario a :

134 Comunicación. C/ Academia Cerbuna, 6, 1ºC.  
22300 Barbastro

