

# Pirineos

free magazine

AÑO 2 · Nº 3 · INVIERNO 06/07 · REVISTA GRATUITA EDITADA Y DISTRIBUIDA POR BIPLAZA Y APP

Benasque  
Sahún  
Sesué  
Villanova  
Castejón de Sos

Chía  
Bisaurri  
Laspaúles  
Seira  
Graus

INVIERNO  
06/07

TUS VACACIONES EN LA MONTAÑA · LA REVISTA GRATUITA PARA TUS VACACIONES EN LA MONTAÑA · LA REVISTA GRATUITA PARA



## Flash Pág. 2

Noticias, eventos, conciertos, festivales, competiciones y fiestas mayores. Para que no te lo cuenten.

## Descubre Pág. 5

El Camino del Solano: para disfrutar en familia

## Nieve Pág. 6-11

Blanco silencio

Vuelve el Telemark

Esquia entre tresmiles

## Técnica Pág. 12-13

Escalada a cubierto

Una casa en la nieve

## Novedades Pág. 14-15

El material más actual

Participa en nuestra encuesta y gana fantásticos premios

## Descubre Pág. 16

Labillosa, la ciudad romana de La Ribagorza

Algunos refranes del Valle de Benasque

## La buena mesa Pág. 17-19

El diamante negro

Gallina Trufada, un manjar de celebración

La gastronomía de Aragón guarda interesantes sorpresas, para saborear con tiempo.

## Info Pirineos Pág. 20-23

Hoteles, refugios, actividades y servicios. Información y números útiles.

# Gana GRATIS estos regalos...

Rellena nuestra encuesta en [www.pirineosfree.com](http://www.pirineosfree.com) y participa en el sorteo ¡¡completamente gratis!!



## Trofeo Villa de Benasque

Un año más, el Club Montañeros de Aragón de Barbastro y la Estación de Esquí Aramón Cerler, presentan las pruebas de esquí-alpinismo. Se ha preparado la IV edición, valedera para la Copa Aragonesa, del Campeonato MAB para el 17 de diciembre. Y por supuesto tendrá lugar también, la clásica pirenaica, organizada por el Club, que este año se realizará el 21 de enero de 2007. Será la XII edición de la Cronoescalada Individual Memorial del Recuerdo de Cerler, que tan excelente acogida tiene en el valle. Este año valedera para el Campeonato de Aragón de Ascenso y 2ª Copa de Cronoescaladas FEEC.

Como en anteriores ediciones, la clasificación combinada de ambas pruebas dará acceso al Trofeo Villa de Benasque.

**MONTAÑEROS DE ARAGÓN DE BARBASTRO**  
Tel 974.311.020, e-mail: campeonato@clubmab.org  
web: www.clubmab.org

## Pirineos Free en SportNature

Pirineos Free Magazine participó con un stand en la pasada feria SportNature en Barbastro, del 24 al 26 de noviembre, promocionando la comarca de la Ribagorza.

La feria SportNature promueve la oferta deportiva vinculada a los espacios naturales, objetivo común con nuestra revista. Se celebra anualmente alternando sedes con la ciudad francesa de Saint Gaudens, que acogerá la próxima edición.



Paralelamente se celebraron unas jornadas técnicas sobre Deportes, Naturaleza y Montaña en las que importantes personalidades incidieron en la necesidad de promover el deporte como elemento vinculado al territorio y al turismo.

La práctica totalidad de los asistentes recogieron su ejemplar gratuito de la revista y se mostraron interesados en recibir el próximo número y en participar en la encuesta de calidad turística dejando para ello sus datos de contacto.

**Palacio de Congresos de Barbastro. www.ifeba.es**

## Primer Corner Norrøna y Barrabés Esquí y Montaña

Norrøna y Barrabés Esquí y Montaña inauguran el primer Corner de la marca noruega Norrøna de 80 metros cuadrados en el interior de su tienda de Benasque.

Norrøna dedica este espacio con la intención de que el cliente tenga una visión total de la marca



tanto de su ropa como de su filosofía.

En el nuevo espacio, se podrán encontrar prácticamente todos los productos de esta marca innovadora dentro del segmento de la Montaña, el Outdoor, así como de su magnífica línea de ropa de Esquí Freeride, que tanto ha gustado en nuestro mercado.

**Barrabés Esquí y Montaña y www.norrøna.no**



el contiente africano. La diversión y la solidaridad se dan la mano en esta iniciativa pionera en la comarca. Será una gran actividad après-ski, sin duda.

**www.basketaltaribagorza.com**

## Circuito permanente de Sleds en el Ampriu

Este año permanecerá en funcionamiento el circuito permanente de Sleds (Motos de Nieve) del Ampriu. La pista de siete kilómetros permite disfrutar de las sensaciones de pilotaje de un potente sled. Tras unas breves explicaciones podremos sentarnos nosotros mismos a los

mandos de la moto de nieve y recorrer el trazado marcado que discurre por las lomas al pie del pico Cerler. Al impresionante paisaje hay que añadir la emoción de controlar esas potentes máquinas. Radical Sleds también ofrece paseos nocturnos y cenas a la luz de las estrellas.

Otra posibilidad es la excursión freeride, siempre acompañados de un guía monitor que nos acercará a vertiginosos descensos de backcountry.

**974 551 425 - 678 404 546 www.radicalsnowboard.com**

## Lorpen ya tiene una ruta.

El pasado 3 de octubre, el alpinista Iñaki Ochoa de Olza consiguió ascender en solitario y sin oxígeno, al Shisha Pangma Principal (8.046m) por su cara noreste, abriendo una nueva ruta. En agradecimiento al apoyo recibido durante sus expediciones la ha llamado LORPEN-Diario de Navarra. Su ascensión no estuvo exenta de dificultades, dada la gran acumulación de nieve en la vía normal, y con sólo 2 piolets, Iñaki tuvo



CIRCUITO MOTOS DE NIEVE EN EL AMPRIU

### PIRINEOS FREE MAGAZINE

Periódico semestral de información turística, deportiva, cultural, gastronómica y de ocio. Distribuido gratuitamente en el Pirineo

**DIRECTOR:**  
Vicente Arregui

**COORDINADORA EDITORIAL:**  
Pia Minchot

**REDACCIÓN Y ARTÍCULOS:**  
Pia Minchot, Roger Cassany, Angel Sahun, J. Antonio Saura, Jordi Mena, Vicente Arregui,

**CORRECCIÓN:**  
Victoria Campillo

**FOTOGRAFÍA:**  
Ángel Sahun, Biplaza, David del Val, Gerardo Bielsa

**ILUSTRACIONES:**  
Víctor Arregui - (biplazadesign))

**DIRECCIÓN DE ARTE Y MAQUETACIÓN:**  
Vicente Arregui - (biplazadesign))  
www.biplaza.com

Nicola Tremolada - www.dolomitifree.com

**HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:**

El profesor Megapixel, Kike Roig, Ade Portero, Quique Gómez, Víctor A., Isabel Fornos, Mikel, Arturo

### EDITA:

APF - Castejón de Sos

Biplaza - Barcelona

tel: 933319516 / fax: 933319516

www.pirineosfree.com - info@pirineosfree.com

Depósito legal: B-32253/2005

10.000 ejemplares

Editada en colaboración con Biplaza y Dolomiti Free Magazine

Proguide.it, Silvia Piardi y Francesco Tremolada

### PUBLICIDAD:

Cristina Pérez

publicidad@pirineosfree.com fax: 933319516

### FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN:

Ind. Gráf. Godoy - Barcelona

LA REDACCIÓN AGRADECE A LOS ANUNCIANTES DE ESTE NÚMERO, QUE CON SU PARTICIPACIÓN HAN APOSTADO POR ESTE NUEVO PROYECTO PARA LA PROMOCIÓN DE LA COMARCA DE LA RIBAGORZA Y SUS MONTAÑAS.

Pirineos Free Magazine declina toda responsabilidad por eventuales errores o inexactitudes en los textos elaborados por la redacción o los colaboradores de la misma. Los itinerarios y actividades descritos en esta publicación pueden presentar peligros debidos a la naturaleza misma de la montaña o de los deportes, y deben afrontarse siempre por personas con la adecuada experiencia o acompañados de un profesional de la actividad o de un guía de montaña y siempre asumiendo el propio riesgo. Reservados todos los derechos de reproducción. Queda terminantemente prohibida la reproducción, completa o parcial, en cualquier lengua sin la previa autorización por escrito del editor.

### Con la colaboración de:



Excmo. Ayuntamiento de la Villa de Benasque

Excmo. Ayuntamiento de Sesué



Excmo. Ayuntamiento de Castejón de Sos



que tomar la determinación de desviarse.

La ruta LORPEN comienza desde el campo 3 de la vía normal, a 7.440m, desde donde se descienden 150 metros en dirección este. Desde allí se atraviesa una rimaya y se asciende en dirección a un contrafuerte rocoso, que se rodea por la izquierda (este), en un paso de III grado. A 7.950 m la vía finaliza en la arista este, la misma de donde proceden quienes escalan la ruta británica de la cara sur.

[www.lorpen.com](http://www.lorpen.com)



## Primera tienda 100% FREESKI

Toy Factory, la primera tienda en España dedicada 100% al freeskiing, abrió sus puertas el pasado 1 de diciembre en Barcelona. Aunque esto pudiera parecer un hecho más o menos corriente, la apertura de una nueva tienda en una ciudad donde el freeskiing se vive de una forma especial, se trata de un hecho especialmente relevante por ser la primera en todo el país en focalizarse en este deporte.

[www.toyfactory.es](http://www.toyfactory.es)  
Tel. 93. 414.00.42 · 08021 Barcelona

## Aeroclub Aviadores de Montaña de Aragón, Castejón de Sos

En el campo de vuelo de Castejón de Sos, tiene su base este club de vuelo deportivo con ultraligero. Su objetivo es fomentar el vuelo en general y en especial el de montaña por medio de la formación y los vuelos de divulgación.

Aeroclub Aviadores de Montaña de Aragón impartirá a partir de este invierno cursos teórico-prácticos de iniciación el vuelo de montaña. Con una duración de dos días, están dirigidos a pilotos de ultraligero y pilotos privados y abarcan todos los aspectos para una práctica segura de esta especialidad del vuelo.

Dentro de la agenda anual de actividades del club se podrán encontrar también cursillos (meteorología de alta montaña, fraseología aeronáutica, espacios aéreos...), encuentros, excursiones, competiciones (Trofeo Bielsa-Lacorte) y rallies aéreos. El aeroclub participa además en las actividades de las asociaciones de vuelo de montaña europeas.

### Club social y hangar

Aeroclub Aviadores de Montaña de Aragón dispone de un magnífico club social ("La Cabana dels Aviadors"), construido íntegramente en madera, que dispondrá de sala para pilotos, bar, aseo y terrazas.

En el campo de vuelo existen también plazas de hangar en alquiler.

[www.aeroclubaviadores.com](http://www.aeroclubaviadores.com)  
Tels. 656 312 528 y 689 786 087  
Campo de El Raso, s/n, 22466 Castejón de Sos

## Gastronomía de nivel

El Aula Guayente de Gastronomía ha abierto la temporada de formación para profesionales con dos cursos: Aperitivos, preparaciones saladas y



nuevos productos para catering, impartido por Carles Mampel y Curso práctico de aplicación de las técnicas del chocolate, impartido por José Miguel García Escudero.

Ambos cursos se han realizado con la colaboración de Cedesor a través del programa Líder y de la distribuidora Copima.

Una vez más la Escuela de Hostelería Guayente, se ha convertido en el foro de formación de los profesionales del sector en el Pirineo Aragonés.

[www.escuelahosteleriaquayente.com](http://www.escuelahosteleriaquayente.com)  
Tel. 974 55 13 27

## Exposición de pintura



El pintor mallorquín Simón Matheu, afincado en Urmella, expone por primera vez su obra en la Casa de Cultura de Benasque. Del 1 al 10 de diciembre de 2006 se podrá ver su nueva colección acrylic spotting.

[www.simonmatheu.com](http://www.simonmatheu.com)

## Marcha cicloturista Puertos de la Ribagorza, Pirineos 200

Bajo el lema "La calidad de atención por encima de todo", llega ya a su VII edición esta clásica del ciclismo, que partiendo de Graus recorre los puertos de Castillo de Laguarres, Serrate-Vilas del Turbón, Bonansa, Coll de Espina, Coll de Fadas y termina de nuevo en Graus. La prueba es válida para el Circuito de Ciclismo a Fondo - Forum, el Circuito de marchas de gran Fondo de la RFEC y las Marchas internacionales de la UCI.



La salida se dará el sábado 26 de mayo de 2007 a las 8:30. Casi tres mil metros de desnivel acumulado en un trazado de 200 km que pondrán a prueba a los corredores que, en la edición 2006, superaron el medio millar. Un equipo de más de 200 voluntarios se encargará del avituallamiento y la asistencia en ruta. Regalos, maillots y sorteo de regalos para todos los participantes. Todo un espectáculo de ciclismo en primavera.

Organizan: Club Ciclista Graus, Patronato Municipal de Deportes de Graus y Servicio Comarcal de Deportes de Ribagorza

[www.puertosribagorza.com](http://www.puertosribagorza.com)  
Tel.- 974 546090 / 974546562 · Fax.- 974 546562  
pmdgraus@telefonica.net y scdrribagorza@cribagorza.org

# Editorial

## Año de nieves...

Hace ya siglos del dicho que prometía bienestar cuando un deshielo gradual durante la primavera auguraba buenas cosechas.

Parece que hoy las cosas no han cambiado y se sigue dependiendo de la nieve. Algunos no imaginan un invierno sin ella, otros lanzan predicciones catastróficas y amenazan con cambios climáticos. Que el clima varía es indudable; que la intervención humana lo altera, también; pero también es cierto que siempre ha fluctuado y que este planeta y sus montañas han

continuado aquí. Con o sin nieve, la montaña ofrece multitud de sabores y sensaciones sugerentes.

Así que disfruta a tope de las actividades en la nieve cuando la haya, y disfruta igualmente de la montaña, de sus paisajes, de la gastronomía de esta comarca y de sus gentes... y de las mil cosas a las que invita La Ribagorza. Y cuidala para que la disfruten también las generaciones venideras.

¡La Ribagorza te hará mucho bien!

Pirineos Free Magazine



## Dolomiti Free Magazine

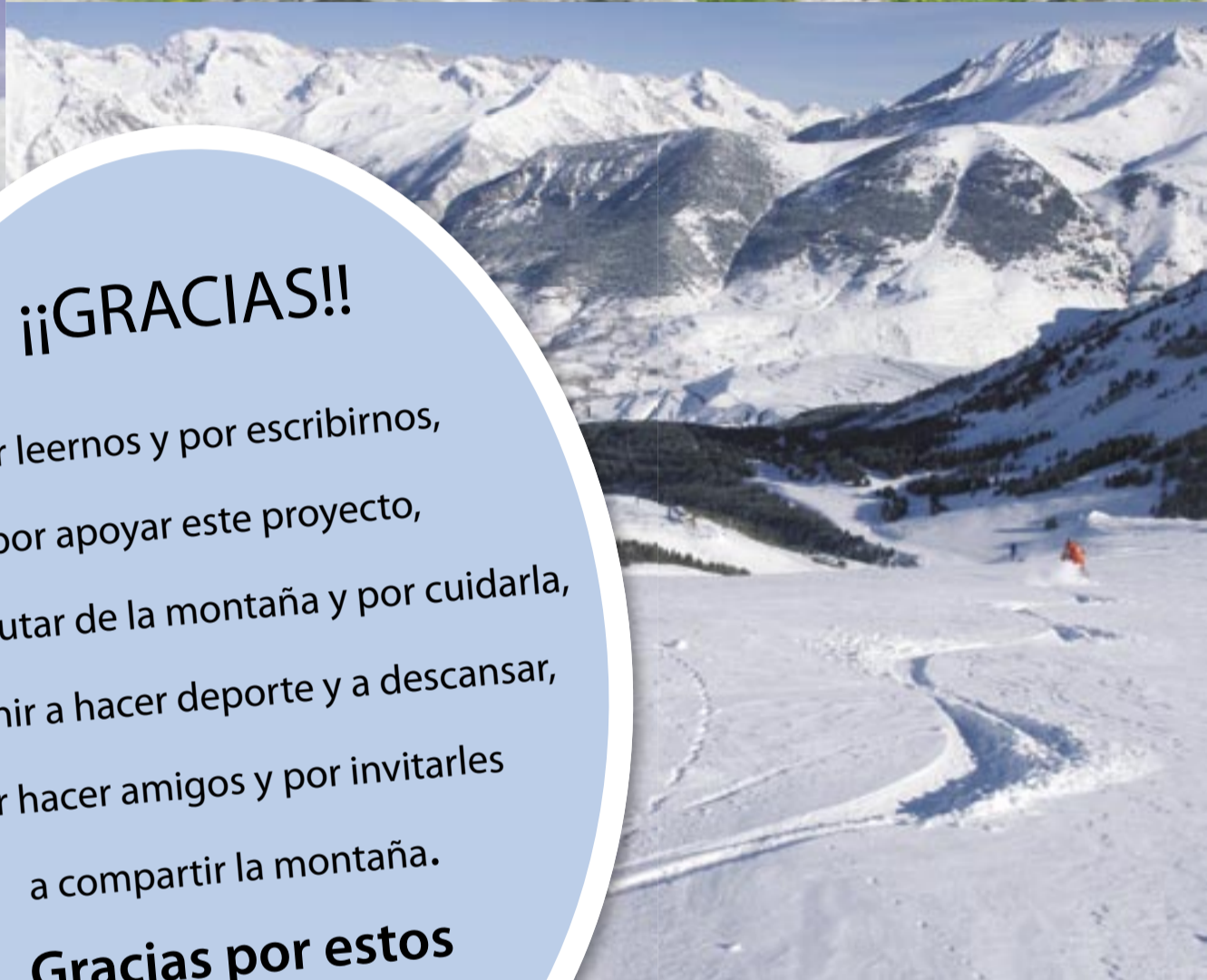
Nuestra homónima en las Dolomitas italianas edita su número de invierno 2006-2007. Esquí, Freeride, actividades, aventura y propuestas culturales y de descanso para unas vacaciones en estas bellas montañas del norte de Italia. También disponible en formato PDF para descargar gratis de su página web.

[www.dolomitifree.com](http://www.dolomitifree.com)

## AGENDA DE FIESTAS INVIERNO 06/07

FECHA	POBLACIÓN
6 de enero	Cabalgata de Reyes en Benasque, Castejón de Sos, Campo
20 al 21 enero	Fiestas de San Sebastián en Castejón de Sos, Eriste y Panillo
5 de febrero	Día de Santa Águeda, fiesta de las mujeres. En Graus, Castejón de Sos y Campo
23 de abril	Festividad de San Jorge en Castejón de Sos: Misa en La Roqueta, Aperitivo Popular y Comida de Hermandad
29 de abril	Fiestas populares en Villanova

Puedes enviarnos las noticias y eventos que estés preparando para que aparezcan en el próximo número: Verano 2007  
[info@pirineosfree.com](mailto:info@pirineosfree.com)



**¡¡GRACIAS!!**  
Por leernos y por escribirnos,  
por apoyar este proyecto,  
por disfrutar de la montaña y por cuidarla,  
por venir a hacer deporte y a descansar,  
por hacer amigos y por invitarles  
a compartir la montaña.  
**Gracias por estos  
2 años**

**Pirineos**  
free magazine



Al este del valle se extiende una zona de cumbres elevadas atravesadas por profundos barrancos, senderos que se pierden entre bosques y que desembocan en pueblos donde reina el sosiego. Es el Camino del Solano, un territorio donde conviven naturaleza, cultura y tradiciones. Un lugar fascinante que vale la pena conocer.

En el Valle de Benasque, en la falda del pico Gallinero, a 2 Kilómetros de Castejón de Sos hacia Pont de Suert, nace el camino del Solano, una ruta dominada por la presencia de una naturaleza exuberante y articulada por pequeños y encantadores pueblos llenos de historia en los que la vida transcurre con calma. Quizás sea ese el motivo, la calma, por el cual el silencio, tan atractivo para el visitante, se haya adueñado de estas montañas y parajes desde hace siglos, y haya atraído a personas de otras tierras para vivir en éstas. Durante el trayecto por el camino del Solano le esperan al viajero magníficos bosques poblados por especies animales y vegetales de gran valor, barrancos y cascadas recoletas en cuyas aguas abundan las truchas, y balconadas impresionantes sobre el valle de Castejón de Sos, el macizo del Turbón, el Congosto del Ventamillo o la Sierras de Chia, Villanoba y Sahún. Se trata, como podrá comprobar, de paisajes imponentes, llenos de contrastes, que presentan un amplísimo abanico de posibilidades para los amantes de la naturaleza, la aventura, el arte, la historia y, porqué no, el buen comer. Uno de los rasgos más representativos de la zona es la presencia continua de construcciones populares desperdigadas por el paisaje como pajares, cabañas de pastores, bordas y molinos, todos de piedra y madera, materiales impuestos por el medio. En cuanto a los conjuntos urbanos de Urmella, Arasán, Liri, Ramastué, y Eresué, ninguno de más de cincuenta habitantes, presentan edificios característicos de buena arquitectura popular de alta montaña (algunos de los siglos XVI y XVII) y bellísimas iglesias y ermitas románico-lombardizantes, al estilo de las cercanas de Taüll, aunque más modestas.



## El Camino del Solano para disfrutar en familia

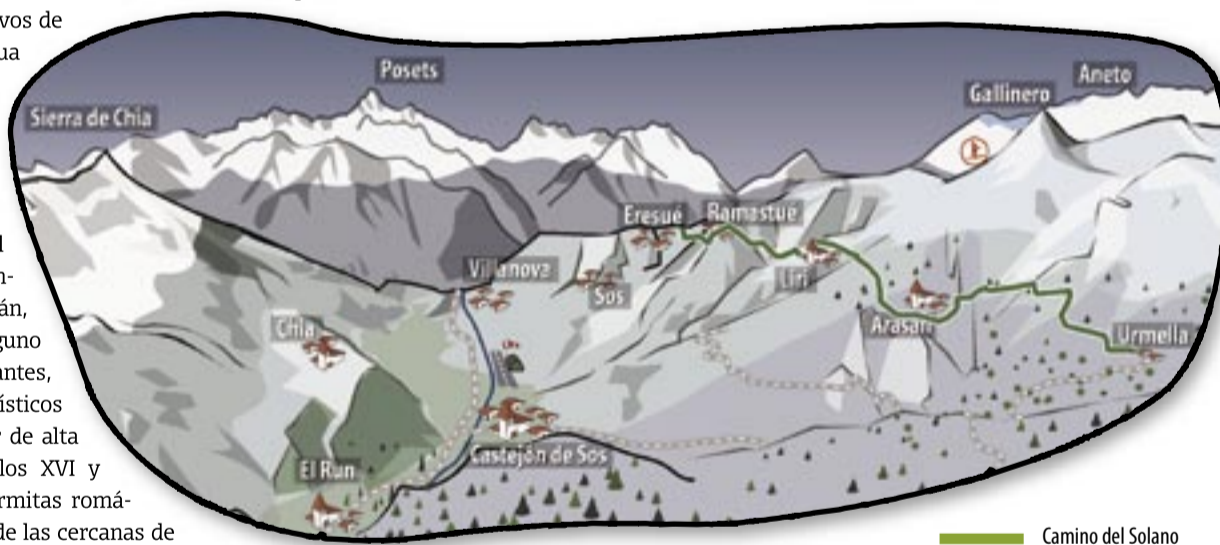
Estos escenarios, además, están indicados para la práctica del barranquismo, el senderismo o el cicloturismo. Sin embargo, en estas épocas invernales, donde el frío y la nieve dominan el ambiente y la noche se echa rápido sobre las espaldas del viajero, lo más idóneo, quizás, sea recorrer estos parajes tranquilamente en coche y sobre asfalto para disfrutar plácida y cálidamente de la magia que desprende el medio natural y poder, también, hacer cómodos altos en

el camino para perderse por las empinadas y angostas calles, llenas de encanto y misterio, de los pueblos. Al más osado, que en días despejados prefiera recorrer el Solano a pie o en bicicleta de montaña, le convendrá saber que el itinerario es moderadamente largo, de unos 10 Kilómetros, y que hay que salvar un desnivel de unos 300 metros, aunque se trata de caminos urbanos, rutas cabañeras y sendas rurales de fácil acceso,

### Senderos PR

El Solano está atravesado por las sendas de Pequeño Recorrido PR-HU 85 y PR-HU 89, que conectan con las rutas de Gran Recorrido GR 11, GR 15 y GR 18-1, muchas de ellas acondicionadas con carteles indicadores y mesas de interpretación del patrimonio. Los senderos de Gran Recorrido y de Pequeño Recorrido conforman una red de itinerarios peatonales señalizados, formados por la conexión de sendas, caminos, veredas y pistas, que tratan, siempre que sea posible, de evitar el tránsito por carreteras asfaltadas y con tráfico de vehículos. Los GR se desarrollan a lo largo de grandes trayectos de cientos de Kilómetros, uniendo puntos distantes de toda Europa y recorriendo parajes, comarcas, regiones o países muy lejanos entre sí. Se señalizan con marcas de pintura blanca y roja. En cuanto a los PR, poseen unos trayectos más cortos que muestran unos entornos específicos o llegan hasta una población, un refugio o un punto concreto de interés. Con frecuencia es posible efectuar recorridos que, partiendo de una población retornan a ella tras realizar un itinerario combinando varios senderos. Su señalización es similar a la de los senderos GR aunque con marcas de pintura blanca y amarilla y su duración puede ser de un pequeño paseo, excursiones de media jornada, un día e incluso un fin de semana. En cualquier caso, siempre será importante tener en cuenta que en el Valle de Benasque hay una gran cantidad de empresas que organizan actividades al aire libre y que, además, en las oficinas de turismo asesoran en las rutas y facilitan a los visitantes mapas detallados con todas las posibilidades para acceder cómodamente a estos entornos.

Pía Minchot



cómodos de transitar, sin dificultades técnicas y en los que tiene cabida todo tipo de público. Será oportuno, también, preparar la excursión con un mapa, unas zapatillas cómodas, agua, unos prismáticos y una cámara de fotos. Recorrer los antiguos caminos que antaño conectaban los pueblos entre sí, recuperados ahora para caminantes y ciclistas, es una forma diferente, divertida y ecológica de conocer el valle, su cultura y sus paisajes. Una alternativa abierta a públicos de todas las edades, respetuosa con el medio ambiente y en la que se combinan deporte y aire libre.

**COMPANÍA DE AGUÍAS**  
VALLE DE BENASQUE  
Escalada en hielo  
Freeride · Alpinismo  
Excursiones con raquetas  
**974 55 13 36**

**Bar La Compañía**  
El bar + montañero  
Reseñas / Revistas / Bocadillos  
**974 55 29 00**

Avda. de Luchón, 19 edif. Ribagorza - 22440 Benasque (Huesca) info@guiasbenasque.com

**Alquiler de apartamentos en Benasque y Cerler**

Avda. de Francia, s/n · Ed. Ball-Benas  
Tel. 974 552 081 · Fax 974 552 001 · 22440 BENASQUE  
E-Mail: info@ballbenas.com http://www.ballbenas.com

**Tus vacaciones sin preocupaciones!**

Viajes de incentivos  
Grupos cerrados  
Todo incluido

www.tupide.com
info@tupide.com
Tel. 974 55 10 98
Móvil 628 27 55 52

# Blanco silencio

Con la infalible llegada del invierno, el paisaje pirenaico cambia de color y las variantes deportivas relacionadas con la montaña se multiplican. Pero no todo se acaba con las tablas de snowboard, los esquís o un buen trineo. Los amantes del senderismo y la caminata familiar encuentran en las raquetas de nieve el mejor equivalente invernal al excursionismo.

Tan antiguas como los primeros pobladores del norte asiático, las raquetas rehúsan el estruendo de las multitudes para adentrarse en los bosques y los parajes más bellos en su estado más puro, en su blanco silencio. Nacieron como medio de transporte. Hoy siguen siendo el sistema más eficaz y seguro que ha inventado el hombre para caminar sobre nieve virgen. Con un par de estas curiosas estructuras planas debajo de los pies, no corremos el riesgo de hundirnos hasta las rodillas y podemos pasear por valles profundos, bosques, pistas forestales y rincones inaccesibles con otros medios.

No se trata ni mucho menos de una práctica exigente o peligrosa, aunque es cierto que se desarrolla en alta montaña. Las raquetas de nieve no precisan demasiada técnica y son más bien sinónimo de bellas caminatas, tranquilidad y contemplación. Los únicos enemigos del llamado senderismo blanco son el mal tiempo, el hielo y las pendientes muy pronunciadas.

## Milenios de evolución

Aunque existen varias teorías sobre el origen de las raquetas de nieve, todas ellas constatan

su antigüedad. Son utensilios milenarios. Los pobladores prehistóricos del norte asiático ya se calzaban instrumentos de madera perforada y mallas de cuerdas. Más tarde, habitantes y cazadores de Alaska y Québec añadieron una piel de foca en el contacto con la nieve para evitar el desliz. En Europa, las primeras raquetas se utilizaron hace ya decenas de siglos en tierras escandinavas.

No obstante, como es lógico, esta práctica deportiva no ha vivido ajena a la innovación, sobre todo durante estos últimos años. La madera y la piel de foca se han sustituido por materiales sintéticos y mucho más ligeros como el plástico y el aluminio. Su diseño se ha perfeccionado y hoy en día existen varios modelos en función del terreno, el itinerario y las características del deportista: peso, altura, preparación, etc. Las nuevas snow shoes, como se conocen en inglés, son muy fáciles de manejar, por lo que su uso se ha convertido en una práctica deportiva saludable y apta para todos los públicos.

Su presencia en los Pirineos también se remonta a muchos años atrás. Sin embargo, no ha sido hasta las últimas décadas que las raquetas se



## Esquiando a Fondo

Muchos de los raquetistas que decidan darse un paseo por la estación de esquí de los Llanos del Hospital, por el camino se encontrarán, o simplemente verán en el horizonte, grupos de veloces y jóvenes esquiadores de fondo. No será un encuentro casual. Desde 1992, cuando nació la Agrupación Deportiva Hospital de Benasque, la comarca no ha escatimado esfuerzos en la promoción de este deporte, que recientemente ha ganado decenas de adeptos entre los más jóvenes del valle.

Los primeros frutos saltan a la vista. En la pasada campaña, los deportistas de la Agrupación obtuvieron diez de las doce medallas que consi-

guió la Federación Aragonesa en el Campeonato Infantil de España de Esquí de Fondo, celebrado en Cantabria. Por otro lado, en enero de 2006, un nutrido grupo de niños y niñas procedentes de la escuela infantil de la Agrupación participaron en el trofeo Topolino, celebrado en las Dolomitas italianas. Ellos también obtuvieron grandes resultados.

Desde Pirineos Free Magazine, felicidades a todos.

tras una intensa  
jornada de esquí  
**relájate**  
y descansa  
*Centro*  
**SPA-RELAX**  
*Gran hotel*  
**BENASQUE**

HOTELES **Valero**  
www.hotelesvalero.com  
BENASQUE (Huesca)  
*Hotel ANETO*  
En construcción  
*gran hotel BENASQUE*  
Tel. 974 551 011  
*Hotel EL PILAR*  
Tel. 974 551 263  
balneario  
BAÑOS DE BENASQUE  
Tel. 974 344 000  
974 551 061

Tratamientos y masajes  
Horario:  
15:30 h. a 22:00 h.  
Mayores de 18 años



han introducido como una alternativa turística de ocio familiar. Con el auge del snowboard, también son muchos los que han adoptado las raquetas de nieve como instrumento imprescindible en su equipaje. Con ellas se alejan de las

pistas y alcanzan inmejorables puntos de partida para fabulosos descensos con nieve virgen.

Roger Cassany



### Raquetas de nieve:

#### El ritmo

La velocidad y el ritmo de la caminata lo marca el propio cuerpo. Pese a que existen algunos modelos específicos para correr, la raqueta común no ha sido diseñada para ello. Para poder disfrutar de esta práctica y gozar de las inmejorables vistas que nos ofrece el valle, es mejor marcarse un ritmo lento, que no genere una fatiga y que esté acorde con nuestra condición física.

#### Técnica

Basta con caminar normalmente, alzando las rodillas y con las piernas ligeramente separadas para evitar que una raqueta pise a la otra. Los bastones son de gran utilidad para mantener el equilibrio y además contribuyen a repartir el esfuerzo en todo el cuerpo.

#### Material

Las raquetas de nieve y los bastones se pueden alquilar en Llanos del Hospital, TTventura, Compañía de Guías, Equipo Barrabés y otros establecimientos. También es necesario un equipamiento de montaña invernal (anorak, guantes, pantalones y botas de montaña, ...)

#### Precauciones

No podemos olvidar que, muy a menudo, la montaña esconde sorpresas. Por ello, es muy recomendable adquirir un mapa de la zona, caminar en grupo y, sobre todo, consultar las previsiones meteorológicas.

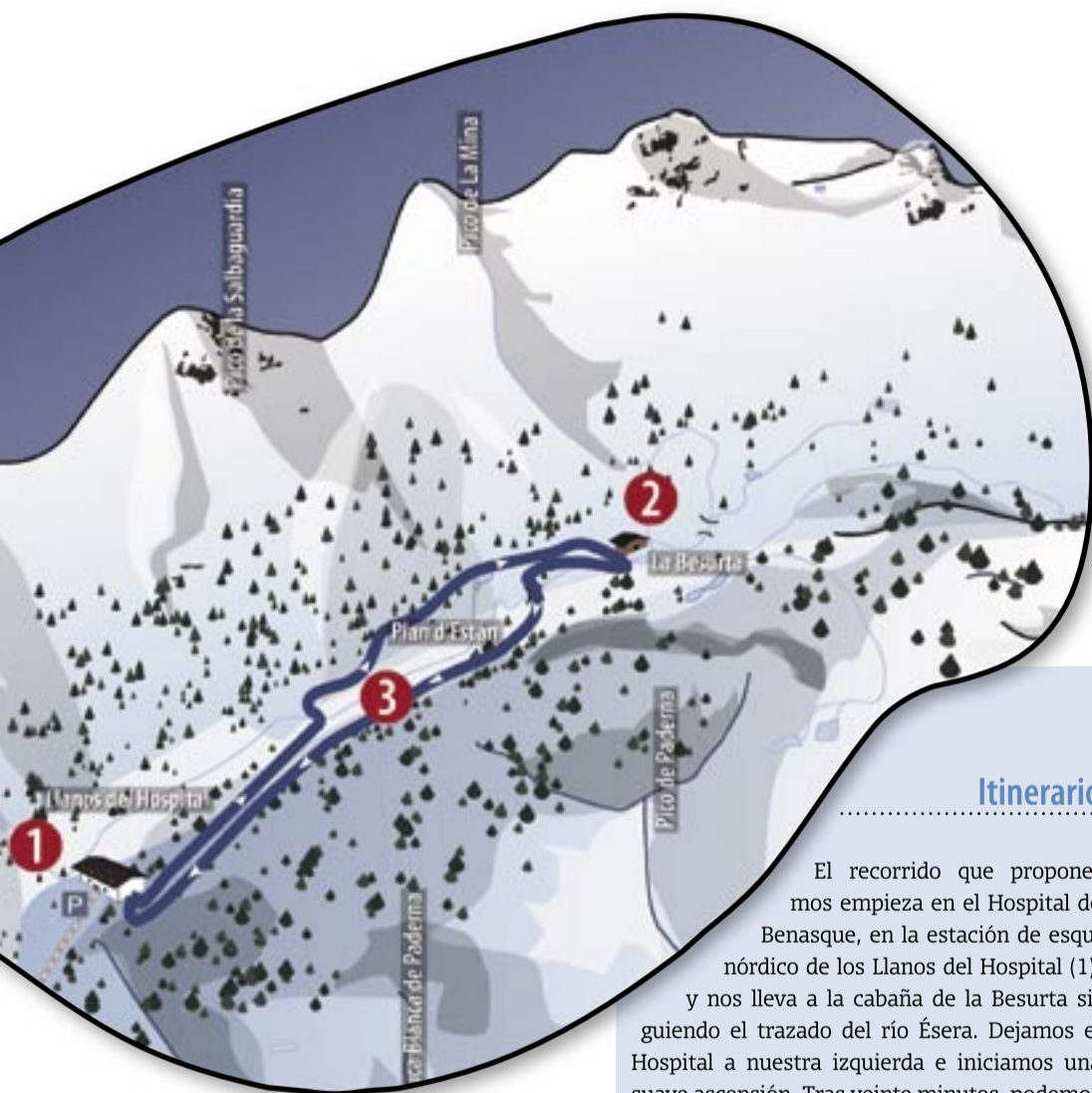
Bibliografía: "Raquetas por el Pirineo central y Occidental", Javier Fernández y Gabriel dawid, Ed. Desnivel, 144 pág.

Mapas: Parque Natural Posets-Maladeta 1:40.000, Ed. Alpina

Alquiler de Material: TT Aventura, Llanos del Hospital, Equipo Barrabés

#### Guías:

TT Aventura (tel. 974 51 00 24), Equipo Barrabés (tel. 974 551 056), Radical (tel. 974 551 425), Compañía de Guías (tel. 974 55 13 36)



### Itinerario

El recorrido que proponemos empieza en el Hospital de Benasque, en la estación de esquí nórdico de los Llanos del Hospital (1), y nos lleva a la cabaña de la Besurta siguiendo el trazado del río Ésera. Dejamos el Hospital a nuestra izquierda e iniciamos una suave ascensión. Tras veinte minutos, podemos



divisar el majestuoso Plan d'Están cubierto por el manto nival y dejando entrever pequeñas parcelas de agua.

En cuanto podamos, cruzamos el río y seguimos en dirección noroeste por la ladera izquierda. Las raquetas nos proporcionan cierta autonomía respecto al itinerario. Teniendo siempre presente nuestro objetivo y procurando en todo momento no perder la orientación, podemos escapar de las huellas de otros caminantes y de las trazas de los practicantes de esquí de fondo para buscar nieve totalmente virgen.

Pronto nos encontraremos en la cabaña de la Besurta (2), donde podemos aprovechar para descalzarnos las raquetas y reponer fuerzas. Para el regreso podemos deshacer el mismo camino o cruzar el Plan d'Están y seguir por la ladera meridional (3).

En total, en poco más de cuatro horas a ritmo tranquilo habremos llegado al Hospital de Benasque. Aquellos que hayan pasado más frío podrán sentarse alrededor del fuego, calentar pies y manos y disfrutar de una buena comida.

**HOTCHILIGRILL**

Costillas, Hamburguesas, Fajitas...  
Ingredientes de 1ª

**¡¡Ven a probarlo!!**

Terraza de Verano / Zona WiFi  
Ctra. Francia, s/n - Edificio els Ibons  
22440 Benasque (HUESCA)

**974 55 16 80**

**TT aventura**

Raquetas de nieve, Barrancos secos, Vías Ferratas, Excursiones guiadas, Construcción de igloos y Escalada de cascadas de hielo, Iniciación al esquí de travesía.

Base Rafting: Ctra. Benasque, s/n CAMPO  
Todo el año: Avda. Pirenaica, 10 AINSA  
Tel./Fax: (+34) 974 51 00 24  
info@ttventura.com - www.ttventura.com

**HUSA HOTELES LA MONTAÑA**

**HUSA HOTELES** · Edificio Edelweiss · 22449 CERLER · Tel: 974 551242 Fax: 974 551622 · www.husa.es

# Vuelve el Telemark

La gran cantidad de técnicas que existen para deslizarse sobre la nieve ha llevado a muchos esquiadores a saltar de una modalidad a otra cada vez que alguna marca ha lanzado nuevo material al mercado. Pero parece que se trata de un fenómeno cíclico. Tras las aventuras del Big Foot, el Snowboard o el Carving, el clásico Telemark se está erigiendo como la nueva variante de moda. En el Valle de Benasque, estaciones como Cerler y varias escuelas ya se están adaptando al cambio. Pero, ¿a qué viene el cambio?

Primero fue el Snowboard. Más tarde, el Carving. El mundo de la nieve ha vivido muchos cambios en los últimos años y el mercado se ha saturado con infinidad de material, algunas veces tan específico que ha llegado a provocar el desconcierto del usuario. Pero a día de hoy parece que la lógica se ha impuesto sobre el marketing. De toda esa variedad de posibilidades, los esquiadores empiezan a optar por equipos más polivalentes y manejables en todo tipo de condiciones. A algunos les sonará el concepto de "All mountain". Parece que las marcas, finalmente, han optado por escuchar al consumidor y ofrecer un material de altas prestaciones y acorde con sus necesidades.

Y aquí nos encontramos ante un viejo conocido: el Telemark. Para muchos es un terreno inexplorado. Para otros, es esa variante del esquí más romántica y estética que efectiva. Pero para algunos, el Telemark representa la mezcla perfecta para disfrutar de la nieve en su máxima expresión. Y cada día son más los que se

enganchan. Poco a poco, esquiadores con gran experiencia o snowboarders acaban optando por descubrir las virtudes de esta disciplina. Con ella, se pueden hacer excursiones relajadas, empinados descensos al más puro estilo Freeride o duras ascensiones propias del esquí de montaña. El secreto: el placer de ganarse cada giro con la flexión de rodilla.

Es posible que la sustancial mejora que ha vivido el material telemarker en los últimos años tenga algo que ver en ello. Puede que la cantidad de opciones y polivalencia que permite esta técnica haya cautivado a los usuarios, puesto que con un único equipo se puede esquiar por las palas de powder, por las pistas o en grandes descensos en plena naturaleza. O quizás sea sólo un modo de redescubrir el esquí, con los talones libres, nuevos virajes y con el cuerpo más cerca de la nieve. Hay quien dice, también, que su secreto está en la facilidad de la técnica. Uno de los lemas de esta modalidad es, precisamente, "sabes caminar, ya sabes Telemark". Los motivos

reales del cambio son muchos y difíciles de determinar. Pero la realidad está ahí. Sin necesidad de grandes campañas publicitarias, los telemarkers van llenando las estaciones.

Hoy en día hay bastantes clubs y empresas donde pueden adentrarnos en este fascinante mundo. En el Valle de Benasque, además, la estación de esquí de Cerler es una de las pocas de los Pirineos que ha apostado decididamente por esta técnica. No en vano, en su escuela ya se enseña y su club de Esquí Aneto ya dispone de una sección específica de Telemark. Desde aquí animo a todos aquellos curiosos y fanáticos a que prueben esta modalidad, que seguro les enganchará, como ha pasado con todos.

Jordi Mena.

## Qué necesitas:

**Esqui Movement Climax:** El esquí de telemark se caracteriza por una rigidez a la torsión lateral, junto a una buena flexibilidad longitudinal. Esto unido a sus cotas, a menudo asimétricas, le otorgan un agarre eficaz en pista y una buena flotabilidad y conducción de viraje sobre nieve polvo. Unos auténticos todoterreno muy polivalentes. Se acabó tener dos pares de esquís.

## Esquís



52 plazas  
literas, comidas, picnic  
Abierto todo el año



Plaza La Fuente, s/n  
22165-El Run-Gastjón de Sos  
Valle de Benasque (Aínsa)  
Tel.: 639 231 083  
info@alberque-elrun.com - www.alberque-elrun.com





### Trofeo Pirineos Telemark

El Trofeo Pirineos de Telemark (TPT) es un circuito transfronterizo de varios encuentros de telemarkers organizado por varias estaciones de los Pirineos incluyendo Cerler.

#### El calendario de este año:

20-21 enero	Barèges (Francia)
27-28 enero	Gourette (Francia)
10-11 febrero	Cerler (Aragón)
3-4 marzo	Valdezcaray (La Rioja)
17-18 marzo	Guzet (Francia)
13-15 abril	Tavascan (Cataluña)

Más información del TPT en:  
<http://telemark.pyrenee.free.fr/TPT/index.htm>

photo : Jako Martinet, spot : Moscow/Russia  
 Hissam Sid & the Joystick



### Técnica

Quizás alguno recordará haber visto alguna vez, hace años, algún esquiador con una rodilla en la nieve, esquíes de madera, botas de cuero y un equipamiento no menos que rudimentario. Han pasado los años y, aunque conserva la elegancia, el viraje y la filosofía, el Telemark que se practica hoy tiene poco que ver con el que inventó el noruego Sonare Horbeim en 1825. Los avances técnicos han facilitado enormemente su práctica y hoy en día esta modalidad es asequible para casi todo el mundo y cuenta con material de primera categoría. Pese a ello, es recomendable ponerse en manos de algún instructor para iniciarse. Además, hay que tener claro que se trata de un deporte de montaña, por lo que es necesaria cierta preparación física.

### Escuelas donde se enseña el Telemark

Escuela Ampriu

Escuela Española de Esquí de Cerler

Equipo Barrabés

Grado 10

### Alquiler de material específico

Aramón-Cerler

### Páginas web con información sobre Telemark

[www.earnyourturns.com](http://www.earnyourturns.com)

[www.telemarkskier.com](http://www.telemarkskier.com)

[www.coulouirmag.com](http://www.coulouirmag.com)

[www.telemarkbenasque.com](http://www.telemarkbenasque.com)

[www.telemanolomark.com](http://www.telemanolomark.com)



## Botas



**Bota Crispi Diablo Free:** De gran sujeción pero con empeine flexible. Son mucho más cómodas al andar que las de esquí convencional. La mayoría de botas de telemark están provistas de suela de caucho con buen agarre. Las de la foto disponen de ganchos metálicos y refuerzos en carbono

## Fijaciones



**Fijación G3 Targa:** Regulable en tensión y con muelle de retorno que permite la flexión de rodilla pues tiene el talón libre lo que resulta muy cómodo para desplazarse caminando con normalidad.

La misma fijación permite el ascenso con pieles, pues ya tienes el talón libre.

THE SWISS FREESKI COMPANY  
**Movement**  
[www.sancheski.com](http://www.sancheski.com)

# Esquí entre tres miles

Los alicientes del esquí son muchos y muy variados. La velocidad, el descubrimiento de pistas y recorridos nuevos cada día, el ambiente de los pueblos de montaña, etc. Pero hay algo más que sólo algunas estaciones pueden ofrecer: la posibilidad de esquiar rodeados de bellas montañas de más de tres mil metros de altura. En los Pirineos, la estación de Cerler es la única que reposa a los pies de picos tan altos y emblemáticos como el Aneto, la Maladeta o el Perdiguero. Para muchos, esquiar en Cerler es acabar con las baterías de la cámara fotográfica.

El Valle de Benasque tiene la particularidad de estar enclavado entre los picos más altos de los Pirineos. No son necesarias comparaciones con Suiza o los rincones más bellos de la Austria alpina para darse cuenta de la cantidad de fotografías ideales que se nos presentan nada más tomar el primer telesilla de la estación de

varios puntos de la estación de esquí como la Cota 2000 y Cogulla. Por su posición sobre la ladera oeste del valle de Benasque, el Posets estará bien iluminado durante la primera parte del día. Es posible que a partir de primera hora de la tarde el sol provoque un cierto contraluz en nuestras fotografías.

## 2. Aneto y Maladeta

La pareja formada por el Aneto (3.404m) y la Maladeta (3.312m) traza el perfil más alto y quizás más cartografiado de los Pirineos. La mejor



posición para sacar una buena foto de estos picos se encuentra en la Colladeta (o Collado

del Ampriu), a donde llegamos tomando el telesilla Sarrau, desde Cota 2000. Desde allí no deberíamos tener demasiados problemas para captar una esplendorosa imagen de los llamados Montes Malditos.

## 3. Turbón



Subiendo a Cogulla (2387m), ya vamos intuyendo, a cada impulso del telesilla, la fabulosa panorámica que nos encontraremos. Desde esta cima podemos apreciar con gran nitidez picos emblemáticos como el Gallinero, el Cotiella o el Posets. No obstante, aunque demasiadas veces olvidado al lado de sus altos vecinos, aparece con fuerza el solitario Turbón (2.492m), un pico que no por más bajo es menos bello, sobre todo a través de la óptica de nuestra cámara.

## 4. Cotiella

Desde el Rincón del Cielo (2.322m), al que se llega tomando el telesilla homónimo por encima del Snowpark, tenemos una vista bastante completa del valle. Uno de los picos más fotogénicos desde este punto es el escarpado y fornido Cotiella (2.912m). Además, con nuestro ángulo de visión, y a pesar de la nieve, podemos apreciar

las salvajes ondulaciones de los varios estratos de roca que lo forman.



Cerler.

## 1. Posets

Uno de los picos que por su posición geográfica y su majestuosidad nos vigilará desde el comienzo de nuestra jornada de esquí y durante todo el día es el Posets (o Punta de Llardana, 3.375m). Podemos fotografiar esta gran montaña, la segunda más alta de los Pirineos tras el Aneto, desde



## GUÍAS DE MONTAÑA Y BARRANCOS & PROGRAMAS DE AVENTURA



Empresa inscrita en el Archivo de Empresas de turismo activo de Aragón nº (HU-01)  
Empresa asociada a la TDA (Asociación Empresas Turismo Deportivo de Aragón)  
Guías titulados por la EEAM, UIAGM

### Actividades:

- Ascensiones
- Descensos de Barrancos
- Programas en Alpes (Mont-Blanc, Cervino...)
- Escalada
- Crestas
- Vías Ferratas
- 2 días de Ferratas en el Valle de Benasque
- Cursos Técnicos
- Multiactividad: Rafting, Hidrospeed, Bicicleta de Montaña, Parapente, Piraguas, Paseos a caballo...

## INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Edificio Barrabes 1ª planta  
Benasque (Huesca)  
Tel: 974 551 056  
equipo@barrabes.com  
www.barrabes.com



## Cómo fotografiar la nieve

Puede que mientras preparamos nuestra cámara digital para sacar fotos con nieve nos encontremos perdidos entre menús, funciones, datos confusos, tamaños, modos, megapíxeles, etc. No hay que desanimarse. A pesar de las ansias de tomar las primeras imágenes o del agobio provocado tras la dura e improductiva lectura de las instrucciones de la cámara, hay que tener claro lo siguiente. En primer lugar, los problemas para fotografiar en un escenario tan particular aparecen a causa de la blancura de la nieve, que provoca en nuestras cámaras un exceso de luz. Los mecanismos automáticos de la cámara intentan ajustar estos los niveles de luz, pero no siempre lo consiguen. En segundo lugar, debemos saber qué vamos a fotografiar: paisaje o personas. Para ello, algunos consejos:

### Para fotografiar paisaje:

\* Utilizamos el modo prioridad de diafragma (que aparece en la cámara como \*A\* o \*Av\*) y seleccionamos el "11". Así nos aseguramos una mayor nitidez.

\* Reducimos el tiempo de exposición con la función de subexponer ("-1"). De esta manera la textura de la nieve nos mejora notablemente.

\* Buscamos un primer plano (un pinito o una piedra nevada) para tener mayor sensación de profundidad.

### Para fotografiar personas:

\* Utilizamos el modo prioridad de diafragma (\*A\* o \*Av\*) y seleccionamos el "4,5". De esta forma conseguimos que la cámara trabaje a una velocidad más alta y el movimiento del esquiador quede congelado.

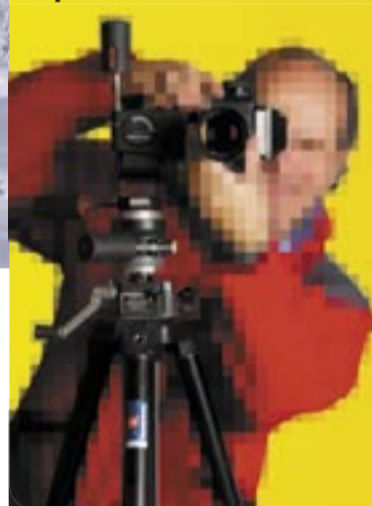
\* Al contrario de lo que hemos hecho con el paisaje, sobreexpondremos ("+1"). Si no lo hacemos, el rostro de la persona puede quedar oscuro.

\* Buscamos un fondo en el que la silueta del esquiador resalte y evitamos los fondos totalmente blancos.

Finalmente, tanto si queremos fotografiar personas como paisajes, es importante notar que las imágenes mejoran mucho si se toman con las primeras luces del día. Los rayos de sol del amanecer son laterales y forman largas y sugestivas sombras de invierno, lo que aumenta notablemente el relieve de nuestras fotografías.

El Profesor Megapixel

¿Consultas? [megapixel@pirineosfree.com](mailto:megapixel@pirineosfree.com)



### 5. Perdiguero

El pico Perdiguero (3.222) es uno de los más representativos y simbólicos del valle de Benasque. Esta cumbre, en una de las zonas más concurridas en verano, se puede fotografiar sin problemas desde gran parte de la estación si miramos hacia la entrada del valle de Estós, al norte de Benasque.

Roger Cassany



### Fotografía los tres miles

- 1 Mirador Posets
- 2 Mirador Aneto y Maladeta
- 3 Mirador Turbón
- 4 Mirador Cotiella
- 5 Mirador Perdiguero

### Vuelo en Montaña:

El vuelo de montaña está muy desarrollado en Francia, Italia o Suiza, países que disponen de una densa red de altipuertos y pistas de montaña para su utilización por aviones equipados con ruedas o esquís. Esta especialidad del vuelo con motor nació como una necesidad para socorrer a personas accidentadas en alta montaña, y ha evolucionado hacia la práctica deportiva y los vuelos turísticos. Este tipo de vuelo exige un gran rigor y precisión, ayudando a mejorar de manera notable el nivel de pilotaje y la seguridad de los vuelos. Los practicantes del vuelo de

montaña combinan un alto nivel de pilotaje con una gran respeto a la naturaleza, disfrutando del paisaje único que ofrece la alta montaña.

### Los tresmiles, vistos desde el aire:

Desde la estación de esquí de Cerler, existe la posibilidad de efectuar vuelos en ultraligero, despegando junto a las pistas en el Rincón del Cielo y sobrevolando el valle y los picos vecinos. Una oportunidad única para ver los tresmiles, desde el aire. También es posible volar desde el aeródromo en Castejón de Sos

### Material Aconsejado :

- . ropa de abrigo
- . chaqueta impermeable y cortavientos
- . guantes
- . casco (proporcionado por el piloto)

### Info útil

Reservas: Aeroclub Castejon de Sos (646 39 75 09)



BENASQUE SL. +34 5771803

plaza del ayuntamiento sn · benasque



AMPRIU  
escuela esquí snowboard



reserva de clases  
618 819 252

[ampriuescuela@hotmail.com](mailto:ampriuescuela@hotmail.com)

# Escalada a cubierto

Con o sin nieve, los escaladores siguen entrenando sus antebrazos durante los meses de invierno. Lo hacen en los rocódromos. Lo que en las grandes ciudades parece un trocito de montaña artificial, en los valles de los Pirineos es un refugio para combatir el frío y un punto de entrenamiento e iniciación. La práctica invernal de la escalada deportiva en espacios interiores es, para muchos, el calentamiento ideal antes de empezar a trepar por las montañas con la llegada de la primavera.



das y arneses. Ésta es la práctica de la escalada más utilizada para el entrenamiento muscular, de coordinación del cuerpo y para el desarrollo de la flexibilidad y la agilidad en las extremidades. Cuanto más inclinación en la pared, más exigente es el boulder y más van a sufrir nuestro antebrazos.

Todo esto convierte el rocódromo en un espacio de culto para todo tipo de escaladores. Los más expertos encuentran allí complicados retos que pueden acometer con mucho menos miedo y riesgo que en la montaña. Los que se inician, por otro lado, disponen de un gran número de vías creadas específicamente para el aprendizaje y que difícilmente se encuentran en el medio natural.

Roger Cassany

Escalar en manga corta y sin riesgo de congelación. Esta es una de las finalidades de los rocódromos. Los escaladores de roca natural, acostumbrados al sol veraniego y a las largas jornadas de luz natural, tienen en estas paredes coloradas la mejor alternativa para hallar condiciones similares durante el invierno. El rocódromo es menos salvaje pero más seguro; la montaña es más bella pero exige más respeto. Los escaladores profesionales están de acuerdo en algo: para perfeccionar la técnica, no hay nada como pasar horas y horas al abrigo de un rocódromo. Están, incluso, los escaladores que prefieren enfrentarse a los retos de una ambiciosa instalación de presas de resina para aumentar su grado antes de volver a la roca natural.

## Un salón variado

No hay vientos inesperados ni rocas que se rompen a pedazos. Un rocódromo no es, ni pretende ser, una reproducción exacta de un barranco. Se trata, más bien, de imitar los varios niveles de dificultad que uno puede encontrarse en una pared real. Un buen rocódromo debe ofrecer vías de todos los niveles y un amplio abanico de pasos: algunos bonitos, otros espectaculares y unos pocos de los casi imposibles. Precisamente esta gran variedad de escenarios acumulados en un único espacio es lo que hace grandes y terriblemente útiles estas instalaciones artificiales.

Además, todo rocódromo dispone de un espacio para el boulder: flanqueo horizontal, a menudo con desplomes, que se hace a apenas dos palmos del suelo y que no requiere el seguro con cuer-

## Rocódromos

No hay que olvidar que la escalada se trata de un deporte que atañe ciertos riesgos. Si bien es cierto que practicada en un rocódromo es mucho más segura que en la montaña, es imprescindible estar federado por alguna entidad excursionista y, sobre todo, conocer los propios límites físicos. Por ello, si lo que queremos es iniciarnos, es muy recomendable ponerse en manos de una escuela o guía.

### Consejos prácticos

- \*Procurar mantener el peso del cuerpo lo más cerca posible de la pared y cargar el peso sobre los pies.
- \*Pensar y desarrollar los pasos con tranquilidad, uno a uno y evitando los movimientos bruscos.
- \*Cuando tengamos los músculos de los brazos cargados y endurecidos, es recomendable descansar un rato y hacer repetidos y ligeros estiramientos, procurando siempre no forzar.

### Dificultad

Existen vías de todos los grados, desde las de iniciación hasta las más duras que exigen entrenamiento específico para superarlas.

### Material

Pies de gato, el calzado utilizado en escalada, es la parte del equipo más imprescindible para empezar a practicar este deporte.

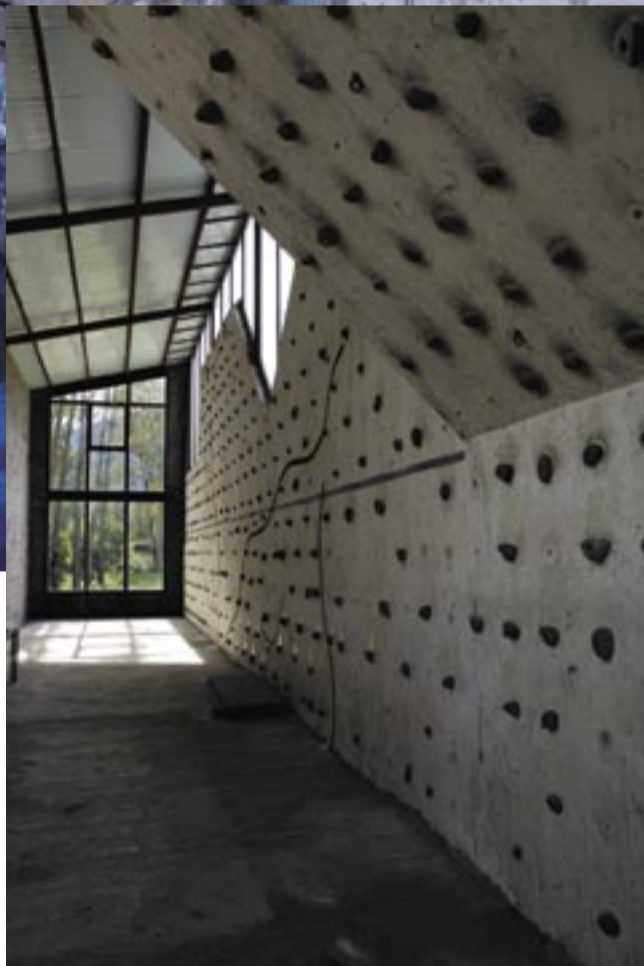
- Arnés
- Magnesio
- Cuerda
- Cintas

### Rocódromos en el Valle de Benaesque

- \* Rocódromo de la Escuela de Montaña de Benaesque. Escuela de Montaña - Benaesque
- \* Rocódromo Municipal de Castejón de Sos. Pendiente de reapertura por remodelación.

### Más Información

Servicio Comarcal de Deportes de la Comarca de la Ribagorza: 974 551 586



Rocódromo de la Escuela de Alta Montaña de Benaesque

Exterior de la Escuela de Alta Montaña de Benaesque

Rocódromo municipal de Castejón de Sos



**Su inmobiliaria en el valle de Benaesque**

**BENASQUE INMOBILIARIA**

Av. Francia, 15  
22440 BENASQUE (Huesca)  
Tel.: 974 55 28 09  
www.benasqueinmobiliaria.com  
info@benasqueinmobiliaria.com

**HOTEL CASA ARCAS**

Carretera A139, km 51,400  
22467 VILLANOVA  
Tel. 974 553 378  
info@hotelcasaarcas.com  
www.hotelcasaarcas.com

**valle de benasque.com**

Info y Reservas: 974 55 35 45 / 616 031 371

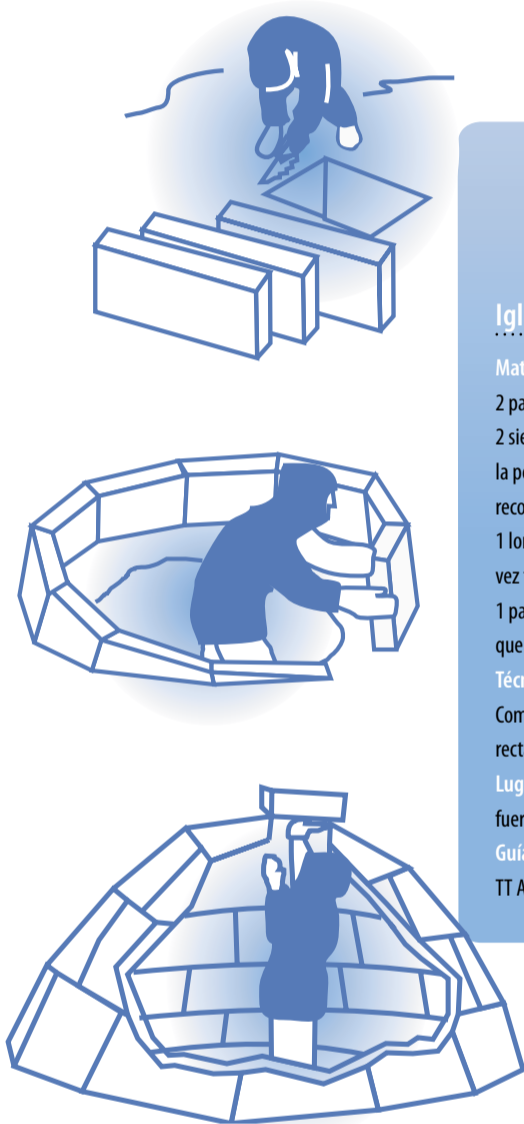
**Servicio TAXI Traslados AVE**  
Paquetes turísticos, Receptivo  
Programa Excursiones  
**NOTODOESQUI.COM**  
Roda de Isabena, Ainsa  
Monasterio Budista, Graus  
Ruta artesanos, Románico  
Museo Juegos y Títeres  
Todo el Valle en un click...!



# Una casa en la nieve

En los Pirineos no hay ningún poblado formado por esquimales. Tampoco hay ningún valle recóndito repleto de iglús. Por suerte o por desgracia, la climatología no lo requiere y ni siquiera lo permite. Pese a ello, dedicar una jornada a construir uno de estos refugios de nieve en nuestras montañas es una bonita actividad que no precisa grandes conocimientos arquitectónicos ni complicados utensilios. El resultado: una hermosa casa y una cálida velada en grupo en las profundidades de la nieve. Aquí tenéis una guía práctica para levantar un iglú.

Lejos de ser un divertimento para grupos de locos alpinistas, los iglús siguen siendo hoy la principal forma de vivienda en los puntos más nórdicos de nuestro planeta. Aunque a algunos les cueste creerlo, estas simpáticas cúpulas de nieve son sorprendentemente confortables y funcionales. Para los esquimales, son la mejor forma de protección ante el frío más extremo y el gélido viento del polo norte. Su construcción requiere un trabajo minucioso y puede alargarse durante horas. Sin embargo, basta con un par de herramientas básicas, un poco de paciencia y, sobre todo, nieve, para edificar un bonito refugio natural perfectamente habitable.



## Iglú para 4 personas:

### Material

- 2 palas
- 2 sierras de carpintero (una de ellas es utilizada por la persona que se encuentra dentro del iglú para recortar los bloques ajustándolos a la pared)
- 1 lona de plástico para poner en el suelo interior una vez terminado el iglú.

- 1 par de guantes de recambio, pues es posible que los que usemos acaben mojados

### Técnica

Compactar bien la nieve y cortar bloques rectangulares

Lugares adecuados: Zonas llanas separadas de fuertes pendientes

Guías e instructores de iglús:  
TT Aventura (tel. 974 51 00 24)

bloques. A partir de la tercera vuelta, hay que colocar los bloques con cierta inclinación hacia dentro formando una cúpula esférica. Para los pisos superiores, los bloques deben tener una forma más piramidal.

1

Antes de empezar a construir nuestro iglú hay que escoger el sitio más adecuado para ello. El terreno tiene que ser plano y con nieve dura y compacta para poder ser cortada y colocada de manera apropiada. Primero, hay que apelmazar la nieve pisándola con los esquís o las botas.

2

Con una sierra carpintera o un cuchillo grande, cortamos bloques de nieve de 30 x 30 x 40 cm. Cuánto más uniformes mejor. Con la sierra se cortan los cuatro lados y la base, y con la pala se arranca el bloque. El hueco que queda en la nieve tras la extracción de los bloques se usa para la mitad inferior del refugio.

5

Antes de cerrar el iglú hay que construir un túnel debajo de una de las paredes para dar salida al aire frío. Ese túnel se abre desde dentro y es lo que se convertirá en la puerta de entrada y salida. Cuánto más profundo y estrecho, más calor se consigue en el interior. Al lado de la pared opuesta a la puerta, colocamos varios bloques en el suelo horizontalmente. Estos bloques van a ser nuestras camas.

3

Dibujamos un círculo en el suelo. Su diámetro debería ser unos 30 centímetros superior a la altura de la persona más alta que vaya a dormir en su interior. De ese modo nos va a quedar un iglú con una capacidad de cuatro personas. Con el círculo bien definido, colocamos los bloques por pisos. Es decir, antes de colocar bloques sobre otros bloques, tenemos que haber cerrado el círculo.

6

El último bloque se coloca desde fuera y debe ser inicialmente más grande que el agujero. La persona que está dentro debe ajustar los bloques colindantes para conseguir un cierre lo más perfecto posible. Con una pala pulimos el interior eliminando los ángulos y los desniveles dejando las paredes lo más lisas posible.

7

Finalmente hay que construir un par de pequeños agujeros en las paredes para dar salida al aire y conseguir una ventilación adecuada.

4

Seguimos colocando más bloques con la misma instrucción: piso a piso. Una persona tiene que quedarse dentro del círculo para colocar los bloques desde el interior retocándolos para que encajen perfectamente unos con otros. Esa misma persona puede pegar nieve dura en las juntas para mejorar la estabilidad de los

8

Antes de ser utilizado, es recomendable que el iglú pase una noche fría sin personas en su interior para mejorar su estabilidad y conseguir que las paredes sean más compactas.

## Consejos prácticos

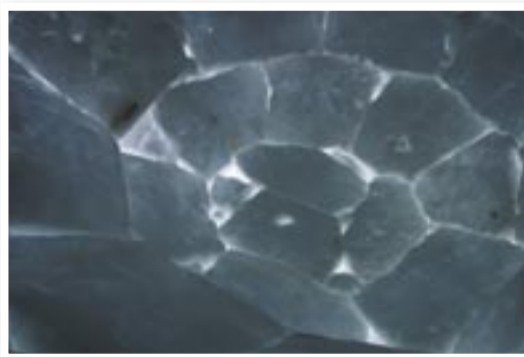
\*Es muy importante definir bien el círculo inicial y colocar lo mejor posible los bloques de la primera vuelta.

\* Cuando los bloques ya no se aguanten por sí solos a causa de la inclinación de la pared, la persona que se encuentra en el interior tiene que aguantar el último bloque con una mano mientras con la otra coloca el nuevo.

\* Los agujeros de ventilación en la pared son especialmente importantes si se cocina en el interior. De ese modo se permite la salida del aire caliente y no se funde la nieve.

\* La ventilación es muy importante, también, porque la temperatura corporal de los habitantes del iglú puede crear un microclima sin aire fresco y provocar sufocación. Si se tiene la sensación de que hay demasiado aire frío, podemos tapar la puerta con las mochilas, dejando siempre al menos un agujero de ventilación en la pared.

\* Es muy difícil determinar el tiempo que se tarda en construir un iglú. Depende, sobre todo, de la calidad de la nieve, de la experiencia y del número de personas que participen activamente en su construcción. En cualquier caso, es muy recomendable hacer una estimación conservadora (al menos 4-5 horas) y no pecar de optimismo.



Equipos de snowboard y sleds

Escuela de snowboard  
Alquiler motos de nieve SLEDS

Edificio Ribagorza, local 10 A (Circunvalación Benasque)  
Tel. 974 551 425  
Caseta escuelas Parking Ampriu  
Tel. 678 404 546

www.radicalsnowboard.com

radical  
SNOWBOARD

**DAKINE POACHER**

Con bolsillo independiente para llevar el material mojado, pieles, pala, sonda, etc. además de portapielets y sistema de transporte de esquís en diagonal o de snowboard en vertical, esta mochila es la compañera ideal del esquiador de travesía que sólo se conforma con lo mejor.

38 l. Nylon Ripstop, Nlon 800D

[www.dakine.com](http://www.dakine.com)



**JULBO LEGEND**

Para este invierno, Julbo presenta Legend. Una de las particularidades del nuevo modelo de Julbo son las varillas 100% flexibles, permitiendo una perfecta adaptación al contorno del alpinista.

Dos tipos de lentes: Altí Spectron X6 (Categoría 4, tratamiento Flash y Anti-Reflejo) y Cameleon (Lente evolutiva de cat 3 a cat 4).

Legend de Julbo también incorpora protectores laterales extraíbles y estará disponible en varios colores: Negro, plata, Titan, Azul noche y Gris.

[www.esportivaaksa.com](http://www.esportivaaksa.com)



**MOVEMENT FREEHEEL**

Dirigido al telemark más innovador. Movement ha puesto a punto este nuevo ski mezclando las ventajas de un ski simétrico con la calidad de un núcleo totalmente asimétrico con el fin de obtener una conducción perfectamente neutra y radical sin importar el estado del terreno. Más confort y más agarre, una conducción sana y fresca en el cambio de calidades de nieve y de apoyos que desafían todas las leyes de la gravedad. En resumen una verdadera joya.

Medidas: 176 - 186, Nivel: Avanzado - Experto

[www.sancheski.com](http://www.sancheski.com)



**ARVA**

Los productos Nic Impex se comercializarán bajo el nombre Arva junto con su nuevo logotipo.

En cuanto a producto ARVA incorpora en su línea de Palas tres modelos de Carbón ultraligero, un PACK DE SEGURIDAD (Sonda+Pala+Arva) con bolsa de transporte y un nuevo sistema de bloqueo para sus sondas, automático y rápido.

[www.viper-sport.com](http://www.viper-sport.com)



**DRAGON DX**

Este modelo representa al modelo clásico y emblemático de Dragon, una de las máscaras que más se vende gracias a su comodidad y larga durabilidad. Ligeras y resistentes con las DX estás haciendo una inversión a largo plazo.

Realizadas en poliuretano de alto grado flexible a todo tipo de temperaturas. Corriente de aire con tecnología unidireccional Turboflow para evitar que se empañen. La espuma que te protege de la cara es suave e hipoalergénica. Tecnología de corrección de curvas en las lentes policarbonatadas. Elimina el 100% de los rayos UV dañinos y la luz azul.

[www.sancheski.com](http://www.sancheski.com)



**COLL TEX**

Incorpora un nuevo tensor trasero regulable a sus pieles de foca.

Los Set Mix de Coll Tex estrenan para la temporada 2006 un nuevo tensor trasero regulable incluido en los Set de pieles. Los Sets de pieles de 100 y 110 de ancho llevarán dos tipos de enganches delanteros para sujeción máxima en puntas anchas o con TIP muy gruesos.

Las pieles de foca se siguen comercializando en diferentes calidades; Original (mohair), Mixta ( Sintética 30% y 70% Mohair) y Sintética. Todas las calidades se pueden adquirir en rollos de 33 metros o en set de 100 o 110 de ancho y cuatro metros de largo. En este caso se incluye cuchilla para cortar la piel y tensores delantero y trasero.

[www.viper-sport.com](http://www.viper-sport.com)



**Norrøna Lofoten Gore-Tex XCR 3 capas**

Una prenda ideal para el Esqui Freeride con todos los detalles técnicos que se requieren para que la prenda proteja del frío y del viento y el agua. Incorpora, capucha Storm con capacidad para el casco, ventilación, dos bolsillos exteriores en el pecho por encima de la línea del arnés más uno para el forfait en la manga. Bolsillo interior y faldón desmontable con silicona y enganches para poder unirlo a nuestro pantalón, además de un protector de micro fibra para la barbilla.

[www.norrøna.no](http://www.norrøna.no)



**LEVEL RACE**

De su colección invierno 06/07, destaca la línea RACE, energética, joven, con estilo pero manteniendo el máximo rendimiento. El perfecto aliado para un frío día de invierno.

[www.levelgloves.com](http://www.levelgloves.com)



**LEVEL OVERGLOVES**

Vuelven los Overgloves, los ingeniosos "sacos de dormir" para tus manos que Level lanzó como novedad la temporada pasada. Puedes deslizarlos sobre tus guantes o manoplas en los días más gélidos y guardarlos en tu bolsillo o mochila cuando haga más calor.

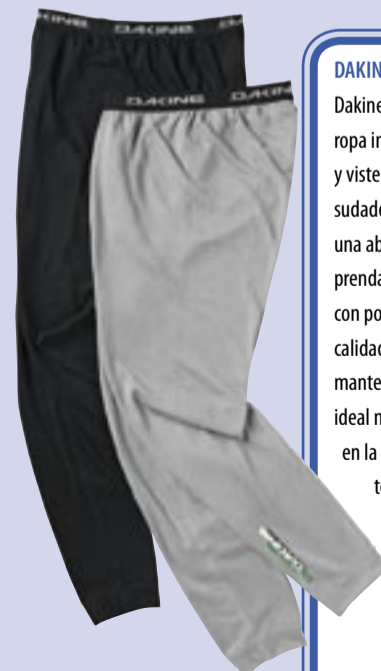
[www.levelgloves.com](http://www.levelgloves.com)



**DAKINE**

Dakine lanza su nueva línea de ropa interior técnica que sienta y viste como tu camiseta o sudadera favorita, más que como una aburrida prenda interior. Las prendas están confeccionadas con poliéster técnico de gran calidad que ayuda a conseguir y mantener la temperatura corporal ideal mientras esquías o surfeas en la montaña. Tres niveles de temperatura en varios estilos, desde camisas manga corta o larga hasta shorts, boxers y diseños específicos para chicas.

[www.dakine.com](http://www.dakine.com)



nuevo?

La Ribagorza

Desde el Pirineo central, hasta el congosto de Montrebei, y limitada por las cuencas del Ésera y Noguera Ribagorzana, se halla la Ribagorza. Aquí se encuentran las más altas cumbres de los Pirineos, los glaciares más meridionales de Europa y frágiles ibones, que dan una pincelada de belleza al solemne paisaje dominado por interminables gleras y canchales. Hacia el sur; picos, valles y sierras en las que los ríos Ésera, Isábena y Noguera Ribagorzana han labrado espectaculares congostos hasta alcanzar las Sierras Exteriores, donde la comarca se abre a la tierra más llana.

E. Anía, N. Ballarín, P. Donés y otros, Prames Ediciones, 215 pág., ISBN: 84-8321-804-6., P.V.P.: 5,00 €.

[www.prames.com](http://www.prames.com)



Hielo, mixto y nieve en los valles de Chistau y Benasque

Una recopilación de todas las cascadas y vías de dry-tooling, así como una selección de los mejores corredores de los valles de Chistau y Benasque. Sus autores, grandes conocedores de estas zonas, muestran en esta obra inédita la intensa actividad alpinística de los últimos años, que ha hecho de estos valles un punto de referencia en la vanguardia del cascadismo ibérico.

Jonatan Larrañaga e Iñaki Cabo, Edita: GUZA, Distribuye: Ediciones Desnivel, Diciembre del 2006, Guía de 13x20, a todo color.

[www.desnivel.es](http://www.desnivel.es)

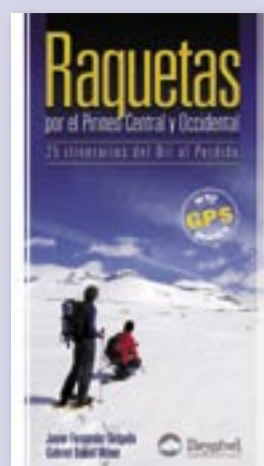


ofrece a todo color una descripción pormenorizada de cada itinerario con su correspondiente ficha técnica y mapa, todo ello ilustrado con las fotografías más representativas. Los itinerarios descritos transcurren por buena parte del Pirineo navarro, así como del aragonés, en concreto, en el área comprendida entre el Ori y Monte Perdido.

Los recorridos están diseñados teniendo en cuenta las particularidades de la progresión con raquetas, evitando los tramos más expuestos o con inclinaciones muy pronunciadas.

Autores: Javier Fernández y Gabriel Dawid, Colección: Guías montaÑeras, 144 pág. a todo color, 11 x 19 cm, ISBN: 84-9829-050-3, P.V.P. 13.90 €.

[www.desnivel.es](http://www.desnivel.es)



El recorrido ha sido dividido en 42 etapas, estructuradas en siete partes, cada una de las cuales puede ser recorrida en una semana. Además, propone diversas travesías alternativas de varios días, distintas del itinerario principal, así como otros 100 itinerarios alrededor de la TPE realizables en un fin de semana.

Su autor, Marc Breuil, cruza íntegramente la cadena montañosa de principio a fin, de mar a mar, siguiendo un itinerario a toda cresta que no sabe de fronteras, sin bajar nunca, para no alejarse de los grandes espacios cercanos al cielo.

Autor: Marc Breuil, Colección: guía montañera /FC, 256 pág. bitono y color,

16,5 x 22 cm, ISBN: 84-9829-007-4, P.V.P. 19.90 €

[www.desnivel.es](http://www.desnivel.es)



Raquetas por el Pirineo Central y occidental

La montaña invernal al alcance de todos aquellos que no dominan las técnicas del esquí, pero que les encanta la nieve. En esta ocasión la progresión la haremos con raquetas, de una manera muy sencilla que nos permitirá disfrutar del paisaje y hacer ejercicio. Como en otras guías de la colección, se

La travesía de los Pirineos en esquís

Una de las más bellas rutas de Europa es la Travesía de los Pirineos. Recorrerla en esquís puede suponer toda una ventura, un reto; pero también todo un placer. Esta guía nos invita a partir, a superar collados, a cruzar crestas, coronar cimas, a dormir en cabañas perdidas y, en definitiva, a practicar un verdadero esquí de libertad.

# Gana GRATIS todos estos regalos...

Rellena nuestra encuesta en [www.pirineosfree.com](http://www.pirineosfree.com) y participa en el sorteo **ii** completamente gratis!!

- 1 Unos esquís G3 Baron de Toy Factory,
- 2 Mochilas Osprey,
- 3 Guantes y Accesorios Dakine,
- 4 Gafas Julbo Zebra,
- 5 Libros Ed. Desnivel y dos suscripciones gratuitas a la revista Grandes Espacios



Con la colaboración de:



## Labitolosa, la ciudad romana de la Ribagorza



El pedestal de  
M. Clodius Flaccus,  
principal benefactor de  
la ciudad.

A poco menos de 1 Kilómetro de la localidad ribagorzana de La Puebla de Castro, se encuentran las excavaciones de Labitolosa, una ciudad hispano-romana de considerable importancia en época augustea.

Próxima al actual municipio de La Puebla de Castro, Labitolosa fue una ciudad romana cuyos restos se extienden a lo largo de casi 12 hectáreas por un pequeño macizo calcáreo cuya cima alcanza los 633,26 m. Las excavaciones, llevadas a cabo desde 1991, indican que la ciudad, objeto de importantes investigaciones arqueológicas, fue habitada a partir del siglo I a. C y disfrutó de una vida no muy larga (hasta la primera mitad del s. II d C), aunque intensa. Restos como los dos edificios termales (construidos a partir de la segunda mitad del s.I d C.), el Foro, la Curia (es visitable y en estos momentos es la mejor conservada de Hispania) y el excepcional conjunto epigráfico descubierto en el foro del Cerro del Calvario desvelan la vida de Labitolosa, uno de los centros urbanos que controlaron la vertiente meridional de los Pirineos centrales y de la que casi no existían indicios, puesto que no aparece citada en fuentes clásicas. De hecho, de Labitolosa sólo se conocía su nombre y emplazamiento: su existencia estaba atestiguada por una

inscripción hallada por azar en el siglo XVI en el llamado Cerro Calvario y por un testimonio literario del siglo VI en el que se mencionaba a la Terra Labetolosana.

En la tarea de embellecer y construir la urbe participó la elite de la ciudad, de la que los textos epigráficos (inscripciones en materiales perdurables) permiten conocer una pequeña porción. Entre los que nos han llegado, figuran personajes como Marco Clodio Flacco, que llegó a ser caballero romano y del que se conservan cuatro epígrafes, Cornelia Neilla, su esposa, y otros como Lucio Aemilio Attaeso, Sexto Iunio Silvino y Cornelio Philemon, quienes vivieron durante la primera mitad del s. II d. de C.

Pia Minchot



### LABITOLOSA

Salida/Llegada: La Puebla de Castro  
Distancia: 1 Km.  
Tiempo: 15 m andando tranquilos  
Aconsejado para: Personas con interés cultural  
Más información: [www.lapuebladecastro.com](http://www.lapuebladecastro.com)

## Algunos refranes del Valle de Benasque

Como es sabido, los refranes manifiestan toda una sabiduría popular -a veces suficientemente ambigua- que ofrece una peculiar visión del mundo. Se refieren a aspectos muy diversos, pero me centraré aquí en aquellos adagios que tienen que ver con determinadas características de los meses del año en nuestro Valle de Benasque y en nuestra lengua.

**I** En enero los días cada vez son más largos y por eso se dice con razón que *ta Sant Anton de ginèro camine una hòra més el traginèro* (la luz del día se incrementa una hora).

**II** Por su parte, febrero ofrece una serie de cambios de tiempo peligrosos para la integridad física del hombre benasqués; por consiguiente, *febrèro traidor va matar a su pai al llenyèro i a su mai al llavadèro*.

**III** En marzo no conviene que llueva demasiado todavía, pues ello sería pernicioso para el terreno, de suerte que *ta março, l'aigua a un cabaso*.

**IV** Abril es un mes abonado al mal tiempo en la mentalidad benasquesa, de ahí que no sea fácil recordar un abril soleado; es decir, *els que han visto tres abrils buens, ya se pueden morir contents* (pues ello será sinónimo de que han vivido muchos años).

**V** Por mayo, sin embargo, lo que resulta perjudicial es la sequía, de modo que el refrán reza lo siguiente: *Dèu te'n guarde de pols de mayo i fango d'agosto* (lejos un polvoriento mayo, pues).

**VI** En una economía agraria, junio y julio son -naturalmente- meses fundamentales, así que *ta junyo, la segadèra al punyo y ta juriòl ya sega el que vòl* (en junio

había que preparar la hoz y en julio ya siega quien quiere).

**VII** Llegado agosto, el verano en el Valle de Benasque puede decirse que ha desaparecido y las noches comienzan a refrescar, por lo que *agost vengut, estiu perdut*.

**VIII** El 21 de septiembre se celebra la festividad de San Mateo y en ocasiones pueden pisarse los primeros copos de nieve: *ta Sant Mateu, la nèu al pèu*.

**IX** A principios de octubre ya será hora de cosechar algunos productos básicos como la *trunfa* 'patata'; o sea, que *tal Pilar, trunfes a pllegar*.

**X** Noviembre es el mes de Todos los Santos; por tanto, *dichoso el mes que encomence ta Todos Santos i acabe ta Sant Andrés*.

**XI** Y, finalmente, en diciembre será difícil hurtarse a la presencia de la nieve que sube, al menos en el refranero, desde el pie hasta la nariz: *Ta Santo Tomàs, la nèu al nas*.

El ciclo de la vida tradicional en un puñado de refranes benasqueses.

J. Antonio Saura



habitaciones con baño,  
tel. y tv.  
salón tv-vídeo  
sala de billar  
internet point  
cursillos de esquí

**Restaurante:**  
menú y carta selecta,  
tradicional y de autor.  
**Cafetería:**  
carnes en brasa  
de leña, combinados.

Servicio  
todo el día



## HOTEL EL PUENTE ★★

C/ San Pedro, s/n - 22440 Benasque (HUESCA)  
Tel: 974 55 12 79 - 974 55 12 11 Fax: 974 55 16 84  
[info@hotelelpuente.com](mailto:info@hotelelpuente.com) [www.hotelelpuente.com](http://www.hotelelpuente.com)







## Tradición y modernidad se dan la mano

Cuando una familia, amante del vino desde generaciones, decide crear su propia bodega, se produce el milagro de aunar la tradición vinícola y el mimo en el cuidado de la vid con el uso de la tecnología más avanzada.

Para lograrlo es imprescindible limitar la producción en todos los sentidos. Una baja producción de uva por hectárea nos proporcionará una materia prima de mayor concentración. Una selección manual de los mejores racimos, un despalillado cuidadoso y un control exhaustivo del proceso de fermentación conseguirá un vino que no ha sufrido interrupciones en todo el proceso.

El almacenamiento en condiciones de temperatura y humedad controladas, el packaging estudiado para proteger las botellas durante el transporte y la visita personal a los puntos de distribución para hacer un seguimiento hasta

la mesa del cliente... todo eso se consigue con la ayuda de la tecnología, del tiempo y dedicación de las personas. Personas que sueñan con unos vinos cuya personalidad todavía hoy es cuestión de *savoir faire* y de amor al producto. Personas que transmiten esa pasión a través de cada sorbo y que logran transmitir los sabores de la tierra, del sol y de la fruta. Los sabores del Somontano.

El resultado de ese esfuerzo es evidente cuando uno prueba vinos como el Hache (medalla de oro en el Concurso Internacional de Alemania en 2006), el Chardonnay fermentado en barrica (medalla de Plata en Baccus 2006) o su nuevo

Cuatro o el Pago de la Libélula que ensambla Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Merlot, y Syrah para lograr un vino de gran complejidad y profundidad cuyo resultado no es fruto de la casualidad.

### Olvena abre sus puertas

La familia Abbad, amante de la cultura del vino, no ha podido resistir la tentación de compartir su pasión, creando Espacio Olvena, un lugar donde vivir el vino. Desde visitas a bodega y sus viñedos, a los cursos de Iniciación a la Cata y Cata Avanzada al novedoso Taller del Vino.

Este taller es una actividad enfocada a grupos que quieran participar de lleno en el proceso de elaboración del vino, aprendiendo de profesionales. De la mano de los enólogos de Olvena, el grupo asistirá a una breve sesión teórica donde se les explicará el procedimiento de trabajo habitual. A continuación se pasará al taller-bodega donde, protegidos por un delantal, podrán mezclar, experimentar con los sabores, olores y colores del vino hasta lograr su *coupage* ideal. Al finalizar la actividad y mediante una cata a ciegas de todos los vinos se elegirá el mejor de ellos, el cual se embotellará en la misma bodega y se hará entrega de una botella a todos los participantes.

#### Horarios:

#### Visitas a bodega:

Lunes a viernes  
10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:30

#### Sábados

De 10:00 a 14:00

#### Catas dirigidas y Taller de vino

Concertado, grupos de 8 a 20 personas

#### Información y reservas:

[www.bodegasolvena.com](http://www.bodegasolvena.com)

Tel. 974 308 481 - 647 775 760



# El diamante negro

Misterioso manjar, sobre cuya clasificación todavía discrepan los biólogos, la trufa es un hongo cuyo micelio vive en las raíces de ciertos árboles (encinas y robles). Al igual que ocurre con las setas, será más o menos fácil encontrarlas dependiendo de lo lluvioso de la temporada, especialmente de las lluvias anteriores al verano.

En el transcurso de los siglos ha sido un alimento apreciado tan sólo en función de la época. Los antiguos romanos la disfrutaban y además le atribuían un alto valor afrodisíaco; en la Edad Media dejó de usarse pues se pensaba que tenían algo de diabólico y prácticamente no se menciona en libros antiguos de cocina. Por otro lado, están documentadas las concesiones de búsqueda y explotación pues constituía un precioso regalo digno de reyes, príncipes y obispos. De nuevo se puso de moda en el Renacimiento, para de

nuevo decaer su consumo. Ya en el s.XVIII, las trufas eran raras en las cocinas parisinas (que luego las lanzarían a la fama mundial). El pavo trufado, objeto de gran lujo, se servía únicamente en las mesas de señores de posición elevada. A partir de esta fecha recupera el favor gracias a los cocineros reales de la época.

Existen más de 50 especies de trufas en todo el mundo, aunque fundamentalmente, son dos clases las más apreciadas. La trufa blanca, *Tuber magnatum*, original del Piemonte y muy apreciada en la cocina italiana y la negra del Périgord, la reina de las trufas, a la que Brillat-Savarin denominó "el diamante negro de la cocina". Se trata del *Tuber melanosporum*, de perfume intenso y delicado, de pulpa blanca al principio, luego gris-marrón, y negra violácea, con venas blancas, cuando ha llegado a su completa madurez. Es una trufa invernal, exclusiva y un manjar de categoría. Sin duda la mejor es la recolectada después de Navidad, cuando ha llegado a su completa maduración y ofrece el aroma más intenso.

La Villa de Graus es conocida internacionalmente por la calidad de sus trufas negras y ya hay expertos que afirman que su sabor es mejor incluso que las del Périgord en el país vecino.

Desde hace unos años se trabaja en la posibilidad de cultivarlas, de cara a cubrir el aumento de la demanda y los primeros resultados son ya bastante prometedores. Cada año se organiza un Mercado de la Trufa, al que asisten especialistas y compradores de toda Europa y está prevista la creación de un Salón de la Trufa, que situará a la población en el mapa trufero mundial.

### Cómo buscar trufas

Al tratarse de un hongo que permanece enterrado entre 5 y 30 cm bajo tierra, la única manera de localizarlas es por el olor que desprenden. Lógicamente nadie tiene un olfato tan fino y tradicionalmente se han usado cerdos y jabalíes o perros entrenados para buscarlas. El adiestramiento es una labor compleja y de gran dedicación. Se debe llevar al animal a un terreno donde previamente se hayan enterrado trufas y acostumbrarlo a escarbar en el punto exacto donde se halla la trufa. También vigilarlo para que no se las coma al encontrarlas. Un buen perro trufero precisa tener ya años de experiencia y difícilmente su dueño se desprenderá de él.



Así pues, si queremos disfrutar de las exquisiteces del diamante negro de la cocina, lo mejor será que nos dejemos caer por Graus durante el invierno y preguntemos por el misterioso Mercado de la Trufa.

PF



**Chema**  
Pub - Discoteca  
terrace jazz & blues

Los huertos, s/n - Benasque



**La Borda  
d'Arnaldet**

Cno. de Benasque, s/n  
22467 SESUÉ  
Valle de Benasque (HUESCA)  
Tel.: 00 34 974 553 004  
Fax: 00 34 974 553 285  
[camping@arnaldet.com](mailto:camping@arnaldet.com)  
[www.arnaldet.com](http://www.arnaldet.com)

## Hoy salimos...

Los hemos probado... ¡y nos gustan todos! Te los recomendamos y además te los clasificamos por precios para que escojas el que mejor se adapte a tu bolsillo

- € menos de 15 euros
- €€ de 15 a 20 euros
- €€€ de 20 a 35 euros
- €€€€ más de 35 euros



### La Borda de Arnaldet

Fines de semana y festivos

Cocina típica del Valle, prueba su menú con guisos caseros o bien la carta con Ternera Natural del Valle de Benasque y vinos de la D.O. Somontano.

El local está decorado con elementos recuperados de la antigua borda y, todo ello, al abrigo del fuego de leña.

Camping La Borda de Arnaldet - Sesué Res.: 974 55 30 04  
www.arnaldet.com - camping@arnaldet.com



### Restaurante El Puente

Lun. a Dom. de 13:00 a 16:00 y de 20:30 a 23:00

Cocina de autor, con propuestas tan sugerentes como el estofado de jabalí con castañas y setas ahumadas o el bacalao fresco con crema de puerros. Además de cocina tradicional del valle y amplia selección de vinos. Menú de autor 13,50€

Av. Francia s/n Benasque www.hotelespuente.com  
Reservas 974 55 12 79 y info@hotelespuente.com

€€€



### De Tapas

Lun. a Dom. Cocina abierta todo el día

Los mejores pintxos del valle. Disfruta del mejor ambiente tras tu jornada en la montaña. Montaditos, zuritos y vinos... Raciones, Platos combinados y bocadillos. También para llevar.

C/ Las Plazas, 5 - Benasque  
Tel. 974 55 15 05



### Cafetería El Puente

No mire la hora, horario ininterrumpido

Carnes a la brasa de leña a la vista de los comensales. Parrillada de verduras naturales. Tostadas de jamón de Teruel. Caldos, pastas, tortilla española, pizzas, etc. Postres caseros, tapas y bocadillos.

Av. Francia s/n - Benasque  
www.hotelespuente.com info@hotelespuente.com  
Reservas 974 55 12 11



### El ReboSt

Abierto desde las 9:30 hasta las 23:30

Especialidad en tostas gratinadas. Tablas de ibéricos, quesos y patés. Cazuelitas caseras, bocadillos, tapas y raciones. Fondues de queso y alemana. Desayunos y meriendas. Cocina todo el día.

C/ Mayor, 53 - Edif. Estós - Benasque  
Tel. de Contacto 685 99 45 49



### Bar La Compañía

Cafetería - Terraza - Ambiente de montaña. Fantásticos los bocadillos de pollo.

Su bizcocho es antológico

Av. de Luchón, 19 Edif. Ribagorza Benasque  
T. 974 55 13 36



### Restaurante El Pesebre

Lun. a Dom. Comidas y Cenas.

Cocina típica del Valle con propuestas creativas. La carta ofrece platos tan exquisitos como carnes a la brasa, pescados frescos y una amplia selección de vinos.

C/ Mayor, 49 Benasque  
Reservas 974 55 15 07



### Hot Chili Grill

Abierto todo el año.

La mejor comida Tex-Mex del Valle. Costillas, Hamburguesas, Fajitas... Ingredientes de 1ª.

Terraza y Zona WiFi. ¡Ven a probarlo!!  
Ctra. Francia, s/n - Edificio Els Ibons - Benasque  
Reservas 974 55 16 80

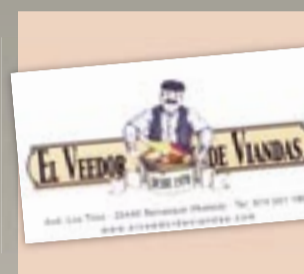


### Borda Roldanet

Desayunos de 8:00 a 11:00, tardes de 16:00 hasta...

Cafes, bocadillos, raciones, tapas, platos combinados copas y música.

Terraza, zona WiFi.  
Avda. de Francia, s/n Benasque  
Tel. 874 55 28 34 - bordaroldanet@hotmail.com



### El Veedor de Viandas

Lun. a Dom.

Disfrutar de la comida es la única premisa en este establecimiento, donde encontraremos exquisiteces para consumir en el propio local o llevarnos a casa.

Impresionante selección de vinos.  
Avda. Los Tilos, s/n Benasque  
Tel. 974 55 11 85



### La Casa del Río

Lun. a Dom. de 20:30 a 23:00

Restaurante y parrilla situado dentro del hotel con el mismo nombre. Ambiente agradable y acogedor donde encontraremos alta gastronomía basada en productos de la más alta calidad. El chuletón... imprescindible! Excepcional bodega.

Ctra. Benasque, Km 49,9 Villanova Tel. 974 55 34 93



### Restaurante Pirineos

Lun. a Vie. de 13:30 a 15:15 y de 20:30 a 22:00  
Sáb. y Dom. de 13:30 a 15:15 y de 21:00 a 22:15

Menú casero toda la semana, más elaborado los fines de semana y carne a la brasa. Más de 6 platos a elegir. Ambiente acogedor. Gran salón para celebraciones. Menú 10€ de lunes a viernes y 15€ los fines de semana.

Av. Ral, 38 Castejón de Sos Reservas 974 55 32 51



### Restaurante Husa Edelweiss

Lun. a Dom. de 20:00 a 22:00

Decide tu propio menú en un buffet mixto: primeros y segundos platos a elección en un variado buffet, y servicio de mesa en bebidas y postres. Cocina nacional y de mercado. Pizzas y raciones para llevar.

HUSA Hoteles. Edificio Edelweiss. 22449 CERLER  
Reservas 974 55 12 42



### Croissantería La Cabana

Abierto todos los días

Croissants, baguettes, combinados... ambiente surfero y cybercafé.

¡Pregunta por la escuela de snowboard!

Ed. Ixarso bajos (Centro Comercial Cerler) Cerler  
Tel. 974 55 14 33

### Casa Miranda

Lun. a Sáb. de 13:00 a 15:30 y de 21:00 a 22:30

Comida casera preparada por la familia Miranda. Excelentes sopas y potajes con recetas tradicionales. Ambiente agradable y familiar.

Menú 9 € + iva  
Av. Ral, 68 Castejón de Sos.  
Reservas 974 553 222

### Restaurante Chiñella

Lun. a Dom. de 13:30 a 15:30 y de 20:30 a 23:00

Comida casera en el centro comercial de Cerler. Carta, menú y platos combinados. El bar abre todo el día.

Menú: 11 €

Centro Comercial Cerler - Cerler  
Tel. 974 55 12 56



## y tú, qué opinas...

¿Has salido a cenar fuera y te ha encantado?

¿te han tratado fatal en algún local?

¿Conoces ese sitio increíble donde se come estupendamente?

¡No te cortes y cuéntanoslo! Participa en nuestra encuesta de calidad en: [www.pirineosfree.com](http://www.pirineosfree.com)

además puedes ganar fantásticos premios.

## De copas...



### Discoteca-Pub Chema

Todos los días desde las 23:00

Terraza desde las 19h con música blues y jazz

C/ Los huertos, s/n 974 55 15 72 - Benasque



### Pub Surcos

Todos los días desde las 22:30

Buena música y ambiente.

C/ San Pedro, s/n - Benasque



### Petronilla

Todos los días desde 17 h (pub) y desde 23 h

Dos ambientes, Pub y Discoteca. Zona WiFi y Terraza de Verano

C/ San Marsial, 8 - Benasque



### Agente Naranja

Lun. a Sáb. de 22:00 h en adelante

¿Todavía no conoces las DJ sessions de los viernes en Agente Naranja?

House, Nu Jazz, Hip-Hop, Electro, Chill Out... Las mejores copas en el mejor ambiente. Agente Naranja es diferente, ¿y tú?

C/ Las plazas, 45 Benasque  
agentenaranjabenasque@gmail.com

FOTO: ANGEL SAHUN



## Gallina Trufada, un manjar de celebraciones.

Incluso en las épocas de mayor estrechez económica, las fiestas navideñas eran la excusa perfecta para preparar alimentos de especial calidad.

Hace ya más de 100 años que las familias alto-ribagorzanas elaboraban en las casas la gallina rellena trufada. Aprovechando los ingredientes tradicionales de la zona y de la matanza del cerdo, se produce este excepcional embutido que tiene cabida en la mesa de cualquier celebración.

En su proceso de elaboración, se deshuesa completamente una gallina entera que se rellena a continuación con las partes más nobles del cerdo; el jamón, el solomillo, previamente aderezado con especias y la exquisita trufa negra, *Tuber Melanosporum*, que es tradicional de la zona de Graus.

El aspecto final es fantástico, con la gallina entera y con la piel brillante por la gelatina producto de la cocción en su propio jugo. En el corte se pueden apreciar perfectamente las pechugas y el tono rosado de la carne moteado por la trufa.

Permite una amplia diversidad de recetas para su consumo y se puede tomar tanto fría como caliente: adornando una ensalada a tacos, cortada

en finas lonchas como entrante, formando parte de un risotto de boletus...

Un embutido de gran calidad cuya receta ha sido recuperada de la tradición culinaria ribagorzana y cuya ausencia de colorantes o conservantes preserva la integridad y el sabor originales de sus ingredientes. Su presentación en la misma bolsa de cocción garantiza la conservación de todos sus aromas.

### Ingredientes:

Gallina deshuesada entera  
Solomillo de cerdo  
Jamón de cerdo  
Trufa negra de Graus (*Tuber Melanosporum*)

### Más información:

Embutidos Artesanos Melsa  
C/ Barranco 38-40 – Graus  
Tel. 974 54 00 57  
www.melsa.com



### Ingredientes

Entrecotte de ternera Pirinera  
Puerros  
Setas de temporada  
Vino blanco  
Azúcar  
Para la salsa  
Vino tinto (Cabernet Sauvignon)  
Moscatel  
Caldo de carne de vacuno  
Trufa Negra (*Tuber Melanosporum*)  
Sal  
Para decorar  
Acelga Roja, Hoja de Mostaza,  
Escarola  
Aceite de oliva, sal y vinagre

## ENTRECOTTE CON ESCABECHE DE SETAS Y PUERRO Y SALSA DE TRUFA NEGRA

Receta de Luís Baladrón, chef del Restaurante La Camarga de Barcelona y asiduo visitante del valle.

### Elaboración:

El conocido chef barcelonés se ha basado en productos originales de La Ribagorza para elaborar una receta que respeta el sabor original de los alimentos.

Pochamos el puerro, le añadimos las setas de temporada escurridas y lo escabechamos a 80º en vino blanco y vinagre. Después lo reservamos.

Hacemos el entrecotte a la plancha y lo dividimos en dos mitades a contrafibra, procurando que el centro quede rosado.

Colocamos en el plato las mitades de entrecotte separadas por el escabeche de setas y puerro y lo decoramos con unas hojas de ensalada de invierno aliñadas con aceite de oliva virgen.

Para la salsa, reducimos una copa de moscatel y una de vino tinto con un poco de caldo y le añadimos un poco de trufa negra al final. ¡Buen Provecho!



## Olvena Cuatro o el Pago de la Libélula



### Nota de cata

Vino de color rojo cereza, vivo y de capa alta. Aromas complejos con notas de regaliz, ciruelas, grosellas, cacao y café. En boca es elegante, maduro, sabroso y redondo con aromas a fruta negra confitada. De sus mejores viñedos seleccionan de manera manual los racimos de más alta calidad. Cada variedad se fermenta por separado, crianza de barricas de roble americano y centro europeo durante 6 meses. Temperatura de servicio 14 – 16°C

### Maridaje:

Por su potencia y estructura puede acompañar a todo tipo de carnes.

### Datos:

Añada: 2004  
Denominación de Origen: Somontano  
Viñedos de procedencia: Olvena, Figueruela, Estadiilla, La Mesa.  
Composición varietal: 45% Tempranillo, 25% Cabernet Sauvignon, 15% Merlot, 15% Syrah.  
Alcohol: 14% vol.



pastelería  
repostería dulce y salada  
bolletería  
panadería  
helados  
encargos



Avda. de Francia, 32  
Edificio Ballbenás  
22440 BENASQUE (Huesca)  
Tel.: 974 55 21 43



**SURCO2**

PUB BENASQUE  
Abierto todos los días desde las 22:30  
c/ San Pedro · Benasque



## Dónde, cómo, cuándo...

Info Pirineos es la guía de servicios recomendados por Pirineos Free Magazine en el valle de Benasque. Muchos años descubriendo los mejores lugares para alojarse, comer o tomar una copa tras una jornada de aventuras de la mano de los mejores guías. Esta es una lista de direcciones útiles para recordar y que merece la pena probar.



**Albergue El Ventamillo** Seira  
Ctra. Benasque, 4  
Tel: 974 55 32 62  
www.hostalventamillo.com



**Casa Falisia** Sahún  
Casa rural de cuatrocientos años de antigüedad y quesería artesana  
Amado Ballarín y Carmen Demur  
C/ Benasque bajo, 13 - 22468 Sahún (HUESCA)  
Tel: 974 55 13 40



**Camping Alto Ésera** Castejón de Sos  
Centro Hípico, Paseos en Quad, Actividades deportivas, Piscina y Paquetes de nieve  
Tel: 974 55 34 56  
Fax: 974 55 31 88  
www.alto-esera.com  
camping@alto-esera.com



**Camping La Borda de Arnaldet**  
Sesué  
Camping, Restaurante, Piscina  
Tel: 974 55 30 04 - Fax: 974 55 32 85  
www.arnaldet.com  
camping@arnaldet.com

## Alojamientos



**Hotel Aneto** \*\*\*\* Benasque  
En construcción



**Gran Hotel Benasque** \*\*\* Benasque  
Crta de Anciles, 3  
www.hoteles-valero.com  
granhotelbenasque@hoteles-valero.com  
Tel: 974 55 10 11  
Fax: 974 55 28 21



**Hotel La Casa del Rio** \*\*\* Villanova  
Hotel de montaña - Sólo 8 habitaciones exclusivas  
- restaurante y parrilla  
Ctra. Benasque, Km 49,9  
Tel: 699 921 922 / 659 735 376  
www.lacasadelrio.com



**HUSA Edelweiss** \*\*\* Cerler  
Edificio Edelweiss  
www.husa.es  
hotel@husa-edelweiss.com  
Tel: 974 551242  
Fax: 974 551622



**Hotel Casa Arcas** \*\* Villanova  
Ctra A139, km 51,400  
www.hotelcasaaarcas.com  
info@hotelcasaaarcas.com  
974 55 33 78



**Hotel El Puente II** \*\* Benasque  
C/ San Pedro s/n  
www.hotelelpuente.com  
info@hotelelpuente.com  
974 55 12 79 - 974 55 12 11  
Fax: 974 55 16 84



**Hotel El Puente** \* Benasque  
C/ San Pedro s/n  
www.hotelelpuente.com  
info@hotelelpuente.com  
974 55 12 79 - 974 55 12 11  
Fax: 974 55 16 84



**Hotel El Pilar** \* Benasque  
Av. de Francia s/n  
www.hoteles-valero.com  
elpilar@hoteles-valero.com  
Tel: 974 55 12 63



**Balneario Baños de Benasque** \*  
Benasque  
Ctra. de Francia s/n  
www.hoteles-valero.com  
balneario@hoteles-valero.com  
Tel: 974 34 40 00 - Fax: 974 34 42 49



**Albergue El Run** El Run  
Plaza La Fuente, s/n  
info@albergue-elrun.com  
www.albergue-elrun.com  
Tel: 659 234 083

## Actividades



**Cía. de Guías Valle de Benasque**  
Benasque  
Barrancos, Senderismo, Ascensiones al Aneto, Escalada en hielo, Freeride, Alpinismo, Excursiones con raquetas  
Av. Luchón, 19  
Tel/Fax: 974 55 13 36  
www.guiasbenasque.com



**Dánica Guías de pesca** Benasque  
Descubre los paraísos de la pesca en montaña. Cursos de pesca con mosca, setas y trufas. Helipisca  
Tel: 659 73 53 76 - 699 92 19 22  
Fax: 974 55 13 78  
www.danicaguías.com



**Equipo Barrabés** Benasque  
Ascensiones, Esquí, Telemark, Programas en Alpes (Mont-Blanc, Cervino...), Escalada, Crestas, Vías Ferratas (2 días de Ferratas en el Valle), Cursos Técnicos  
Edificio Barrabés 1ª planta Tel: 974 55 10 56  
www.barrabes.com equipo@barrabes.com



**Escuela de Hostelería Guayente** Sahún  
25 años formando profesionales de la cocina y el servicio  
Santuario de Ntra. Sra. de Guayente  
22468 Sahún  
Tel: 974 55 13 27  
www.escolahosteleriaquayente.com



**TT Aventura** Campo  
Excursiones con raquetas, barrancos secos, Vías ferratas, Excursiones guiadas, Iniciación al esquí de travesía, Alquiler de material  
Ctra. de Benasque, s/n  
Tel/Fax: 974 51 00 24  
info@ttaventura.com  
www.ttaventura.com



### Radical Snowboard Benasque y Cerler

Escuela de Snowboard, Alquiler moys de nieve SLEDS  
Edificio Ribagorza, local 10A (Circunv. Benasque)  
Tel. 974 551 425  
Caseta escuelas Parking Ampriu  
Tel. 678 404 546  
www.radicalsnowboard.com



### Ampriu escuela esquí y snowboard

**Benasque y Cerler**  
Cursos esquí, telemark y snowboard  
Plaza del ayuntamiento, s/n  
Tel. 618 819 252  
ampriuescuela@hotmail.com



### Viajes Benasque Benasque

Los especialistas en viajes.  
Ctra. de Francia, 30 · Edif. Ball Benás, local 10  
Tel.: 974 55 21 27 / Fax: 974 55 17 12  
www.viajesbenasque.com  
info@viajesbenasque.com



### www.valledebenasque.com

Información turística, Paquetes, Excursiones guiadas  
Taxi, Traslados, Todo el valle en un portal  
Centro Empresarial Ribagorza  
Av. El Ral, s/n 22466 Castejón de Sos  
Tels.: 974 553 545 - 616 031 371



### tupide.com

Turismo Activo. Viajes de incentivos  
Grupos cerrados, todo incluido  
Tel.: 974 55 10 98 - 628 27 55 52  
www.tupide.com



### abc logic

Desarrollo de bases de datos para  
la pequeña y mediana empresa.  
tel. 680 282 682  
javier.canete@gmail.com

## Tiendas y Servicios



### Remos Garden Sesué

Venta de flores y plantas.  
Construcción y mantenimiento de Jardines.  
Tel. 974 55 35 46



### La Retratería Benasque

Fotografía profesional. Fotos estudio, reportajes y archivo de  
fotografía de montaña  
C/ San Sebastián, Pasaje los Tilos  
Tel. 974 55 12 73  
info@retrateria.com  
www.retrateria.com



### Yamcha Benasque

Sport & Surfwear  
Plza. del Ayuntamiento s/n  
Tel.: 645 77 18 03



### El Laminero Benasque

Pastelería, repostería dulce y salada, panadería, helados...  
Avda. de Francia, 32  
Edificio Ball Benás  
Tel.: 974 55 21 43



### Ball Benas Apartamentos Benasque

Avda. de Francia, s/n - Ed. Ball-Benas  
Tel. 974 552 081  
Fax 974 552 001  
E-Mail: info@ballbenas.com  
http://www.ballbenas.com



### Remax Gran Pirineo Benasque

Ctra. Francia, s/n  
Edif. Els Ibons (local)  
Tel.: 902 112 901  
www.remaxgranpirineo.com  
info@remaxgranpirineo.com



### Benasque Inmobiliaria

Su inmobiliaria en el valle de Benasque  
Avda. Francia, 15 22440 Benasque  
Tel.: 974 55 28 09  
www.benasqueinmobiliaria.com  
info@benasqueinmobiliaria.com



**petronilla**  
DISCOTECA  
**Toma 2 copas,  
paga sólo 1\***  
c/ San Marsial, 8 · Benasque  
Abierto todos los días desde las 22:30  
2 ambientes, Pub y Discoteca  
\*Imprescindible presentar este anuncio  
Oferta válida hasta la 1:30, exclusivamente a mayores de 18 años.

**Remos GARDEN**  
jardinería y decoración  
Venta de flores de temporada, plantas de interior y exterior, arbustos y árboles  
Construcción y mantenimiento de jardines  
Abierto de Martes a Sábado de 11-13h y de 16-19h  
Ctra. A-139, cruce de Sesué, al lado del puente - 974 55 35 46

**abc logic**  
Soluciones informáticas profesionales  
Desarrollo de Bases de Datos para la pequeña y mediana empresa  
javier.canete@gmail.com  
Móvil 680 282 682

**RE/MAX Gran Pirineo**  
Servicios Inmobiliarios  
**974 55 11 33**  
www.remamaxgranpirineo.com  
e-mail: info@remamaxgranpirineo.com  
**TU VIVIENDA EN EL VALLE DE BENASQUE**  
Ctra. Francia, s/n - Edif. Ribagorza, local 9B - 22440 BENASQUE (Huesca)



Spa Gran Hotel	Gran Hotel Benasque	Benasque	974 55 10 11
Spa HG Cerler	Hotel HG Cerler	Cerler	974 55 29 55

## Refugios

Ángel Orús	Eriste	974 34 40 44
Estós	Benasque	974 55 14 83
La Renclusa	Benasque	974 55 21 06 689 487 064

## Albergues

Llanos del Hospital	Plan del Hospital s/n - Benasque	974 55 20 12
Campo	Camino La Paul s/n - Campo	974 55 05 20
El Pájaro Loco	Avda El Ral, 52 - Castejón de Sos	974 55 35 16
El Run	Plaza de la Fuente - El Run	659 156 057
Liri	Liri	974 55 32 56 699 646 461
Ventamillo	Via Pirenaica, 6	Seira 974 55 32 62
Los Chopos	c/ Única	Villanova 974 55 32 15

## Casas Rurales

Casa Peric	Ardanué	974 55 40 86
Antonio Gascón	c/ Mayor, 22 - Benasque	974 55 14 71
Mª Rosa Saura	c/ Ministro Cornel, 2 - Benasque	974 55 20 92
Manuel Mora	c/ Horno, 5 - Benasque	974 55 11 57
Marcial Gabás	c/ el Castillo, 17 - Benasque	974 55 12 75
Ramón Bardanca	c/ las Plazas, 6 - Benasque	974 55 13 60
Ángel Castel Ballarín	Bisaurri	974 55 34 32 606 70 53 13
Antonio Saludes Bergua	Bisaurri	974 55 30 73
Casa Ferrero	Cerler	974 55 11 19
Ezequiel Ferraz	Cerler	974 55 15 24
Julio Lamora	Cerler	974 55 10 67
La Abadía	Cerler	974 55 16 41
Casa la Viña	Camino a plan, 8 - Chia	974 55 31 74 934 22 87 98
Casa Mariano	Eresué	974 55 30 34
Casa Marsial	Eriste	974 55 10 02
Casa Roy	Eriste	974 55 13 92
La Caseta del Sastre	Eriste	974 55 13 09
Casa Ariño	Espés	974 34 40 56

Casa Chansaura	Espés	974 34 40 56
Casa Costa	c/ Única - Laspaúles	974 55 33 33
Manolo Nerín	Laspaúles	974 55 33 75
Casa Troguet	Llagunas	974 55 40 12
Casa Antoni	Neril	974 34 41 34
Casa Castell	Neril	974 34 41 33
Josefa Sala Prat	(Bisaurri) - Piedrafita	974 34 42 50
José Manuel Ventura Saura	(Bisaurri) - Renanué	974 40 48 01
Casa Alquesera	Sahún	974 55 13 90 974 55 13 96
Casa Estefanía	Sahún	974 55 13 48
Casa Falisia	Sahún	974 55 13 40
Casa Consistorial	(Bisaurri)	San Feliu de Veri 974 34 42 81
Els Aligreus	Pasaje de los Abetos, 7	Seira 974 55 31 40
Guillema	La Plaza, 8	Seira 974 55 32 60
Casa Evaristo	Avda. Molsa, 6 - 22467	Sesué 974 55 35 25
Casa Gaspar	Avda. Molsa, 24 - 22467	Sesué 974 55 31 45
Casa Baró		Suils 974 55 40 28
Casa Sastre		Villarué 974 55 31 62

## Pirineos Online

### Sitios web

- www.pirineosfree.com**  
web de la revista. Descargala en formato PDF y participa en los sorteos
- www.benasque.com**  
website de la Asociación turística del Valle de Benasque
- www.valledebenasque.com**  
Información turística del Valle de Benasque, traslados, reservas y paquetes
- www.festivaldelaire.es**  
web del Festival del Aire en Castejón de Sos
- www.telemanolomark.com**  
información sobre telemark en el Pirineo
- www.telemarkbenasque.com**  
información sobre telemark en Cerler
- www.climaynievepirineos.com**  
información sobre climatología en el Pirineo
- www.cerler.com**  
el sitio oficial de la estación de esquí de Cerler
- www.retrateria.com**  
fotografía profesional
- www.biplaza.com**  
edición, diseño gráfico y maquetación. Creación de sitios web.
- www.dolomitifree.com**  
dolomitifree magazine online
- www.proguide.it**  
actividades estivales e invernales en las Dolomitas con Guía de Montaña. Fotografía, libros e información sobre esas bellas montañas del norte de Italia.

## Puntos Internet WiFi

Albergue Pájaro Loco	Avda El Ral, 48 - Castejón de Sos	974 55 35 16
Croisantería La Cabana	Ed. Ixarso bajos - Cerler	974 55 14 33
Pub Surcos	c/ San Pedro s/n - Benasque	974 55 15 41
Hotel Ciria	Av. los Tilos s/n - Benasque	974 55 16 12
Hotel St Anton	Paseo de Eriste s/n - Benasque (gratis clientes)	974 55 16 11
Hotel El Puente	c/ San Pedro, s/n - Benasque	974 55 12 79
Llanos del Hospital	Camino Real s/n - Llanos del Hospital, Benasque	974 55 20 12
Cafetería Rincón del Foc	Paseo de Eriste s/n - Benasque (gratis clientes)	974 55 16 11
Hotel La Casa del Río	Villanova (gratis clientes)	974 55 34 93
Hotel Casa Arcas	Villanova (junto gasolinera)	974 55 33 78
La Borda de Arnaldet	Cno. a Benasque s/n. - Sesué	974 55 30 04
Borda Roldanet	Av. Francia s/n - Benasque	974 55 28 34
Discoteca Petronilla	Sant Marsial, 8 - Benasque	
Hot Chili Grill	Ctra. Francia, s/n - Ed. Els Ibons Benasque	974 55 16 80

## CENTRAL DE RESERVAS

### ALOJAMIENTO, SERVICIOS Y ACTIVIDADES

Un mejor servicio con un mejor precio.



www.viajesbenasque.com  
info@viajesbenasque.com  
Tel. 974 55 21 27



diseño gráfico  
comunicación  
revistas  
catálogos  
websites

## biplazadesign))

tel. 933 319 516 · fax 933 319 516  
biplaza@biplaza.com · www.biplaza.com



MALADETA 3.308 m

MALDITO 3.350 m



# Veri

EL AGUA DEL PIRINEO

AGUA MINERAL NATURAL

Siente el efecto Pirineo

