

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



**Flash** ..... Pág. 2

Noticias, calendario de eventos, mercados, festivales, competiciones y fiestas mayores. Para que no te lo cuenten.

**Outdoor** ..... Pág. 3-4

Senderismo en Estós.

Nordic Walking, otra forma de caminar.

**Ribagorza** ..... Pág. 6

Llire, el pueblo escondido.

Panillo con GPS.

**Técnica** ..... Pág. 10

Orientación: mapas y satélites.

**Aventura** ..... Pág. 11-13

Aguas planas VS Aguas bravas, ¿tú eliges!

Colgados de una nube.

Un festival, por todo lo alto.

Hípica de montaña.

**Disfruta** ..... Pág. 14-15

Aguas terapéuticas en el Valle de Benasque.

**Descubre** ..... Pág. 16

Una determinada visión del mundo.

**La buena mesa** ..... Pág. 17

Con las manos en el vino.

Setas de primavera.

La longaniza... ¡de Graus!

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

**Info Pirineos** ..... Pág. 21

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

FOTO: DAVID DEL VAL

**Bastón:** Teflón resistente hasta 150 kg, punta de vidia y mango ergonómico. Extensión en foam en el primer tramo para óptimo agarre en media ladera.

**Pieles:** Deslizamiento y agarre para tus jornadas de Esquí de Montaña

**Mochila:**  
1. Arnés lumbar regulable.  
2. Bolsillo frontal elástico.  
3. Cremalleras estancas.  
4. Espalda ventilada.  
5. Compartimentos en cinturón lumbar.  
6. Malla protectora lumbar.

**Botella:** Una sola pieza de aluminio, elástica, resistente y neutral en los sabores que almacena. Calidad Suiza

**LEKI**  
**OSPREY**  
**SIGG**  
**colltex**



## XV Fiesta de la Longaniza y VII Mercado Medieval

El sábado 29 de julio, se celebra la XV edición de la fiesta de la Longaniza en Graus. Tras varios años superando diferentes récords, esta edición prevé alcanzar el de la Parrilla de Longaniza más grande del mundo, que será consumida entre los asistentes. Más de 7000 visitantes disfrutaron el año pasado de esta singular fiesta que coincide con el Mercado Medieval de Graus.

Oficina de Turismo de Graus. Tel. 974 54 61 63  
www.turismograus.com

## SportNature



El próximo 20 de octubre se inaugura en Barbastro, Sportnature, salón de la montaña, deporte y naturaleza de los Pirineos. Expositores y público aficionado al mundo del deporte y la montaña se darán cita hasta el 22 de octubre. El evento coincide con el encuentro nacional de senderismo en la ciudad del somontano organizado por Montañeros de Aragón y tiene el objetivo de ser foco de atención para los aficionados a los deportes de aventura. En el salón los visitantes podrán disfrutar de stands de diferentes marcas y empresas profesionales del sector así como de actividades complementarias destinadas a la potenciación y desarrollo de los valores del deporte y el respeto por la naturaleza.

SportNature se celebra del 20 al 22 de Octubre del 2006 en el recinto ferial de Barbastro

## Centro de Info Excursionista

El Centro de Información Excursionista de Benasque reanuda su actividad a mediados de julio. Situado en el antiguo local de la Cruz Roja, su objetivo, englobado en la campaña MONTAÑAS SEGURAS 2006, es el de prevenir accidentes en montaña y dar información actualizada sobre rutas, guías, meteorología, etc.

http://www.euromide.info

## Fin de semana en el Somontano

El día 12 de Septiembre se realizará un sorteo de un fin de semana en el Somontano, noche de Hotel en La Lola, cena romántica en La Bodega del Vero y la posibilidad de venir a vendimiar con la familia propietaria de Bodegas Olvena. Para participar, rellena un cupón para el sorteo en Bodegas Olvena, Paraje El Ariño, Cta. N - 123, Km, 5, 22300 Barbastro.

info@bodegasolvena.com  
Tel. 974 30 84 81



## Excavaciones de la antigua Ermita de San Martín

El Ayuntamiento de Benasque ha iniciado la excavación de los restos arqueológicos de la Ermita de San Martín en Benasque. Hasta el momento ya han aparecido los cimientos y la puerta de la cara oeste del edificio, demolido a principios del s. XIX.

En la localización de los restos fue determinante el hallazgo de un plano antiguo representando el ataque al "castillo de Venasque" datado en 1711 y perteneciente al Département de l'armée de Terre (Francia).

## II Festival del Aire

1, 2 y 3 de septiembre es la cita en los cielos de Castejón de Sos. Todas las disciplinas aéreas se unen en un gran festival, con espectáculo, acrobacias y mucho más. Reportaje en pág. 12.

Ayto. Castejón de Sos. Tel. 974 55 30 00  
www.festivaldelaire.org



## Día de la Comarca

El sábado 24 de junio, coincidiendo con la festividad de San Juan y el solsticio de verano, se celebra el Día de la Comarca de la Ribagorza. Esta fiesta, cuya sede cambia cada año a una población distinta de la Comarca, se celebra este año en Benabarre. Por la tarde, actuaciones infantiles y por la noche, cena popular y actuación del grupo Helvia. Habrá servicio de transporte en autobús.

974 54 03 85

## VII Torneo de Baloncesto 3x3

El próximo día 5 de Agosto, se celebrará en el pabellón de Castejón de Sos el VII Torneo de Baloncesto 3x3. La participación en ediciones pasadas de jugadores de liga LEB augura un torneo muy disputado y de gran nivel. Por otro lado también se han organizado juegos infantiles relacionados con el baloncesto para los más pequeños.

La inscripción al Torneo es libre, y este año contará con importantes premios para los ganadores. En total, más de 2.000 € en premios. Las inscripciones son limitadas.

www.3x3castejon.org y tel. 616 031 371



convive con niños de Italia, Eslovenia, Francia, Rusia, Polonia, Austria, etc... La experiencia ha resultado muy positiva y se espera participar en las próximas ediciones.

www.llanosdelhospital.com

## La Mesnada

Al inicio del s. XIII el catarismo se había extendido por Occitania. El año 1213 el Rey Pedro II, aliado de Ramón VI de Tolosa, encabezó una expedición con destino a la ciudad francesa de Muret con el fin de combatir al poderoso ejército capitaneado por Simon de Montfort, quien defendía los intereses del papa Inocencio III.

Del 7 al 10 de septiembre, las calles de Benasque vivirán una conmemoración histórica de la expedición del Rey Pedro II hacia la batalla, a su paso por la localidad. Tres días de aventuras medievales con multitud de personajes caracterizados de la época.

Ayto. de Benasque 974 55 14 34  
www.turismobenasque.com



Nuestro equipo más internacional, el Equipo de Competición de Esquí de Fondo perteneciente al Club Hospital de Benasque y patrocinado por Promociones Condado de Ribagorza/Centro de Actividades Borda Llorens ha participado durante la temporada 2005/06 en varias competiciones de carácter autonómico y nacional, (Campeonatos de Aragón: 6 medallas, 3 de ellas de oro y Campeonatos de España: 6 medallas de oro, 3 platas y 4 bronce), y también en competiciones internacionales, entre las que han destacado la celebrada en Val d'Azun (Pirineos Franceses) y el "Trofeo Topolino" celebrado en el Val di Fiemme -Dolomiti (Italia) durante los días 21 y 22 de enero de este año. Esta competición reúne a niños de toda Europa y supone un punto de encuentro en el que además de competir, se



### 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, Adrià Sahún, J. Antonio Saura, Vicente Arregui,

### CORRECCIÓN:

Daniela Frascetti

### FOTOGRAFÍA:

Ángel Sahún, Biplaza, David del Val, Roberto Aveleyra, Basilio Silva

### 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:

Quique Ballester, Sergio "Rasta" Lucero, Adrià Sahún

### EDITA:

APF - Castejón de Sos

Biplaza - Barcelona

tel: 934120366 / fax: 934122569

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:

Inés Luque

publicidad@pirineosfree.com fax: 934 122 569

### 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 Sesué

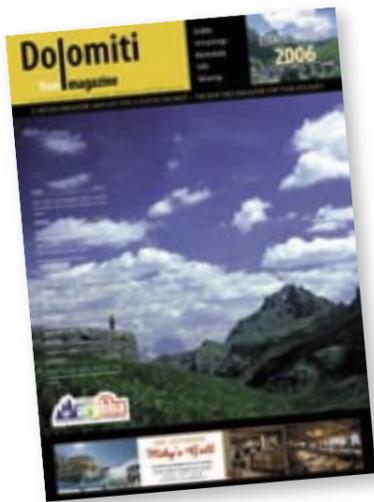




### Feria de Antigüedades

Del 12 al 15 de agosto se celebra la ya tradicional Feria de Antigüedades y Almoneda, que reúne a anticuarios de todo el país. Expertos y curiosos se mezclan cada año en esta singular feria.

**i** Ayto. de Castejón de Sos 974 55 30 00



### Dolomiti Free Magazine

Nuestra homónima en las Dolomitas italianas edita su número de verano 2006. Excursiones, actividades, aventura y propuestas 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.

**i** www.dolomitifree.com

### VI Anciles Directo

El ya consolidado Festival Musical en Anciles. Con las actuaciones de Javier Ojeda (Danza Invisible), Big Sur y The Diversiones Band entre otros.

**i** www.ancilesdirecto.com



### Jornadas Gastronómicas de Primavera

Con motivo del 25 aniversario de la fundación de la escuela de hostelería Guayente, se han organizado estas Jornadas Gastronómicas.

**i** Escuela de Hostelería Guayente Tel. 974 551 327



## Editorial

### ¡Y ya van tres!

Cuando iniciamos este proyecto no podíamos imaginar lo apasionante que iba a resultar.

Editar la revista nos ha hecho descubrir los más bellos rincones de nuestro valle; nuevas actividades que nos eran desconocidas; fantásticos vestigios del pasado y gentes maravillosas que suponen, sin duda, el futuro de esta tierra.

Queremos deciros que la naturaleza se ha refugiado en este rincón del Pirineo, protegido por imponentes barreras naturales, y se ha conservado casi intacta hasta nuestros días.

Que sus habitantes han sabido recoger el legado de sus antepasados, cuya particular visión de la vida y de su entorno, les permitió sobrevivir en un ambiente duro y hostil que ha forjado un carácter solidario que ahora se torna acogedor.

Queremos transmitir esa pasión, deciros que la Ribagorza es un destino que no te lo acabas en un día, ni en dos... ni en toda una vida.

*¡Disfrútala!*

Pirineos Free Magazine

## AGENDA DE EVENTOS PRIMAVERA/VERANO 2006

MAYO			
11 al 14	XIII Copa Pirineos de Parapente	Castejón de Sos	
16 de mayo a 6 de junio	Primavera Gastronómica. Escuela de Hostelería Guayente info en 974 551 327	Guayente	
JUNIO			
10	XIV Media Maratón "Villa de Benasque" info: scdbenasque@cribagorza.org	Benasque	
12 junio al 24 sept.	Encuentros Fundación Centro de Ciencias de Benasque	Benasque	
16 y 17	VI Anciles Directo (Festival Musical). Con las actuaciones de Javier Ojeda (Danza Invisible), Big Sur y The Diversiones Band. El Bunburazo (Homenaje a Héroes del Silencio), entre otros. info: www.ancilesdirecto.com	Anciles	
16 al 18	II Concurso de Salto Hípico	Castejón de Sos	
22 al 23	I Concurso de Pesca Infantil y Juvenil	Castejón de Sos	
JULIO			
1 al 2	XII Campeonato de España de Clubs de Tiro con Arco	Castejón de Sos	
6 al 15	XXVI Open Internacional de Ajedrez "Villa de Benasque"	Benasque	
15 al 16	III Trofeo Bielsa Lacorte de Ultraligeros	Castejón de Sos	
15 julio a 30 agosto	Exposiciones semanales en la casa de cultura de Benasque y en la Sala Museo de Anciles	Benasque y Anciles	
17, 18 y 19	II Jornadas de Teología del Pueblo. info en 974 551 327	Benasque	
22	Música al Aire Libre. Orquesta SCENIC	Benasque	
28	Cine al Aire Libre en 35 mm	Benasque	
29	Actuación de Teatro para todos los públicos. Agrupación: HABANA TEATRO con la obra "El Mundo Encontrado"	Benasque	
29	XXV Fiesta de la Longaniza y VII Mercado Medieval	Graus	
AGOSTO			
5	7º Torneo Baloncesto 3x3	Castejón de Sos	
12 al 15	Feria de Antigüedades	Castejón de Sos	
14 al 20	Semana de Estudios Alta Ribagorza • Exposición del artista aragonés Pepe Cerdá en la Sala Museo de Anciles (del 14 al 31 de agosto) • Concierto de la soprano del Liceo de Barcelona María Such (el 20 de agosto en Guayente) • Día de la artesanía (19 de agosto en Guayente) • Entrega de premio del Concurso de Relatos cortos 25 A. Charla sobre la técnica del relato corto y lectura de alguno de los relatos presentados a concurso (18 de agosto en Guayente)	Guayente	
15	Cine al Aire Libre en 35 mm	Benasque	
25 al 27	Jornadas de Periodismo de Altura	Castejón de Sos	
SEPTIEMBRE			
1, 2 y 3	II Festival del Aire. Espectáculos aéreos y acrobacias. Animación infantil. Concurso de disfraces aéreos. Conciertos. Ver reportaje en pág 12 info en: 974 55 30 00 y www.festivaldelaire.org	Castejón de Sos	
2	Concierto de Canto Coral a cargo de la Agrupación Coral Ibercaja	Benasque	
7 al 10	Rememorización histórica de la expedición del Rey Pedro II hacia la Batalla de Muret (Francia).	Benasque	
OCTUBRE			
	Concierto de Música, Dúo Tchaikovsky (Piano y Violonchelo) Intérprete: Sayá Sangidorj (Mongolia)	Benasque	
Más Información			
Oficina de Turismo Benasque www.turismobenasque.com info@turismobenasque.com Tel. 974 55 12 89	Oficina de Turismo de Castejón de Sos www.castejondesos.es ocio@castejondesos.es Tel. 974 55 30 00	Oficina de Turismo de Campo www.ayuntamientocampo.com Tel. 974 55 00 00	Oficina de Turismo de Graus www.turismograus.com Tel. 974 54 61 63
Asociación Cultural Guayente www.guayente.info	Tel. 974 551 327	Comarca de la Ribagorza turismoydesarrollo@cribagorza.org	Tel. 974 54 03 85

## AGENDA DE FIESTAS VERANO 06

FECHA	POBLACIÓN
24 de junio	Día de la Comarca. en Benabarre
29 de junio a 2 de julio	Fiestas de San Pedro y San Marcial en Benasque y Anciles
10 al 13 agosto	Fiestas de San Lorenzo en Cerler
15 de agosto	Fiestas de la Asunción de la Virgen en Campo
25 y 26 de agosto	Fiestas de San Ginés y San Andrés en Sesué y Sos
12 octubre	Fiestas del Pilar en Castejón de Sos

Puedes enviarnos las noticias y eventos que estés preparando para que aparezcan en el próximo número: Invierno 06/07  
info@pirineosfree.com

VISTA DEL VALLE DE ESTÓS DESDE EL TOSAL DE LA PAÚL



# Descubriendo Estós

FOTO: ÁNGEL SAHÚN

Las excursiones que discurren dentro del Valle de Estós están entre las más recomendadas y aplaudidas por los montañeros ribagorzanos. La proximidad a la villa de Benasque, a 3 kilómetros escasos, y el encanto especial de este valle enclavado dentro del Parque Natural Posets-Maladeta, han convertido algunos de sus rincones en los más alabados por los amantes de la montaña. No en vano, en la lengua local, Estós significa "la mejor montaña".

El itinerario que presentamos recorre todo el valle siguiendo la vertiente norte por encima del río hasta el Refugio de Estós. Para el descenso, proponemos cruzar el río por la Palanca de Bardamina y tomar la senda que sigue por la ladera meridional del río hacia la cabaña de Batisielles.

De esta forma, en una única travesía podemos disfrutar de varios paisajes dentro de un maravilloso entorno natural, dejando fotografías ideales a nuestro paso.

Rodeados por una vegetación abundante que cambia en cada rellano, las espectaculares vistas a picos emblemáticos como el Perdiguero y los aromas más puros de las montañas aragonesas serán nuestros principales compañeros de viaje. En el Valle de Estós, es también muy frecuente la presencia de sarríos que, perplejos, observan a los excursionistas y saltan en grupo entre las crestas rocosas.

El recorrido a pie empieza en la entrada natural del valle. Desde Benasque subimos por la carretera de Francia (A-139) y a unos tres minutos en coche tomamos una pista forestal a la izquierda, justo después de cruzar el río Ésera. Tras medio kilómetro aparcamos en el parking (1300 metros). 1 Siguiendo los carteles del GR11, el camino se abre paso entre coníferas, avellanos y abedules con un tímido ascenso. Hasta bien entrada la primavera, vestigios de nieve provenientes de los aludes permanecen en las zonas más sombrías de la senda. Durante el período de floración de junio, también en otoño, el camino hasta el refugio se nos manifiesta aderezado con los mil colores de las flores salvajes.

Después de superar el embalse de Estós y cruzar la Palanca del Aiguacari (1435 metros), el valle se va ensanchando y se empiezan a divisar impresionantes cumbres en ambos lados. Muy pronto aparecerá, a nuestra derecha, el majestuoso Perdiguero, uno de los picos más simbólicos del Parque Natural.

Siguiendo por el camino señalado, llegamos a la cabaña de Santa Ana (1540 metros), construida en piedra y con una gran habitación. Algunos metros más arriba, abandonamos la pista y cruzamos el río Estós por la palanca de la Ribera. 2 A partir de este punto habrá que seguir las marcas amarillas y blancas del PR6. Caminando poco más de una hora por el bosque, nos encontramos de nuevo otro habitáculo pastoral, 3 la cabaña de la Coma (1820 metros). A causa de la altura, rozando los 2000 metros, la vegetación deja de ser tan generosa y cada vez son menos los árboles que se elevan sobre los prados. Se empieza a notar entonces un ligero descenso que, después de superar las ruinas de un antiguo cuartel militar, se hace mucho más evidente.

La senda continúa bajando hasta llegar de nuevo al río, en un punto muy próximo a la cabaña del Turmo (1730 metros) 4. Aunque no es estrictamente necesario llegar hasta ella, no será ninguna pérdida de tiempo acercarse a esta pequeña y entrañable construcción que, además, mereció una cita especial en la conocida canción *20 de abril*, del grupo vallisoletano Celtas Cortos<sup>(1)</sup>.

Siguiendo de nuevo por la parte septentrional del río, llegamos al refugio después de haber cruzado el barranco de Molseret y subir un último repecho que nos tomará media hora. El premio a nuestro esfuerzo son unas vistas únicas y la posibilidad de descansar e incluso pernoctar en el Refugio de Estós (1890 metros) 5, considerado por muchos excursionistas como uno de los más acogedores y carismáticos de los Pirineos. En total, habremos caminado entre tres y cuatro horas.

<sup>(1)</sup> 20 de abril (Celtas Cortos, Cuéntame un cuento, 1991)

## Un descenso diferente

Una de las mejores opciones para el regreso al punto de partida es el recorrido que sigue la ladera opuesta del río Estós pasando por la Cabaña de Batisielles. Este itinerario está mucho menos frecuentado que el anterior y nos llevará otras tres o cuatro horas a un ritmo relajado que nos permita disfrutar del entorno. Los ibones (lagos, en las montañas aragonesas), arroyos, abetos y las altas cimas alrededor del valle convierten este camino en una alquimia de sensaciones y en uno de los mejores tesoros del Alto Aragón. Hay quién incluso conoce la zona de Batisielles como el Canadá de los Pirineos.



### 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

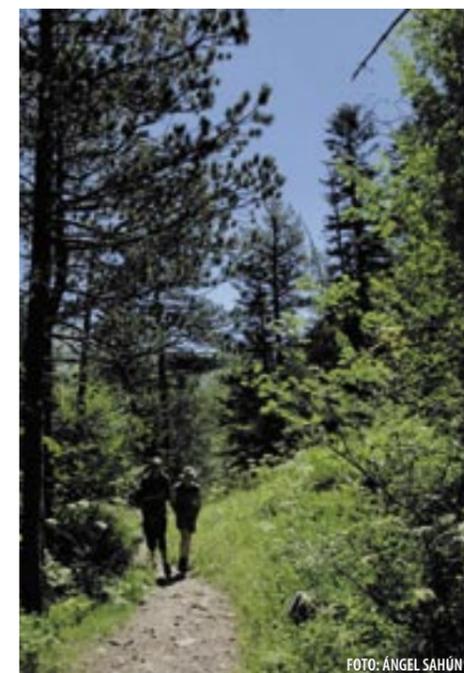
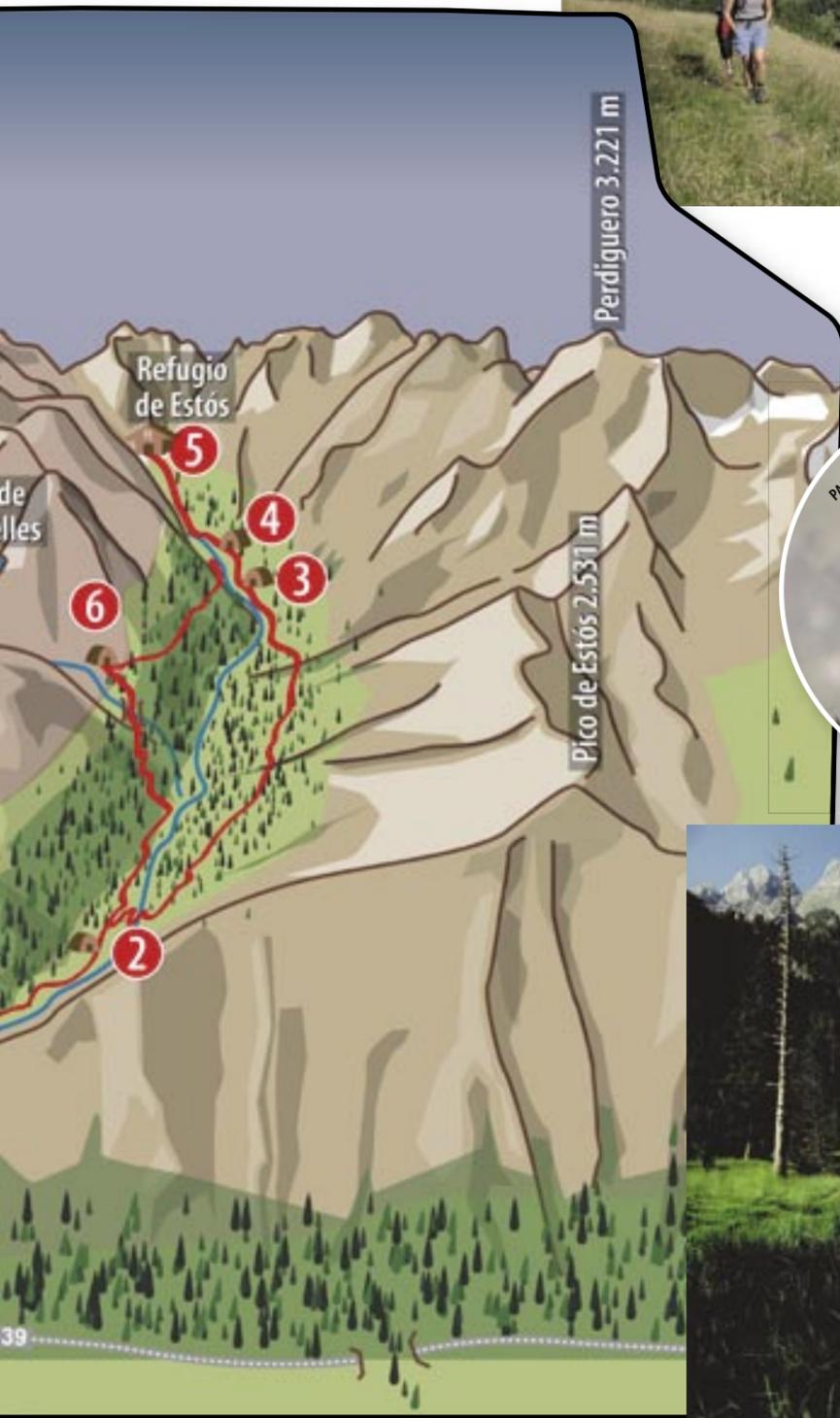


FOTO: ÁNGEL SAHÚN

ASCENDIENDO POR ENCIMA DE LA CABAÑA DE SANTA ANA

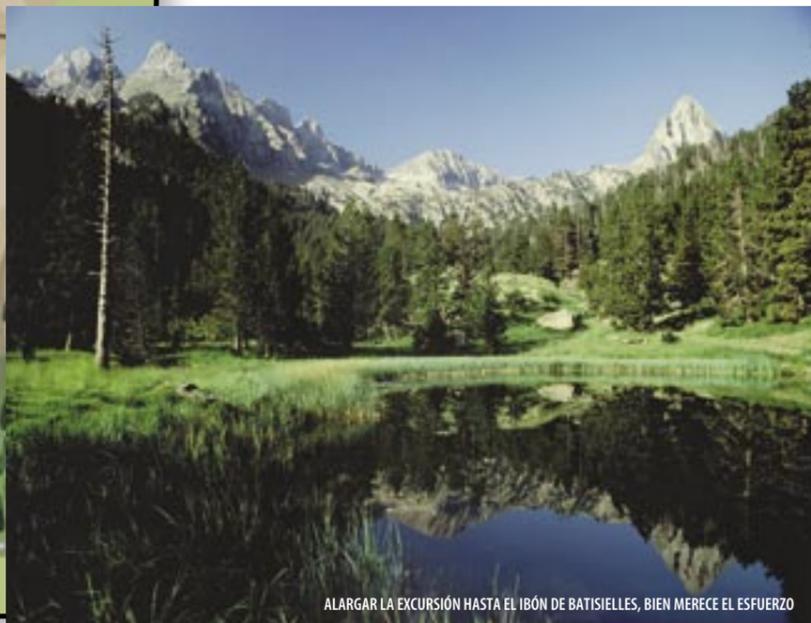
Desde el refugio, seguimos las indicaciones hacia el Posets por una senda en dirección oeste. Muy pronto cruzaremos el río por la palanca de Bardamina (1830 metros) y subiremos de nuevo hasta cruzar el barranco de Montidiego (1880 metros). Poco después, y en continuo ascenso, daremos con el ibonet de Batisielles y la cabaña 6 que lleva el mismo nombre. Este es uno de los mejores enclavamientos para presenciar, al sureste, las bellísimas y afiladas agujas de Perramó presidiendo el valle.

El camino de descenso hacia el fondo del valle se adentra en un frondoso bosque de abetos y



pino negro. El olor húmedo de la vegetación nos recuerda el inicio de la excursión y nos indica que vamos perdiendo altura. En una hora nos encontraremos con la conocida senda GR11. Siguiendo de nuevo el curso del río Estós, en poco más de 45 minutos llegaremos al aparcamiento.

Roger Cassany



## Refugio de Estós:

**Salida / Llegada:** Parquing Chuisse (a 3 km de Benasque por la ctra. Francia)

**Altitud máxima:** 1890 m

**Desnivel:** 590 m (ida) 590 m (vuelta)

**Tiempo:** Alrededor de 3h (ida) 3h30' (vuelta)

**Dificultad:** La travesía es perfectamente asequible y interesante para todo tipo de excursionistas, ya sean experimentados o principiantes. El hecho de ser un recorrido en bucle, permite realizar el itinerario en un solo día o dividirlo en dos etapas, pernociando en el Refugio de Estós. El desnivel entre el aparcamiento y el refugio es de 590 metros. Durante el regreso, desde la cabaña de Batisielles, cabe la opción, para los más ambiciosos, de subir hasta el ibón Gran de Batisielles o el ibón de Escarpinosa. Cualquiera de estas dos variaciones del itinerario nos llevará hasta parajes idílicos, pero supondrá superar los 2000 metros de altura y añadir un mínimo de dos horas a la excursión.

## Material Aconsejado :

- . calzado deportivo, preferible de trekking
- . mochila
- . ropa de abrigo
- . chaqueta impermeable y cortavientos
- . mapa del valle 1:25.000
- . cantimplora o camelback con agua
- . bastones de trekking
- . gorra, gafas de sol y protector solar
- . pequeño botiquín

## Periodo Aconsejado :

El hecho de no cruzar los 2000 metros de altura, nos permite realizar la excursión entre la primavera y otoño, siendo entre junio y septiembre el período más recomendado. Algunos restos de nieve pueden permanecer hasta finales de mayo. Más allá del mes de octubre, las tormentas de nieve pueden ser habituales en las cotas más altas del recorrido.

Es preciso, también, tener muy presente la previsión meteorológica en el momento de comenzar la excursión y antes del descenso. En caso de duda, preguntar siempre al guarda del refugio.

## Info útil

**Bibliografía:** "Guía del Valle de Benasque"

33 propuestas de excursiones con fotografías a todo color

Editorial Alpina, 2001-120 páginas

**Mapas:** Posets-Perdiguero E25 1:25.000, Ed. Alpina/GeoEstel

**Alquiler de Material:** Compañía de Guías, Equipo Barrabés

**Guías:** Compañía de Guías (tel. 974 55 13 36)

Equipo Barrabés (tel. 974 55 10 56)

TT Aventura (tel. 974 51 00 24)

Sin Fronteras (tel. 974 55 01 77 - 629 92 01 77)

**Más información:** Refugio de Estós (tel. 976 22 79 71 - 974 344 515 - 690 695 062).



*...una jornada de pesca en la montaña  
...una tarde cogiendo setas*

*¡Disfruta de la Naturaleza!*



Ctra. Benasque, km 49.9  
22467 Villanova  
Valle de Benasque (Huesca)  
Tel. 974 553 493  
Móv. 699 921 922 / 659 735 376  
www.lacasadelrio.com

*Ambiente familiar y acogedor en un enclave singular y exclusivo junto al río Ésera, en el Valle de Benasque.  
Hotel de Montaña\*\*\* Sólo 8 habitaciones totalmente diferentes · Restaurante, Parrilla, gran terraza y cómoda zona de aparcamiento.*

# Llire, el pueblo escondido

Muchos son los vestigios que quedan de la Edad Media en la Ribagorza. Acostumbrados a dejar constancia de la arquitectura religiosa, en esta ocasión hemos querido mostrar, además, la otra cara de la arquitectura medieval, la de la ingeniería y la arquitectura civil. Para ello, nos centraremos en un pequeño pueblo y sus alrededores: Liri, cuyo nombre original en Aragonés Ribagorzano\* es Llire. Según explica Bienvenido Mascaray en su libro *El Misterio de la Ribagorza*, el origen del topónimo Llire es, al igual que la mayoría de los que nombran las poblaciones y los accidentes geográficos del valle, "una composición de la lengua vasca, formada por dos elementos. El primero es *li*, lino, que el ribagorzano se encargó de palatalizar; y el segundo es *ire*, indeterminado del verbo iréis, cardar el lino, peinar. Por consiguiente, limpia y fuerte como la propia fibra, como la misma tradición e historia grabada en la piedra, la etimología de Llire es 'el lugar donde se carda el lino'".

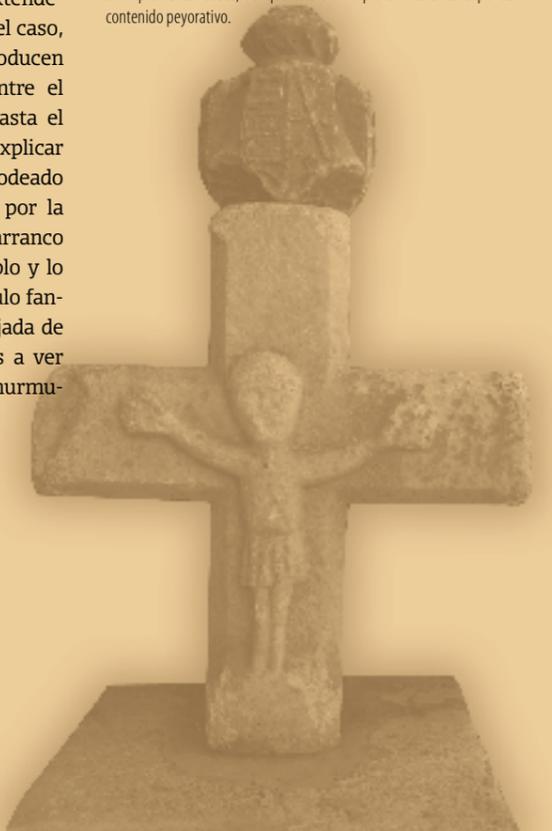
Para acceder a la pequeña localidad de Llire hay que tomar la pista asfaltada que nace a la izquierda de la carretera de Castejón de Sos a Laspaúles. Muchos son los encantos naturales que rodean este caserío de apenas cincuenta habitantes. No nos extendemos, en esta ocasión, y por no ser el caso, en detallar la fascinación que nos producen las 12 cascadas que, escondidas entre el bosque, descienden por la ladera hasta el valle. Sin embargo, sí que debemos explicar que Llire es un pueblo encantador rodeado de un paisaje fascinante moldeado por la presencia del agua. De hecho, el barranco del mismo nombre atraviesa el pueblo y lo divide en dos. Sin duda, un espectáculo fantástico es, en cualquier noche despejada de verano, sentarse en sus alrededores a ver las estrellas mientras se escucha el murmullo del agua al caer entre las piedras.

En el punto más alto del casco urbano, sobre un promontorio rocoso, se encuentra la iglesia de San Martín. Cuenta con materiales reaprovechados de época románica y obra de los siglos XVI y XVII. En las inmediaciones del pueblo, a la entrada, está la casa de La Pllana, que originariamente fue recinto defensivo del que aún se conserva parte del torreón (está decapitado) y otros ornamentos medievales de interés. Junto a ella hay una pequeña capilla románica que presenta en sus muros sillarejo románico.

Hacia el noroeste, camino del pico Gallinero, se erige sobre un cerro, completamente restaurada, la ermita de la Virgen del Puy, del siglo XVI, que Llire comparte con Ramastué y Arasán. Para llegar hasta ella hemos de remontar el curso del barranco, nada más cruzar el pequeño pontón de cemento que señala la calzada cuando nieva. La pista continúa hacia un bucólico puente medieval sobre el barranco. Merece la pena acercarse dando un paseo o en un vehículo 4x4 para disfrutar de las maravillosas vistas que ofrece sobre el valle y refrescarse en las *aigüetas* ("pozas") que rodean sus inmediaciones.

*Pía Minchot*

\*Diversas corrientes denominan así a lo que otros considerarán Benasqués o simplemente Patués, aunque ésta última preferimos evitarla por su contenido peyorativo.



Cruz románica de Liri



FOTO: ROBERTO AVELLEIRA

## Panillo con GPS

La Oficina de Turismo de Graus edita una guía completa de itinerarios con GPS por la zona y dispone de GPS para que cualquier persona pueda seguirla sin acompañante. Se trata de una forma de senderismo realmente innovadora, apoyada en las nuevas tecnologías y pionera en el mundo del turismo en definir y programar rutas con un navegador personal.

### Acceso a Panillo (Salida del recorrido)

Desde Graus hay que dirigirse a Panillo, localidad que se encuentra a 10 km. Siguiendo la carretera autonómica A-139 dirección Benasque, a 2 kilómetros de Graus hay que tomar un desvío a la izquierda que lleva a Panillo. Pasado el desvío de Torre de Obato y el de La Terrazuala se llega a Panillo, donde puede dejarse el coche.

Una vez estemos en Panillo hay que seguir la carretera 1.250 m. hasta llegar a el desvío al Templo Budista Dag Shang Kagyu. A partir de aquí se puede acceder al Templo Budista, ver la ermita de la Virgen de la Collada, el Castillo de Panillo y la ermita de San Martín donde podremos disfrutar de unas fantásticas vistas. En el "Camino Real de Panillo a Puy de Cinca" es donde realmente se pondrá a prueba nuestra habilidad con el GPS hasta llegar a Panillo, pueblo en el que podemos finalizar la ruta dando un paseo por sus pintorescas calles.

### Panillo

Su conjunto urbano es de un notable interés y privilegiada ubicación. En el pueblo resalta la iglesia parroquial (del siglo XVI) y su prensa de aceite, que aún siendo de princi-

pios del siglo XX, es de las más voluminosas de España con sus 12 m. de longitud.

### Templo Budista Dag Shang Kagyu

El primero creado en España al ser fundado en 1984 por S. E. Kalu Rimpoché. En su recinto sobresale la gran estupa erigida frente al templo, monumento ritual que simboliza el espíritu despierto y omnisciente del Buda.

### Castillo de Panillo

En el interior de la fortaleza puede verse parte de la muralla original, casi diez metros de la torre principal, y los restos de la iglesia castrense dedicada a Santa Engracia.

Todo el conjunto es obra de mediados del siglo XI.

### Ermita de San Martín

De factura popular e impresionantes vistas.

### PANILLO CON GPS

Salida/Llegada: Panillo

Longitud: 9,3 Km.

Tiempo: 3h30m andando tranquilos

Dificultad: Media

Aconsejado para: Personas con ganas de andar y tomar contacto con el manejo del GPS.

Más información: Oficina de Turismo de Graus 974 54 61 63

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

**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**

**valle de benasque.com**

Turismo Rural Románico  
Naturaleza Senderismo  
Folklore Tradiciones  
Artesanía Patrimonio

Servicio de Taxi

**Excursiones guiadas**  
Programadas y a la carta - 616 031 371

**TORNEO BASKET 5 AGOSTO**

INFO: 616 031 371  
WWW.3X3CASTEJON.ORG

**CASTEJON DE SOS**

**BALL BENAS APARTAMENTOS**

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

**Alquiler de apartamentos en Benasque y Cerler**

48 plazas literas, comidas, picnic  
Abierto todo el año

**alberque EL RUN**

Plaza La Fuente, s/n  
22465-El Run-Castejón de Sos  
Valle de Benasque (Huesca)  
Tel.: 639 231 083  
[info@alberque-elrun.com](mailto:info@alberque-elrun.com) - [www.alberque-elrun.com](http://www.alberque-elrun.com)

## Nuevas colecciones Buff®



Ya está disponible la nueva colección veraniega de Summer Buff®. 15 modelos que puedes llevar incluso los días de máximo calor, gracias al tejido especial Coolmax®Extreme, que bloquea el 95% de los rayos UV y evapora de forma rápida el sudor.

Y para los que los que les gusta visera, la colección Visor Buff®, realizado con el mismo tejido Coolmax®Extreme.

<http://www.buff.es/>

## Lecturas para orientarse

### Nuevo Manual de GPS

Está generalmente reconocido que el GPS pone al servicio del montañero y excursionista la tecnología espacial más avanzada. Por eso conocer sus secretos, explotar sus posibilidades, manejarlo con soltura resulta hoy realmente ventajoso. Este manual revisa en profundidad y siempre contando con los datos más actuales y últimos avances los fundamentos técnicos del sistema y el manejo de los aparatos de última generación, sus virtudes y limitaciones. 2ª edición ampliada, revisada y actualizada.

[Carlos Puch. Ed. Desnivel Col. Grandes Espacios, 224 pág.](#)

### La Montaña. Métodos de Orientación

Con mapa, brújula, GPS, o simplemente identificando las señales de la naturaleza, este manual es una guía básica para comprender las nociones básicas de la orientación. Un capítulo sobre meteorología en la montaña completa este manual de bolsillo editado por Alpina. 2ª edición 2004

[Varios aut. Ed. Alpina. 102 pág.](#)

### ALAN 777

Pequeño como una tarjeta de crédito, extra plano, de peso reducido y diseño ultracompacto, el nuevo walkie ALAN 777 es una joya de radio con multitud de funciones y de fácil uso. Función Vibracall, Vox Control integrado y display retroiluminado. Funciona en frecuencia pmr446, de uso libre en toda Europa.

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



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



## Hidratación

### Cantimplora Veri Trekking

Diseñada en colaboración con el equipo Barabés, la nueva botella Veri Trekking presenta un formato muy práctico para llevar a la montaña. Su tapón roscado con anilla permite llevarla colgando de la mochila para tenerla siempre a mano.

### Veri Ice

Y para disfrutar en casa el hielo del Pirineo, el nuevo pack de cubitos (ahora un 50% mayores) para disfrutar este verano de las bebidas frías sin cloro que altere su sabor.



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

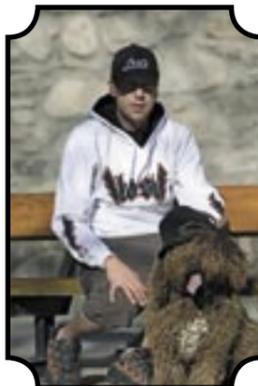


## Surfwear

### Lost y Oxbow

Lost y Oxbow presenta su nueva gama de sudaderas y prendas Active Surfwear. Toda la moda para este verano. Manu y Mucho ya se han apuntado.

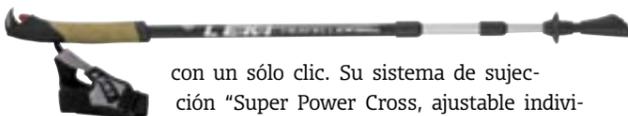
[Yamcha. \(Benasque\)](#)



## Nordic Poles

### Leki

Bastón específico para nordic Walking diseñado por Leki. Fabricado en aluminio HTS 6.5 y con puntera Carbide FlexTip, este palo telescópico con "Easy Lock System" ofrece el innovador sistema "Trigger Strap" para liberar la correa



con un sólo clic. Su sistema de sujeción "Super Power Cross, ajustable individualmente, garantiza una mejor transmisión de la fuerza a la vez que permite un movimiento natural al soltar-coger la empuñadura.

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

## Cuida tus pies

### TCT-Trekking Thermolite®.

El Thermolite® mantiene el pie caliente y seco. Su sistema de doble capa, el sistema DUAL PROTECTION, la puntera SBS remallada punto por punto y un 10% de Lycra®, aseguran una protección, ajuste y durabilidad perfectos. Está pensado para utilizarlo en trekkings de media duración, en condiciones frías.

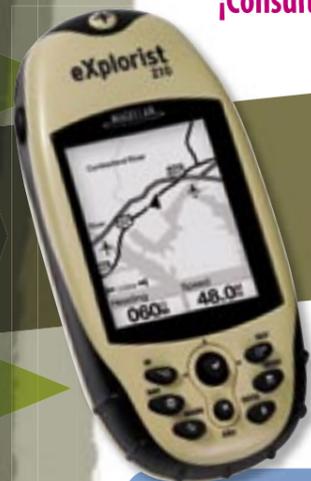
[www.lorpen.com](http://www.lorpen.com)



# SORTEO!

PIRINEOS FREE MAGAZINE

Participa gratis en el sorteo  
**PIRINEOS FREE MAGAZINE**  
¡Consulta las bases en la web!



### MAGELLAN GPS eXplorist 210

GPS compacto, resistente y de fácil manejo. Dispone de 22 MB de memoria para la descarga de datos. Incluye 8 MB de datos cartográficos terrestres (carreteras, parques, aeropuertos y principales puntos de interés). Puerto USB de alta velocidad para la transferencia de datos desde su GPS a su PC. Funciona con pilas. Suministrado con cable USB.

Un fin de semana para 2 personas en LA CASA DEL RIO\*\*\*

2

Un fin de semana para dos personas en el Hotel La Casa del Río \*\*\* en Villanova, para que disfrutes del valle en otoño.



### Walkie ALAN MIDLAND G7 Mimetic

Transceptor LPD/PMR, función VIBRACALL, display LCD con fluorescente, indicador de batería baja, Auto power save: circuito automático de ahorro de baterías, 38 subtonos CTCSS en TX y RX tecla CALL con 5 tonos seleccionables, Sequelch automático, función SCAN, Roger Beep on/off, VOX para comunicación manos libres, etc



### CompeGPS LAND

El software de visualización de mapas y datos GPS más potente del mercado, crea tus tracks, waypoints y rutas y visualízalo en 3D!!

4

Mapas, Cartografía Digital y manuales Ed. ALPINA

Para no perderse y aprender a orientarse...

Calcetines Técnicos LORPEN



CONSIGUE UNO DE ESTOS REGALOS

# ¡¡GRATIS!!

BASES DEL CONCURSO EN LA WEB

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

COLABORAN:



¡¡¡VENASQUE SI!!! plaza del ayuntamiento s/n +34 945 77 18 03



# Nordic Walking, otra forma de caminar

Con sólo dos bastones y un equipamiento ligero, son muchos los excursionistas que ya han tomado el tren del nuevo deporte de moda en los países nórdicos, el Nordic Walking. En los Pirineos, aunque todavía pocos, cada día son más los andarines que descubren sus virtudes. Los largos senderos del Valle de Benasque, rodeados de majestuosas montañas, lagos y cascadas, se han convertido en el escenario idóneo para la práctica de la caminata nórdica.

Se calcula que alrededor de seis millones de personas practican este deporte en todo el mundo. Más de un millón de ellos son finlandeses y noruegos. En otros países como Suiza y Austria, tantas veces pioneros en las actividades ligadas a la naturaleza, el Nordic Walking ha ganado miles de adeptos en los últimos cinco años. Y la cifra va en aumento. El rápido aprendizaje, casi inexistente, y los beneficios para la salud de esta nueva forma de caminar son algunas de las razones de su éxito.

En los años treinta, varios esquiadores de fondo finlandeses incluyeron en sus entrenamientos de verano la marcha con bastones de esquí. Ya en 1997, salieron por primera vez al mercado los primeros bastones de lo que entonces se presentó bajo el nombre de *sauvakävely* (marcha con bastones, en finlandés). En 2003, la caminata nórdica ya había conquistado los países nórdicos, incluida Alemania.

Gracias a las relaciones con deportistas de estos países, el Nordic Walking se está abriendo paso en los Pirineos. Que nadie se extrañe entonces si, en plena ruta este verano, se cruza con algún grupo de excursionistas que, armados con bastones, cabalgan a ritmo ligero por los valles pirenaicos.

## La técnica

La marcha nórdica requiere un esfuerzo compartido entre las piernas y la parte superior del cuerpo. De esta manera se ejercita el torso y la musculatura de la espalda, convirtiendo esta



El bastón puede liberarse con un solo clic.

modalidad deportiva en una forma eficiente y placentera de mejorar la condición física apta para todo el mundo, incluso para deportistas en período de rehabilitación después de una lesión.

La técnica es muy sencilla: se trata de caminar de forma natural, a paso firme y manteniendo los hombros relajados. Los brazos se apoyan en sendos bastones de forma que uno de los bastones está siempre en contacto con el suelo cuando se pisa con el pie opuesto, y viceversa. Hay que mantener siempre los bastones cerca del cuerpo y ligeramente inclinados hacia atrás. El bastón derecho no se planta más allá de la altura de la punta del pie izquierdo. Al subir por una cuesta, el cuerpo debe inclinarse un poco hacia delante ayudado por el empuje de los brazos.

Técnica y eficacia mejoran cuánto más se practica, consiguiendo progresivamente movimientos rotatorios más completos y pasos más largos.

## Una práctica saludable

Los Nordic Walkers pueden llegar a quemar un 40% más de calorías sintiendo un cansancio similar al de la caminata estándar. La clave es el número de músculos que intervienen en el movimiento. Con una buena técnica, hasta el 90% de ellos se ven implicados a cada paso. Además, la marcha nórdica incrementa el ritmo cardíaco en una media de un 13%, manteniéndolo entre 120 y 150 pulsaciones por minuto, mejorando así la circulación global del cuerpo.

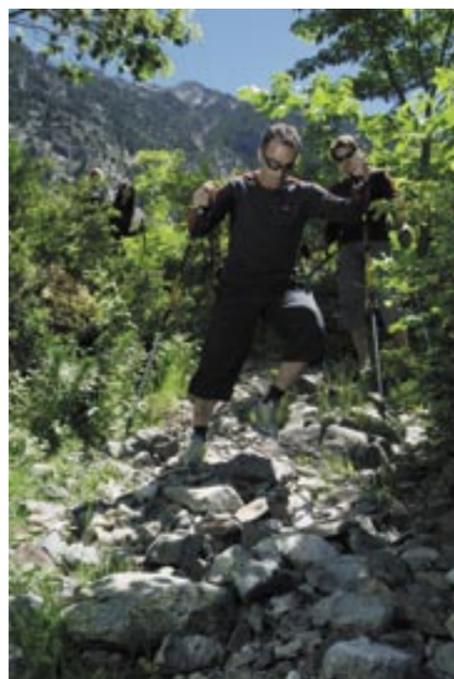
Por otro lado, esta nueva actividad física sirve para combatir las viciosas e incómodas posiciones adquiridas después de horas de trabajo frente a un ordenador. Su práctica fortalece la espalda y los abdominales, a la vez que relaja el cuello y los hombros, zonas habitualmente castigadas o con acumulaciones de estrés.

El uso de los bastones para caminar contrarresta las malas posturas y atenúa el impacto sobre las rodillas y los tobillos. Pero para optimizar

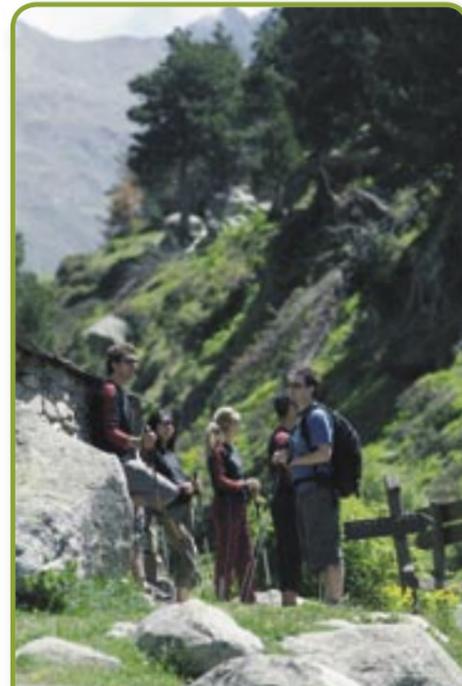
estos beneficios físicos es necesario contar con el equipamiento adecuado. Aunque hay varios tipos de bastones, su longitud ideal se calcula multiplicando por 0'68 la estatura en centímetros del practicante. Además, son necesarias unas zapatillas deportivas adaptadas al terreno y ropa preferiblemente ligera y apropiada dependiendo de la estación del año.

No nos ha de extrañar, pues, que el auge del Nordic Walking en los países nórdicos haya propiciado el interés de varias marcas deportivas en el desarrollo de material especializado. Sin ir más lejos, además de los bastones, existen varios tipos de guantes adaptados a esta práctica deportiva, ropa transpirable que se mantiene seca y modelos específicos de zapatillas deportivas con buen agarre y un soporte especial en el puente.

Roger Cassany



Los bastones mejoran el apoyo en pasos comprometidos.



## El camino antiguo del Hospital a Baños

Nuestra propuesta para iniciarse en esta actividad, a la vez que disfrutar de espectaculares paisajes, discurre a lo largo del antiguo camino que va del Hospital de Benasque al Balneario de los Baños de Benasque.

Partimos del Hospital, dejando los meandros del río a nuestra derecha y siguiendo su orilla procurando iniciar un ritmo suave que nos sirva de calentamiento. Manteniendo a nuestra izquierda los restos de las trincheras del antiguo destacamento de carabineros que vigilaba el paso fronterizo a mediados de siglo XX, cruzaremos la pista asfaltada y tomaremos la senda marcada con un pequeño cartel de madera, justo antes del vado sobre el río. El camino asciende suavemente entre abetos, pino negro y hayedos. Aprovechando los huecos entre los árboles, podremos divisar, en la ladera opuesta, una vista de la espectacular cascada de las Canaletes d'Aigüespases, que durante el deshielo baja torrencialmente, alimentando el río Ésera.

Nuestro camino alcanza finalmente el balneario de los Baños del Hospital (véase artículo en págs. 14-15) y desciende a la derecha. Llegados a este punto podemos tomar el camino de vuelta o, si nos sentimos con fuerzas, alargar el recorrido bajando hasta Pllan des Bañs, desde donde parte el Sendero Botánico Cuenca Moral, que nos ofrece un interesante regreso identificando gran cantidad de las especies que se pueden encontrar en el Parque Natural Posets-Maladeta. La ruta del sendero nos devuelve en media hora al itinerario de vuelta previsto, que desciende suavemente y pasa por las fuentes de Alba y la cueva de Alba, para encontrar la pista asfaltada de acceso al Hospital de Benasque.

Aunque el recorrido es bastante evidente consultando el plano de la página siguiente, existen un par de puntos técnicos que recomiendan realizarlo acompañado al menos la primera vez.

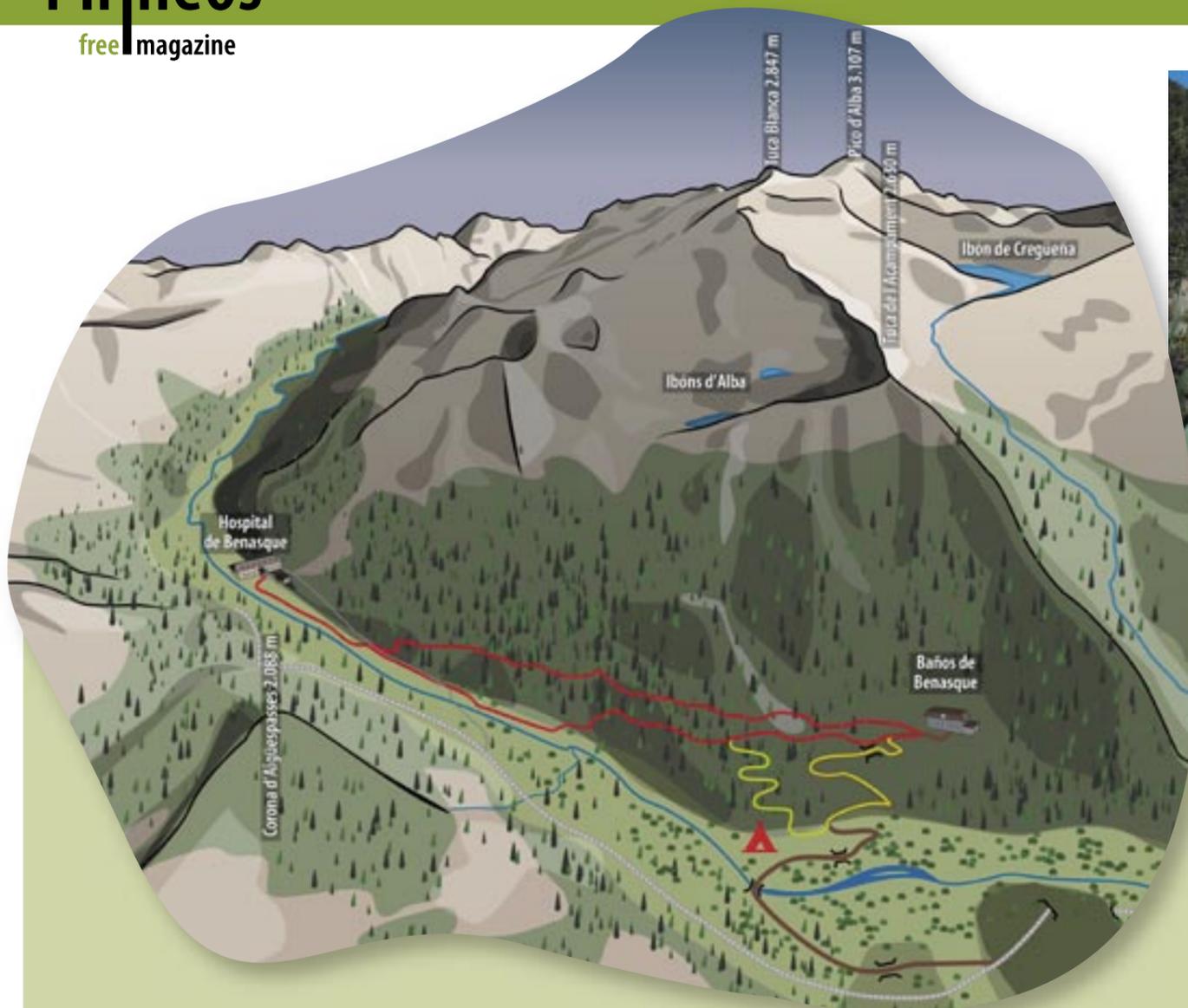
Al finalizar el recorrido, debemos reservar unos minutos para realizar unos estiramientos que nos facilitarán la recuperación tras el ejercicio.



### Nuevos mapas y Guía Excursionista Posets-Perdiguero y Aneto-Maladeta Edición 2006. Completamente revisada y actualizada Escala 1:25.000 · También en versión digital para tu GPS



Pídelos en tu punto de venta habitual o en [www.editorialalpina.com](http://www.editorialalpina.com)



Con buena técnica, el ascenso precisa de mucho menos esfuerzo.

### CUIDA TU CUERPO:

Con tal de aprovechar al máximo los beneficios físicos de la caminata nórdica y evitar posibles lesiones, es muy recomendable dedicar unos minutos a estirar los músculos del cuerpo antes y después de cada sesión de Nordic Walking. Para los estiramientos y el calentamiento buscaremos una zona cómoda sin pendiente y utilizaremos los bastones. Cada ejercicio debe ser gradual, sin forzar el músculo y realizando entre 8 y 10 repeticiones.

**1** Con los pies a la altura de los hombros y mirando hacia delante, cogemos los dos bastones juntos con una mano en cada extremo y los colocamos detrás de la cabeza, justo debajo del cuello. Seguidamente flexionamos lentamente las rodillas hasta formar un ángulo de casi 90 grados con las piernas. Muy despacio, recuperamos la posición inicial.

**2** Desde la misma posición, y manteniendo la espalda recta, damos un paso hacia delante. Aguantamos unos segundos y con la misma pierna nos impulsamos hacia atrás. Repetimos el movimiento con la otra pierna.

**3** Situamos de nuevo los pies en línea con los hombros. Cogemos los bastones con las manos y los aguantamos justo encima

del pecho. Estimamos los brazos lentamente, aguantamos unos segundos los bastones por encima de la cabeza y volvemos a bajar. Una variación de este ejercicio consiste en realizar el mismo movimiento con los bastones detrás del cuello.

**4** Partiendo siempre desde la misma posición, cogemos los bastones con las dos manos y estiramos los brazos hacia arriba. Separamos las manos hasta los extremos de los bastones y flexionamos las piernas hasta formar un ángulo de 90 grados. Durante el movimiento, los brazos no deben moverse. Subimos de nuevo lentamente intentando que los bastones sigan siempre una línea vertical imaginaria.

**5** Acabado el ejercicio anterior, intentamos acercar uno de los extremos de los bastones a la pelvis. Sin dejar de mirar hacia delante y sin mover el cuello, repetimos el procedimiento con el otro extremo.

**6** Aún con los bastones por encima de la cabeza, acercamos las manos hacia el centro de los bastones hasta la altura de los hombros. Flexionando los hombros, movemos los bastones horizontalmente pasando por encima de la cabeza y aguantando unos pocos segundos al final de cada tramo. El resto del cuerpo no debe intervenir en el movimiento.

**7** Separamos de nuevo las manos hasta los extremos y bajamos los bastones detrás del cuello. Con los pies y la cadera fijos y mirando hacia delante, giramos el torso de un lado a otro. Los bastones nos ayudan a realizar una rotación más completa.

**8** Mantenemos la posición de los pies y la cadera, cogemos un bastón con cada mano y los plantamos cerca de cuerpo. Damos un paso delante de tal forma que los hombros queden ligeramente atrasados respecto la cabeza y la rodilla de la pierna trasera se acerque al suelo. Con un impulso suave, y con la ayuda de los bastones, recuperamos la posición inicial y reiniciamos el ejercicio con la otra pierna.

**9** Aún con los bastones plantados en el suelo, avanzamos una pierna ligeramente de forma que sólo el talón contacte con el suelo. La otra pierna se flexiona levemente. Bajamos el torso de forma que sintamos el estiramiento en la parte posterior del muslo de la pierna adelantada. Este ejercicio también puede realizarse cogiendo los bastones juntos con las dos manos y aguantándolos entre el tobillo y la rodilla.



FOTOS: DAVID DEL VAL

**Llanos del Hospital**  
Estación de Esquí Nórdico y Montaña

**Restaurante la FuenRoya**  
Hospital de Benasque



**Hospital de Benasque**  
Hospedería

**Al pie del Aneto**

Reservas de Restaurante y Hotel  
Tel. 974 55 20 12  
reservas@llanosdelhospital.com

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



Los tiempos están cambiando en el mundo de la cartografía y la orientación. Librerías y tiendas especializadas se han visto obligadas a cambiar estanterías y escaparates ante el auge de productos como los receptores de GPS, las recreaciones digitales en tres dimensiones o los programas de planificación de rutas.

## Orientación: mapas y satélites

La evolución de la cartografía en el ámbito de la montaña ha sido reciente y, en los últimos años, muy rápida. A pesar de que el origen de los mapas se remonta a la prehistoria, sólo a partir de mediados del siglo XIX se empezaron a utilizar las curvas de nivel con cierta regularidad. Y no fue hasta 1946 que la Editorial Alpina, uno de los fabricantes de productos cartográficos de referencia en nuestro país, elaboró sus primeros mapas excursionistas del Pirineo basándose en fotografías aéreas. Desde entonces ha llovido mucho, y ahora ya producen sus mapas en papeles resistentes al agua, en formato digital y en tres dimensiones.

### Cartografía Digital

La adopción, por parte de la cartografía, del Sistema de Posicionamiento Global (GPS) ha representado un salto cualitativo importantísimo para alpinistas y montañeros. Nacido en Estados Unidos con fines militares y controlado aún por el Departamento de Defensa americano, el GPS ha revolucionado no sólo el mundo del montañismo, sino todos los ámbitos relacionados con actividades al aire libre.

Veinticuatro satélites orbitan a velocidad constante a una altura de 20.200 kilómetros alrededor de la Tierra y periódicamente envían señales a nuestros pequeños receptores GPS. Mediante cálculos matemáticos complejos y teniendo en cuenta el tiempo que tarda dicha señal en ser recibida, el receptor es capaz de deducir nuestra posición y altura sobre la superficie terrestre. Su precisión es tal que el error puede llegar a ser de sólo tres o cuatro metros. El sistema GPS,

además, sigue perfectamente operativo incluso con niebla y de noche, momentos en los que el mapa de papel sirve de poco.

Una de las funciones más útiles del GPS es la posibilidad de marcar y grabar puntos de nuestro recorrido. El llamado *waypoint* permite, además, dar nombre e icono a estos puntos. Esto nos sirve para grabar rutas enteras y para poder deshacer fácilmente el camino andado en caso de pérdida, o para incluir puntos característicos que nos ayuden en la orientación. Algunos modelos permiten incluso cargar mapas.

Pero el papel de la informática y las telecomunicaciones en la cartografía no se queda ahí. La aparición de software de planificación de rutas, en combinación con el uso de la tecnología GPS, ha abierto un nuevo abanico de posibilidades. El programa informático más conocido en este campo es el *CompGPS Land*. Este software, creado en nuestro país y usado en todo el mundo, nos permite hacer una exhaustiva preparación previa de la excursión en nuestro ordenador, marcando los puntos de interés y elaborando el circuito. Toda la información de la ruta y los puntos que hayamos escogido pueden ser transmitidos a nuestro receptor GPS antes de iniciar el recorrido.

Una vez acabada la excursión, podemos recrearla nuevamente en nuestro ordenador descargando el *track* grabado con nuestro GPS con múltiples datos, gráficas y herramientas: distancias entre puntos, desnivel acumulado, velocidad, visualización en tres dimensiones, etc.

Sin embargo, cabe destacar que no se pueden introducir todos los mapas digitales que vemos en el ordenador en los modelos comerciales de receptores GPS para la montaña. Una solución a esto nos la dan los Tablet PC o los modelos de agenda electrónica con GPS incorporado. En este caso, cargando sólo con una ligera PDA en la mochila, sí podemos llevar con nosotros nuestro mapa digital de excursión.

El mundo de la cartografía digital vive, pues, un momento de cambio permanente y la aparición de nuevos productos es cada vez más frecuente y asombrosa. Los últimos modelos de receptores, por ejemplo, incorporan ya tecnología Bluetooth. Por otro lado, Europa está elaborando su propio sistema GPS de posicionamiento vía satélite, llamado Galileo, con tecnología de mayor precisión. Se calcula que estará listo en los próximos tres o cuatro años.

Es evidente que esta nueva realidad tecnológica puede hacer nuestras ascensiones y caminatas más amenas e interesantes, además de incrementar la seguridad. En caso de accidente, la combinación de GPS y teléfono móvil ha logrado rescates en minutos, operación que hace unos años hubiese costado horas de búsqueda y localización.

No obstante, hay que tener presente que se trata de aparatos electrónicos complejos que pueden fallar y que, por supuesto, hay que saber manejar. Por ello, caminar siempre acompañados con un tradicional mapa de papel, al que por cierto nunca se le acabarán las pilas, sigue siendo muy recomendable. ✘

**¡Un GPS gratis!**  
Con este número de la revista sorteamos un GPS y mapas digitales para que disfrutes preparando y visualizando tus excursiones.  
Consulta las bases en la pág. 7

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

Roger Cassany



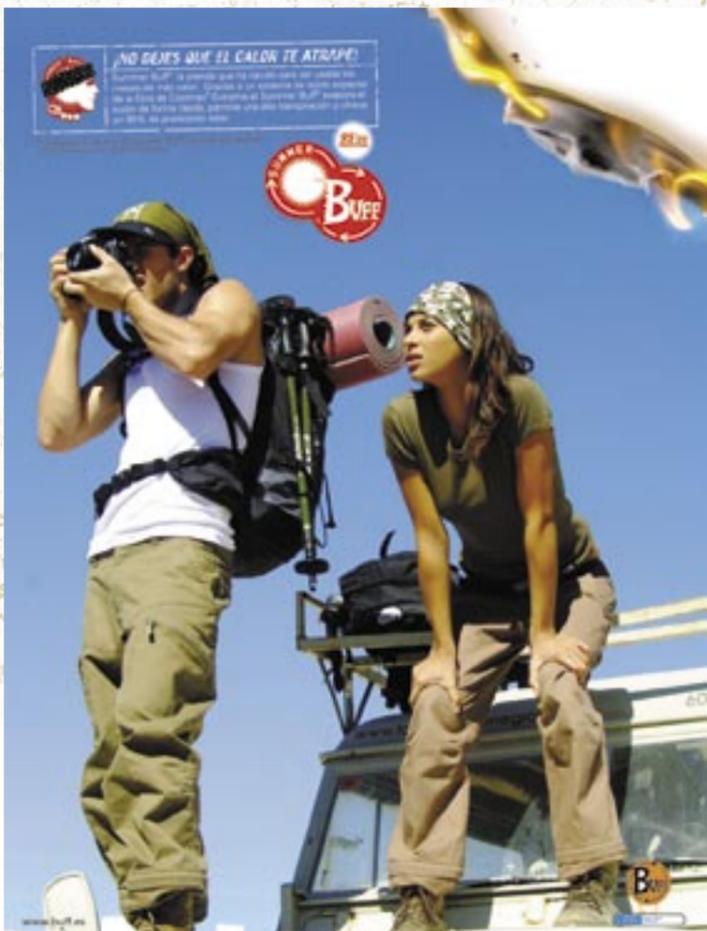
MAPAS EXCURSIONISTAS ACTUALES, IMPRESOS EN PAPEL WATERPROOF.



POCKET PC CON SOFTWARE DE NAVEGACIÓN Y GPS CON CARTOGRAFÍA INTEGRADA. ORIENTACIÓN Y POSICIONAMIENTO POR SATELITE.



PLANIFICANDO RUTAS SOBRE CARTOGRAFÍA DIGITAL EN 3D EN EL PC.



**Ventamillo**

hostal • restaurante  
bar • cafetería

c/ Carretera de Benasque, 4  
22463 SEIRA (Huesca)  
Tel. 974 553 262  
[www.hostalventamillo.com](http://www.hostalventamillo.com)



# Aguas Planas vs Aguas Bravas



## ¡Tú eliges!



Ahora que aprieta el calor, es cuando más apetecen las actividades acuáticas. Provistos de una pequeña canoa y un remo, podemos pasear plácidamente sobre las cristalinas aguas de un lago o lanzarnos a sortear obstáculos en un rápido de clase V, donde la emoción está garantizada.

### Qué es el kayak

Sin duda alguna todo el mundo ha visto un kayak o sabe más o menos de que se trata, pero para no dejar duda alguna, diremos que el kayak es una forma de navegación, sin motor y sin vela. La forma de impulsar esta embarcación es a remo, existiendo diferentes modalidades dentro de esta actividad, el kayak de travesía,

el Freestyle o rodeo, el kayak surf, el descenso o de aguas bravas, el slalom, y el *sit on top* o kayak de paseo. Todas éstas unidas por una misma pasión, disfrutar de la naturaleza, sentirnos libres, recorrer lugares nunca vistos, alejarnos de lo habitual, del teléfono, del coche, de los problemas... volviendo un poco a las raíces. Pequeñas grandes cosas que nos da el kayakismo y que hacen que se convierta en un estilo de vida.

### Diferentes modalidades, tú eliges

Existen dos grupos, los de aguas planas y los de aguas bravas. El kayak de travesía y el *sit on top*, pertenecen al grupo de aguas planas, en cambio el descenso y el freestyle pertenecen al de aguas bravas, sobre éstas últimas disciplinas haremos hincapié.

descensos, alguna escuela de kayak y sobre todo a muchos profesionales amantes de este deporte.

Para quien prefiera deslizarse suavemente por las aguas lisas de un lago o embalse, el pantano de Linsoles en Eriste y el de Barasona en Graus,

### Una mirada a la historia del kayak

No se sabe a ciencia cierta el origen, pero lo que si se sabe es que fueron los esquimales los primeros en ponerlo en práctica hace aproximadamente unos 3000 años. Consistía en una herramienta muy útil ya que era utilizada tanto para desplazarse como para cazar, pescar y transportar; era tan importante para los esquimales que se decía que era la continuidad de sus cuerpos, de hecho el vocablo kayak significa ropa para andar en el agua. La familia ayudaba a la construcción del mismo, y si alguno salía de expedición y no regresaba se decía que era porque había prestado su kayak.

Estas embarcaciones también fueron utilizadas por los pueblos aleutianos, los *inuits* del norte de Canadá, los *norses* de Groenlandia e Islandia, los *laponos* del norte de Europa y las tribus *koryak chukchi* de Siberia.

Debemos decir que el Pirineo Aragonés es una zona privilegiada para la práctica de este deporte debido a la gran cantidad de cauces de agua. Posee la fortuna de ser el enclave de importantes parques naturales como el de Ordesa y Monte Perdido y el Posets Maladeta en los cuales se encuentran muchos ríos, y afluentes de estos mismos que son navegables. Obviamente con diferentes tipos de dificultad, los hay para personas que buscan un simple paseo de relax con amigos o en familia, y también para aquellos que buscan emociones fuertes y adrenalina,

La clasificación de estos ríos de aguas bravas va desde clase I a VI; se considera clase I a las aguas tranquilas y clase VI a las aguas innavegables.

El río Esera está considerado un muy buen río escuela debido a sus características, cuenta con diferentes secciones que van desde un clásico y relajado clase II hasta un clase IV técnico y fuerte donde los más experimentados kayakistas ponen a prueba toda su destreza. Es un río muy accesible en el cual se pueden encontrar empresas que se dedican a la organización de

### Cursos kayak

La Comarca de la Ribagorza subvenciona cursos de Kayak de aguas tranquilas (finales de junio) y de aguas bravas (finales de junio y principios de julio)

scdbenasque@cribagorza.com y 974 55 15 86

son buenas opciones para tomar contacto con el remo. En poco tiempo descubrirás que mantener el rumbo es más fácil de lo que parece y que con la técnica adecuada se puede recorrer un buen tramo con poco esfuerzo. ✕

Sergio "Rasta" Lucero, Instructor de Kayak

### Kayak:

**Recomendaciones:** Haz el esfuerzo de contactar con alguna institución, escuela de kayakismo o kayakista experimentado.

Trata de conseguir instrucción básica, teórica y práctica (cómo colocarse en el kayak, cómo subir y bajar, cómo remar correctamente, cómo proceder ante un vuelco, cuáles son los elementos de seguridad y cómo usarlos etc.)

Decide cuál es tu disciplina favorita, si deseas competir, si prefieres las aguas bravas o las aguas planas, si lo tuyo es la travesía, salir a pescar o simplemente pasear con tu pareja en un *sit on top*.

Realiza salidas de práctica en grupos, tratando de ir siempre acompañado por alguien de más experiencia.

**Dificultad:** La dificultad es variable dependiendo del caudal de agua. El río Esera tiene tramos que van de dificultad II a IV (en una escala de I a VI).

La dificultad en los embalses de Linsoles y Barasona es de clase I.

También se pueden dar las primeras clases en piscina acompañados de un instructor.

#### Material Aconsejado :

- . sandalias para el agua
- . bañador
- . traje de neopreno
- . chaleco salvavidas y casco
- . gorra, gafas de sol y protector solar
- . kayak y remo

**Periodo Aconsejado :** La primavera y el verano son las mejores épocas por el nivel de agua y las más agradables por la temperatura.

**Bibliografía:** "Kayak, Manual animado de la técnica de aguas bravas", William Nealy,

Ed. Desnivel, Col. Manuales Grandes Espacios, 176 pág.

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

Alquiler de Material: Grist Kayak, Sin Fronteras, TT Aventura

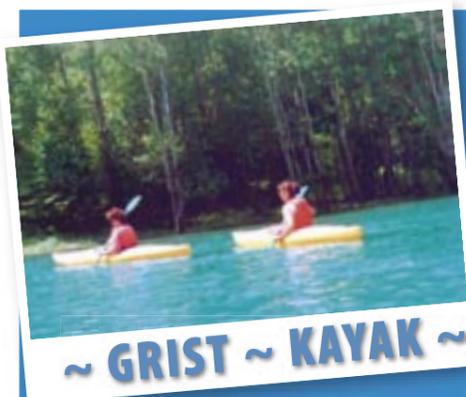
Gúías: Grist Kayak (tel. 974 55 16 92- 629 007 082)

Sin Fronteras (tel. 974 55 01 77 - 629 92 01 77)

TT Aventura (tel. 974 51 00 24)

#### Más información:

Emb. Barasona: Oficina de Turismo de Graus (tel. 976 54 61 63)



Alquiler de piraguas en el Embalse de Eriste  
Descenso de aguas Bravas por el río Ésera  
Rafting, descenso de barrancos e hidrospeed

Embalse de Linsoles (Eriste)  
Tel/Fax 974 551 692 Móvil 629 007 082  
www.grist-kayak.com

**SIN FRONTERAS**

974 55 01 77  
629 92 01 77

**5%**  
de DESCUENTO  
al mencionar este anuncio

Rafting  
Hydrospeed  
Canoa doble  
Kayak  
Barrancos  
Parapente  
BTT  
Multiaventura  
Ascensiones

en **Campo**, junto a la gasolinera  
www.sinfronterasadventure.com

**TT**  
aventura

Rafting, Kayak, Hidrospeed,  
Canoas, Cañones, Montaña  
y Alquiler de material

Ctra. Benasque, s/n - 22450 Campo (HUESCA)  
Tel./Fax: (+34) 974 51 00 24  
info@ttaventura.com - www.ttaventura.com

## Un festival, por todo lo alto

Todo el cielo se da cita en Castejón de Sos

Parapentes, globos, alas delta, aviones ultraligeros, aeromodelos acrobáticos, aves rapaces de cetrería, paracaidistas, parapentes con motor en vuelo rasante, pilotos disfrazados, pilotos acrobáticos... y cine aéreo, conciertos, actuaciones infantiles y mucho más. Todo eso se dará cita los próximos 1, 2 y 3 de septiembre en el centro de vuelo de Castejón de Sos.

Más de 2000 personas se dieron cita en la 1ª edición de este festival, al que acudieron casi 200 pilotos de todo el mundo. En su segunda edición, el Festival del Aire apuesta por ampliar la oferta de exhibiciones y espectáculo, totalmente gratuito para los visitantes, instalando una carpa gigante en la zona de aterrizaje para poder acoger la Feria de Vuelo, ubicada en el mismo lugar del espectáculo. Un stand a medida de los más peques, con concursos y actividades exclusivos para ellos, el equipo SAT de acrobacia con sus maniobras imposibles, globos aerostáticos simulacros de rescate aéreo a cargo del GREIM, etc, etc...

Te esperamos en el 2º Festival del Aire de Castejón de Sos.

Un festival ¡para venir volando!

📍 Ayto. Castejón de Sos.  
Tel. 974 55 30 00  
www.festivaldelaire.org



## Colgados de una nube

Hay quien dice que están colgados. Todo el día mirando al cielo, deseando sin cesar estar allí. Su pasión da un brillo a sus ojos, entre ellos se reconocen al instante y pueden pasar horas discutiendo en una jerga incomprensible, esperando al momento óptimo para separar los pies del suelo.

A partir de ese momento, ya nada importará, los problemas, el trabajo... todo quedará allá abajo mientras ellos se funden en un abrazo con las nubes.

Son los pilotos de vuelo libre. Con la ayuda de un pedazo de tela y cuerdas se permiten estar durante horas colgados en el aire, suspendidos por una fuerza invisible, aprovechando las corrientes térmicas que les impulsan hacia el cielo, dejándose mecer por la naturaleza, que les regala la posibilidad de ser pájaros.

Para alcanzar ese punto, han tenido que aprender a aprovechar ese regalo de la física que es la sustentación aerodinámica. Un aprendizaje largo aunque gratificante.

Un recorrido en que se forjarán amistades y se compartirán momentos de gran intensidad; pues aunque visto desde lejos, el vuelo libre es un deporte individual, lo cierto es que exige de una gran solidaridad y compañerismo. Informar de las condiciones, aconsejar al que da sus primeros pasos, ayudar a recoger el equipo o subir al despegue a recoger un coche al anochecer son sólo algunas de las cosas que hacen de éste un deporte de equipo.

Formarse como piloto requiere perseverancia, afición y una gran dosis de humildad que nos recuerde nuestra verdadera dimensión respecto al medio en que nos movemos. Requiere mantenerse en forma y con la cabeza centrada en lo que estamos haciendo. No será un camino fácil, así que, como dijo un viejo instructor, "esto de volar es para quien no puede evitarlo"



"VOLAR, ES PARA QUIEN NO PUEDE EVITARLO" G. B.

A cambio, nos obsequiará con experiencias al alcance de unos pocos, con paisajes maravillosos sobrevolando valles y montañas, compartiendo vuelos gratificantes con las aves y con otros compañeros que, como nosotros, estarán colga-



UNA ACTIVIDAD PARA COMPARTIR EL CIELO ENTRE AMIGOS.

dos. Colgados de las nubes, porque cuando has estado allí, ya nada es lo mismo y desearías no bajar nunca.

V. A.

### ¿Quieres volar?

La mejor manera de saber si te gustará, antes de empezar con un cursillo, es hacer un vuelo en biplaza, a los mandos de un experimentado piloto. Aunque cuidado, ¡esto engancha!

### Dificultad

Se requiere una mínima forma física para poder correr, aunque en la mayoría de los casos se despegan en pocos pasos. El aterrizaje se realiza casi parado. Apto para personas de cualquier edad. En ultraligero no se requiere de ninguna preparación física especial y es apto para todas las edades, incluso menores con autorización paterna.

### Duración

Vuelos biplaza: de 18 a 30 minutos. El vuelo más tranquilo es entre las 9 y

11 horas, térmico de 13 a 15 horas e Intermedio a las 11, 17 y 19 h.

Posibilidad de vuelos de varias horas de duración en función del vuelo escogido.

Cursos: una semana

ULM: de 8 a 13 cuando las condiciones son más tranquilas.

### Información útil

Centros de vuelo Parapente:

Parapente Pirineos (974 55 35 67),

Tandem Team (974 55 34 47)

Volar En Castejón (974 55 35 04)

Centros de vuelo Ultraligero:

Aeroclub Castejón de Sos (646 39 75 09)



**Abiertos todo el año, en Castejón de Sos.**  
Cursos de iniciación, progresión, perfeccionamiento y cross.  
Cursos personalizados en biplaza.  
Vuelos biplaza todo el año.  
Venta y alquiler de material.  
Importador oficial Gradient.

¡La escuela más antigua de España!

Reconocida por las Federaciones Aeronáuticas Española y Aragonesa - Empresa de Turismo Activo registrada en la DGA: TA-HU-38

Avda. el Real 54 · 22466 Castejón de Sos, Huesca · Tel/Fax: 974 553 567 · Móvil: 689 090 838  
escuela@parapentepirineos.com · www.parapentepirineos.com



Av. El Real 28, Castejón de Sos 22466, Huesca - España - info@volarencastejon.com / www.volarencastejon.com

vuela en biplaza

La experiencia de tu vida

974553504 y 699879114

Cursos de parapente y vuelos en Biplaza durante todo el verano



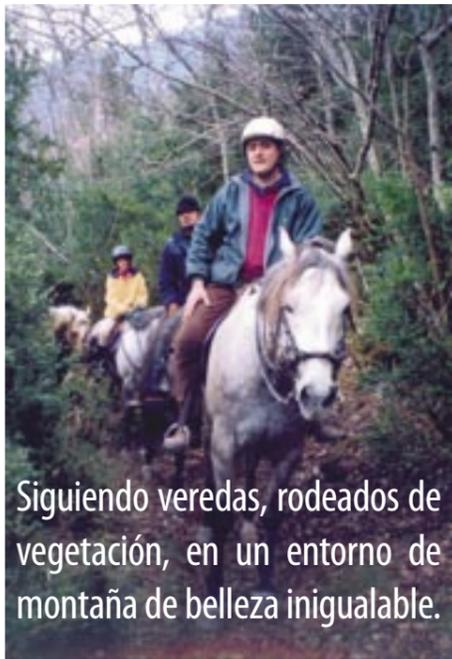

VUELO EN BIPLAZA

ACTIVIDADES DE AVENTURA  
TIENDA DE MATERIAL VUELO

en Castejón de Sos Tel.: 679 746 844  
www.tandemteam.org

# Hípica de montaña

Montar a caballo en el Pirineo, supone un nuevo reto para aquellos los amantes de la equitación, a la vez que es un magnífico lugar para iniciarse en esta actividad, pues a la emoción del descubrimiento de esta actividad, se une el entorno paisajístico que nos rodea.



Siguiendo veredas, rodeados de vegetación, en un entorno de montaña de belleza inigualable.

Desde clases de equitación hasta rutas a caballo en las que recorreremos veredas y sendas de gran interés paisajístico. Trayectos de varios km en los que los participantes vivirán intensamente la relación con la naturaleza y con un magnífico animal.

Practicar la equitación en montaña puede suponer un gran aliciente para aquellos jinetes y amazonas que deseen experimentar el manejo de unas monturas adaptadas a las diferentes condiciones de relieve de montaña. Las características del terreno a transitar son muy variadas,



densos bosques, estrechas veredas entre vegetación, senderos sobre rocas y piedra, ibones, prados, riachuelos y torrentes... todo ello visitando lugares únicos y de espectaculares vistas.

### Para los que ya saben

Los más experimentados se podrán atrever con travesías de uno o varios días, como la que lleva de Ansils hasta el Valle de Gistaín, cruzando el puerto de Sahun, para pernoctar en el refugio de Biadós. Al día siguiente se ascenderá de buena mañana al puerto de Chistau, descendiendo el impresionante valle de Estós (ver art. págs. 3-4) que nos llevará de vuelta al Valle de Benasque. Se trata de un recorrido circular, rodeando el imponente macizo de Posets, que nos permite observar los cambios en la flora y fauna a medida que vamos ganando altitud. De la vegetación verde y frondosa del valle, pasamos al bosque de abedules que asciende por la falda de la Tuca del Cambra hasta la zona de praderas que nos lleva hacia el collado. La jornada siguiente nos llevará hasta los 2577 m del puerto de Chistau, en un ambiente de alta montaña, en el que será fácil divisar algún sarrio, marmotas y los omnipresentes buitres que sobrevuelan las cimas.

### Para los que empiezan

Paseos de una o dos horas por los prados y bosques que rodean Benasque, Anciles o Castejón de Sos. Siguiendo la orilla del río Ésera o bordeando el pantano de Linsoles. Un cómodo paseo para el que no se requiere demasiada experiencia, siempre de la mano de un monitor y con caballos apacibles.

Fresnos, chopos, bojes, avellanos y ardillas, cernícalos,

**II Concurso de salto Hípico**  
El Ayto. de Castejón de Sos organiza la segunda edición de este concurso los días 16, 17 y 18 de junio  
www.castejondesos.es  
974 55 30 00



EL PAISAJE PIRENAICO DA OTRA DIMENSIÓN AL PASEO A CABALLO.

mirlos, pinzones, reyezuelos... El fondo del valle también depara interesantes sorpresas si somos observadores, y desde el lomo de un caballo se aprecia todo con una perspectiva diferente.

### Para los que nunca lo han probado

Seguir unas clases de equitación puede ser una propuesta distinta para las vacaciones, o una excusa para venir algunos fines de semana y tan sólo el principio de un apasionante deporte.

Unas pocas horas en el recinto nos harán ganar confianza y soltura con el caballo y nos capacitarán para iniciar las primeras excursiones. Para quienes ya saben montar, unas clases permitirán mejorar su técnica y control de la montura. ✖

PFM



### Dificultad

Los itinerarios son de dificultad variable. Desde paseos al paso por veredas y prados hasta itinerarios de varios días en alta montaña que ponen a prueba la habilidad de los jinetes y la resistencia de sus monturas.

### Período aconsejado

Cualquier época del año es adecuada. En los itinerarios de alta montaña deberán sopesarse las previsiones meteorológicas e ir acompañados de un guía.

### Material aconsejado

Botas de montar o de trekking  
Ropa cómoda  
Casco de protección  
Protección solar

### Centros Hípicos. Paseos a caballo

Camping Alto Ésera. Tel. 974 553 456  
La Cuadra Verde. Tel. 696 82 95 90  
Yeguada La Clloseta. Tel. 639 64 43 07 - 618 80 96 46



## Centro Hípico y Escuela Paseos en Quads Actividades Deportivas Piscina

Tel.: 974 553 456  
Fax: 974 533 188  
Vedau s/n · 22466 Castejón de Sos  
camping@alto-esera.com  
www.alto-esera.com

COMPañIA DE  
**AGUIAS**  
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

CENTRO ECUESTRE VALLE DE BENASQUE  
**La Cuadra Verde**  
ANCILES  
Tel.: 696 82 95 90  
info@tupide.com

Paseos y excursiones a caballo · Terraza de verano · Parque infantil y mini quads

**Yeguada** L  
**"la Clloseta"**

- Paseos de 1 ó 2 horas a caballo
- Ponys para niños pequeños
- Clases y cursillos de aprendizaje y perfeccionamiento a caballo
- Pupilajes de caballos
- Caballos seleccionados

Anciles - Valle de Benasque (Huesca)  
Tels.: **639 64 43 07**  
**618 80 96 46**



## Aguas terapéuticas en el Valle de Benasque

Debido a la riqueza de sus minerales, que favorecen la curación o la mejoría de diferentes enfermedades, el agua ha sido desde tiempos inmemoriales para el hombre, su principal fuente de vida y salud. La Península Ibérica, testigo desde hace más de 2000 años del uso de las termas y baños como lugar donde rendir culto al cuerpo y al espíritu, encuentra en los valles de los Pirineos, y en concreto en el de Benasque, algunos de sus principales aliados.

Si algo hace especial la comarca de la Ribagorza es la presencia del agua, una combinación única de hidrógeno y oxígeno con propiedades peculiares, verdadera alma vital de la biosfera. El agua ha estado históricamente ligada al progreso de las civilizaciones, a su evolución, expansión por el territorio y desarrollo tecnológico. Por este motivo es fundamental tomar conciencia de la importancia del agua, de su ciclo natural y de su relevancia en el medio ambiente y en el desarrollo de las civilizaciones. Ello favorece la conservación, rehabilitación y conocimiento de un patrimonio natural, cultural, etnológico y técnico-científico único, y ayuda a mantener la atención del ciudadano sobre el mismo.

Al igual que en otros valles del Pirineo, en el de Benasque, la canalización y el aprovechamiento del agua de los numerosos caudales que atraviesan su paisaje, han desempeñado un papel clave en el desarrollo, económico y social del territorio, generando industrias que hoy forman parte del patrimonio histórico y cultural de la región. Puentes y pantanos sobre los cauces fluviales; molinos hidráulicos, aceñas y presas molineras; y otras de las llamadas industrias tradicionales, informan de los ingenios que a lo largo de los siglos han dibujado el paisaje y el imaginario popular, dando cuenta de los hábitos sociales, económicos y culturales de la comarca.

Pero, además, el agua manifiesta otras cualidades que han hecho que a lo largo de la historia, también se le haya dado unos usos lúdico y terapéutico. Y, realmente, ¿Qué mejor manera de disfrutar de unos días de descanso que mimando la salud? Si ese es uno de nuestros propósitos, conviene saber que el concepto latino *Salutem per Acqua* (del que deriva el acrónimo Spa) encuentra en las aguas que afloran en el valle uno de sus reclamos más interesantes. Balnearios como el de los Baños de Benasque (el más alto



de España) o el de las Vilas del Turbón, y Spas como el del Gran Hotel de Benasque y el NH de Cerler lo ponen de manifiesto.

Afortunadamente, en nuestros días los balnearios ya no son considerados centros de reposo y cura para enfermos crónicos. En la actualidad, son instalaciones modernas dotadas de todos los utensilios y aparatos necesarios para un correcto aprovechamiento medicinal de las propie-

dades de sus aguas y para proporcionar salud, belleza y bienestar. A diferencia de los Spas, las propiedades de las aguas de los balnearios son diferentes en cada uno de ellos debido a que emergen desde diferentes manantiales a profundidades distintas. De hecho, es fundamental tener en cuenta su composición mineral ya que influye decisivamente tanto en el uso como en los tratamientos. En cuanto a los Spas, se trata de centros donde se proporcionan tratamientos estéticos y terapias de relax mediante el agua. En general, no se trata de aguas minero-medicinales sino potables, a las que se les añade aditivos para aumentar los beneficios del agua; pero, teniendo en cuenta su procedencia, podemos deducir sin mucho esfuerzo las propiedades minerales de las aguas que alimentan los Spas del Valle. En este sentido, Felipe Juanas, médico titular del balneario Vilas del Turbón y que próximamente va a publicar un libro sobre los beneficios medicinales de sus aguas, aclara: "según la Ley de Aguas española, las aguas minerales son aguas de ciclo hidrológico. Una de sus características es que permanecen durante largo tiempo en un terreno de tránsito, por lo que se someten a reacciones físico-químicas con la roca acuífera, que a su vez les confiere una constancia en sus características y composición. Las aguas minerales en profundidad se manifiestan en la superficie gracias a discontinuidades del terreno o por afloramientos de aquellas formaciones en las que se encuentran."

HOTELES  
**Valero**  
www.hotelesvalero.com  
BENASQUE (Huesca)

gran hotel BENASQUE \*\*\*  
Tel. 974 551 011

hotel ANETO \*\*\*\*  
(en construcción)

hotel EL PILAR \*  
Tel. 974 551 263

balneario  
BAÑOS DE BENASQUE \*  
Tel. 974 344 000

Tras una intensa jornada  
**relájate**

...y descansa.

Nosotros cuidaremos de tu bienestar.  
Ven a disfrutar del Centro Spa-Relax  
del Gran Hotel Benasque



Siguiendo estos principios, en la comarca de Ribagorza encontramos agua minero-medicinal (aquella que por su contenido en sales o en gases presenta propiedades terapéuticas y, por esta cualidad, se utilizan para el tratamiento en balnearios), agua mineral natural y de manantial (con una composición química variable, es la que se envasa para el consumo), termal (alcanza una

temperatura superior a 4°C respecto a la media anual del ambiente y por su virtud calorífica se usa para industria y balnearioterapia) y minero-industrial (que por sus sustancias en disolución se utiliza para industria y talasoterapia).

*Pía Minchot*

## BALNEARIOS Y SPA

### Balneario Baños de Benasque

**Dónde está:** a 10 Km al norte de Benasque, en la carretera de Francia. Situado a 1720 metros de altitud, se desconoce en qué momento se empezaron a utilizar sus aguas. Se especula, sin embargo, que debió de ser entre el siglo XV y el XVI, cuando el boticario de Benasque las comenzó a prescribir con fines terapéuticos. No fue hasta el siglo XVII, cuando una serie de notables de la zona convencieron a la Duquesa de Alba para que aportase fondos para la construcción de un edificio, que se editó el primer tratado sobre los beneficios de sus aguas. Actualmente está a la espera de una remodelación que le devuelva el esplendor de otro tiempo.

**Beneficios de sus aguas:** el agua sale del manantial a 30-37° y son sulfuradas (ricas en azufre), silíceas, alcalinas e hipotónicas (de débil mineralización). Se pueden aplicar en forma de baños o en cura hidropédica (bebida). Están indicadas para afecciones de: reuma, artrosis, riñón, aparato digestivo, hígado, estrés y obesidad.

### Balneario de Vilas del Turbón

**Dónde está:** el Balneario, totalmente reformado, se encuentra situado en uno de los estribos del Pirineo aragonés, en la localidad de Vilas del Turbón, emplazado entre montañas y al pie del Macizo Turbón. Se trata de un paraje enclavado en plena naturaleza, y de clima fresco debido a su altitud (1437 m.) que constituye en sí un marco natural de extraordinaria belleza en uno de los estribos del Pirineo oscense. Se accede desde la C-139 a su paso por la localidad de Campo, o bien desde Graus por la carretera A-1605 que comunica con el valle de Arán por Roda de Isábena.



BALNEARIO VILAS DEL TURBÓN

**Beneficios de sus aguas:** afecciones de riñón, vías urinarias (eliminando cálculos y formación) y hepático biliares. Trastornos de nutrición y del metabolismo, dietas pobres en sodio y mejora y estímulo de las funciones digestivas. Tratamientos antiestrés, problemas circulatorios, respiratorios y reumáticos.

El agua de Vilas del Turbón es bicarbonatada, por ello es alcalina y actúa sobre el metabolismo con un carácter diurético demostrado. Al ingerirla durante la comida, facilita la digestión, estimulando la secreción del jugo pancreático. Si se realiza la bebida en ayunas el agua combate la acidez gástrica. Según Felipe Juanas, médico titular del Balneario Vilas del Turbón, "las aguas bicarbonatadas pueden compartir otros grupos de composición química, de ahí que el agua de Vilas del Turbón sea bicarbonatada cálcica: de fácil ingestión, favorece los procesos de dispepsia y la digestión en general si se toma bebida; mientras que caliente se aplica con efectos terapéuticos en las instalaciones del Balneario. El ión calcio es imprescindible para la vida: para el sistema muscular y contracciones de los músculos, coagulación correcta de la sangre, equilibrio electrolítico del medio interno y metabolismo en general, así como la funcionalidad del sistema nervioso y corazón." Además, el manantial de agua de Vilas del Turbón permite que el agua sea para bebida directa y terapia de contacto con el organismo, por lo que sus características físico-químicas son claras y constantes, sin mezclarse con otras aguas subterráneas que pudieran alterarlas.

### Centro Spa-Relax Gran Hotel de Benasque

El Spa del Gran Hotel de Benasque, permite al usuario (registrado o no en el hotel) disfrutar de los beneficios de las aguas del Pirineo Aragonés. Aconsejado por los especialistas con los que cuentan en las instalaciones, el usuario recorrerá un circuito completo cuyo itinerario está cuidadosamente diseñado para conseguir el máximo beneficio de todos sus espacios que le ayudará a eliminar toxinas, hidratar la piel, liberar tensiones, y tonificar el organismo. El circuito, de hora y media, incluye una piscina de hidromasaje con diferentes chorros individuales para cervicales, lumbares, piernas y una tumbonas de agua envolventes con múltiples chorros; una terma; una ducha bitérmica; un pediluvio; una ducha escocesa; un baño turco y una ducha nebulizada; sin olvidar las tonificantes sesiones de masajes y la respectiva zona de descanso. Como complemento dispone de amplios y beneficiosos tratamientos de Talasoterapia.



SPA GRAN HOTEL BENASQUE

# 1,2 y 3 de Septiembre

# 20 Festival del Aire Castejón de Sos 2006



aeromodelos disfraces aéreos  
conciertos parapentes  
acrobacias cetrería  
feria de vuelo  
globos  
ultraligeros paracaidistas  
taller infantil

Info: Tel. 974 55 30 00 · Móvil 606 63 56 87

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

Organiza:



Ayuntamiento de Castejón de Sos

Patrocina:



castillo balduz

# Una determinada visión del mundo

No es casual que la lengua de los esquimales disponga de una enorme variedad de palabras para la noción de 'nieve', en virtud de las diferentes características de este fenómeno meteorológico mudable y en consonancia con el profundo conocimiento de su hábitat que ese pueblo manifiesta. Y es que cada lengua interpreta la realidad a su manera.

Si trasladamos este principio, generalmente aceptado, a nuestro Valle de Benasque, veremos sin dificultad cómo conceptos esenciales de la vida tradicional ofrecen en nuestra lengua autóctona (el benasqués) una interpretación particular, muy alejada de la que puedan poseer en otras lenguas:

La **montaña** para un habitante del Valle es sólo la 'alta montaña', aquella a la que se llevarán las vacas en los plácidos meses del estío o donde tendrá lugar la meditada caza de *l'ixarso* 'el sarrio'. Además, las distancias en la montaña se miden en horas porque lo que importa es saber el tiempo que se invertirá en alcanzar el objetivo. Fuera, estériles kilómetros...

Cada barranco, cada cantal, cada bosque, cada pradera tienen su nombre aquí. Cinco mil **topónimos** benasqueses para conocer al detalle y sin el menor asomo de ambigüedad todos los lugares en un momento en que el ser humano vivía hondamente imbricado con el medio físico, cuando ese conocimiento equivalía simplemente a sobrevivir.

*La Ecolingüística estudia el modo íntimo con que cada lengua compartimenta y explica la realidad.*

La **casa** es un complejo antropológico que consta del inmueble, la familia, el pasado histórico, las tierras y ganados, y el rango social que de todo ello se desprende. De ahí que nadie conozca a la gente por su apellido, pues lo que importa no es la individualidad de las personas, sino la colectividad generacional. En este contexto los apellidos no sirven, lo que prevalece es el nombre de la casa; es más, aun cuando sólo quede un heredero de la casa, siempre hablará de ella en plural.

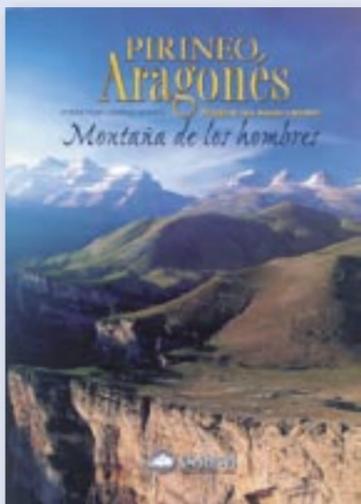
La **muerte** en directo. En el marco socializador de los distintos momentos culminantes para la vida de la comunidad se halla el sentimiento impactante, la presencia nítida y vívida de la muerte como un hecho extraordinariamente repetido desde la infancia de las personas, un trance vivido siempre con dolor, pero con mucha mayor naturalidad y dignidad que en nuestra histórica actualidad.

Y así podríamos continuar de manera casi infinita, recordando los aspectos que han configurado nuestro carácter, por nimios que parezcan, por olvidables que sean, examinando la dulce fisonomía de nuestras maneras, de nuestras humildes hazañas, desempolvando la otra cara de nosotros mismos desde que hace mucho tiempo nuestros antepasados nos arrojaron a este lado del Edén.

J. Antonio Saura



FIDEL BARRAU, DESCENDIENTE DE CASA LA PLLANA (LLIRE)



## Pirineo aragonés. Montaña de los hombres

Ilustrado con más de 150 imágenes a todo color, este libro constituye un singular testimonio del pasado y del presente del Alto Aragón, tejido a partir de encuentros con sus habitantes que se agarran todavía a la tierra de sus ancestros.

Pirineo aragonés habla de la dificultad de vivir en esta tierra, del cataclismo de la Guerra Civil y del desgarro del exilio, de la inmigración, de los planes hidrológicos de la época "desarrollista". Pero sobre todo ofrece un retrato lleno de sentimiento de un espacio natural fuera de lo común, de sus innumerables maravillas geológicas y paisajísticas: Ordesa y Monte Perdido, sierra de Guara, picos de Aneto y La Madaleta, los Mallos de Riglos..., y también, como para compensar, de los múltiples pueblos abandonados de la zona, con miles de casas, hoy desiertas, de bella arquitectura aragonesa, con sus tejados hundidos e invadidos por las zarzas. Con el abandono de los hombres, la montaña, antaño humanizada, ha vuelto a su estado natural.

Santiago Mendieta y Etienne Follet, Ediciones Desnivel, 2001, 171 páginas

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

## Para leer y aprender...



### Esfuerzos actuales por mantener la lengua

El pasado 4 de febrero de 2006 una nutrida representación de la Asociación Donisas presentó en Villanova el libro "Cuentos del mon eta debán". Se trata de una traducción al patués de 15 de los 25 relatos que Jorge Bucay publica en libro "Déjame que te cuente". De momento la asociación ha editado unos 150 ejemplares, por lo que si se quiere obtener una copia del libro deberá hacerse a través de la asociación.

Asociación Donisas en Sesué, Villanova o Sos.



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

**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)

# Con las manos en el vino

Para que nazca un buen vino y pueda situarse en primera línea internacional, deben intervenir una gran cantidad de factores que, como es natural, no dependen del azar.

## Bodegas Olvena, la elección en el Somontano.

En el corazón de la D.O. Somontano, al pie del Pirineo y bajo unas condiciones geológicas y climáticas excelentes para el cultivo de la vid, se encuentra esta bodega familiar, que combina las técnicas tradicionales de elaboración con la más moderna enología. De sus 240 ha de viñedo se vendimian uvas de excelente calidad con las que posteriormente se elaboran vinos blancos, rosados y tintos dispuestos a acompañarnos en cualquier ocasión.

Nacida hace apenas unos años, desde su creación han conseguido situar sus caldos en los mejores restaurantes y vinotecas del país, exportar sus productos a más de 10 países de Europa y América y obtener excelentes puntuaciones en concursos y certámenes. Todo ello basado en unos vinos de excelente calidad acompañados de una imagen moderna y atractiva realizada por el diseñador Isidro Ferrer, Premio Nacional de Diseño 2002. Olvena presenta originales formatos de botellas, cabe destacar su espectacular Magnum Crianza o su Hache, (algunas de éstas son llenadas y etiquetadas a mano).

## Espacio Olvena

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. A sus ya conocidas propuestas de Visitas a Bodega y Viñedos, los cursos de Iniciación a la Cata y de Cata Avanzada, suma una novedosa idea: El taller del Vino.

Esta actividad está enfocada a grupos que quieran participar de lleno en el proceso de elaboración del vino, realizando mezclas de diversos varietales que den lugar a un *coupage* único. De la mano de los enólogos de Olvena, el grupo asistirá a una sesión teórica donde se les explicará el procedimiento de trabajo habitual. A continuación se pasará al taller-bodega donde, provistos

del material necesario, podrán poner en práctica lo aprendido. Será el momento de dejarse llevar por las sensaciones, experimentando con los sabores, olores y colores del vino hasta lograr su *coupage* ideal. Al finalizar la actividad y mediante 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.

Quien sabe, a lo mejor descubres tu vocación y elaboras un gran vino. ✘



ESPACIO OLVENA, UN LUGAR PARA VIVIR EL VINO.



### 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



# Setas

Le decimos adiós al invierno. La nieve se funde y se filtra en forma de agua a través de la tierra. Llega la primavera y sus flores dan color al ambiente. Las tormentas de verano empapan el suelo a base de azotes con sus trombas de agua. Y mientras tanto, en el suelo orgánico de prados, bosques, laderas, caminos y parques, despiertan y resurgen de su letargo unas fieras biológicas llamadas hongos. Aunque no los veamos están allí, bajo tierra, en forma de redes filamentosas (micelio), en simbiosis con las raíces de los árboles, y provienen de una espora que explotó un día porque la temperatura y la humedad del ambiente eran óptimas para ella. Y es gracias a esto, que cuando llega el momento, unas protuberancias de diferentes colores, texturas y formas le dan magia a los bosques.

El Pirineo aragonés es un lugar de gran riqueza micológica.

Es cuando llega la época de reproducción, que dependiendo de cada especie y cada clima varía, cuando crecen los cuerpos fructíferos partiendo del micelio y cargados de esporas, lo que conocemos como setas. En las islas Canarias, por ejemplo, la temporada de setas empieza en diciembre. En cambio, en los Pirineos las setas

empiezan a salir en la primavera, y a final de agosto ya se celebran en Cerler unas Jornadas Micológicas que cada año atraen a más expertos interesados en la riqueza de nuestros bosques.

## Setas de primavera

En Marzo ya se puede encontrar alguna especie comestible que resiste a las bajas temperaturas, como *Strobilurus stephanocystis*. En los meses de abril y mayo podemos llenar la cesta de tres especies deliciosas.

La primera es la llamada "Senderuela" (*Marasmius oreades*), fácil de encontrar gracias a los rastros, en forma de círculo o de luna, que dibuja al crecer sobre prados abonados y de hierba alta. Es una seta pequeñita, de pie alargado, sombrero plano y de color marrón claro.

Junto a ésta pero un poquito más resguardada en los bordes de prados, también en formaciones circulares y de media luna, crece la "Seta de San Jorge" (*Calocybe gambosa*), de mayor valor culinario. De color blanco-beige, pie carnoso y gordo y sombrero compacto y globoso. Estas dos setas son perfectas para cocinarlas en revuelto o tortilla.

Y la tercera, un diamante de las setas, la "Colmenilla" (*Morchella esculenta/conica*). Es una

seta extraña y difícil de encontrar. Crece en sitios bien iluminados de bosques mixtos de planifolios, junto a ríos y campos abonados. El sombrero es de color ocre y en forma de colmena, y el pie blanco, gordo y hueco. Es una de las setas más apreciadas del mundo. Pero la temporada plena de setas empieza en agosto, que dependiendo de las lluvias de verano se retrasa o se adelanta, y dura hasta diciembre cuando los suelos empiezan a congelarse por la noche. Es durante estos meses que debemos disponer de una guía y tener mucho cuidado en la identificación de las setas que nos vamos a comer, porque el bosque está minado de setas venenosas. La lluvia a veces nos juega malas pasadas porque degrada los colores de los sombreros de algunas setas y puede confundirnos. Sin ir más lejos hay setas parecidísimas que crecen en los mismos ambientes y solo un ejemplar ingerido, de alguna seta venenosa, puede causar todo tipo de desagradables efectos en nuestro organismo: ceguera, trastornos digestivos, afecciones hepáticas e incluso la muerte. Por eso cuidado al identificar setas y ante la duda... consulta a un experto. Así que si te atrae la idea, solo debes hacerte con una guía y buscar por los bosques tu seta preferida. Eso sí, siempre cuidando el medio y arrancándolas con delicadeza. ✘

Adrià Sahún



SETA DE SAN JORGE, CALOCYBE GAMBOSA



COLMENILLA, MORCHELLA ESCULENTA



## 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)



## Chema Pub - Discoteca

terrace jazz & blues

Los huertos, s/n - Benasque

## ESTOFADO MONTAÑÉS DE JABALÍ CON CASTAÑAS Y SETAS AHUMADAS

Receta de José Vega, chef del Restaurante El Puente

### Elaboración:

Maceramos el jabalí troceado en vino tinto, aceite, agua y las verduras cortadas en juliana durante veinticuatro horas como mínimo.

Sacamos el jabalí con la ayuda de una espumadera y absorbemos el exceso de líquido con un paño limpio, a continuación lo salpimentamos, lo pasamos por harina y lo freímos en abundante aceite.

Escurremos las verduras de la maceración y las freímos y reservamos para luego poderlas añadir a la salsa.

Reducimos el vino sobrante hasta que pierda un cuarto del volumen y añadimos el

jabalí, la picada de almendras y una pizca del chocolate. El conjunto debe permanecer hirviendo unas tres horas, hasta que esté tierno. Ligamos la salsa con el jugo de cocción, las verduras y con un poco de maizena y emplátamos.

Como guarnición añadiremos un surtido de setas de temporada ahumadas y castañas preparadas de tres modos; un puré de castaña de base, unas castañas confitadas y almibaradas y por último unas castañas fritas.

¡Buen Provecho!



## La longaniza... ¡de Graus!

La elaboración de embutidos tiene un origen familiar, y surgió de la necesidad de conservar los alimentos tras la matanza del cerdo, hasta el momento de su consumo.

En Graus, esta tradición se convirtió en un modo de vida, y así, desde finales de 1700 ya se instalaron en la localidad familias que crearon las primeras carnicerías que elaboraban embutidos para la venta.

La longaniza de Graus se consume en dos variantes: la longaniza fresca, que debe ser cocinada en múltiples maneras y la seca, curada en secaderos naturales, a la sombra de las montañas de Pirineo y que se puede tomar directamente como embutido conservándose mucho tiempo. La longaniza fresca es un manjar sencillo, pero exquisito cuando se toma asada sobre las brasas y que además admite multitud de combinaciones; cocinada con pimientos, cebolla o verduras, guisada a la cerveza negra o con vino rancio, para acompañar un arroz con setas, etc.

En su elaboración se emplea carne magra de cerdo (un mínimo del 70%) y panceta, papada o tocino. Esta proporción la convierte en una longaniza menos grasa y por lo tanto más sana, aunque mantiene su jugosidad. Como condimen-

tos y especias pueden emplearse sal común, pimienta, orégano, nuez moscada, anís o vinos olorosos, clavo y otras especias naturales, que combinados, dan el sabor característico y tradicional de la comarca.

Desde 1990 la Asociación de Fabricantes de Longaniza de Graus, mantiene la tradición y el buen hacer inicial que, apoyado con las nuevas tecnologías, hacen que la "Longaniza de Graus" tenga el mismo sabor y calidad de antaño. ✕

#### Más información:

#### Asociación de Fabricantes de Longaniza de Graus

Embutidos Aventin  
C/Baltasar Gracián 27 – Graus  
Tel. 974 54 07 43 - [www.embutidosaventin.com](http://www.embutidosaventin.com)

#### Embutidos Artesanos Melsa

C/ Barranco 38-40 – Graus  
Tel. 974 54 00 57 - [www.melsa.com](http://www.melsa.com)

#### Embutidos Maella

Plaza Mayor nº 8 – Graus  
Tel. 974 54 08 99 - [www.casamaella.com](http://www.casamaella.com)



FOTO: ÁNGEL SAHÚN

### Ingredientes

- Carne de Jabalí
- Zanahoria
- Puerro
- Cebollas
- Apio
- Almendra tostada
- Chocolate (75% cacao mínimo)
- Maizena

### Para macerar

- Vino tinto
- Aceite
- Agua
- Sal y Pimienta

### Para la guarnición

- Castañas (en puré, confitadas y fritas)
- Setas de temporada ahumadas

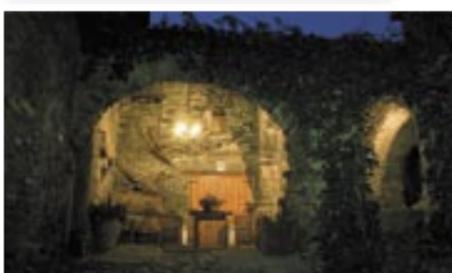
**Reis GARDEN**  
jardinería y decoración

**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

**Su inmobiliaria en el valle de Benasque**

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



## Habitaciones de Turismo Rural Casa Falisia

Alojamiento y desayuno  
Amplias zonas verdes y aparcamiento

## Queso Artesano curado del Valle de Benasque

Degustación y venta en la Quesería  
Atención personalizada por los propietarios



Amado Ballarín y Carmen Demur · C/ Benasque bajo, 13 - Tel. 974 55 13 40 · 22468 Sahún · HUESCA · [www.ecoturismorural.com](http://www.ecoturismorural.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



#### 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



#### 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 esta 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, 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



#### Restaurante La Fuenroya

Abierto todo el año. Reserva Previa

En el Hospital de Benasque.

Cocina tradicional, decoración exclusiva y magníficas vistas al valle.

Camino Real de Francia s/n 22300 Benasque

Reservas 974 55 20 12 / 974 55 10 52



#### 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 de verano y Zona WiFi. ¡¡Ven a probarlo!!

Ctra. Francia, s/n - Edificio Els Ibons - Benasque  
Reservas 974 55 16 80



#### 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 8€ + iva

Av. Ral, 68 Castejón de Sos.  
Reservas 974 553 222



#### El Veedor de Viandas

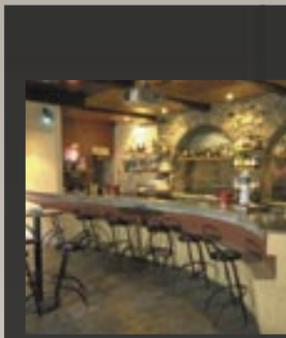
Lun. a Dom.

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. 974 551 185



#### 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



#### Borda Roldanet

Abierto de Lun. a Sáb. de 9 hasta... que tu quieras

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

Terraza de verano, zona WiFi.

Avda. de Francia, s/n Benasque



#### La Casa del Río

Lun. a Dom. de 13:30 a 16:30 y 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



#### 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

De copas...



#### Agente Naranja

Lun. a Sáb. de 18:00 h en adelante

Agente Naranja es diferente, ¿y tú?

House, Nu Jazz, Hip-Hop, Electro, Chill Out...

Las mejores copas en el mejor ambiente. Terraza Musical

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

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.



### 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



### 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



### 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 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



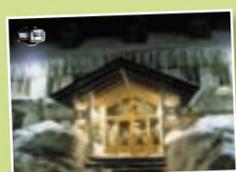
### Hotel La Casa del Rio \*\*\* Villanova

Hotel de montaña - Sólo 8 habitaciones exclusivas  
- restaurante y parrilla  
Ctra. Benasque, Km 49,9  
Tel: 699 921 922 / 659 735 376  
www.lacasadelfrio.com



### Hotel El Pilar \* Benasque

Av. de Francia s/n  
www.hoteles-valero.com  
elpilar@hoteles-valero.com  
Tel: 974 55 12 63



### Hospital de Benasque \*\*\*

#### Llanos del Hospital-Benasque

Camino Real, s/n  
www.llanosdelhospital.com  
22440 Benasque  
Tel: 974 55 20 12  
Fax: 974 30 68 66



### 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



### HUSA Edelweiss \*\*\* Cerler

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



### Albergue El Run El Run

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



### Hotel St Anton \*\*\* Benasque

Paseo de Eriste s/n (a la entrada de Benasque)  
www.san-anton.com  
info@san-anton.com - Tel: 974 55 16 11



### Albergue El Ventamillo Seira

Ctra. Benasque, 4  
Tel: 974 55 32 62  
www.hostalventamillo.com

## 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. Heli pesca  
Tel: 659 73 53 76 - 699 92 19 22  
Fax: 974 55 13 78  
www.danicaguías.com



### Equipo Barrabés Benasque

Ascensiones, Descensos de Barrancos, Programas en Alpes (Mont-Blanc, Cervino...), Escalada, Crestas, Vías Ferratas (2 días de Ferratas en el Valle), Cursos Técnicos, Multiactividad  
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.escuelahosteleriaquayente.com



### TT Aventura Campo

Rafting, Kayak, Hidrospeed, Canoas, Cañones, Montaña y Alquiler de material  
Ctra. de Benasque, s/n  
Tel/Fax: 974 51 00 24  
info@ttaventura.com  
www.ttaventura.com



### Grist Kayak Eriste

Alquiler de piraguas, descenso de aguas bravas, rafting, descenso de barrancos e hidrospeed  
Embalse de Linsoles (Eriste)  
Tel/Fax 974 551 692 Móvil 629 007 082  
www.grist-kayak.com



**Sin Fronteras Campo**  
Rafting, Hydrospeed, Canoa doble, Kayak, Barrancos, Parapente, BTT, Multiaventura, Ascensiones  
974 55 01 77 - 629 92 01 77  
en Campo, junto a la gasolinera  
www.sinfronterasadventure.com



**Parapente Pirineos Castejón de Sos**  
Escuela de parapente - Vuelos biplaza - Tienda de material de vuelo  
Av. El Ral, 54  
Tel/Fax: 974 55 35 67 - Móvil: 689 090 838  
escuela@parapentepirineos.com  
www.parapentepirineos.com



**Tandem Team Castejón de Sos**  
Vuelos biplaza - Actividades de aventura - Tienda de material  
Av. El Ral, s/n  
Tel/Fax: 974 55 33 47 - Móvil: 679 746 844  
info@tandemteam.org  
www.tandemteam.org



**Volar en Castejón Castejón de Sos**  
Cursos de parapente y vuelos biplaza durante todo el verano  
Av. El Ral, 28  
Tel/Fax: 974 55 35 04 - Móvil: 699 879 114  
info@volarencastejon.com  
www.volarencastejon.com



**La Cuadra Verde Anciles**  
Paseos y excursiones a caballo  
Terraza de verano  
Parque infantil y mini quads  
Tel. 696 82 95 90  
info@tupide.com



**La Clloseta Anciles**  
Club Hípico  
Paseos y excursiones a caballo  
Terraza de verano

## Tiendas y Servicios



**Remós 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 Ballbenás  
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



**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



**valledebenassque.com**  
Excursiones guiadas  
Servicio de Taxi  
Tel.: 616 031 371  
www.valledebenassque.com



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

**petronilla**  
DISCOTECA  
**Toma 2 copas, paga sólo 1\***  
c/ San Marsial, 8 · Benasque  
Abierto todos los días: Pub desde 17h y Disco a partir de 23h  
Terraza exterior · Zona WiFi  
\*Imprescindible presentar este anuncio  
Oferta válida hasta la 1:30, exclusivamente a mayores de 18 años.

**Retratería**  
Fotografía profesional  
Angel Sahún  
Teléfono y fax: 974 55 12 73  
info@retrateria.com  
San Sebastián, s/n.  
22440 Benasque (Huesca)

**Tu Pide.com**  
TURISMO ACTIVO  
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

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

## Servicios Generales

### Ayuntamientos

<b>Benasque</b> (Cerler, Anciles)	974 55 14 34
<b>Sahún</b> (Eresué, Eriste, Guayente)	974 55 13 34
<b>Villanova</b>	974 55 31 27
<b>Castejón de Sos</b> (El Run, Liri, Ramastue)	974 55 30 00
<b>Bisaurri</b> (Arasan, Buyelgas, Dos, Gabas, La Muria, Renanue, San Feliu de Veri, San Martín de Veri, San Valero, Urmella, Veri)	973 55 31 00
<b>Sesué</b> (Sos)	974 55 35 54
<b>Laspaúles</b> (Abella, Alins, Ardanue, Denuy, Espes, Espes Alto, Llagunas, Neril, Piedrafita, Rins, Suils, Vilaplana, Villarrué)	974 55 31 41
<b>Campo</b> (Beleder)	974 55 00 00
<b>Seira</b> (Abi, Barbaruens)	974 55 31 31
<b>Chía</b>	974 55 34 59

### Emergencias

<b>Guardia Civil de Benasque</b>	Ctra. Anciles s/n	974 55 10 08
<b>Guardia Civil de Castejón de Sos</b>	Avda El Ral, 23	974 55 30 22
<b>Guardia Civil de Seira</b>	c/ del Carmen, 9	974 55 31 32
<b>Protección Civil</b>		607 52 47 42
<b>Rescate en Montaña</b>		974 55 10 08
<b>SOS Aragón (emergencias)</b>		112

### Servicios Médicos

<b>Ambulancias</b>	Benasque	902 11 01 12
<b>Centro de Salud Urgencias</b>	Plza de la Constitución s/n - Castejón de Sos	974 55 31 87
	Benasque	974 55 21 38
		608 53 68 82
<b>Consultas Ordinaria</b>	Avda Luchón s/n - Benasque	974 55 21 38
<b>Enfermería</b>	Avda Luchón s/n - Benasque	974 55 21 38
<b>M.A.Z.</b>	Avda Luchón s/n - Benasque	974 55 17 39
<b>Osteópata</b>	Castejón de Sos	659 524 487
<b>Podólogo</b>	Benasque	666 526 926
<b>Centro Veterinario</b>	Avda Luchón, 11 - Benasque	689 488 086

### Farmacias

<b>Garzón Jimeno</b>	Plaza Mayor, 8 - Campo	974 55 00 93
<b>Góngora y Martorell</b>	Avda Luchón s/n - Benasque	974 55 28 10
<b>Lda. Emilia Pujol</b>	c/ Juan Carlos I, 1 - Castejón de Sos	974 55 32 04

### Turismo y Cultura

<b>Asoc. Turística Valle de Benasque</b>	Avda Francia, 17 - Benasque	974 55 28 80
<b>Asociación Cultural Guayente</b>	Santuario de Guayente s/n - Guayente	974 55 13 27
<b>Asociación Guayente El Remós</b>	Jardinería Valle de Benasque, 22467 Sesué	974 55 35 46
<b>Asociación Pirenaica para el desarrollo del Turismo rural Tural</b>	Pl. Gil Sastre s/n - Laspaúles	974 55 40 11
		974 55 40 20
<b>Centro de Interpretación Parque Posets-Maladeta</b>	Antiguas Escuelas de Eriste - Eriste	974 55 17 24
<b>Museo de la Electricidad</b>	Seira	669 357 347
Horario de 9:00 a 14:00		
<b>Oficina de Turismo de Benasque</b>	C/ San Sebastián, 5	974 55 12 89
<b>Oficina de Turismo de Castejón de Sos</b>	Av. El Ral, s/n	974 55 30 00
<b>Oficina de Turismo de Chía</b>	Chía	974 55 35 35
<b>Parque Natural Posets-Maladeta</b>	Ctra Anciles - Benasque	974 55 20 66

### Bibliotecas

<b>Benasque</b>	C/ San Sebastián s/n - Casa de la Cultura 2a planta	
<b>Campo</b>	Pza. de Cabonilla, 1	974 55 00 00
<b>Castejón de Sos</b>	Av. El Ral, 39	974 55 30 00

### Meteo y Carreteras

<b>Partes de Nieve Cerler</b>	974 55 11 11
<b>Teletiempo Huesca y Pirineo Oscense</b>	807 170 380
<b>Info Carreteras</b>	976 30 65 75

### Gasolineras

<b>Benasque</b>	Carretera Francia, s/n - Benasque	
<b>Campo</b> (Campsa)	N-260 - Km 405,2 - Campo	
<b>Castejón de Sos</b> (Repsol)	N-260 Eje Pirenaico - Km 385,5 - Castejón de Sos	
<b>Villanova</b> (Meroil)	Ctra. Francia s/n - Villanova	

### Transportes

<b>Autobuses ALOSA</b>		Tel de info: Huesca 974 210 700 / Barbastro 974 311 293 / Monzón 974 400 632 Zaragoza 976 229 343 / Lleida 973 268 500 / Barcelona 934 904 000
<b>Autobuses AltoAragonesa</b>	Benasque	974 55 38 11
<b>Autobuses Pirineos 3000 La Oscense</b>		974 21 07 00 (Huesca)
<b>Taxi Ángel Lledo</b>	Benasque	608 93 04 50
<b>Taxi Daniel Villegas</b>	Benasque	609 44 88 94 974 55 17 33
<b>Taxi Eduardo Ariño y J. Rosó</b>	Laspaúles	974 55 33 59
<b>Taxi Jorge Farré</b>	Aptos Aster - Cerler	609 34 86 90
<b>Taxi Longan Beguer</b>	Plaza Mayor, 3 - Campo	974 55 00 52
<b>Taxi Pedro Eresue</b>	c/ Obispo s/n - Cerler	974 55 14 41
<b>Taxi Pirene</b>	Castejón de Sos	616 031 371
<b>Taxi Martín</b>	Castejón de Sos	629 01 68 31
<b>Taxi de Javier</b>	Villanova	655 65 06 77
<b>RENFE</b>		902 240 202

### Correos

<b>Correos y Telégrafos</b>	Plaza del Ayuntamiento - Benasque	974 55 20 71
-----------------------------	-----------------------------------	--------------

### Mensajería

<b>MRW</b>	Avda Francia, Ed. Ball Benás - Benasque	974 55 17 22 900 300 400
------------	---	-----------------------------

### Radios

<b>Antena del Pirineo FM 103.1</b>	C/ San Sebastián s/n - Benasque	974 55 12 90
------------------------------------	---------------------------------	--------------

### Instalaciones Deportivas

<b>Campo de Golf</b>	Urbanización Linsoles	974 55 29 84
<b>Estación de Esquí Aramón Cerler</b>	Acceso al telesilla, 1 - Cerler	974 55 11 12
<b>Pabellón Polideportivo</b>	Benasque	974 55 12 84
<b>Polideportivo Municipal</b>	Castejón de Sos	974 55 30 00
<b>Gimnasio Municipal</b>	Castejón de Sos	974 55 30 00
<b>Piraguas y actividades náuticas</b>	Embalse de Linsoles - Eriste	
<b>Piscinas Municipales</b>	Eriste	
<b>Piscinas, pista de tenis y servicio de bar</b>	c/ de la Maravilla, 1 - Seira	
<b>Pista de paddle</b>	Anciles	
<b>Pista de tenis</b>	Anciles	
<b>Rocódromo</b>	Benasque	
<b>Rocódromo</b>	Junto al campo de fútbol - Castejón de Sos	974 55 30 00

### Cías. y Asociaciones de Actividades Deportivas

<b>Asociación deportiva de Pescadores La Garchola</b>	Pabellón Deportivo	Benasque	974 55 13 60 619 931 669
<b>Compañía de Guías Valle de Benasque</b>	Avda Luchón, 19 - Ed. Ribagorza	Benasque	974 55 13 36 608 73 16 45
<b>Dánica Guías de Pesca</b>	Ed. Batisiellas. Grupo Escarpinosa, 19,6º	Benasque	659 734 376
<b>Equipo Barrabés</b>	Ed. Barrabés	Benasque	974 55 10 46
<b>Parapente Pirineos</b>	Av. El Ral, 54	Castejón de Sos	974 55 35 67
<b>Parapent x dos</b>		Castejón de Sos	608 99 87 11
<b>Tandem team</b>	Av El Ral, s/n	Castejón de Sos	974 55 33 47
<b>TT Aventura</b>	Ctra. Benasque, s/n	Campo	974 51 00 24
<b>Volar en Castejón</b>	Av El Ral, 28	Castejón de Sos	974 55 35 04

### Bancos y Cajas

<b>BBVA</b>	c/ San Pedro s/n - Benasque	974 55 11 54 974 55 12 41
	Pl. Mayor, 4 - Campo	974 55 01 02
	Avda El Ral s/n - Castejón de Sos	974 55 30 11
	c/ Carretera s/n - Cerler	974 55 13 74
<b>CAI</b>	Avda los Tilos, 9 - Benasque	974 55 17 69
<b>Caja Rural</b>	c/ Prior - Campo	974 55 00 40
<b>Ibercaja</b>	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 10 37
	c/ Benasque - Campo	974 55 01 23
	Avda El Ral, 23 - Castejón de Sos	974 55 30 65

### Parapente y Ala Delta

#### Transporte al despegue de Liri

##### Horarios:

Desde el 1 de junio al 15 de septiembre

9:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00 y 19:00

##### Puntos de salida:

Cámping Alto Ésera, Vedau s/n (Castejón de Sos)	Tel. 974 55 34 56
Parapente Pirineos, Av. el Ral 54 (Castejón de Sos)	Tel. 974 55 35 67
Volar en Castejón, Av. el Ral 28 (Castejón de Sos)	Tel. 974 55 35 04

<b>Multicaja</b>	Plaza Gil Sastre, 7 - Laspaúles	974 55 33 66
	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 11 31
	c/ Carretera s/n - Cerler	
	Calvario s/n - Laspaúles	974 55 33 62
<b>Santander Central Hispano</b>	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 12 45 974 55 15 89

### Misas

<b>Parroquia de Campo</b>	Plaza Cabovila	974 55 00 32
	Vísperas: 19:00, Festivos: 12:00	
<b>Parroquia de Santa María (Benasque)</b>	Plaza Ayuntamiento, s/n	974 55 11 55
	Vísperas: 20:00, Festivos: 12:00 y 20:00	
<b>Parroquia de San Sebastián (Castejón de Sos)</b>	Infanta Elena s/n	974 55 33 54
	Vísperas: 20:00, Festivos: 12:00	
<b>Santuario de la Virgen de Guayente (Guayente)</b>		974 55 13 27
<b>Parroquia de las Laspaúles</b>	Festivos: 12:00	
<b>Parroquia de Villanova</b>	Festivos: 10:45	
<b>Parroquia de San Lorenzo (Cerler)</b>	Julio: Vísperas: 18:30 Agosto Vísperas: 18:30 y Festivo: 18:30	
<b>Parroquia de Seira</b>	Festivos: 12:00	
<b>Parroquia de Sesué</b>	Cada 15 días a las 13:00	
<b>Parroquia de Chía</b>	Festivos 13:15	
<b>Parroquia de Bisaurri</b>	Festivos 10:30	

### Conexión Internet

<b>Telecentro Internet Rural</b>	Ctra. Gabás, s/n - Bisaurri	
<b>Telecentro Internet Rural</b>	Avda El Ral, 39 - Castejón de Sos	
<b>Telecentro Internet Rural</b>	Pza. Mayor, s/n (Ayuntamiento) - Chía	
<b>Telecentro Internet Rural</b>	Pza. Gil Sastre, s/n - Laspaúles	
<b>Telecentro Internet Rural</b>	Pza. Mayor, 1 - Sahún	
<b>Telecentro Internet Rural</b>	Vía Pirenaica, 8 - Seira	974 55 31 31
<b>Telecentro Internet Rural</b>	Av. Molsa, 22 - Sesué	
<b>Telecentro Internet Rural</b>	Pza. Mayor, s/n - Villanova	

Más información en: [www.telecentros.es](http://www.telecentros.es)

### Lavanderías

<b>Lavandería Ecológica</b>	Avda de Francia s/n Ed. Vall Benás - Benasque	974 55 15 04
<b>Lavandería Industrial Valero</b>	Benasque	974 55 10 11

### Guarderías

<b>Guardería</b>	c/ Sebastián s/n - Benasque	974 55 14 47
------------------	-----------------------------	--------------

### Estancos

<b>Cristhais</b>	c/ Mayor, 17 - Benasque	974 55 11 96
<b>Eskiro</b>	Centro Comercial Cerler - Cerler	974 55 21 41
<b>María Dolores Narváez</b>	Avda El Ral, 52 - Castejón de Sos	974 55 32 58
<b>Seira</b>	Camino de la cruz, 6 - Seira	974 55 30 93

### Fotografía

<b>La Retrateria</b>	c/ San Sebastián, Pje Tilos - Benasque	974 55 12 73
<b>Rodolfo</b>	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 16 50

### Tiendas de Montaña y Esquí

<b>Barrabés</b>	Avda Francia s/n Ed. Barrabés - Benasque	974 55 13 51 902 14 80 00
<b>Nothing Surf Shop</b>	Avda los Tilos, 19 Ed. Sayo - Benasque	974 55 21 40
<b>Radical Snowboard</b>	Avda Francia s/n Ed. Ribagorza - Local 10 - Benasque	974 55 14 25
<b>Flap Deportes</b>	Avda El Ral, 36 - Castejón de Sos	974 55 34 02 615 317 713
<b>Radical Snowboard</b>	Centro Comercial - Cerler	974 55 14 33

### Balnearios y Spa

<b>Baños de Benasque</b>	A 10 km de Benasque, por la carretera comarcal 139, en el parque natural Posets-Maladeta	Benasque	974 34 40 00
<b>Vilas del Turbón</b>	<a href="http://www.balneariovilasdelturbon.com">www.balneariovilasdelturbon.com</a>	Vilas del Turbón	974 55 01 11
<b>Spa Gran Hotel</b>	Gran Hotel Benasque	Benasque	974 55 10 11
<b>Spa HG Cerler</b>	Hotel HG Cerler	Cerler	974 55 29 55

# Tus datos en infopirineos

Si deseas añadir o modificar datos en esta sección, envía un mail a:

**infopirineos@pirineosfree.com**

indicando los datos

y la sección correspondiente.

## 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
Angel Castel Ballarin	Bisaurri	974 55 34 32 606 70 53 13
Antonio Saludes Bergua	Bisaurri	974 55 30 73
Casa Farrero	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 Nerin	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.festivaldelaire.es**  
web del Festival del Aire en Castejón de Sos
- www.ulloadesalvamento.com**  
información sobre técnicas y cursos de rescate y salvamento en montaña
- www.telemanolomark.com**  
información sobre telemark en el Pirineo
- www.alosa.es**  
información sobre trayectos y horarios de la Automóviles La Oscense
- 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 Rio	Villanova (gratis clientes)	974 55 34 93
La Borda de Arnaldet	Av. Francia s/n - Benasque	974 55 30 04
Borda Roldanet	Cno. a Benasque s/n. - Sesué	
Discoteca Petronilla	Sant Marsial, 8 - Benasque	
Hot Chili Grill	Ctra. Francia, s/n - Ed. Els Ibons Benasque	974 55 16 80

# MUY FÁCIL

Con nosotros es más fácil hacer su reserva. Somos especialistas, conocemos lo que busca. Un mejor servicio con un mejor precio.



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



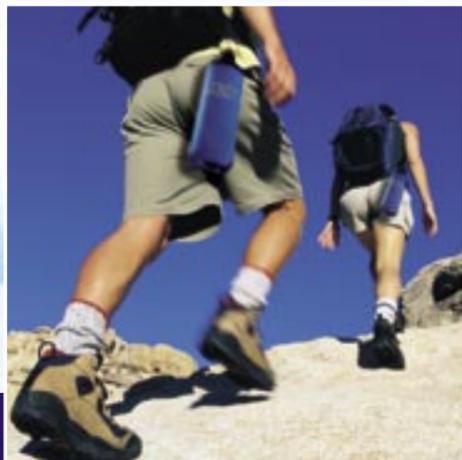
diseño gráfico  
comunicación  
revistas  
catálogos  
websites

biplazadesign))

tel. 934 120 366 · fax 934 122 569  
biplaza@biplaza.com · www.biplaza.com



# Vive la Experiencia del Pirineo



**Descubre la nueva Veri Trekking by Barrabés,**  
una práctica y atractiva botella pensada para subir montañas,  
hacer deporte y cuidarte. Un divertido formato de **1 litro** de Agua Veri  
para vivir la Experiencia del Pirineo estés donde estés.

Infórmate en: [www.veri.es](http://www.veri.es)