

Pirineos

free magazine

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

Benasque
Sahún
Sesué
Villanova
Castejón de Sos

Chía
Bisaurri
Laspaúles
Seira
Graus

INVIERNO
06/07

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



Flash Pág. 2

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

Descubre Pág. 5

El Camino del Solano: para disfrutar en familia

Nieve Pág. 6-11

Blanco silencio

Vuelve el Telemark

Esquia entre tresmiles

Técnica Pág. 12-13

Escalada a cubierto

Una casa en la nieve

Novedades Pág. 14-15

El material más actual

Participa en nuestra encuesta y gana fantásticos premios

Descubre Pág. 16

Labillosa, la ciudad romana de La Ribagorza

Algunos refranes del Valle de Benasque

La buena mesa Pág. 17-19

El diamante negro

Gallina Trufada, un manjar de celebración

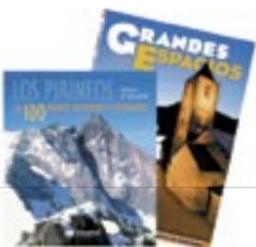
La gastronomía de Aragón guarda interesantes sorpresas, para saborear con tiempo.

Info Pirineos Pág. 20-23

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

Gana GRATIS estos regalos...

Rellena nuestra encuesta en www.pirineosfree.com y participa en el sorteo ¡¡completamente gratis!!



Trofeo Villa de Benasque

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

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

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

Pirineos Free en SportNature

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

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



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

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

Palacio de Congresos de Barbastro. www.ifeba.es

Primer Corner Norrøna y Barrabés Esquí y Montaña

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

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



tanto de su ropa como de su filosofía.

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

Barrabés Esquí y Montaña y www.norrøna.no

Encuentro benéfico Navideño

Estas Navidades el valle de Benasque vivirá la celebración de una fiesta deportiva, a la vez que solidaria. Alrededor del día de Reyes se disputará un encuentro entre la UD Montañesa (fútbol) y el Basket Alta Ribagorza (baloncesto). La fiesta tendrá lugar en el pabellón de Castejón de Sos, y constará de un período de juego de fútbol sala y otro de baloncesto. Se organizarán diversas actividades lúdicas para los más pequeños, así como sorteos de regalos, y lo recaudado en la jornada irá destinado a una ONG que trabaja en



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

www.basketaltaribagorza.com

Circuito permanente de Sleds en el Ampriu

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

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

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

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

Lorpen ya tiene una ruta.

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



CIRCUITO MOTOS DE NIEVE EN EL AMPRIU

PIRINEOS FREE MAGAZINE

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

DIRECTOR:
Vicente Arregui

COORDINADORA EDITORIAL:
Pia Minchot

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

CORRECCIÓN:
Victoria Campillo

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

ILUSTRACIONES:
Víctor Arregui - (biplazadesign))

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

Nicola Tremolada - www.dolomitifree.com

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:
El profesor Megapixel, Kike Roig, Ade Portero, Quique Gómez, Víctor A., Isabel Fornos, Mikel, Arturo

EDITA:

APF - Castejón de Sos

Biplaza - Barcelona

tel: 933319516 / fax: 933319516

www.pirineosfree.com - info@pirineosfree.com

Depósito legal: B-32253/2005

10.000 ejemplares

Editada en colaboración con Biplaza y Dolomiti Free Magazine

Proguide.it, Silvia Piardi y Francesco Tremolada

PUBLICIDAD:

Cristina Pérez

publicidad@pirineosfree.com fax: 933319516

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN:

Ind. Gráf. Godoy - Barcelona

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

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

Con la colaboración de:



Excmo. Ayuntamiento de Sesué

Excmo. Ayuntamiento de Benasque



Excmo. Ayuntamiento de Castejón de Sos



que tomar la determinación de desviarse.

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

www.lorpen.com



Primera tienda 100% FREESKI

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

www.toyfactory.es
Tel. 93. 414.00.42 · 08021 Barcelona

Aeroclub Aviadores de Montaña de Aragón, Castejón de Sos

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

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

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

Club social y hangar

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

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

www.aeroclubaviadores.com
Tels. 656 312 528 y 689 786 087
Campo de El Raso, s/n, 22466 Castejón de Sos

Gastronomía de nivel

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



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

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

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

www.escuelahosteleriaquayente.com
Tel. 974 55 13 27

Exposición de pintura



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

www.simonmatheu.com

Marcha cicloturista Puertos de la Ribagorza, Pirineos 200

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



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

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

www.puertossribagorza.com
Tel.- 974 546090 / 974546562 · Fax.- 974 546562
pmdgraus@telefonica.net y scdrribagorza@cribagorza.org

Editorial

Año de nieves...

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

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

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

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

¡La Ribagorza te hará mucho bien!

Pirineos Free Magazine



Dolomiti Free Magazine

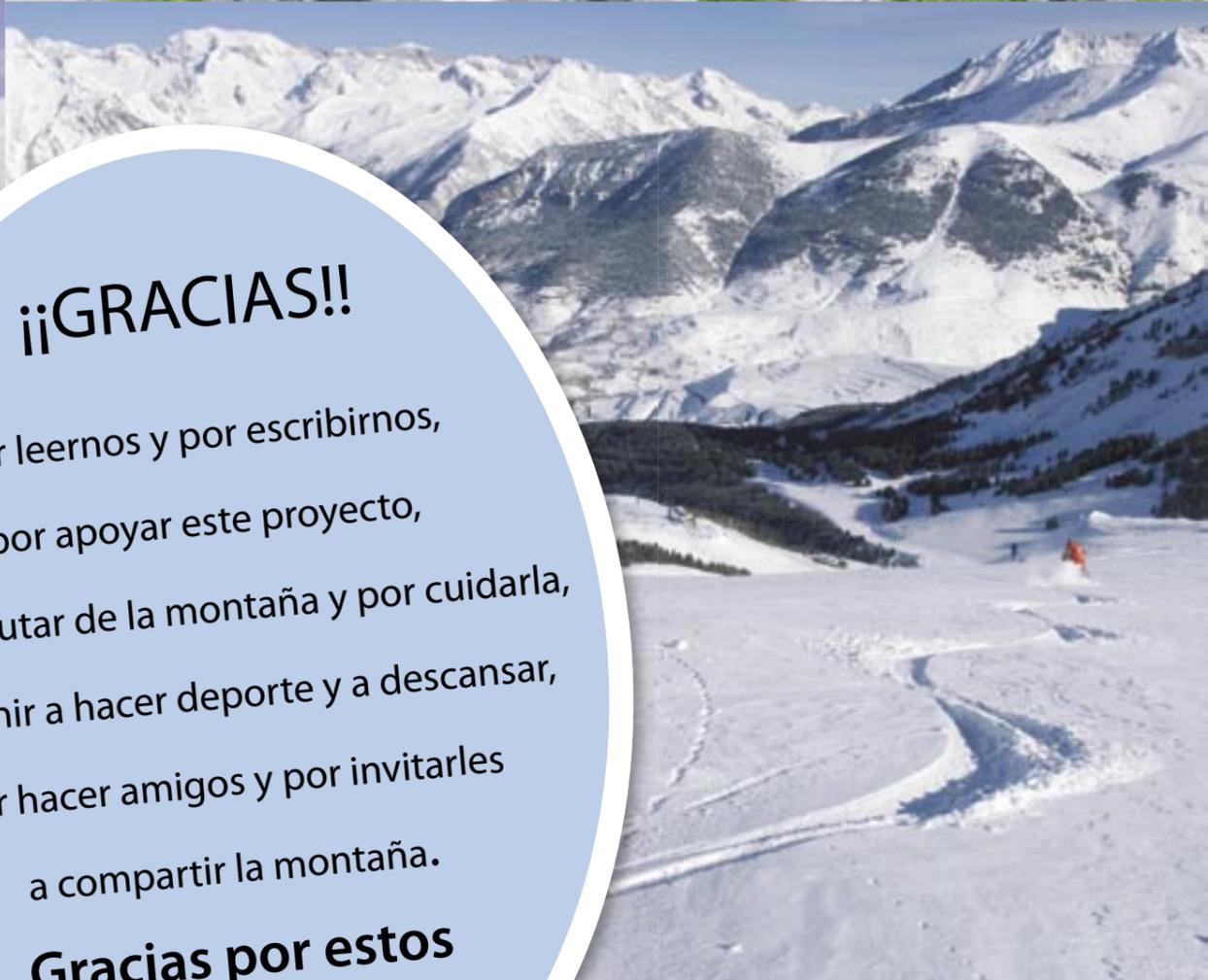
Nuestra homónima en las Dolomitas italianas edita su número de invierno 2006-2007. Esquí, Freeride, actividades, aventura y propuestas culturales y de descanso para unas vacaciones en estas bellas montañas del norte de Italia. También disponible en formato PDF para descargar gratis de su página web.

www.dolomitifree.com

AGENDA DE FIESTAS INVIERNO 06/07

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

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



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

Pirineos
free magazine



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

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



El Camino del Solano para disfrutar en familia

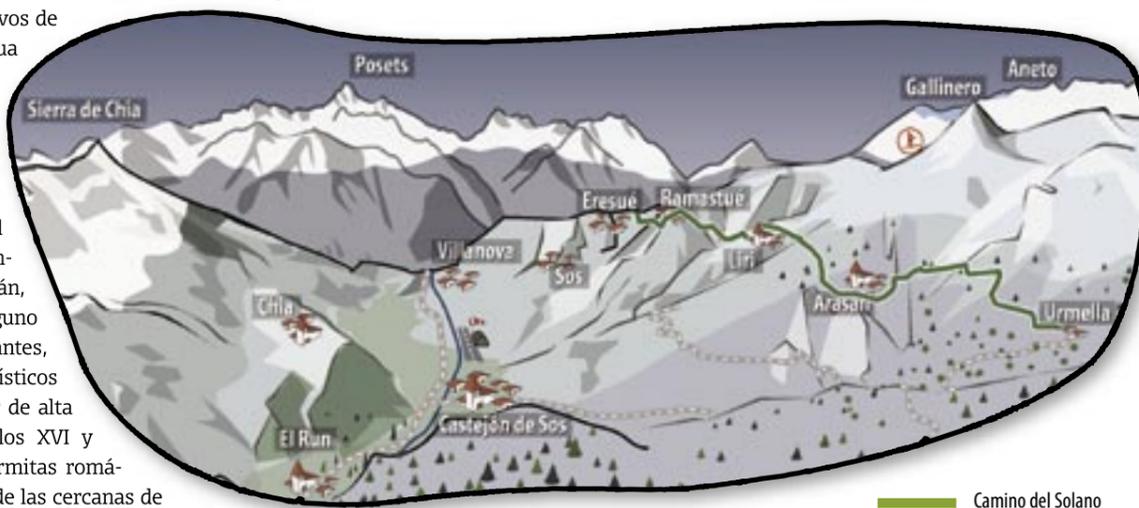
Estos escenarios, además, están indicados para la práctica del barranquismo, el senderismo o el cicloturismo. Sin embargo, en estas épocas invernales, donde el frío y la nieve dominan el ambiente y la noche se echa rápido sobre las espaldas del viajero, lo más idóneo, quizás, sea recorrer estos parajes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

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

Senderos PR

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

Pía Minchot



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

COMPañIA DE AGUAS
VALLE DE BENASQUE
Escalada en hielo
Freeride · Alpinismo
Excursiones con raquetas
974 55 13 36

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

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

Alquiler de apartamentos en Benasque y Cerler

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

Tus vacaciones sin preocupaciones!

Viajes de incentivos
Grupos cerrados
Todo incluido

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

Blanco silencio

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

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

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

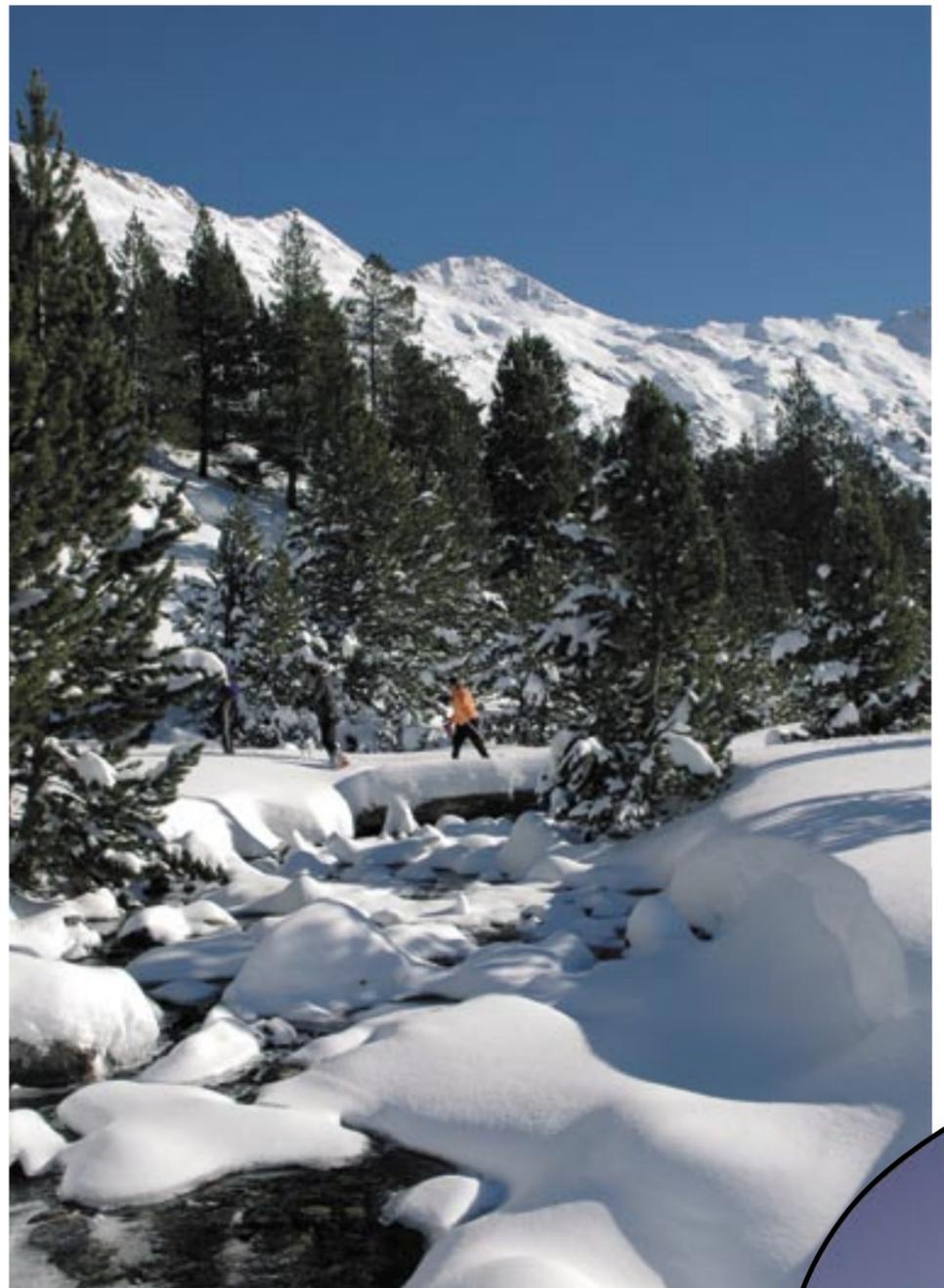
Milenios de evolución

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

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

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

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



Esquiando a Fondo

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

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

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

Desde Pirineos Free Magazine, felicidades a todos.

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

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

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



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

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

Roger Cassany



Raquetas de nieve:

El ritmo

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

Técnica

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

Material

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

Precauciones

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

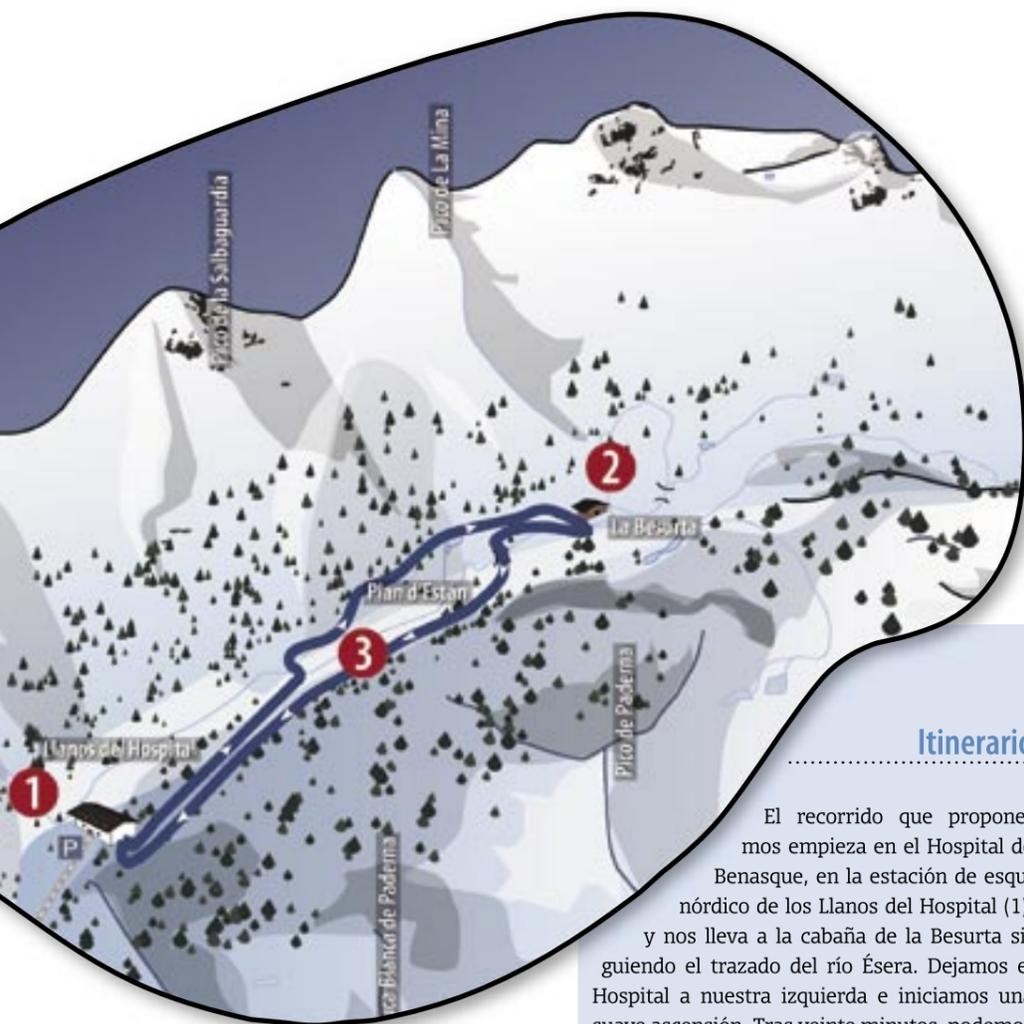
Bibliografía: "Raquetas por el Pirineo central y Occidental", Javier Fernández y Gabriel dawid, Ed. Desnivel, 144 pág.

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

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

Guías:

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



Itinerario

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



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

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

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

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

HOTCHILIGRILL

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

¡¡Ven a probarlo!!

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

974 55 16 80

TT aventura

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

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

HUSA HOTELES LA MONTAÑA

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

Vuelve el Telemark

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

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

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

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

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

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

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

Jordi Mena.

Qué necesitas:

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

Esquís



52 plazas
literas, comidas, picnic
Abierto todo el año



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



Trofeo Pirineos Telemark

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

El calendario de este año:

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

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

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



Técnica

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

Escuelas donde se enseña el Telemark

Escuela Ampriu

Escuela Española de Esquí de Cerler

Equipo Barrabés

Grado 10

Alquiler de material específico

Aramón-Cerler

Páginas web con información sobre Telemark

www.earnyourturns.com

www.telemarkskier.com

www.coulouirmag.com

www.telemarkbenasque.com

www.telemanolomark.com



Botas



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

Fijaciones



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

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

THE SWISS FREESKI COMPANY
Movement
www.sancheski.com

Esquí entre tres miles

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

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

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



Cerler.

1. Posets

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

2. Aneto y Maladeta

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



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

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

3. Turbón

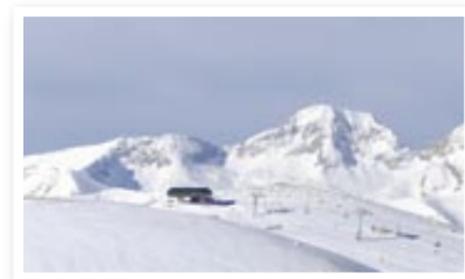


Subiendo a Cogulla (2387m), ya vamos intuyendo, a cada impulso del telesilla, la fabulosa panorámica que nos encontraremos. Desde esta cima podemos apreciar con gran nitidez picos emblemáticos como el Gallinero, el Cotiella o el Posets. No obstante, aunque demasiadas veces olvidado al lado de sus altos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

4. Cotiella

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

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



GUÍAS DE MONTAÑA Y BARRANCOS & PROGRAMAS DE AVENTURA



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

Actividades:

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

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

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



Cómo fotografiar la nieve

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

Para fotografiar paisaje:

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

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

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

Para fotografiar personas:

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

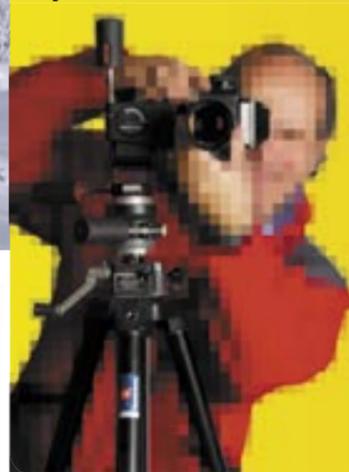
* Al contrario de lo que hemos hecho con el paisaje, sobreexpondremos ("+1"). Si no lo hacemos, el rostro de la persona puede quedar oscuro.

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

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

El Profesor Megapixel

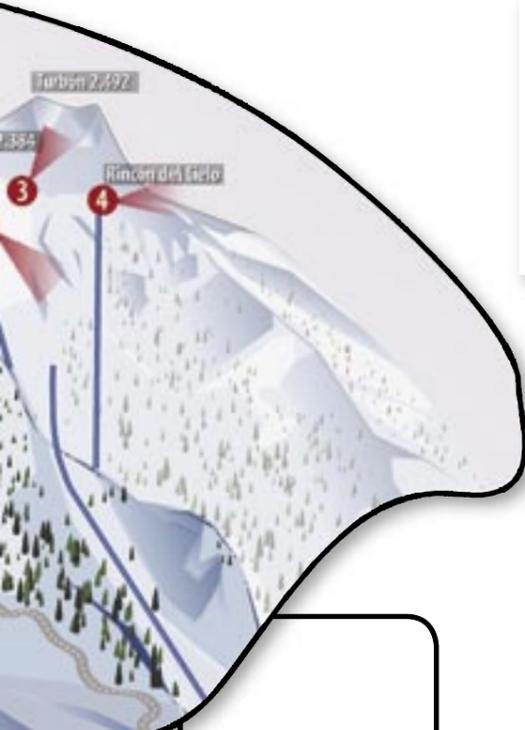
¿Consultas? megapixel@pirineosfree.com



5. Perdiguero

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

Roger Cassany



Fotografía los tres miles

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

Vuelo en Montaña:

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

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

Los tresmiles, vistos desde el aire:

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

Material Aconsejado :

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

Info útil

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



BENASQUE SL. +34 5771803

plaza del ayuntamiento sn · benasque



AMPRIU
escuela esquí snowboard



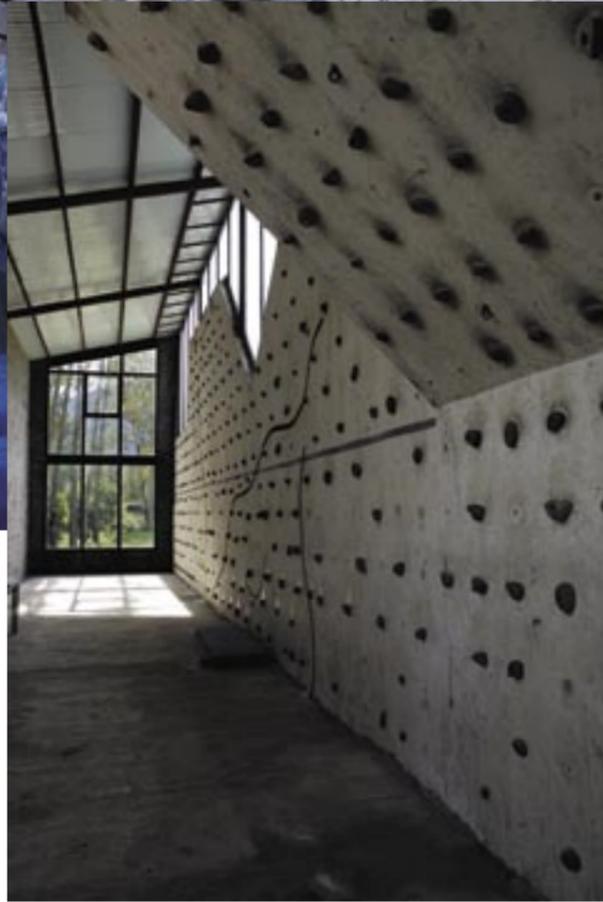
reserva de clases

618 819 252

ampriuescuela@hotmail.com

Escalada a cubierto

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



Rocódromo de la Escuela de Alta Montaña de Benasque

Exterior de la Escuela de Alta Montaña de Benasque

Rocódromo municipal de Castejón de Sos

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

Un salón variado

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

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



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

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

Roger Cassany

Rocódromos

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

Consejos prácticos

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

Dificultad

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

Material

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

- Arnés
- Magnesio
- Cuerda
- Cintas

Rocódromos en el Valle de Benasque

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

Más Información

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



Su inmobiliaria en el valle de Benasque

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

HOTEL CASA ARCAS

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



www.hotelcasaarcas.com



Servicio TAXI Traslados AVE
Paquetes turísticos, Receptivo
Programa Excursiones
NOTODOESQUI.COM
Roda de Isabena, Ainsa
Monasterio Budista, Graus
Ruta artesanos, Románico
Museo Juegos y Títeres

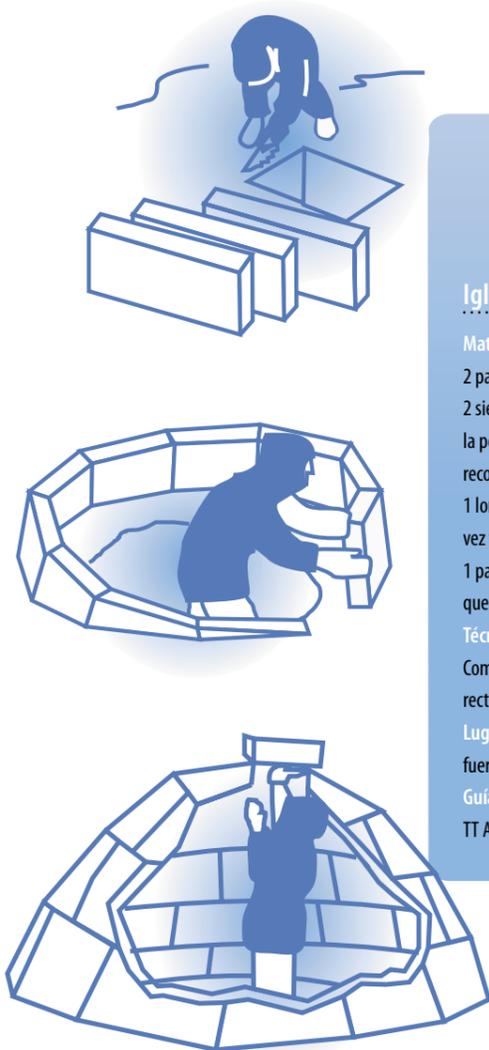
Todo el Valle en un click...!



Una casa en la nieve

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

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



Iglú para 4 personas:

Material

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

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

Técnica

Compactar bien la nieve y cortar bloques rectangulares

Lugares adecuados: Zonas llanas separadas de fuertes pendientes

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

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

1

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

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

Consejos prácticos

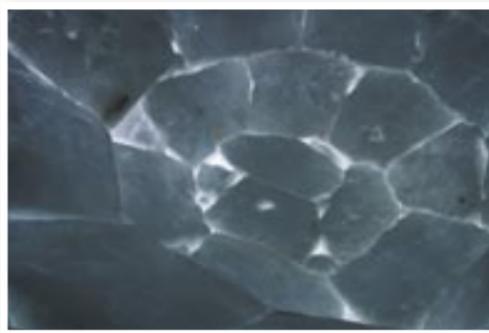
*Es muy importante definir bien el círculo inicial y colocar lo mejor posible los bloques de la primera vuelta.

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

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

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

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



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



DAKINE POACHER

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

38 l. Nylon Ripstop, Nlon 800D

www.dakine.com



JULBO LEGEND

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

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

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

www.esportivaaksa.com



MOVEMENT FREEHEEL

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

Medidas: 176 - 186, Nivel: Avanzado - Experto

www.sancheski.com



ARVA

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

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

www.viper-sport.com



DRAGON DX

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

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

www.sancheski.com



COLL TEX

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

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

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

www.viper-sport.com



Norrøna Lofoten Gore-Tex XCR 3 capas

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

www.norrøna.no



LEVEL RACE

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

www.levelgloves.com



LEVEL OVERGLOVES

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

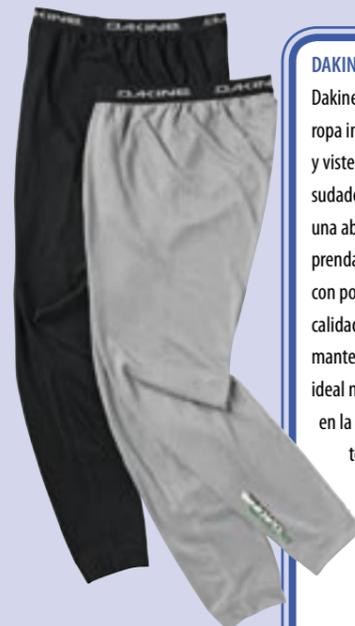
www.levelgloves.com



DAKINE

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

www.dakine.com



nuevo?

La Ribagorza

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

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

www.prames.com

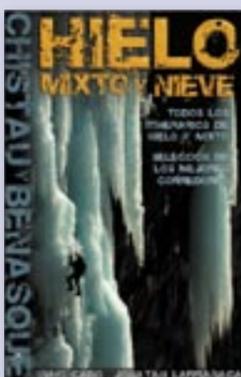


Hielo, mixto y nieve en los valles de Chistau y Benasque

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

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

www.desnivel.es

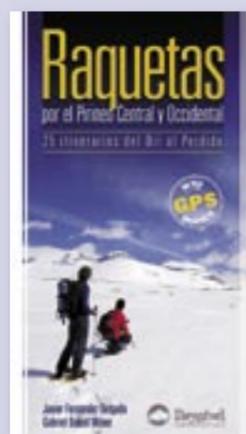


ofrece a todo color una descripción pormenorizada de cada itinerario con su correspondiente ficha técnica y mapa, todo ello ilustrado con las fotografías más representativas. Los itinerarios descritos transcurren por buena parte del Pirineo navarro, así como del aragonés, en concreto, en el área comprendida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

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

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

www.desnivel.es



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

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

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

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

www.desnivel.es



Raquetas por el Pirineo Central y occidental

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

La travesía de los Pirineos en esquís

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

Gana GRATIS todos estos regalos...

Rellena nuestra encuesta en www.pirineosfree.com y participa en el sorteo **ii** completamente gratis!!

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



Con la colaboración de:



Labitolosa, la ciudad romana de la Ribagorza



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

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

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

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

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

Pia Minchot



LABITOLOSA

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

Algunos refranes del Valle de Benasque

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

J. Antonio Saura



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

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

Servicio
todo el día



HOTEL EL PUENTE ★★

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





Tradición y modernidad se dan la mano

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

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

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

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

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

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

Olvena abre sus puertas

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

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

Horarios:

Visitas a bodega:

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

Sábados

De 10:00 a 14:00

Catas dirigidas y Taller de vino

Concertado, grupos de 8 a 20 personas

Información y reservas:

www.bodegasolvena.com

Tel. 974 308 481 - 647 775 760



El diamante negro

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

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

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

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

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

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

Cómo buscar trufas

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



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

PF

Chema
Pub - Discoteca
terrace jazz & blues
Los huertos, s/n - Benasque

La Borda d'Arnaldet
Cno. de Benasque, s/n
22467 SESUÉ
Valle de Benasque (HUESCA)
Tel.: 00 34 974 553 004
Fax: 00 34 974 553 285
camping@arnaldet.com
www.arnaldet.com

Hoy salimos...

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

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



La Borda de Arnaldet

Fines de semana y festivos

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

El local 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.hotelpuente.com
Reservas 974 55 12 79 y info@hotelpuente.com

€€€



De Tapas

Lun. a Dom. Cocina abierta todo el día

Los mejores pintxos del valle. Disfruta del mejor ambiente tras tu jornada en la montaña. Montaditos, zuritos y bocadillos. 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.hotelpuente.com info@hotelpuente.com
Reservas 974 55 12 11



El ReboSt

Abierto desde las 9:30 hasta las 23:30

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

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



Bar La Compañía

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

Su bizcocho es antológico

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



Restaurante El Pesebre

Lun. a Dom. Comidas y Cenas.

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

C/ Mayor, 49 Benasque
Reservas 974 55 15 07



Hot Chili Grill

Abierto todo el año.

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

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



Borda Roldanet

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

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

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



El Veedor de Viandas

Lun. a Dom.

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

Impresionante selección de vinos.
Avda. Los Tilos, s/n Benasque
Tel. 974 551 185



La Casa del Río

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

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

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



Restaurante Pirineos

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

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

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

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



Restaurante Husa Edelweiss

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

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

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



Croissantería La Cabana

Abierto todos los días

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

¡Pregunta por la escuela de snowboard!

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



Casa Miranda

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

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

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



Restaurante Chiñella

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

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

Menú: 11 €

Centro Comercial Cerler - Cerler
Tel. 974 551 256



y tú, qué opinas...

¿Has salido a cenar fuera y te ha encantado?

¿te han tratado fatal en algún local?

¿Conoces ese sitio increíble donde se come estupendamente?

¡No te cortes y cuéntanoslo! Participa en nuestra encuesta de calidad en: www.pirineosfree.com

además puedes ganar fantásticos premios.

De copas...



Discoteca-Pub Chema

Todos 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 días desde las 22:30

Buena música y ambiente.

C/ San Pedro, s/n - Benasque



Petronilla

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

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

C/ San Marsial, 8 - Benasque



Agente Naranja

Lun. a Sáb. de 22:00 h en adelante

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

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

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

FOTO: ANGEL SAHUN



Gallina Trufada, un manjar de celebraciones.

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

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

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

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

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

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

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

Ingredientes:

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

Más información:

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



Ingredientes

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

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

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

Elaboración:

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

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

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

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

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



Olvena Cuatro o el Pago de la Libélula



Nota de cata

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

Maridaje:

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

Datos:

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



pastelería
repostería dulce y salada
bolletería
panadería
helados
encargos



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



SURCO2

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



Dónde, cómo, cuándo...

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



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



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



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



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

Alojamientos



Hotel Aneto **** Benasque
En construcción



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.lacasadelrio.com



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



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



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



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



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

Actividades



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



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



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



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



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



Radical Snowboard Benasque y Cerler

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



Ampriu escuela esquí y snowboard

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



Viajes Benasque Benasque

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



www.valledebenasque.com

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



tupide.com

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



abc logic

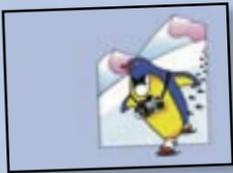
Desarrollo de bases de datos para
la pequeña y mediana empresa.
tel. 680 282 682
javier.canete@gmail.com

Tiendas y Servicios



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 Ball Benás
Tel.: 974 55 21 43



Ball Benas Apartamentos Benasque

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



Remax Gran Pirineo Benasque

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



Benasque Inmobiliaria

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



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

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

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

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

Servicios Generales

Ayuntamientos

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

Emergencias

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

Servicios Médicos

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

Farmacias

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

Turismo y Cultura

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

Bibliotecas

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

Meteo y Carreteras

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

Gasolineras

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

Transportes

Autobuses ALOSA		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
Autobuses AltoAragonesa	Benasque	
Autobuses Pirineos 3000	Villanova	974 55 38 11
Autobuses La Oscense	Huesca	974 21 07 00
Taxi Ángel Lledo	Benasque	608 93 04 50
Taxi Daniel Villegas	Benasque	609 44 88 94 974 55 17 33
Taxi Eduardo Ariño y J. Rosó	Laspaúles	974 55 33 59
Taxi Jorge Farré	Aptos Aster - Cerler	609 34 86 90
Taxi Longan Beguer	Plaza Mayor, 3 - Campo	974 55 00 52
Taxi Pedro Eresue	c/ Obispo s/n - Cerler	974 55 14 41
Taxi Pirene	Castejón de Sos	616 031 371
Taxi Martín	Castejón de Sos	629 01 68 31
Taxi de Javier	Villanova	655 65 06 77
RENFE		902 240 202

Correos

Correos y Telégrafos	Plaza del Ayuntamiento - Benasque	974 55 20 71
-----------------------------	-----------------------------------	--------------

Mensajería

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

Radios

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

Instalaciones Deportivas

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

Cías. y Asociaciones de Actividades Deportivas

Asociación deportiva de Pescadores La Garchola	Pabellón Deportivo	Benasque	974 55 13 60 619 931 669
Basket Alta Ribagorza	El Ral, 13	Castejón de Sos	616 031 371
Compañía de Guías Valle de Benasque	Avda Luchón, 19 - Ed. Ribagorza	Benasque	974 55 13 36 608 73 16 45
Dánica Guías de Pesca	Ed. Batisielles. Grupo Escarpinosa, 1º, 6º	Benasque	659 734 376
Equipo Barrabés	Ed. Barrabés	Benasque	974 55 10 46
Parapente Pirineos	Av. El Ral, 54	Castejón de Sos	974 55 35 67
Parapent x dos		Castejón de Sos	608 99 87 11
Tandem team	Av El Ral, s/n	Castejón de Sos	974 55 33 47
TT Aventura	Ctra. Benasque, s/n	Campo	974 51 00 24
Volar en Castejón	Av El Ral, 28	Castejón de Sos	974 55 35 04

Bancos y Cajas

BBVA	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
CAI	Avda los Tilos, 9 - Benasque	974 55 17 69
Caja Rural	c/ Prior - Campo	974 55 00 40
Ibercaja	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 10 37

La nieve

Parte de Nieve Cerler:	
Tel. 974 55 11 11	
www.cerler.com	
Parte de nieve Llanos del Hospital:	
Tel. 974 55 20 12	
www.llanosdelhospital.com	
Teletiempo Pirineos: 807 17 03 80	
Instituto Nacional de Meteorología: www.inm.es	

Multicaja	c/ Benasque - Campo	974 55 01 23
	Avda El Ral, 23 - Castejón de Sos	974 55 30 65
	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
Santander Central Hispano	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 12 45 974 55 15 89

Misas

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

Conexión Internet

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

Lavanderías

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

Guarderías

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

Estancos

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

Fotografía

La Retratería	c/ San Sebastián, Pje Tilos - Benasque	974 55 12 73
Rodofoto	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 16 50

Tiendas de Montaña y Esquí

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

Balnearios y Spa

Baños de Benasque	A 10 km de Benasque, por la carretera comarcal 139, en el parque natural Posets-Maladeta	Benasque	974 34 40 00
Vilas del Turbón	www.balneariovilasdelaturbon.com	Vilas del Turbón	974 55 01 11

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.

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

Refugios

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

Albergues

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

Casas Rurales

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

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

Pirineos Online

Sitios web

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

Puntos Internet WiFi

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

CENTRAL DE RESERVAS

ALOJAMIENTO, SERVICIOS Y ACTIVIDADES

Un mejor servicio con un mejor precio.



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



diseño gráfico
comunicación
revistas
catálogos
websites

biplazadesign))

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



MALADETA 3.308 m

MALDITO 3.350 m



Veri

EL AGUA DEL PIRINEO

AGUA MINERAL NATURAL

Siente el efecto Pirineo

