

Pirineos

free magazine

AÑO 3 · Nº 4 · VERANO 2007 · REVISTA GRATUITA EDITADA Y DISTRIBUIDA POR BIPLAZA Y APF

Benasque

Sahún

Sesué

Villanova

Castejón de Sos

Chía

Bisaurri

Laspaúles

Seira

Graus

VERANO
2007

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

Flash

Pág. 2-3

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

Ribagorza

Pág. 4

Agenda de eventos primavera-verano 2007

Espacio Pirineos

Outdoor

Pág. 5-6

Una excursión a la sombra

El refugio del Forcau

Aire Libre

Pág. 7

Con los ojos en el cielo...

Hydrospeed

Descubre

Pág. 8-9

Microgimnasia

Belleza: sacando partido al barro

Ergonomía en el Valle de Benasque

La buena mesa

Pág. 10-11

De alcachofas y otras cosas...

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

Info Pirineos

Pág. 12-15

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

FOTO: ANGEL SAHÚN



La Puerta del Valle de Benasque

ventamillo
hostal • restaurante

c/ Carretera de Benasque, 4
22463 SEIRA (Valle de Benasque - Huesca)
Tels. 974 553 262 - 974 553 507
www.hostalventamillo.com





III Festival del Aire

El exitoso festival creado hace tan sólo 3 años y que llena de colores los cielos de Castejón de Sos, ya tiene fechas. Los días 14, 15 y 16 de septiembre, todas las disciplinas aéreas se unen en un gran festival, con espectáculo, acrobacias y mucho más. Cine, actividades infantiles, concursos, espectáculos, conciertos, ferias de artesanía y muestras gastronómicas.

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

Campeonato del Mundo de Raids

(Escocia) El equipo Buff® Coolmax® formado por Benjamin Mídena, Arnau Julià, Fran Costoya y Emma Roca es uno de los 5, de los 50 que tomaron la salida, que consigue acabar el recorrido. Durante 6 días, en los que durmieron apenas 4 horas, el equipo recorrió 600 km y 22.000 m de desnivel, a pie, en bici, nadando y remando en kayak. Con un tiempo total de 177 horas, el equipo retrocedió a la cuarta posición a causa de una penalización debida al reglamento.

Desde Pirineos Free celebramos su victoria. ¡Felicidades!

i www.buff.es



Jarabe de Palo en concierto

Con ocasión del Festival de música Mai se Sabe, el grupo de Pau Donés actuará en Castejón de Sos. La fecha: 21 de julio de 2007.

i www.castejondesos.es

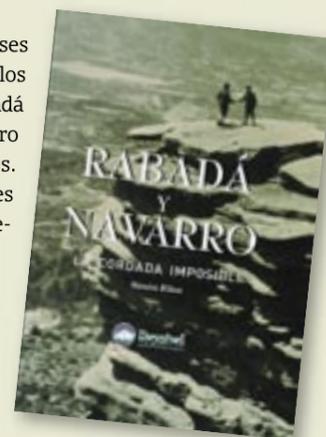


Rabadá y Navarro

Entre 1961 y 1963 dos aragoneses desvanecieron los grandes misterios de la escalada de su época. Ascendieron paredes consideradas imposibles a base de un terco tesón y un rudimentario conocimiento de las técnicas, hasta encumbrarse como los principales innovadores del deporte.

El alpinista Simón Elías ha pasado meses trabajando y metiéndose en la piel de los míticos escaladores aragoneses, Rabadá y Navarro, para confeccionar un libro más allá de la simple biografía con datos. Además el libro incluye un DVD con tres películas originales de Miguel Vidal remasterizadas.

i Rabadá y Navarro.
La cordada imposible
Simón Elías · Mayo 2007
200 páginas · 16,5 x 23 cm
www.edicionesdesnivel.com



III Certamen de Fotografía Comarca de la Ribagorza

Tercera edición del concurso con categorías aficionados y profesionales y temática de Vida y Costumbres en la Ribagorza y Medio Natural en la Ribagorza. Hasta el 13 de julio puedes enviar tus fotos por correo o entregarlas en mano en el Registro General de la Comarca de la Ribagorza, Plaza de la Compañía, 1, en Graus. Participación gratuita y 700 € en premios.

i www.cribagorza.org

XXVII Open Internacional de Ajedrez "Villa de Benasque"

Entre el 5 y el 14 de julio. Este año como novedad se retransmitirán por internet los diez primeros tableros y se proyectarán en pantallas gigantes los cuatro primeros tableros.

i www.turismobenasque.com

La Vuelta 07

62 edición de la vuelta ciclista a España. Como en años anteriores, Cerler es el final de una etapa de 174 km, la novena, que contará con tres puertos de segunda cate-



Espacio Pirineos

Inaugurado el primer espacio dedicado en exclusiva al Pirineo en la localidad de Graus. (Reportaje en pag. 4)

i www.espaciopirineos.com

VII Beca de Arte ENATE

La pintora y escultora Gema Rupérez Alonso ha sido la ganadora de la VII Beca de Arte que convoca anualmente Bodega ENATE.



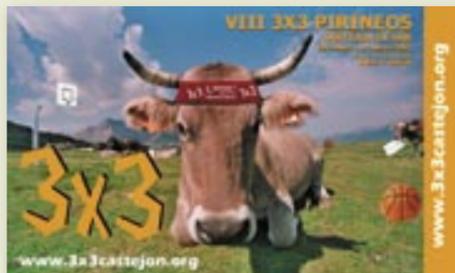
Gema Rupérez nació en Zaragoza en 1982 y estudió en la Facultad de Bellas Artes de San Carlos de Valencia, donde en este momento realiza el doctorado. Ha realizado varias exposiciones tanto individuales como colectivas y obtenido numerosos premios.

El jurado acordó de forma extraordinaria la concesión de un accesit al pintor alavés Jon Landa.

i www.enate.es

3x3 Pirineos

Por octavo año consecutivo se celebrará en el pabellón de Castejón de Sos el VIII Torneo de Baloncesto 3x3. Esta edición se traslada al 30 de junio y 1 de julio con el fin de acercar el torneo a nuevos participantes.



Así mismo, distintas firmas comerciales del Valle de Benasque apoyan el evento aportando regalos para sortear entre los participantes. En total, más de 3.000 € en premios. El Torneo contará con la participación del Campus del CAI Zaragoza de Benasque, ampliando categorías a minibasket, júnior, femenino/mixto, veteranos, etc. Como en años pasados, se ha confirmado la presencia de jugadores de primer nivel de toda la comunidad autónoma y limitrofes. Se celebrarán así mismo concursos de triples, mates y freestyle. Las inscripciones son limitadas.

i www.3x3castejon.org

Tam Tam Go! en Anciles

Del 15 al 16 de junio, Deuz, Tako, Bogus Band, Peker, Severled y... Tam Tam Go! tocarán en directo en Anciles con motivo del festival Anciles Directo 007.

i www.comprometidosconlamusica.com

PIRINEOS FREE MAGAZINE

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

DIRECTOR:

Vicente Arregui

COORDINADOR EDITORIAL:

Roger Cassany

REDACCIÓN Y ARTÍCULOS:

Roger Cassany,
J. Antonio Saura, Vicente Arregui,

CORRECCIÓN:

Javier Cañete

FOTOGRAFÍA:

Ángel Sahún, Biplaza,
Basilio Silva, Sergio Lodigiani

ILUSTRACIONES:

Victor Arregui - biplazadesign))

DIRECCIÓN DE ARTE Y MAQUETACIÓN:

Vicente Arregui - biplazadesign))

www.biplaza.com

Nicola Tremolada - www.dolomitifree.com

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

Javier, Oscar, Luis, M. Bergamo, M. Guash,
S. Lodigiani

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:

Sonia de Chía

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 SIGUEN APOSTANDO POR ESTE PROYECTO PARA LA PROMOCIÓN DE LA COMARCA DE LA RIBAGORZA Y SUS MONTAÑAS.

Pirineos Free Magazine declina toda responsabilidad por eventuales errores o inexactitudes en los textos elaborados por la redacción o los colaboradores de la misma. Los itinerarios y actividades descritos en esta publicación pueden presentar peligros debidos a la naturaleza misma de la montaña o de los deportes, y deben afrontarse siempre por personas con la adecuada experiencia o acompañados de un profesional de la actividad o de un guía de montaña y siempre asumiendo el propio riesgo.

Reservados todos los derechos de reproducción. Queda terminantemente prohibida la reproducción, completa o parcial, en cualquier lengua sin la previa autorización por escrito del editor.

Con la colaboración de:



Excmo. Ayuntamiento
de la Villa de Benasque

Excmo.
Ayuntamiento
de Sesué



Excmo. Ayuntamiento
de Castejón de Sos



goría y uno especial. Con esta ya serán once las ocasiones en las que la Vuelta ha disfrutado de un final de etapa en el Ampriu.

www.lavuelta.com

XVI Día de la Longaniza

28 de julio. Elaboración de la parrilla de longaniza más grande del mundo, homologada dentro del Record Guinness. También habrá Mercado Medieval.

www.turismograus.com y 974 54 61 63

La Ribagorza aprueba con nota

Pirineos Free Magazine, en colaboración con la Comarca de La Ribagorza y la consultora STIGA, presenta los resultados de la encuesta de calidad turística 2006.

Del estudio destaca el hecho de que entre el 80 y el 90 por ciento de los encuestados recomendarían la zona como destino turístico, a la vez que califican con una media de 8 sobre 10 la percepción de la revista Pirineos Free

www.pirineosfree.com - www.stiga.es



Dolomiti Free Magazine

Nuevo ejemplar de nuestra revista en las Dolomitas italianas. También disponible en formato PDF para descargar gratis desde la página web.

www.dolomitifree.com



Editorial

Y van tres

El tercer año y Pirineos Free Magazine se consolida como la herramienta de referencia para el sector turístico en la alta Ribagorza. Gracias a vuestros ánimos y mensajes de apoyo seguiremos trabajando. Y tomamos buena nota de vuestros comentarios en la encuesta.

Mientras tanto, atracciones de primer orden como el Festival de Música de la Ribagorza Clasicos en la Frontera, el Festival del Aire de Castejón de Sos, el Open Internacional de ajedrez Villa de Benasque y muchas otras que se celebran a lo largo y ancho de nuestros valles se consagran año tras año y atraen cada vez más visitantes.

Y es que La Ribagorza, ¡no te la acabas!

Pirineos Free Magazine

Puedes enviarnos las noticias y eventos que estés preparando para que aparezcan en el próximo número:
Invierno 07/08
info@pirineosfree.com

Participa y gana premios de todos los colores

Chaqueta técnica MILO, bastones de Nordic Walking LEKI, cantimploras SIGG Switzerland y más....



Rellena la encuesta que encontrarás en nuestra página web. Dinos que opinas de tu estancia entre nosotros y gana fantásticos premios.

www.pirineosfree.com



AGENDA DE EVENTOS PRIMAVERA/VERANO 2007

JUNIO		
9 y 10	IV Trofeo Bielsa Lacorte de Ultraligeros	Castejón de Sos
9 al 12/09	Actividades diversas en el Centro de Ciencias "Pedro Pascual"	Benasque
14 al 17	XIV Copa Pirineos de Parapente	Castejón de Sos
15 y 16	Cultura de Hotel. Presentaciones literarias en Hotel Plaza. Organiza Asoc. Guayente	Castejón de Sos
22, 23 y 24	III Concurso de Salto Hípico	Castejón de Sos
28 junio al 1 de julio	Fiestas patronales en Honor a San Pedro y San Marcial	Benasque y Anciles
29 junio al 1 de julio	Ribagorza Pop Festival. Con la actuación de M-Clan, La Pulqueria Mendetz, Albert Pla, SFDK, etc	Graus

JULIO		
30 junio y 1 julio	VIII Torneo 3x3 de Baloncesto	Castejón de Sos
5 al 14	XXVII Open Internacional de Ajedrez "Villa de Benasque"	Benasque
8 de julio al 26 de agosto	Festival de la Ribagorza "IX Clásicos en la Frontera". Especializados en música clásica, recorre diversas poblaciones de la comarca.	Ribagorza
13 al 15	Noche. Festival de danza y teatro nocturno en la calle.	Graus
21	Festival Mai se Sabe con la actuación de Jarabe de Palo	Castejón de Sos
24, 25 y 26	III Jornadas "Teología del Pueblo"	Benasque
26 y 27 de julio	II Jornadas Botánicas "Agustín Pyramos de Candolle"	Benasque
26	Cine al Aire Libre	Benasque
28	Actuación de Teatro para todos los públicos	Benasque
28	XIV Fiesta de la Longaniza. Último sábado de julio. Mercado medieval y parrillada de longaniza más grande del mundo "Record Guinness" desde 1997	Graus
29	Concierto de Canto Coral. A cargo de la Asociación Cultural Donosti Ereski	Benasque

AGOSTO		
1 al 26	XXXII Juegos Deportivos de Verano	Castejón de Sos
3	Actuación de teatro infantil. Agrupación ARTEA TEATRO con la obra "Circo Cirquero Caracolero"	Cerler
9 al 12	Fiestas Patronales en honor a San Lorenzo	Cerler
15 al 19	VI Feria de Antigüedades y Almudena	Castejón de Sos
Sin confirmar	V Encuentro Periodismo de Altura	Castejón de Sos
17	Cine al Aire Libre	Benasque
18	Teatro de Animación Infantil. Agrupación K de Calle Teatro de Animación con la representación de "El último saurio"	Benasque
18 al 31	Exposición Isidro Ferrer en la sala museo de Anciles	Anciles

SEPTIEMBRE		
7 al 14	III Jornadas Micológicas de Cerler	Cerler
8	Concierto de Música. Recital de Piano. Intérprete: Sayá Sangidorj (Mongolia)	Benasque
9 y 10	Llegada de la Vuelta Ciclista a España '07. 9ª Etapa - Estación der Esquí de Cerler - Salida 10ª Etapa Benasque-Andorra (Vallnord)	Cerler-Benasque
12 al 15	Fiestas Patronales en honor al Santo Cristo y San Vicente Ferrer. Declaradas de Interés Turístico Nacional desde 1973. Destacan los dances, la mojiganga y los diversos actos tradicionales.	Graus
14, 15 y 16	III Festival del Aire y Feria de Vuelo Libre	Castejón de Sos
22 y 23	XX Campeonato de España Junior y VII Campeonato de España Cadete de Tiro con Arco	Castejón de Sos

Más Información

Oficina de Turismo Benasque www.turismobenasque.com info@turismobenasque.com Tel. 974 55 12 89	Oficina de Turismo de Castejón de Sos www.castejondesos.es ocio@castejondesos.es Tel. 974 55 30 00	Oficina de Turismo de Campo www.ayuntamientocampo.com Tel. 974 55 00 00	Oficina de Turismo de Graus www.turismograus.com Tel. 974 54 61 63
Asociación Cultural Guayente Tel. 974 551 327 www.guayente.info	Comarca de la Ribagorza Tel. 974 54 03 85 turismoydesarrollo@cribagorza.org		



FOTOS: FERNANDO ALVIRA

Ha nacido un nuevo espacio dedicado a la cultura pirenaica. Sobre lo que un día fue la antigua iglesia de la Compañía de Jesús (S. XVII), dependiente del colegio que la orden tuvo en Graus, y tras años de rehabilitación, *Espacio Pirineos* ya ha abierto las puertas. Lo hizo el 29 de diciembre de 2006 como *Centro de Cultura, Investigación y Ocio del Pirineo*.

El colegio realizó una incansable labor educativa en Graus y Ribagorza, con estudios de latín, gramática y matemáticas con los jesuitas, y como escuela infantil del Ave María desde 1922 hasta su clausura. Como inquilino más destacable, Baltasar Gracián, el mejor escritor aragonés del barroco y el más internacional de todos, escribiría aquí la segunda parte de su gran obra, *El Criticón*.

Espacio Pirineos también tiene una mirada para esa historia centenaria; en las cuatro capillas laterales de la iglesia se encuentran sendos espacios dedicados al conocimiento de la historia y el patrimonio de Graus y Ribagorza con una veintena de objetos de valor histórico-artístico, contextualizadas por los paneles informativos. La rehabilitación de la antigua iglesia de la Compañía en el polivalente equipamiento ha permitido conservar la fuerte identidad del monumento, realizando las mínimas y necesarias modificaciones, en su mayor parte reversibles.

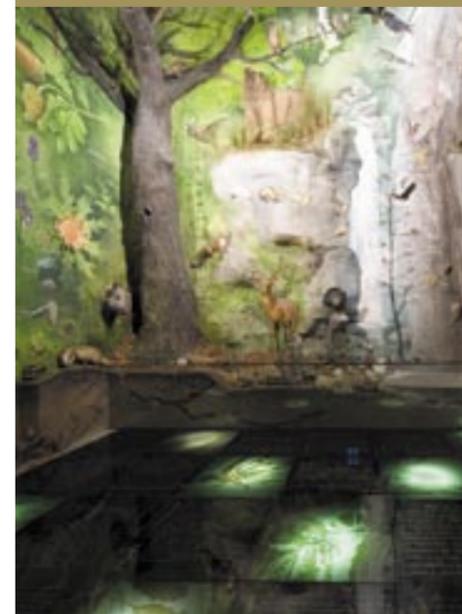
La ubicación geoestratégica de Graus, puerta de dos de los valles más encantadores del Pirineo, los del Ésera y el del Isábena, en plenos Pirineos centrales, determinaron claramente la tematización del proyecto como centro de referencia de estas *montañas de Europa*, que carecían, en el lado español, de un espacio de reflexión y conocimiento integrales de la cordillera.

Con esa premisa, *Espacio Pirineos* constituye un lugar desde el que acercarse a los Pirineos, conocer estas montañas, visitarlas y respetarlas, para entender el valor insustituible que este medio natural y cultural tiene para quienes podemos disfrutarlo, ahora y en el futuro.

Además, anexo al *Espacio Pirineos*, se encuentra la Biblioteca Baltasar Gracián, que en sus casi 40 años de existencia ha ido conformando una gran colección, con cerca de 15.000 volúmenes.

Más info:

Toda la actividad cultural de *Espacio Pirineos* puede seguirse en www.espaciopirineos.com/clarion.htm
 Plaza de la Compañía 2 - 22430 Graus, Huesca
 (+34) 974 54 00 01
www.espaciopirineos.com
 Martes a sábados de 11 a 14 y de 17 a 21 horas
 Domingos y festivos de 11 a 14 horas



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

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

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

SIN FRONTERAS

Rafting
Hydrospeed
Canoa doble
Kayak
Barrancos
Parapente
BTT
Multiaventura
Ascensiones

974 55 01 77
629 92 01 77

5%
de DESCUENTO
al mencionar este anuncio

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

TT aventura

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

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

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

Centro Hípico y Escuela
 Paseos en Quads
 Actividades Deportivas
 Piscina



Una excursión a la sombra

La Selva de Conques

Se trata de una excursión sencilla y apta para todos pero que no debe menospreciarse. El desnivel es de 620 metros.

Período aconsejado

Finales de primavera, verano y octubre.

Información útil

Alojamiento y comidas: Páginas 10 a 13

Bibliografía: "Recorridos y excursiones: Alto Ésera"

Federación Aragonesa de Montañismo, Comité

Aragonés de Senderismo

Ed. Prames, 181 páginas

Guías:

Compañía de Guías (tel. 974 55 13 36)

TT Aventura (tel. 974 51 00 24)

Material aconsejado

(excursión a pie)

. calzado deportivo, preferible de trekking

. mochila

. chaqueta impermeable

. mapa del valle 1:25.000

. cantimplora o camelback con agua

. bastones de trekking

. gorra

. pequeño botiquín

Caminar varias horas bajo el sol en verano puede acabar con nuestras energías. Por ello, en esta ocasión planteamos un itinerario circular con inicio y fin en Eriste, contando con la protección y complicitad de la sombra de pinos, bojes, abedules y fresnos. El ambiente húmedo y fresco del camino contrasta con el caluroso y a veces tórrido aire del fondo del valle y con el viento seco y demoledor de los collados más elevados. Se trata de un paseo balsámico y lleno de colores sobre el embalse de Linsoles.

La excursión que proponemos puede realizarse a pie o en bicicleta de montaña y con toda la familia. Sin embargo, los que prueben las dos ruedas deben ser conscientes de que, a pesar de transcurrir la mayor parte del itinerario bajo la sombra, es necesaria una buena preparación física y técnica. Para iniciar nuestra ruta aparcamos el coche antes de cruzar el puente sobre el río Ésera, en Eriste, justo a la cola del embalse de Linsoles. Tomamos el primer desvío a la derecha en dirección contraria a Anciles y tras unos 100 metros tomamos el de la izquierda. Un centenar de metros más adelante tomamos el sendero de la derecha, siguiendo las indicaciones hacia Tuasa. En este punto, en el que la sombra de los árboles empieza ya a cubrir todo el camino, comienza la auténtica excursión.

El camino, todavía ancho, asciende poco a poco flanqueado por una abundante vegetación: primero veremos bojes y avellanos y más adelante abedules. Durante los próximos minutos encontraremos algunos claros que nos ofrecerán

una bella vista del valle y del embalse desde lo alto. Tras unos cuarenta minutos llegaremos a una chopera en la que tenemos que girar a la



derecha como si quisiéramos rodearla. Aromas de todo tipo y un bosque todavía más húmedo y umbrío van a acompañarnos en los siguientes quince minutos por un sendero mucho más estrecho. Si hemos optado por la bicicleta, este va a ser el tramo más difícil técnicamente. Puede, incluso, que nos veamos obligados a bajarnos del vehículo en algún punto.

Llegados a una collada al pie del Tozal de Tuasa, al fondo del prado debemos tomar una senda a la izquierda que sigue ascendiendo hasta una nueva bifurcación que seguimos por la derecha. Al poco tiempo desembocaremos en una pista ideal para reposar fuerzas y gozar de una amplia y maravillosa vista del Valle de Benasque. En este punto ya habremos ascendido más de 500 metros y caminado unas dos horas. Tomamos la pista a la izquierda, con un ligero desnivel, dejando a nuestra izquierda grandes prados y la Borda de Llobera. Antes del descenso encontraremos dos nuevas bifurcaciones que tomaremos a la izquierda y a la derecha respectivamente.

Descendiendo por las casas de Conques

El descenso comienza con un fuerte desnivel tras haber cruzado el barranco Fondo, por una pista poco evidente (pero reconocible por la empinada pendiente) a nuestra izquierda. Tras unos 25 minutos entre pinos, llegaremos a un agradable prado y a un camino rodeado de fresnos que nos llevará a las Casas de Conques, una construcción llena de historia que perteneció a un antiguo señorío que desde el siglo XIII descendía de una de las ramas de los Bardaji. Las casas de Conques se utilizan actualmente como casa de colonias.



Pasaremos también por la fuente Gardeta, donde podemos reponer agua en las cantimploras y observar un gran ejemplar de acebo. Después de la fuente seguimos por el camino principal y tomando todos los desvíos a la derecha hasta llegar de nuevo a Eriste. ✕

Roger Cassany

WiFi GRATUITO

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

Restaurante: menú y carta selecta, tradicional y de autor.

Cafetería: carnes en brasa de leña, combinados.

Servicio todo el día

HOTEL EL PUENTE ★★

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



El refugio del Forcau

las comodidades, o la masificación de otros enclaves de la zona, han realzado el valor natural de este valle.

Para adentrarse en el valle de Eriste, o Grist, hay que tomar la carretera con dirección a Benasque y girar a la izquierda tras haber entrado unos 200 metros en Eriste. Nuestro desvío es una pista asfaltada que parte junto a los barracones utilizados durante la construcción de la central eléctrica. El itinerario que presentamos recorre todo el valle hasta llegar al Refugio de Ángel Orús, también conocido tradicionalmente como del Forcau (el de las dos puntas, en referencia a las dos agujas del pico Forcau). Desde allí, los caminantes van a tener, siempre según sus aspiraciones, un sinfín de posibilidades para rematar su excursión.

Tras tres kilómetros de pista asfaltada (La Cuesta) y un fuerte desnivel salvado con numerosas curvas, el camino que sigue se encuentra generalmente en un estado delicado que puede complicar mucho la conducción. Si no disponemos de un todo terreno, es recomendable dejar allí nuestro vehículo y seguir otros tres kilómetros a pie. Deberemos superar un único desvío evidente a la izquierda, que nos llevaría al puente de Tramariús. Al poco tiempo llegaremos a la Pleta de Estallo, un sitio ideal para bañar los pies en la helada agua de la Aigüeta de Grist y observar la famosa cascada de Espigantosa (1505m). Aquellos que hayan optado por seguir en coche deberán aparcarlo forzosamente, puesto que a partir de este punto nuestro camino va a ser un estrecho y bonito sendero.

Empezando a caminar

El recorrido a pie, señalizado con pintura blanca y amarilla, empieza tras cruzar el puente

de Espigantosa y se encamina en dirección noroeste para seguir por la vertiente derecha del río. Durante los primeros minutos, el frondoso bosque paralelo al barranco nos va a privar de las mejores vistas y nos va a proteger del sol. No obstante, tras una ascensión de 250 metros que no nos tomará más de 45 minutos, llegaremos a la palanca de Presentet (o de Mollás), un magnífico punto para descansar, recuperar energías y contemplar el paisaje. No nos puede desanimar la primera y lejana visión del refugio, todavía 340 metros más arriba.

A partir de este punto, el pinar deja paso al llano de la Pleta de les Riberes y a una nueva vegetación que permite divisar cómodamente el paisaje. Una vegetación variada y coloreada que no por menos voluminosa es menos espectacular. Seguimos remontando el camino sobre el río hasta el final de la pleta. En este punto el sendero ataca el último tramo con un potente zigzag necesario para superar la fuerte pendiente. Ese va a ser el último desnivel, de 250 metros, hasta el refugio Ángel Orús o del Forcau.

Desde el refugio, una vez recuperados, es recomendable pedir consejo e información a los guardas si se desea seguir la excursión. Los más atrevidos pero sin afán de grandes picos, pueden seguir la excursión por la Ball de Perramó, al norte, en dirección la Valle de Estós. Tras caminar un par de horas desde el Forcau, podrán disfrutar de uno de los grupos de lagos (ibones) más famosos y preciados de los Pirineos: los ibones de Perramó y Batiselles.

Para el descenso desde el refugio, previa consulta meteorológica a los guardas, proponemos deshacer el mismo camino, siguiendo el río por la ladera meridional hasta cruzar en el puente de Espigantosa, al lado del aparcamiento. En total,

habremos caminado no más de tres o cuatro horas recorriendo uno de los valles más bellos y escondidos de los Pirineos.

Roger Cassany

Además de contar con espectaculares vistas montañosas y cascadas, el valle de Eriste es la puerta de entrada a picos como el Posets o la Tuca de Bardamina.

El valle de Eriste ha vivido durante años bajo la sombra del encantador valle de Estós. La belleza del valle vecino le ha colocado injustamente en un segundo término o a ser considerado el hermano pequeño de sur. Sin embargo algo ha cambiado. La reciente rehabilitación del refugio Ángel Orús, que actualmente dispone de todas

Material

El equipamiento de montaña ha evolucionado enormemente en los últimos tiempos, lo que hace más confortable y seguro el desplazarse por un medio, en principio tan hostil. Mejoras en los materiales, reducción de peso y especialización que facilitan el objetivo, que es pasarlo bien.

Las mochilas ligeras de Osprey

Osprey ha incorporado este año a su extensa colección de mochilas la serie talón, mochilas muy ligeras y polivalentes, el modelo talon 33, es ideal para alpinismo, trekking, y escalada, esta fabricada en cordura siliconada nylon 70dx100d, con un peso de sólo 0,85 kg en la talla M. (www.viper-sport.com)



Milo Softshell Eagle

Softshell totalmente impermeable y cortavientos debido a su membrana interior de Aquatex Xplora. Cremalleras estancas, capucha en el cuello, ventilación en las axilas. Una prenda ideal para el alpinismo y actividades que requieran comodidad y a la vez resistencia. En España, Andorra y Francia



Refugio de el Forcau:

Dificultad

La travesía es perfectamente asequible e interesante para todo tipo de excursionistas, ya sean experimentados o principiantes. El desnivel entre el aparcamiento y el refugio es de 600 metros.

Período aconsejado

El no pasar de 2000 metros de altura, nos permite realizar la excursión entre la primavera y otoño, siendo entre junio y septiembre el período más recomendado. Algunos restos de nieve pueden permanecer hasta finales de mayo. Pasado el mes de octubre, las tormentas de nieve pueden ser habituales en las cotas más altas. Es preciso, también, tener muy presente la previsión meteorológica en el momento de comenzar la excursión y antes del descenso. En caso de duda, preguntar siempre al guarda del refugio.

Información útil

Alojamiento y comidas: Refugio Ángel Orús o del Forcau (tel. 974 34 40 44, www.refugioangelorus.com).

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

Alquiler de Material y Guías de montaña:

Compañía de Guías (tel. 974 55 13 36)

TT Aventura (tel. 974 51 00 24)

Bibliografía:

"Guía del Valle de Benasque"

33 propuestas de excursiones con fotografías.

Editorial Alpina, 2001, 120 páginas

"Batiselles, Llardana/Posets, Grist - Guías excursionistas"

105 itinerarios cerca del refugio Ángel Orús y de Estós

Prames Ediciones, 1997, 143 páginas

Material aconsejado

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





TándemTeam.org



VUELOS EN PARAPENTE
ACTIVIDADES DE AVENTURA
TIENDA DE MATERIAL VUELO

Av. Ral, s/n - 22466 Castejón de Sos
Tel./Fax: 974 55 34 47 - 653 72 21 26 - 606 63 56 87
www.tandemteam.org

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



Vuela en Biplaza

La experiencia de tu vida
¡¡¡¡¡

Cursos de parapente y vuelos en Biplaza durante todo el verano

974553504 y 699879114



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

¡La escuela más antigua de España!

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

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

Con los ojos en el cielo... el mejor cielo del mundo



FOTO: BASILIO SILVA

Un paseo por las nubes, volando como un pájaro, puede hacerse en muchos sitios, pero compartir con los pájaros el cielo de Castejón de Sos, es volar en la que, según muchos, una de las mejores zonas de vuelo del mundo.

Los que lo prueban repiten

Con una de las mejores aerologías para el vuelo libre, Castejón de Sos es desde hace muchos años el destino elegido por pilotos de todo el mundo. Nos hallamos en un valle protegido de los vientos dominantes, a lo que se añaden unas condiciones ideales para el vuelo en térmica -esas corrientes de aire ascendente que utilizan también las aves para remontar a grandes alturas sin necesidad de batir las alas- que permiten permanecer largo tiempo suspendidos. Ese es el motivo de que año tras año se convoquen pruebas, concentraciones y competiciones de diversa magnitud. Desde encuentros de pilotos de Aragón, hasta pruebas de la Liga Nacional, además de diversas competiciones de orden internacional, que atraen a los mejores pilotos en busca de la meca del vuelo que es Castejón. Desde aquí se han volado largas distancias (hasta Monte Perdido o hasta Puigcerdá, por ejemplo)

Aunque, sin alejarse tanto, la experiencia ya puede ser única. La mayor parte de los días de primavera y verano será factible volar por encima de los 2500 metros y divisar las grandes cimas del Pirineo a nuestros pies. El Aneto y

las Maladetas mirando al norte, el macizo del Cotiella al suroeste o la impresionante mole del Pico del Turbón si miramos en dirección sur. Todo ello mientras nos deslizamos suavemente sobre bosques, prados y ríos en compañía a menudo de buitres, milanos y -con suerte- algún quebrantahuesos, que nos ceden amablemente un poco de su ascendencia.

Así pues, no se trata de una zona cualquiera y la prueba es que quienes lo prueban repiten, desde pilotos consagrados a quienes realizan su bautismo de vuelo en un Parapente Biplaza... ¿por qué no lo prueban? La zona también permite otras modalidades de vuelo como el Ala Delta y el Ultraligero. Éste último, motorizado, permite un despegue sentado desde el fondo del valle, para realizar un vuelo panorámico por los alrededores que nos ofrecerá las mismas vistas.

Si quieres ver esto y mucho más, no te pierdas el III Festival del Aire en septiembre. Parapentes, Ultraligeros, Globos, Paracaidistas, Aeromodelos, Cohetes, animación diurna y nocturna, para pequeños y mayores. Tres días con los ojos puestos en mejor cielo del mundo.

Vicente Arregui

Información útil

Centros de vuelo Parapente:

Parapente Pirineos (974 55 35 67),

Tandem Team (974 55 34 47)

Volar En Castejón (974 55 35 04)

Centros de vuelo Ultraligero:

Aeroclub Castejón de Sos (646 39 75 09)

III Festival del Aire de Castejón de Sos:

14, 15 y 16 de septiembre - www.festivaldelaire.es

Hydrospeed

El hydrospeed es una especie de trineo deportivo similar al de nieve, pero con algunas adaptaciones que lo hacen idóneo para ser utilizado en el agua.

Si queremos descender la corriente de un río individualmente y no en grupo (como el rafting), podemos practicar el hydrospeed, una disciplina joven y dinámica, que combina actividad física y acuática. Aunque en forma individual se puede realizar la actividad en grupo, llevando cada participante un hydrospeed y descendiendo en grupo a la vez, lo que garantiza la diversión al máximo

El Hydrospeed está destinado a los amantes del agua. Vestido de un traje de neopreno que le protegerá de la temperatura del agua y equipado con



aletas, podrá ganar velocidad y maniobrar a la vez que la tabla le ayuda a pasar por los rápidos y las olas del río. Es especialmente recomendable para todos los que no se conforman con el rafting y buscan algo más aventurero.

¿Cómo y cuándo practicarlo?

El Pirineo Aragonés es una zona privilegiada para los deportes acuáticos, debido a la gran cantidad de cauces de agua y de estar rodeados de importantes parques naturales como Ordesa y Monte Perdido y Posets Maladeta en los cuales se encuentran muchos ríos.

Este deporte se practica preferiblemente en los meses más cálidos del año (de abril a octubre) y en las horas más soleadas de la jornada.

El río Ésera esta muy bien considerado para estos descensos, ya que gracias a sus características cuenta con diferentes secciones y rápidos que van desde los relajados clase II hasta un clase IV técnico, así como con un caudal asegurado por la presa que lo regula, y en el cual se pueden encontrar empresas que se dedican a la organización de estos descensos, escuelas de kayak y amantes de este deporte.

Sergio Lodigliani

Hydrospeed

El hydrospeed, al igual que el rafting, se practica en ríos caudalosos, donde se presentan puntos de mayor corriente.

-Para descender a lo largo del curso de agua se utiliza el hydrospeed. En su interior está provisto de dos manillas, que se utilizan tanto para sostenerse como para dirigirlo. La parte posterior está cortada de forma que se tienen las piernas en su dirección.

-Para practicarlo, se aprovecha la corriente, en ocasiones inclinandolo para conducirlo, pero, si es necesario, se contrarresta la corriente levantando la proa del trineo.

-No es necesario tener experiencia ni una preparación especial ni seguir cursos especializados. Sin embargo, es muy recomendable dirigirse a un centro que disponga de guías expertos en esta actividad.

-Antes de comenzar la actividad se siguen unas clases teóricas, en la que el guía explica cómo utilizar correctamente el hydrospeed y cómo interpretar las instrucciones que se impartirán durante el descenso.

Material Aconsejado :

- . bañador
- . traje de neopreno
- . chaleco salvavidas y casco
- . protector solar
- . trineo de hydrospeed
- . aletas

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

Guías:

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

TT Aventura (tel. 974 51 00 24)



En Septiembre el cielo de Castejón de Sos se iluminará de alegría...

Parapentes, Paramotor, Paracaidistas, Alas delta, Ultraligeros, Aeromodelos, Avión acrobático, Globo aerostático, Disfraces aéreos, Cohetes de agua, Feria del Aire, Concursos, Aves de Cetrería, Exhibiciones, Cine y Fotografía, Animadores, Música, Conciertos, Sorteos, Charlas, Talleres infantiles, Gastronomía, Moda aérea, Feria artesanal, Bar, Fiesta Nocturna, y muchas sorpresas más!

3^{er} Festival del Aire Castejón de Sos

14, 15 y 16 de Septiembre

2007

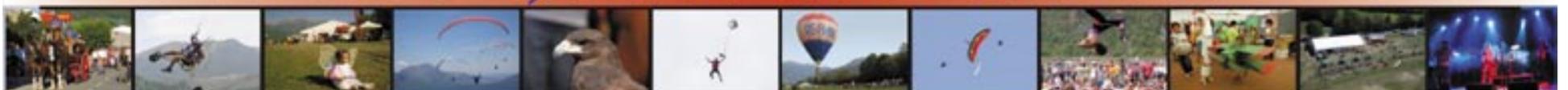
Organiza:



Patrocina:



www.FestivalDelAire.es





Microgimnasia

Salud y montaña son dos conceptos que, desde siempre, han vivido unidos. El aire puro, la contemplación de los paisajes y la tranquilidad de los espacios abiertos son, sin duda alguna, medicinas eficaces para nutrir nuestra salud. No en vano el turismo de salud es algo que cada vez más forma parte de las recetas de los médicos para combatir males tan comunes como el estrés, la fatiga o incluso ciertas dolencias musculares. En la Ribagorza, aprovechando el entorno natural, se practican numerosas y distintas técnicas relacionadas con la salud. Una de ellas es la microgimnasia.

La microgimnasia es un método terapéutico englobado en el sistema técnicamente denominado ARC (Análisis Restaurador Corporal). Este sistema tiene como objetivo tomar conciencia de las tensiones, deformaciones, dolores, desequilibrios, acortamientos y rigideces del cuerpo. Todo esto se consigue a través de cuatro variantes técnicas: la microgimnasia, la gravitoterapia, el masaje restaurador corporal y el micromasaje.

Todas ellas están estrechamente relacionadas y se fundamentan en la conexión que existe entre los músculos situados en la parte posterior del cuerpo y que, desde la cabeza hasta los pies,

trabajan unidos. Esta conexión explica el hecho de que una lesión puntual, una contractura o un acortamiento, repercute en todo el cuerpo y en todos nuestros movimientos. El sistema ARC se centra en la búsqueda del origen del problema y así, a la vez que se restaura la armonía corporal, también se prevé la recaída poniendo fin a la causa del desequilibrio. Cada persona, pues, debe ser tratada de forma individual y diferenciada.

De estas cuatro técnicas, la microgimnasia es la única que se practica en grupo, siempre con vigilancia estricta de un terapeuta. En cada se-

sión se experimenta con el cuerpo de una forma consciente. Mediante posturas muy estudiadas, se trata de realizar, como indica su nombre, movimientos muy pequeños: micromovimientos. La microgimnasia dirige la atención hacia el interior manteniendo una respiración adecuada y investigando en todo momento el funcionamiento del aparato locomotor (músculos, huesos y articulaciones).

Esta práctica mejora la flexibilidad y, sobre todo, ayuda a revisar los hábitos posturales y de movimiento que realizamos diariamente. Se trata, al final, de aprender de nosotros mismos para corregir todas las prácticas perjudiciales que inconscientemente llevamos a cabo día tras día.

María Guash

Y para qué sirve...?

La microgimnasia está especialmente indicada para:

- ✦ Mejorar la flexibilidad y elasticidad de músculos y articulaciones.
- ✦ Suavizar la hiperlordosis lumbar, la hiperlordosis cervical, la hipercifosis dorsal (joroba) y sus problemas asociados.
- ✦ Corregir las desviaciones articulares de las piernas.
- ✦ Reducir la sintomatología derivada de artrosis vertebrales, cuadros inflamatorios, cuadros psicósomáticos, pies planos o pies cavos.
- ✦ Combatir la fatiga crónica y la fibromialgia al favorecer la movilización no forzada del conjunto musculoesquelético fuertemente contracturado en estos casos.
- ✦ Conocer mejor el funcionamiento de nuestro cuerpo.
- ✦ Potenciar la disponibilidad corporal y de la espalda durante el embarazo y el parto.

Más información:

www.sistema-arc.com

María Guasch Sors (Laspaules): Guaschmaria@gmail.com · Tel. 667 68 68 00 / **Elena Camacho Lesmes** (Graus): elecales@hotmail.com · Tel. 630 78 97 69 / **J. Miguel Gallego** (Angües): juanmiguelgallego@sistema-arc.com · Tel. 680 70 65 95

Belleza: Sacando partido al barro

A pesar de la continua salida al mercado de productos de belleza cada vez más complejos y sofisticados, el barro sigue siendo uno de los mejores aliados de nuestra piel. Además, combinado con otros tratamientos de regeneración o tonificación corporal como los masajes o la algoterapia, el barro puede convertirse en algo más que un simple pulidor de nuestra piel. Los primeros en utilizar el barro con propósitos medicinales y embellecedores fueron los griegos, seguidos por los romanos y los árabes. A su gran capacidad limpiadora sobre la piel hay que sumarle sus indiscutibles propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. Actualmente, tras siglos de historia, el barro sigue siendo un elemento medicinal altamente cotizado en casi todas las culturas del mundo.

En el Gran Hotel Valero de Benasque pueden practicarse la mayoría de estos tratamientos corporales con barro, combinándolos con circuitos SPA, tratamientos con algas marinas, aceites esenciales y muchas otras posibilidades. Un buen equilibrio corporal es siempre bienvenido para hombres y mujeres, ya sea después de haber caminado todo el día, tras dos semanas de trabajo intenso ante el ordenador o en medio de unas vacaciones relajantes. Cada persona, como es lógico, requiere un tratamiento diferente y un seguimiento especial. Tras unas horas de dedicación a nuestro cuerpo con elementos tomados de la naturaleza como el barro y las algas marinas, llegaremos a un estado de equilibrio y tranquilidad, mental y física ideal para iniciar o concluir nuestras vacaciones en el valle.



En nuestros hoteles te sentirás como en tu casa

ESTÉS O NO ALOJADO EN NUESTROS HOTELES

Renueva energías en el balneario BAÑOS DE BENASQUE y comprueba las propiedades de los tratamientos termales.

Recorre el magnífico circuito del Centro SPA-RELAX en el gran hotel BENASQUE y disfruta de sus tratamientos terapéuticos, de belleza y masajes.

Puedes probar en nuestros restaurantes la cocina tradicional de la tierra.



HOTELES **Valero**

www.hotelesvalero.com BENASQUE(Huesca)

* balneario BAÑOS DE BENASQUE Tel. 974 344 000 / 974 551 061	* hotel EL PILAR Tel. 974 551 263	*** gran hotel BENASQUE Tel. 974 551 011	**** hotel ANETO En construcción
--	---	--	--



Ergonimia en el Valle de Benasque

La ergonimia es la parte de la onomástica que estudia los nombres de los productos y establecimientos comerciales, las marcas

En nuestro valle hemos pasado en pocos años de unas coordenadas socioeconómicas dominadas por el sector primario (ganadería, agricultura) a un auge muy considerable del sector terciario (turismo), lo que ha llevado aparejada la creación de diversos establecimientos (bares, restaurantes, hoteles, casas de turismo rural...) que, con el fin de darse a conocer y ser identificados de forma adecuada en un mundo competitivo, necesitaban de un nombre, una referencia, una marca. Y qué mejor que un nombre de lugar (topónimo) para ofrecer esa pátina de autenticidad, aparentemente tan necesaria en cualquier actividad que comienza.

En este sentido, la toponimia de raigambre prerromana se ve muy solicitada a la hora de su incorporación al mundo turístico, tal vez por el halo de misterio que la envuelve al resultar opaca en la actualidad. Como ejemplos de ello pueden citarse los de Hotel Aragüells (Benasque), Camping Chuise (Benasque), Deportes Ixe-

"la Clloseta"

En el Valle de Benasque, a 1,8 km. de dicha localidad, encontramos el pueblito de Anciles, con sus casas solariegas, a cuya entrada se halla la "Yeguada La Clloseta".

Sus instalaciones, cuidadas y confortables, están dirigidas personalmente por su propietaria. Nos hacen respirar el amor por el mundo de los animales y especialmente por los caballos.

El mundo ecuestre tiene un aliado en Pilar... su dedicación es completa y su ilusión y su meta es hacer partícipe de todo ello a las personas, especialmente a los niños que tengan dicha afición. ¿Cómo lograrlo? "Yo creo que no está reñido el pasarlo bien y divertirse con hacer las cosas con rigor y seguridad; y para ello encuentro vital desde el principio hacer el aprendizaje correcto y de ese modo disfrutar mucho más de un lar-



go paseo a caballo en plena naturaleza, o una amena clase de doma y manejo del caballo. Por ejemplo, nunca puede montar el mismo caballo un principiante, que un asiduo a este deporte."

La Clloseta ofrece una serie de caballos de distintos niveles para practicar el deporte de la equitación, bien domados y cuidados. El centro también es un hotel para caballos, con 35 boxes, ducha interior y exterior y prados para que los animales descansen tras una gran excursión.



UN ADECUADO APRENDIZAJE MEJORA LA EXPERIENCIA Y LA HACE MUCHO MÁS SEGURA

III Concurso de Salto Hípico
El Ayto. de Castejón de Sos organiza la tercera edición de este concurso los días 22, 23 y 24 de junio
www.castejonosos.es
974 55 30 00

ya (Cerler), Horno Remuñe (Villanova), Hostal Sositana (Castejón de Sos)...

Pero también la toponimia de carácter latino aparece con frecuencia en este ámbito: Bar Restaurante Ampriu (Cerler), Restaurante Chiñella (Cerler), Pub Cregüña (Benasque), Edificio Lavert (Cerler), Aparthotel Linsoles (Eriste), Restaurante Rabaltueras (Villanova), Pub Ral (Castejón de Sos)...

Hoy, en un mundo dominado ya en buena medida por el sector de los servicios, la búsqueda deliberada de lo (pretendidamente) genuino junto a la necesidad clara de una individualización identificadora que se convierta en una especie de marca de referencia hacen que los nombres autóctonos ofrezcan buenas perspectivas de aplicación ergonímica.

J. A. Saura



Yeguada "la Clloseta" L

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

Anciles - Valle de Benasque (Huesca)

Tels.: **639 64 43 07**



valledebenasque.com

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

TAXI - GUÍA

Programa Excursiones
Roda de Isabena, Ainsa
Monasterio Budista, Graus
Ruta artesanos, Románico
Museo Juegos y Títeres
Hospital de Benasque
y mucho más...

Todo el Valle en un click...!



52 plazas
literas, comidas, picnic
Abierto todo el año



alberque
EL RUN

Plaza La Fuente, s/n
22465-El Run-Castejón de Sos
Valle de Benasque (Huesca)
Tel.: 639 234 083/639 156 057 - Fax: 974 553 316
info@alberque-elrun.com - www.alberque-elrun.com



HOTCHILIGRILL

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

¡¡Ven a probarlo!!



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

974 55 16 80

BOCADILLOS,
COMBINADOS,
PIZZAS,
CAFÉS, TÉS...

CIBERCAFÉ

CUALQUIER MOMENTO
ES BUENO EN...




La CABANA

TELEFONO 974-55 14 33
CERLER

Hoy salimos...

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

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



La Borda de Arnaldet

Fines de semana y festivos

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

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

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



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



La Pizzeria

Comidas de 13:00 a 15:30, Cenas de 19:30 a 23:30

Pizzería en el centro de Benasque.

Después de una jornada de actividad, ven a cenar al local o llévate la pizza a casa!

C/ Los Huertos, s/n Tel. 974 55 15 76



Restaurante El Puente

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

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

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



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



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



De Tapas

Lun. a Dom. Cocina abierta todo el día

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

C/ Las Plazas, 5 - Benasque

Tel. 974 55 15 05



Cafetería El Puente

No mire la hora, horario ininterrumpido

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

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

info@hotelespuente.com



El Reboast

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



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.



Hostal Ventamillo

Lunes a domingo de 13:00 a 16:00, noches 21:00 a 22:30

Menú del día, desde la más sugerente ensalada a los más contundentes platos de cuchara, estofados y caza. Pequeña carta de sugerencias donde no faltará nuestra Cazuela de Peregrino, el Micuit y el Buey a la sal.

Carretera de Benasque, nº 4 - 22463 Seira
T. 974 55 32 62 - info@hostalventamillo.com



El Veedor de Viandas

Lun. a Dom.

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

Impresionante selección de vinos.

Avda. Los Tilos, s/n Benasque

Tel. 974 55 1185



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 y 648 058 152



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

De copas...



Discoteca-Pub Chema

Todos los días desde las 23:00

Terraza desde las 19h con música blues y jazz

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



Pub Surcos

Todos los días desde las 22:30

Buena música y ambiente.

C/ San Pedro, s/n - Benasque



Petronilla

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

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

C/ San Marsial, 8 - Benasque



Agente Naranja

Lun. a Sáb. de 19:00 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

MICUIT DE PATO CON PISTACHOS Y TRUFAS CON PURÉ DE PERA Y REDUCCIÓN DE MERLOT.

Receta de Javier Santaliestra, chef del Restaurante Hostal Ventamillo



Elaboración:

Desvenamos el hígado cuidadosamente y lo adobamos con Armagnac, pimienta y nuez moscada durante unas horas. Escaldamos los pistachos y les retiramos la piel. A continuación los majamos y los trabajamos con el aceite hasta lograr una masa cremosa. Picamos la trufa finamente.

En un molde disponemos por capas el hígado, la pasta de pistacho, otra capa de hígado, la picada de trufa y el resto del hígado. Prensamos y lo dejamos reposar en nevera durante seis horas. Precalemamos el horno a 90° C e introducimos el molde al baño maría durante 25 minutos.

Con las peras hacemos una compota mezclando el agua y el azúcar y lo trituramos finamente.

La salsa la haremos reduciendo el vino con el azúcar hasta que adquiera la consistencia deseada.

¡Buen provecho!

Ingredientes

- 500 g de Hígado de Pato
- 25 g de pistachos pelados
- 20 g de Trufa Negra Tuber Melanosporum
- Aceite de Oliva Ahumado
- 20 cl de Armagnac
- Pimienta blanca, Nuez Moscada y Sal

Confitura y Salsa

- 2 Peras Conference maduras
- 40 g de Azúcar
- Agua
- Salsa: 200 cl de Merlot del Somontano
- 20 g de Azúcar



De alcachofas y otras cosas...

Las prisas de los nuevos tiempos nos hacen consumir cada vez más alimentos envasados, lo que a menudo impide disfrutar de la cocina de antaño y de los alimentos preparados con tiempo y dedicación, que tan distinto sabor y textura tienen.

La conocida familia Melsa, en Graus, nos sorprende sin embargo con unos productos artesanos de calidad. Esta vez se trata de una línea de verduras asadas al carbón de encina y conservadas tan sólo en aceite de oliva -sin ni siquiera añadirle sal- que comercializan bajo la marca *Melange*. A las cebollas, escalibada, pimientos asados y puerros, se suman unos espectaculares corazones de alcachofa (que ellos denominan hostias de alcachofa). Los corazones se funden literalmente en la boca, transmitiendo impecablemente los sabores naturales de la materia prima, junto a los aromas de carbón y sarmiento, unidos por un aceite de oliva que se ha impregnado de esos sabores. *

Estas verduras se pueden consumir solas, o utilizarlas de base para un plato con más preparación. Sólo con colocar las alcachofas a gratinar en una fuente de horno, con unas virutas de jamón por encima, o un poco de queso de cabra, el plato que resulta es sorprendentemente sabroso y con muy poca preparación. Un poco de salsa romesco

con los puerros asados, que se deshacen como si estuviesen confitados, sal en escamas sobre las cebollas, cortadas en mitades... e infinidad de posibilidades para tener listo un plato sano y natural en menos de cinco minutos, y con el sabor de antaño

*Truco: El aceite sobrante al terminar la conserva, es muy aromático y puede servirnos para condimentar otro plato: preparar un risotto, aliñar una ensalada, etc.

Ingredientes:

- Verduras seleccionadas asadas al carbón
- Aceite de Oliva

Más información:

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



La sugerencia:

Cuántas veces hemos llegado al valle un viernes por la tarde con ganas de pasar un estupendo fin de semana, cansados de varios días de duro trabajo. Ahora ponte a cocinar algo, porque comer siempre bocadillos no es sano... ¿Qué tal unas verduras asadas con un poco de embutido?

Unos puerros con butifarra cocida, o unas cebollas y escalibada con unas lonchas de cabeza de jabalí nos solucionan el tema en 5 minutos, con la confianza de estar comiendo un alimento sano y natural. Además el verano es el momento ideal para estos platos que pueden tomarse también fríos.

Convirtamos una comida improvisada en el primer momento de disfrute del fin de semana...

pastelería
repostería dulce y salada
bolletería
panadería
helados
encargos



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

**HOTEL
CASA ARCAS**

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



www.hotelcasaarcas.com



SURCO2

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



GABÁS

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.

Alojamientos



Hotel Aneto **** Benasque

En construcción



Gran Hotel Benasque *** Benasque

Ctra de Anciles, 3
www.hoteles-valero.com
granhotelbenasque@hoteles-valero.com
Tel. 974 55 10 11
Fax. 974 55 28 21



Hotel La Casa del Río *** Villanova

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



HUSA Edelweiss *** Cerler

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



Hotel Casa Arcas ** Villanova

Ctra A139, km 51,400
www.hotelelcasearcas.com
info@hotelelcasearcas.com
974 55 33 78



Hotel El Puente II ** Benasque

C/ San Pedro s/n
www.hotelelpuente.com
info@hotelelpuente.com
974 55 12 79 - 974 55 12 11
Fax. 974 55 16 84



Hotel El Puente * Benasque

C/ San Pedro s/n
www.hotelelpuente.com
info@hotelelpuente.com
974 55 12 79 - 974 55 12 11
Fax. 974 55 16 84



Hotel El Pilar * Benasque

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



Balneario Baños de Benasque *

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



Hotel Selba d'Ansils Benasque

Ctra de Anciles, km 1,5
22440 Benasque
Tel. 636 876 241
www.hotelselbadansils.com
selbadansils@terra.es



Albergue El Run El Run

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



Hostal El Ventamillo Seira

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



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

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



Escuela de Hostelería Guayente Sahún

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



TT Aventura Campo

Guías de montaña, rafting, barrancos
Ctra. de Benasque, s/n
Tel/Fax: 974 51 00 24
info@ttaventura.com
www.ttaventura.com



Taxi Guía. Valledebenassque.com

Excursiones guiadas, Taxi, Actividades
Centro Empresarial Ribagorza
Av. El Ral, s/n 22466 Castejón de Sos
Tels.: 974 553 545 - 616 031 371
www.valledebenassque.com



Sin Fronteras Campo

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



Parapente Pirineos Castejón de Sos

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



Tandem Team Castejón de Sos

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



Volar en Castejón Castejón de Sos

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



La Clloseta Anciles
Club Hípico
Paseos y excursiones a caballo
Terraza de verano
Tel. 639 64 43 07

Tiendas y Servicios



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



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



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



El Laminero Benasque
Pastelería, repostería dulce y salada, panadería, helados...
Avda. de Francia, 32
Edificio Ballbenás
Tel.: 974 55 21 43



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



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



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



Habitat Benasque
Alquiler y venta de apartamentos
Avda. de los Tilos, s/n Edificio Sayo II 22440 Benasque
Tel.: 974 55 12 64
www.habitatbenasque.com
info@habitatbenasque.com



Amueblamientos del Pirineo Villanova
Ctra. a Benasque A-139, Km. 51,3
cvgcj@hotmail.com
Tel.: 974 553 018 / 637 588 986
Fax.: 610 454 777

Desde el Valle de Benasque  Fabricación Propia



Servicios:
-Muebles a medida
-Muebles de serie
-Baños y Cocinas
-Decoración Integral Rústica de Madera.
En viviendas e Instalaciones. Diseño informatizado/Máquinas CNC

Tel.: 974 553 018 · Mov.: 637 588 986
cvgcj@hotmail.com

AMUEBLAMIENTOS DEL PIRINEO, GH SLU

LAPELU

HORARIO:
L - J de 16 a 21 h
V - S de 10-14 y de 16-21 h

Av. El Ral, 56
22466 - Castejón de Sos (Huesca)

HOTEL APARTAMENTOS BARRAU

HOTEL APARTAMENTOS Barrau

Ctra. Benasque s/n
22467 Villanova (Huesca)
Tel. 974 55 32 65
mail: info@barrau.es
www.barrau.es

c/ Los Huertos, s/n
22440 Benasque (Huesca)
Tel. 974 55 10 71

petronilla

APARTAMENTOS TURÍSTICOS

HABITAT BENASQUE
VACACIONES EN PLENA NATURALEZA

ALQUILER Y VENTA DE APARTAMENTOS

Avda. de Los Tilos, s/n Edificio Sayo II
Teléfono 974 55 12 64 · Fax 974 55 14 58
E-Mail: info@habitatbenasque.com · www.habitatbenasque.com
22440 BENASQUE (Huesca)

BENASQUE INMOBILIARIA

Su inmobiliaria en el valle de Benasque

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

BALL BENAS APARTAMENTOS

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

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	Plza de la Constitución s/n - Castejón de Sos	974 55 31 87
Urgencias	Benasque	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 Tural	Pl. Gil Sastre s/n - Laspaúles	974 55 40 11
		974 55 40 20
Centro de Interpretación Parque Posets-Maladeta	Antiguas Escuelas de Eriste - Eriste	974 55 17 24
Museo de la Electricidad	Seira	669 357 347
Horario de 9:00 a 14:00		
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

Parapente y Ala Delta

Transporte al despegue de Liri

Horarios:

Desde el 1 de junio al 15 de septiembre

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

Puntos de salida:

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

Ibercaja	Avda los Tilos s/n - Benasque	974 55 10 37
	c/ Benasque - Campo	974 55 01 23
	Avda El Ral, 23 - Castejón de Sos	974 55 30 65
	Plaza Gil Sastre, 7 - Laspaúles	974 55 33 66
Multicaja	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 Cabovila	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	Via 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 13 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
Eskirol	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
Rodolfo	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

Tus datos
en infopirineos

Si deseas añadir o modificar datos en esta sección, envía un mail a:
info@pirineosfree.com
indicando los datos
y la sección correspondiente.

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.balneariovilasdelurbon.com	Vilas del Turbón	974 55 01 11
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 Farrero	Cerler	974 55 11 19
Ezequiel Ferraz	Cerler	974 55 15 24
Julio Lamora	Cerler	974 55 10 67
La Abadía	Cerler	974 55 16 41
Casa la Viña	Camino a plan, 8 - Chia	974 55 31 74 934 22 87 98

Casa Mariano	Eresué	974 55 30 34
Casa Marsial	Eriste	974 55 10 02
Casa Roy	Eriste	974 55 13 92
La Caseta del Sastre	Eriste	974 55 13 09
Casa Ariño	Espés	974 34 40 56
Casa Chansaura	Espés	974 34 40 56
Casa Costa	c/ Única - Laspaúles	974 55 33 33
Manolo Nerin	Laspaúles	974 55 33 75
Casa Troguet	Llagunas	974 55 40 12
Casa Antoni	Neril	974 34 41 34
Casa Castell	Neril	974 34 41 33
Josefa Sala Prat	(Bisaurri) - Piedrafita	974 34 42 50
José Manuel Ventura Saura	(Bisaurri) - Renanué	974 40 48 01
Casa Alquesera	Sahún	974 55 13 90 974 55 13 96
Casa Estefanía	Sahún	974 55 13 48
Casa Falisia	Sahún	974 55 13 40
Casa Consistorial	(Bisaurri)	San Feliu de Veri 974 34 42 81
Els Aligreus	Pasaje de los Abetos, 7	Seira 974 55 31 40
Guillema	La Plaza, 8	Seira 974 55 32 60
Casa Evaristo	Avda. Molsa, 6 - 22467	Sesué 974 55 35 25
Casa Gaspar	Avda. Molsa, 24 - 22467	Sesué 974 55 31 45
Casa Baró		Suils 974 55 40 28
Casa Sastre		Villarué 974 55 31 62

Pirineos Online

Sitios web

- www.pirineosfree.com**
web de la revista. Descargala en formato PDF y participa en los sorteos
- www.benasque.com**
website de la Asociación turística del Valle de Benasque
- www.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.bi plaza.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.



Remis 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 10-13:30h y de 16:30-19:30h
En Villanova, junto al cruce de Sesué · **974 55 35 46**

Retrateria
Fotografía profesional

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

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



- diseño gráfico
- comunicación
- revistas
- catálogos
- websites

biplazadesign))

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



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



Chema

Pub - Discoteca

terrazza jazz & blues

Los huertos, s/n · Benasque

Vive
la Experiencia
del Pirineo

Veri
trekking
by barrabés
AGUA MINERAL NATURAL



Descubre la nueva Veri Trekking by Barrabés,

la práctica y atractiva botella ideal para subir montañas,

hacer deporte y cuidarte. Un divertido formato de **1 litro** de Agua Veri para vivir la Experiencia del Pirineo a todas horas.

Y, además, ¡te regalamos esta exclusiva mochila!

Manda 2 códigos de barras de la nueva Veri Trekking by Barrabés al apartado de correos nº 120, 08080 Barcelona y entrarás en el sorteo de 100 mochilas de trekking.

Promoción válida hasta el 31/08/07. Bases depositadas ante notario.

Infórmate en: www.veri.es