

LUX W O M A N

GRÁTIS
1 AULA DE
MAQUILHAGEM
(VEJA COMO NA PÁG. 165)

**PRODUTOS
ANTI-IDADE
USE JÁ HOJE!**

**COMO
GANHAR
+ TEMPO**

*Leonor
Poeiras*

**MAIS MAGRA, COM NOVO
PROGRAMA E FELIZ!**

*"Adoro ser fotografada! Eu sei que não
me fica bem dizer isto, mas gosto mesmo.
Porque é que hei-de mentir?!"*

**REPORTAGEM:
MULHERES SEM-ABRIGO
RECUPERAM A VIDA**

**EXCLUSIVO
A PROFISSIONAL MAIS
CORAJOSA DO MUNDO**

**Sexo:
COMO AS PORTUGUESAS
LIDAM COM O CORPO**

**Love
is in the air**

**MODA PARA SI E PARA ELE,
LINGERIE PARA ARRASAR,
LOCAIS PARA NAMORAR**



**TRIO DE ESCOVAS
+ €3,99**

PARAÍÇOS PINTADOS de ORANCO

Nunca foi à neve? E tem receio de como vai reagir e das figuras que vai fazer? Inspire-se em duas jornalistas da LuxWoman que se estrearam este ano!

Pirenéus aragoneses

Por Marta Braga



Com o professor Luiz, na Estância de Candachú. O último dia, a melhor aula e a melhor experiência.

Sempre gostei de desporto, mas confesso que a neve nunca me atraiu muito. Esta era a primeira vez que ia esquiar. Quatro dias de viagem, de 13 a 16 de Dezembro. Destino: Pirenéus aragoneses. Quatro jornalistas, um fotógrafo, um representante do Turismo Espanhol, uma guia e um motorista. Depois do primeiro dia a viajar, Lisboa/Madrid e Madrid/Saragoça, temos à nossa espera um autocarro que nos leva a Formigal, onde vamos dormir. Após o de jantar, deitamo-nos cedo porque o dia já vai longo. Quando amanhece, está frio. Muito frio. Da janela do meu quarto vejo as pistas e adivinho o que me espera. No grupo não há ninguém experiente. Menos mal, estamos todos ao mesmo nível. Fazemos uma visita à estância de Formigal, damos uma volta de teleférico

e equipamo-nos. Ensinam-nos a vestir as botas e todos estamos de gorro e luvas, de outra forma seria impossível. As botas magoam, são duras e obrigam-nos a estar sempre com as pernas semiflectidas. 'Quanto tempo vamos ficar assim?', pergunto-me. E logo estamos na neve, os *skis* só se colocam no exterior. Bastões nas mãos e aí vamos nós. A pista é praticamente plana, afinal é a nossa primeira aula, mas tem a inclinação suficiente para deslizar e abalroar outras pessoas se não conseguirmos travar. É o que faço ao fim de alguns minutos de aula, não consigo travar e levo à minha frente um dos jornalistas. Ficamos os dois no chão, risota geral, pois claro. O tempo voa e temos de nos ir embora. Próximo destino: Panticosa, onde fica a estância de Aramon Panticosa. Fazemos uma visita, mas desta vez não esquiámos,



Vale a pena percorrer várias estâncias, porque são sempre diferentes umas das outras.

seguimos para Jaca. 'Visita a *spa* e pista de gelo', lê-se no programa. Depois da aula de manhã, vai saber bem. Sauna, banho turco e circuito com jactos de água. Este *spa* faz parte de um complexo municipal que inclui também a pista de gelo. Jantamos em Villanúa, já em direcção ao hotel onde vamos ficar nas próximas duas noites. No dia seguinte, o pequeno-almoço está marcado para as 8h e há mais uma aula de *ski* no programa, desta vez em Astún.

Assim que chegamos às pistas, avisam-nos de que este é o dia mais frio da temporada, -13 °C. Mesmo assim, eu e mais três avançamos para mais uma aula. As botas de hoje são mais confortáveis, mas ainda tenho os tornozelos doridos de ontem. A inclinação é um pouco mais acentuada e, vá-se lá saber porquê, estou com algum receio. Devemos co-

meçar a curvar para direita e para a esquerda. Para a esquerda tudo bem, para a direita não chego lá. "Façam pressão no músculo junto ao dedo grande do pé", explica o professor. Melhora um bocadinho, mas não totalmente. O *ski* é tão intuitivo que temos de ser nós a perceber o que devemos fazer e quando devemos fazer. Há uma desistência e somos três agora. O medo inicial vai-se dissipando e cada vez gosto mais. Subimos para um ponto mais alto, por uma passadeira rolante. Dá ainda mais gozo, mas impõe também mais respeito. Por nós passam todos os outros que vêm das pistas lá de cima, incluindo crianças que não têm mais de 4 anos. "Um dia hei-de fazer isto", penso. Quando começa a ter graça, temos de ir para a estância almoçar. Tarde de passeio, visita à Ciudadela e jantar de *tapas*, tudo em Jaca.

As estâncias

CANDACHÚ
Altitude máxima: 2400 m
Pistas: 44
Km esquiáveis: 39,50 km
Forfait: €35/dia
 €35/1 dia, €55/2 dias
Cursos: €139
 (segunda a sexta)
www.candachu.pt

PANTICOSA
Altitude máxima: 2220 m
Pistas: 41
Km esquiáveis: 35 km
Forfait: €35,50/1 dia,
 €69/2 dias
Aulas: 1h/p.p., €38
www.panticosa-loslagos.com

ASTUN
Altitude máxima: 2300 m
Pistas: 54
Kms esquiáveis: 39,97 km
Forfait: €37/dia
Aulas: A partir de €33.
www.astun.com

FORMIGAL
Altitude máxima: 2250 m
Pistas: 97
Km esquiáveis: 137 km
Forfait: €41/1 dia, €79/2 dias
Aulas: A partir de €12,60.
 (mínimo 5 pessoas)
www.formigal.com



Onde ficar

HOTEL EDELWEISS

Já teve os seus dias de glória, mas parece que parou no tempo. Ainda assim, é mais do que suficiente para quem quer ficar num local agradável, sem luxos e em conta. Tem a grande vantagem de se poder ir a pé para as pistas de Candachú, que são mesmo ao lado. A partir de €45/quarto duplo (preço por pessoa para estadas a partir de cinco dias).

www.edelweisscandanchu.com

HOTEL & SPA ARAGÓN HILLS

Fica no coração dos Pireneus aragoneses e a apenas 400 metros da estação de Formigal. Os quartos são todos forrados a madeira. Se quiser, e como opção *après-ski*, pode usufruir dos serviços de *spa* (€20, clientes do hotel e €25, clientes externos). A partir de €92/quarto duplo. www.aragonhills.com



O programa de amanhã é opcional: visita ao mosteiro San Juan de La Peña (escavado numa rocha) ou mais uma aula de *ski*. Quem quer ir onde? Toda a gente responde mosteiro, menos eu. Quero ir fazer *ski*. Agora percebo a excitação e o brilhar de olhos das pessoas que adoram neve. O representante do turismo espanhol oferece-se para ir comigo, somos os únicos. Nós e o professor, claro. Mas antes da aula, fazemos todos um passeio de raquetes. É giro, mas esquiar é muito mais. Todos rumam ao mosteiro e segue-se mais uma aula. A última é,

sem dúvida, a melhor de todas. A neve está espectacular, mais fofa e menos dura, não há tanto gelo e por isso é mais fácil. O professor explica-nos a forma de virar mais simples e eficaz. Ou seja, afastar a parte posterior do *ski* para fora, do direito se queremos virar para a esquerda e do esquerdo se queremos virar para a direita. Começamos por uma pequena rampa, onde fazemos curvas para a esquerda e para a direita, e cinco minutos depois estamos a ser levados por um *saca-rabos* (uma espécie de teleférico em forma de disco que se põe debaixo do rabo e que nos ajuda a subir a montanha). Os *skis* devem ir suficientemente afastados para não se tocarem. Passo na primeira roldana, *skis* tocam e... chão. Mais risota e a ajuda do professor para me levantar, porque sozinha é impossível. Esquiar é das sensações mais incríveis que experimentei. O conseguir curvar e travar dá-nos segurança para arriscar ainda mais.

Descemos sem bastões com as duas mãos atrás das costas. Joelhos sempre semiflectidos. Aos poucos ganha-se segurança, cai-se, claro, mas faz tudo parte. Temos os minutos contados porque há hora marcada para nos virem buscar. Só mais uma. Chegamos ao fim com um sorriso de orelha a orelha e mil e um planos para voltar em breve! ●

Como ir

Não existem voos directos, o que torna as viagens de avião mais caras. A viagem de carro é a mais económica.

A partir do Porto: A1 até Albergaria, IP5 até Vilar Formoso, Salamanca, Madrid, Saragoça, Huesca, Sabiñanigo e Formigal (de Salamanca a Huesca, todo o percurso é feito em autovia). Total: 670 km.

A partir de Lisboa: A2+A6 até Badajoz, Madrid, Saragoça, Huesca, Sabiñanigo e Formigal (de Lisboa a Huesca todo o percurso é efectuado em auto-estrada e autovia). Total: 1020 km.



O que fazer:

- Uma descida de *tobogganing* (trenó) com jantar no restaurante Cantal. O percurso é de 2,5 km e faz-se à noite numa pista iluminada. Na estância Formigal, €40 (pessoa com jantar).
- Visitar a Ciudadela e a Catedral de Jaca.
- Provar os *besitos* da Confeitaria Echeto (desde 1890), feitos de açúcar, mel, leite e frutos secos, €3 (pacote pequeno). Plaza Catedral, 4, em Jaca.
- Ir às *tapas*: no típico Bar Fau ou no sofisticado Restaurante Lilium.

Andorra

Por Leonor Antolín Teixeira



A convite do Sport Hotel Hermitage e Spa, em Soldeu, fui conhecer Andorra. A previsão apontava dias de sol. Mas como na montanha as previsões poucas vezes acertam, a neve deu sinal de sua graça, acompanhada de um vento que se fazia insinuar de forma demasiado evidente. Contudo a vontade de experimentar era tanta, que qualquer obstáculo climatérico era facilmente ultrapassável!

Dia 1: Ski

Local: Estância Grandvalira. As botas pareciam pesar duas toneladas cada! Os dedos congelavam. E o ar seco e gélido dificultava a respiração. Mas nada disso importava, estávamos ali para esquiar. De botas calçadas, pés devidamente posicionados em cima dos *skis*, capacete e óculos apertados, o branco à nossa frente era uma estrada imensa de emoções, onde o medo de desequilíbrio e falta de controlo era substituído pela vontade de experimentar e aprender. O instrutor, Pablito, muito simpático e com uma paciência assinalável, dava as primeiras indicações: "O peso tem de ser repartido. E lembrem-se de algo fundamental: mantenham uma postura dianteira, porque se se chegarem para trás, caem." E assim foi. De pernas para a frente, peso distribuído e olhar fixo num ponto de referência, desci sem medo. Resultado: duas horas depois, o apetite estava aguçado, bem como a vontade de repetir a experiência em breve. O mais difícil? Manter o controlo e conseguir virar sem cair.

Em Grau Roig, Pás de la Casa.



Dia 2: Caminhada pela montanha

Local: Grau Roig, Pás de la Casa. Se subir uma montanha sem neve custa, cheia de neve custa a triplicar! De raquetes nos pés, iniciámos a subida com -6°C e a nevar sem parar. A subida, que rapidamente desencorajava quem não estivesse ali para partir à descoberta, foi ultrapassada com o espírito que se quer numa experiência destas: aventureiro. Força de pernas e braços e capacidade de coordenação de movimentos são qualidades exigidas. E a cerca de 2000 pés de altitude, lá íamos nós caminhando e descobrindo que as nossas capacidades ultrapassam, por vezes, as nossas próprias expectativas. À chegada ao pico da montanha, a vista era deslumbrante e a experiência, merecida. ●



Experimente!

SPORT HOTEL HERMITAGE E SPA
Um paraíso acolhedor, que prima pela excelente localização, em plena estância de *ski*, onde os pormenores decorativos fazem toda a diferença. A partir de €270/quarto duplo. Pacote *ski* a partir de €450/dia, duas pessoas. Tel. 00 376 870 550 www.sporthotels.ad