

Guía viajera para jóvenes

© Instituto de la Juventud
José Ortega y Gasset, 71
28006 – Madrid

Coordinación:

Servicio de Información y Difusión
Centro de Información Joven

Autores:

Carlos García de Bakedano Biurrun
Mónica Rejón Mayoral
Elisa Ruiz Ruiz
Enrique Luis Gallardo Mantas

NIPO: 208 – 07 – 029 – 3

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
1 - PREPARANDO EL VIAJE	7
DOCUMENTACIÓN NECESARIA	8
<i>D.N.I.</i>	8
<i>Pasaporte</i>	9
<i>Visados</i>	9
<i>Permiso internacional de conducción</i>	10
<i>Certificado Internacional de Vacunación</i>	10
<i>Tarjeta Sanitaria Europea</i>	10
DOCUMENTACIÓN PARA VIAJAR MÁS BARATO	11
<i>Carné Euro < 26</i>	11
<i>ISIC. Carné Internacional de Estudiante</i>	11
<i>Carné alberguista</i>	12
<i>Carné Internacional GO-25</i>	13
<i>ITIC. Carné Internacional de Profesor</i>	13
<i>Carné Internacional de Camping</i>	13
<i>Tarjeta de Estudio RENFE</i>	14
SEGUROS DE VIAJE	14
SALUD	15
<i>Consejos del Ministerio de Sanidad</i>	15
SEGURIDAD.....	20
EMBAJADAS Y CONSULADOS.....	23
ALOJAMIENTO	23
<i>Albergues</i>	24
<i>Campings</i>	25
<i>Casas Rurales</i>	25
<i>Bed&Breakfast</i>	26
<i>Hoteles</i>	26
<i>Residencias de Estudiantes</i>	26
<i>Pisos y Apartamentos</i>	27
<i>Convivencia en familias</i>	27
<i>Refugios</i>	27
<i>Alojamiento gratuito</i>	28
TRANSPORTE	28
<i>Tren</i>	28
<i>Autobús</i>	32
<i>Coche/Moto</i>	32
<i>Autocaravana</i>	34
<i>Avión</i>	35
<i>Barco</i>	38
<i>Bicicleta</i>	39
<i>Viajes a pie</i>	40
EQUIPAJE	40
RECURSOS VIAJEROS	42
<i>Meteorología</i>	43
<i>Idiomas</i>	43
<i>Cambio de moneda</i>	43
<i>Mapas</i>	43
<i>Cálculo de horas locales</i>	44
<i>Información telefónica</i>	44

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

<i>Otros</i>	44
DERECHOS	44
INFORMACIÓN VIAJERA.....	45
<i>Portales de viajes</i>	45
<i>Guías de viajes</i>	46
<i>Revistas de viajes</i>	47
<i>Programas de radio de viajes</i>	47
<i>Libros de viajes</i>	47
<i>Foros y experiencias de viajes</i>	48
<i>Agencias de Viajes</i>	48
<i>Agencias de Viajes especializadas en turismo joven</i>	48
2 - DESTINOS	50
ESPAÑA.....	51
EUROPA	54
ÁFRICA	57
AMÉRICA.....	59
ÁSIA.....	61
OCEANÍA.....	63
CIUDADES.....	63
<i>Algunas ciudades españolas</i>	64
<i>Algunas ciudades europeas</i>	64
<i>Ciudades del mundo</i>	64
CAMINO DE SANTIAGO.....	65
<i>Algunos consejos para hacer el Camino de Santiago</i>	66
LA RUTA DE DON QUIJOTE.....	67
VUELTAS AL MUNDO Y VIAJES MOCHILEROS	68
3 – OTROS VIAJES Y ACTIVIDADES	71
VIAJES RESPONSABLES Y SOLIDARIOS	72
CÓDIGO ÉTICO DEL VIAJERO/A	72
VIAJES Y CULTURA	74
<i>Festivales</i>	74
<i>Cursos de verano</i>	75
<i>Patrimonios de la Humanidad</i>	75
VIAJES Y NATURALEZA.....	75
<i>Parques y espacios naturales</i>	75
<i>Turismo Activo</i>	76
VIAJES ALTERNATIVOS.....	76
OTRAS ACTIVIDADES.....	77
<i>Portal Europeo de Juventud</i>	77
<i>Idiomas</i>	77
<i>Red Eures</i>	78
ANEXO: DIRECTORIO DE JUVENTUD DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS	79

INTRODUCCIÓN

"Un viaje de mil millas empieza con un paseo". Lao Tse.

INTRODUCCIÓN

Viajar. Sorpresa, ilusión, curiosidad, emoción... son múltiples y variados los estímulos que alimentan nuestros sentidos a la hora de emprender un viaje. Desde el momento que se piensa en el destino, la ruta, la preparación del petate, hasta cuando la mirada curiosa va descubriendo rincones en los nuevos caminos que se recorren. E incluso, a la vuelta, al dejarse envolver por los recuerdos de historias, risas y fotos varias.

Son también muchas las maneras de recorrer mundo: algunos en destinos a la vuelta de la esquina, otros en recónditas y desconocidas tierras; con lo justo o sin estar tan atado al presupuesto; a pie, en bici, interrail o en avión; con régimen de bocata o degustando las variadas gastronomías locales; a la aventura o en viaje organizado.

También son diversas las motivaciones que nos llevan a viajar: mero afán aventurero; relax y desconexión de la rutina diaria; conocer nuevas culturas y paisajes; colaborar en el desarrollo de otros pueblos; aprender idiomas...

En esta Guía Viajera para jóvenes, para quienes lo son por edad o para quienes lo son de espíritu, hemos tratado de recopilar información que os podáis llevar en la mochila y así organicéis vuestros viajes de la forma más cómoda y barata posible. Por supuesto, no están todas las pistas. Hay que seguir buscándolas y creándolas. Pero esa ya es una tarea en la que necesitamos que nos echéis una mano. Os esperamos a la vuelta.

1 - PREPARANDO EL VIAJE

1 - PREPARANDO EL VIAJE

En la preparación de un viaje se puede tener todo más o menos controlado o dejarse llevar y abrirse un poco más a la improvisación. Pero eso sí, siempre van a existir una serie de detalles que no conviene olvidar y que os ayudarán a evitar indeseables contratiempos.

DOCUMENTACIÓN NECESARIA

Hay documentos que son imprescindibles para viajar. Cada país, bien sea por sus condiciones sanitarias, de seguridad o por la relación diplomática que puedan tener con España va a requerir más o menos documentación.

Siempre es bueno hacer un inventario y tener en cuenta los tiempos de tramitación para no que no os pilléis los dedos y os quedéis en tierra por falta de un visado o por tener el pasaporte caducado.

Otro consejo que os puede sacar de algún apuro es hacer fotocopias y guardarlas en un sitio seguro, para que en caso de robo o pérdida los trámites sean más rápidos.

Para obtener **información particular de cada país**, conviene mirar el sitio web del **Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación**, (www.maec.es) pulsando en "recomendaciones para viajar al extranjero", en la zona inferior de la página y escogiendo el país).o ponerse directamente en contacto con ellos (tfno: 91 379 97 00, Pza. de la Provincia 1, 28012 Madrid)

D.N.I.

El Documento Nacional de Identidad es obligatorio para las personas con ciudadanía española, mayores de 14 años. Se tramita en las Comisarías de Policía (ver detalles en **Ministerio del Interior**. www.mir.es, Tfno: 900 150 000) y hay que tener en cuenta que durante el verano el horario de atención al público puede cambiar. Se renueva cada cinco años.

Además, los menores de edad precisan de una autorización del padre, madre o tutor, que se obtiene en las Comisarías de Policía, Puestos de la Guardia Civil, Juzgados, Notarías y Alcaldes.

Los países con los que se puede viajar con el D.N.I. en vigor son los siguientes:

Alemania, Andorra, Austria, Bélgica, Bosnia-Herzegovina, Chipre, Dinamarca, Eslovenia, Eslovaquia, Estonia, Finlandia, Francia, Gran Bretaña, Grecia, Holanda, Hungría, Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Marruecos¹, Mónaco, Noruega, Polonia, Portugal, República Checa, Rumania, San Marino, Suecia, Suiza y Turquía².

¹ Se precisa, sólo para grupos turísticos, un justificante de estancia y alojamiento emitido por una agencia de viajes o similar.

² Con pasaporte ordinario o DNI, el visado se obtiene en el puesto fronterizo de entrada en Turquía, mediante el pago de la tasa por visado de diez dólares U.S.A. Si se viaja a este país en vehículo propio portando objetos de valor, se deberá ir provisto de pasaporte.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Desde marzo de 2006 está implantándose el nuevo DNI electrónico (DNIe) que incorpora un chip electrónico con datos del portador (www.dnielectronico.es).

Precio: 6,70 € (primera inscripción y renovación por caducidad); 11,90 (renovación por extravío, deterioro o sustracción sin denuncia).

Validez: Cinco años antes de cumplir los 30, diez años antes de cumplir los 70 y permanente a partir de esa edad.

Tramitación: En comisarías de policía o equipos de expedición del DNI. Para la primera inscripción es necesario dos fotos y certificado de extracto de partida de nacimiento. Para la renovación dos fotos, DNI anterior y certificado de empadronamiento si hay cambio de domicilio.

Pasaporte

Este es el documento que acredita, fuera del país, vuestra identidad y nacionalidad y os permite viajar por aquellos países que exijan llevarlo encima. También se puede tramitar en las Comisarías de Policía, así como en las Embajadas y Consulados de España en el extranjero.

Existen varios tipos de pasaporte:

- Ordinario: Tiene una validez de cinco años para menores de 30 años y de diez si ya se ha cumplido esa edad.
- Colectivo: Se expide para viajes específicos y su duración no puede exceder los tres meses.
- Para emigrantes: Se solicita en la Dirección General de Migraciones y su validez es de 2 años.

Para saber cuales son los países en los que es necesario llevar pasaporte sin visado, plazos de vigencia y demás detalles, como tasas de entrada y salida, conviene informarse en el **Ministerio de Asuntos Exteriores** (www.mae.es) o sino también a través del Ministerio del Interior.

Precio: 16,50 €; 5,50€ el titular del pasaporte colectivo y 0.40€ cada acompañante.

Validez: Cinco años antes de cumplir los 30 y diez años a partir de esa edad.

Tramitación: En Jefaturas Superiores y Comisarías de Policía. Para la primera inscripción es necesario dos fotos, DNI en vigor, pasaporte anterior en caso de renovación y justificante de denuncia en caso de pérdida o robo.

Visados

Para la mayoría de los países no se requieren, si los viajes son de turismo, las estancias son inferiores a 90 días y se tiene el billete de ida y vuelta, pero en algunos de ellos sí es imprescindible tenerlo, además del pasaporte, para poder entrar.

En el **Ministerio de Asuntos Exteriores** (www.mae.es) tienen información acerca de qué países lo exigen, así como de las tasas y requisitos necesarios. Las

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

diligencias se pueden realizar en las oficinas consulares que el país en cuestión tenga en España (ver esta información en www.embajadas-online.com).

En el sitio web www.visados.org también hay información muy detallada sobre visados para personas con nacionalidad española en diferentes países.

Permiso internacional de conducción

Este permiso es necesario si queremos conducir temporalmente en países que no sean miembros de la Unión Europea y que no hayan adoptado el modelo de permiso previsto en los Convenios de Ginebra o Viena.

Este permiso tiene una validez de un año y no es válido para conducir en España. El único requisito es ser titular de un permiso de conducción en vigencia y de igual clase al que se solicita y se expide en las Jefaturas Provinciales y Locales de Tráfico (www.dgt.es).

Certificado Internacional de Vacunación

En especial, en determinados países de África, Asia y Sudamérica, es obligatorio para entrar, un certificado de vacunación que acredite que han sido administradas determinadas vacunas, particularmente la de la fiebre amarilla.

Se recomienda visitar los Centros de Vacunación Internacional de cada Comunidad Autónoma por lo menos con un mes de antelación para obtener información sobre las vacunas obligatorias y recomendadas en los países de destino.

En la página web del **Ministerio de Sanidad y Consumo** disponéis de amplia información sobre la situación sanitaria en todo el mundo. (www.msc.es, ver apartado profesionales, salud pública, sanidad exterior).



Tarjeta Sanitaria Europea

Si viajáis por Europa, este documento os permite recibir prestaciones sanitarias en igualdad de condiciones con los asegurados del país al que os desplazáis. La atención es gratuita y si se tiene que pagar, después se reembolsará la cantidad correspondiente.

La tarjeta es individual y en ella aparecen el nombre del usuario, el número de DNI y un código que identifica al Instituto de la Seguridad Social que lo respalda.

Es válida durante una estancia temporal, señalada en el documento, en cualquiera de los países integrantes de la Unión Europea y del Espacio Económico Europeo (Islandia, Liechtenstein, Noruega), así como en Suiza.

Para obtenerla deberéis hacerlo en cualquiera de los **Centros de Atención e Información de la Seguridad Social** (CAISS) del Instituto Nacional de la Seguridad Social, donde te será emitida en el acto, previa identificación personal.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Además, también existe la posibilidad de conseguir un CPS (Certificado Provisional Sustitutorio) a través de Internet.

<http://www.seg-social.es>

DOCUMENTACIÓN PARA VIAJAR MÁS BARATO

Podéis viajar más barato por todo el mundo gracias a una serie de carnés. Os damos información sobre ellos para que exprimáis al máximo sus ventajas.



Carné Euro < 26

Con este documento, conocido más popularmente como Carné Joven, podéis tener acceso en 37 países europeos a una serie de descuentos y ventajas en museos, cines, teatros, transportes, instalaciones deportivas, comercios, alojamientos y en aquellos establecimientos que tengan la indicación "Aquí sí, aquí carné joven".

Si visitáis la página de la Asociación Europea del Carné Joven www.eyca.org o www.euro26.org encontraréis información sobre los descuentos que hay en cada país.

¡Importante! El carné joven también incluye un seguro que cubre al titular a partir de los 25 km. del domicilio habitual, en todo el mundo.

Requisitos: Tenéis que tener entre 14 y 25 años (ambos inclusive).

Validez: Durante dos años desde que se expide a no ser que cumpláis 26 antes, momento en el que caduca automáticamente.

Tramitación: Para tenerla podéis hacerlo a través de los Servicios de Juventud de las Comunidades Autónomas, los Centros de Información Juvenil, las Asociaciones de Juventud y los Bancos y Cajas de Ahorro. Sólo es necesario rellenar una solicitud, llevar una fotografía, pagar la tasa y fotocopia del DNI o pasaporte.



ISIC. Carné Internacional de Estudiante

Se puede utilizar el carné ISIC (www.isic.org) en cualquier país del mundo y también da derecho a bastantes descuentos y ventajas en alojamientos, centros culturales y de ocio...

A su vez, cuenta con un servicio gratuito de emergencias 24h, y un servicio de llamadas a bajo coste, buzón de voz y correo electrónico. <http://www.isiconnect.ekit.com>

No existe límite superior de edad para obtener el ISIC. Sin embargo, en algunos casos hay un límite de edad para aplicar el descuento. En concreto, muchas líneas aéreas no ofrecen descuentos en sus vuelos a estudiantes por encima de 30 años.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Requisitos: Tener más de 12 años acreditándolo con DNI o pasaporte y ser estudiante matriculado en centros académicos oficialmente reconocidos, durante un **mínimo de 15 horas semanales**, en alguno de estos niveles:

- ✓ Educación superior (universidad, escuelas universitarias, facultades, escuelas técnicas superiores...)
- ✓ Estudiantes matriculados en educación secundaria: ESO, Bachillerato LOGSE, FP...
- ✓ Estudiantes de idiomas matriculados en la Escuela Oficial de Idiomas u homologados
- ✓ Estudiantes en otros centros oficialmente reconocidos, por ejemplo, estudios de música, capacitaciones profesionales etc.

Precio: 6 €

Validez: Es de un curso escolar y además de septiembre a diciembre del siguiente año (por ejemplo, los carnés emitidos durante el curso 2007/2008 caducan en diciembre de 2008).

Tramitación: Para haceros con el Carné ISIC podéis acudir a las Direcciones de Juventud o los Servicios de Información Juvenil de vuestra Comunidad Autónoma, acreditando la condición de estudiante y la edad, además de rellenar la solicitud con una fotografía tamaño carné y pagar la tasa correspondiente.

Carné alberguista

Si vuestra opción de alojamiento son los albergues, con este carné tenéis derecho al uso de 206 Albergues Juveniles en España (REAJ, www.reaj.com) y en más de 4.200 pertenecientes a la Federación Internacional de Albergues Juveniles (IYHF, www.hihostels.com). Existen diferentes carnés de alberguista:

- ✓ Juvenil (de 14 a 29 años): 5 € (2,5 € con Carné Euro <26)
- ✓ Adulto (más de 30 años): 11 €
- ✓ Grupo (a partir de 10 personas menores de 30 años y al menos uno de ellos con más de 18): 15 € el Grupo. Si vuestro grupo pertenece a una Asociación Juvenil está exento de pago, habiendo presentado el certificado del Censo de Asociaciones Juveniles).
- ✓ Familia (parejas españolas con hijos menores de 14 años): 22 € Familia.
- ✓ Jóvenes extranjeros (14 a 29 años): 21 € para seis noches. Si no tenéis Carné de Alberguista y estáis de paso, podéis comprar sellos de bienvenida (welcome stamps) en el propio Albergue Juvenil. Consiste en una tarjeta provisional con sellos que el y la alberguista puede ir comprando a razón de uno por noche, o todos de una vez. Cuando se incorporen seis sellos, ya constituye un Carné, que tiene una vigencia de 12 meses a partir de la fecha de expedición del primer sello. Los sellos se expiden en todos los albergues internacionales y la tasa por sello de bienvenida es de 3 euros.

Es válido durante un año desde la fecha de expedición. Al adquirir el carné, se os entregará una guía de albergues de España gratis. También existe una guía mundial a la venta.

Este carné se puede conseguir en las Oficinas de Información Juvenil que emitan carnés y en los Albergues Juveniles que estén en REAJ. Únicamente es necesario llevar DNI o pasaporte para certificar la edad.



Carné Internacional GO-25

Otro carné más con el que obtendréis ventajas y descuentos en transportes y alojamientos por parte de las organizaciones miembros de la Federación Internacional de Organizaciones de Viajes para Jóvenes (FIYTO, www.fiyto.org). La información detallada sobre las ventajas se recopila en la guía que os entregarán al recoger el carné.

Requisitos: Tenéis que tener entre 14 y 25 años (ambos inclusive).

Precio: 6 €

Validez: Un año natural a partir de la fecha de emisión.

Tramitación: En las Oficinas de Información Juvenil presentando un impreso de solicitud, una fotografía y el DNI.



ITIC. Carné Internacional de Profesor

Os podéis beneficiar de este carné si sois profesores y profesoras empleados como personal de una institución educativa oficialmente reconocida. Con ella podréis disfrutar de descuentos y ventajas en alojamiento, transporte, museos, centros culturales o teatros (<http://www.istc.org/>).

Como con el ISIC, también se dispone de un Servicio de Urgencia 24h. y del Isiconect.

Requisitos: Ser docente y acreditar esta condición mediante certificado del centro o nómina.

Precio: 8 €

Validez: Un curso escolar y además de septiembre a diciembre del siguiente año.

Tramitación: En las Direcciones de Juventud o los Servicios de Información Juvenil de vuestra Comunidad Autónoma presentando un impreso de solicitud, una fotografía y el DNI.



Carné Internacional de Camping

El Carné Internacional de Camping (Camping Card International - CCI) es el documento de identificación del campista. Las ventajas que obtenéis con él son las siguientes.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

- ✓ Un seguro de responsabilidad civil, hasta 2,5 millones de francos suizos, por daños corporales o materiales causados a terceros durante la práctica del campismo.
- ✓ Descuento en aquellos campings que hacen figurar las siglas CCI en su información contenida en la Guía de Campings Oficial de la FECC.
- ✓ Identificación de que el titular es miembro de un club perteneciente a la FICC.

Requisitos: Ser miembro de algún Club Federado de Campistas.

Precio: Se establece en cada club.

Tramitación e Información: Clubes Campistas Federados o en la Federación Española de Clubes Campistas. www.guiacampingfecc.com/campistasfecc

www.campingcardinternational.com

Tarjeta de Estudio RENFE

Si sois estudiantes universitarios y de Centros Oficiales de Enseñanza, con esta tarjeta de RENFE tenéis descuentos en servicios de Cercanías de Asturias, Barcelona, Cádiz, Málaga, Murcia, Sevilla y Valencia. La tarjeta es válida por trimestres y en periodos lectivos y es gratuita.

Más información en www.renfe.es

SEGUROS DE VIAJE

Al emprender un viaje siempre se sale confiado de que todo va a ir bien y no va a haber problemas. Y en la mayoría de las ocasiones así es, pero a veces la mala suerte se cruza en el camino y, entonces, es bueno echar mano de un seguro de viaje. Sobre todo, resulta necesario para viajes internacionales y muy especialmente para los destinos fuera de Europa.

Los precios pueden oscilar dependiendo de las coberturas, los destinos, la duración del viaje y algunas de las actividades que se van a realizar. Normalmente suelen incluir repatriaciones sanitarias, asistencia médica en el extranjero, pérdida o deterioro de equipaje, responsabilidad civil, adelanto de fondos, retrasos en transportes, entre otros.

Para información más detallada os recomendamos que consultéis este sitio web: <http://www.euroresidentes.com/seguros/seguros-de-viaje.htm>

Si en vuestro viaje tenéis pensado practicar deportes de aventura es necesario informarse en la Federación Deportiva correspondiente.

Los titulares del Carné Joven, Carné Internacional de Estudiante, Carné Joven Internacional GO-25 y Carné Internacional de Profesor tienen un seguro internacional gratuito desde el momento que lo obtienen hasta su caducidad. Para consultar su cobertura y posible ampliación entrar en www.euro26.org.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Si necesitáis un seguro de viaje privado, también os apuntamos estas direcciones en Internet donde podéis hacer una comparativa de diferentes compañías.

<http://www.mejoresofertas.net>

<http://www.segurosbroker.com/>

<http://www.europ-assistance.es>

<http://www.mapfre.com>

<http://www.intermundial.es>

<http://www.isis-ins.com>

<http://www.winterthur.es>

SALUD

“La salud también viaja” es el eslogan utilizado por el Ministerio de Sanidad y Consumo para que no se pase este asunto a la hora de planificar un viaje. Es imprescindible no perderlo de vista, antes, durante y en el regreso del viaje, en especial si se va a países en los cuales las condiciones sanitarias son más precarias, o bien el clima y la alimentación son muy diferentes a los nuestros.

Una información más detallada sobre la **situación sanitaria mundial por países** la podéis encontrar en la página web del Ministerio de Sanidad:

<http://www.msc.es/> (ver apartado profesionales – salud pública – sanidad exterior)

Igualmente, y como os comentamos en el apartado de la documentación, es necesario tener presente la contratación de un seguro de viaje o la obtención de la Tarjeta Sanitaria Europea para tener garantizada nuestra asistencia médica internacional en caso de que fuera necesario, a la vez que información un poco más detallada sobre los Sistemas de Salud de los países en cuestión y la posibilidad de que puedan tener algún acuerdo de asistencia sanitaria con el Estado español.

Consejos del Ministerio de Sanidad

ANTES DEL VIAJE

No dejéis la salud para última hora. Los aspectos sanitarios del viaje se deben programar con tiempo, sobre todo cuando tengáis que poner os vacunas o realizar os análisis específicos.

Visita Previa al Médico General

La visita al médico antes de viajar es aconsejable para realizarse un chequeo general, particularmente si el viaje va a ser largo y a países con condiciones más

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

desfavorables, y asimismo, para que os haga las recetas con la cantidad suficiente si padecéis alguna enfermedad que requiera un medicamento específico.

Vestuario y clima

Es muy importante elegir ropa y calzado adecuados en función de las condiciones meteorológicas, de la estación del año del país o países en cuestión y de las zonas a las que vayáis a viajar.

En caso de zonas con temperaturas muy altas y elevados niveles de humedad, los vestidos deberán ser de fibras naturales (algodón, lino, etc.), ligeros, no ajustados y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse de ropa a menudo. El calzado será cómodo y ventilado para evitar infecciones por hongos.

El calor y la humedad excesivos, así como los esfuerzos exagerados en esas condiciones, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia. En los casos de agotamiento se recomienda tomar té y bebidas ricas en sales minerales (zumos de frutas, legumbres, caldos de verduras, etc.).

Otro aspecto a evitar son las insolaciones y quemaduras solares. Una forma de evitarlas es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar gorra y gafas de sol y aplicarse cremas con filtro solar de factor alto.

Botiquín

Puede ser más o menos completo en función de las necesidades y de las zonas a las que se viaje, pero siempre es necesario preparar un botiquín. Nunca se sabe lo que puede pasar.

Sin olvidar la medicación que toméis habitualmente, os detallamos una serie de materiales a incluir en el botiquín y que tendréis que adaptar a vuestras necesidades:

BOTIQUÍN

- Analgésicos
- Antiinflamatorios y antialérgicos
- Artículos de higiene (compresas, tampones...)
- Preservativos
- Crema de protección solar
- Esterilizante para lentillas de contacto
- Desinfectante del agua
- Medicación antipalúdica
- Repelente de insectos
- Pomada para picaduras
- Remedios para la diarrea y la acidez de estómago
- Pastillas para el mareo
- Termómetro
- Desinfectante y material para curas
- Suero
- Jeringuillas y agujas desechables si se prevé administrarse un medicamento inyectable.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

¡Ojo! No os olvidéis mirar la caducidad de los medicamentos y materiales que lleváis en el botiquín y consultar con el médico.

También es una buena idea llevar los prospectos de los medicamentos y el nombre del genérico por si se necesita adquirirlo en otro país.

Otra advertencia: llevad las medicinas etiquetadas convenientemente ya que en algunos países la legislación antidroga no mira con buenos ojos pastillas sin identificar.

Vacunaciones

La selección de las vacunas para un viaje determinado dependerá de la situación sanitaria concreta del país a visitar, de las enfermedades endémicas que le afecten, de las características del viaje (no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana), de la duración del mismo, de la situación general de salud del propio viajero y del tiempo disponible antes del viaje.

Por ello, es necesario que la atención para este tema os la realicen personalmente en los **Centros de Vacunación Exterior dependientes del Ministerio de Sanidad y Consumo**.

<http://www.msc.es/> (ver apartado profesionales – salud pública – sanidad exterior – salud - vacunación)

Algunas **vacunaciones son obligatorias** y están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo ser exigido por las Autoridades Locales del país que se visita, un Certificado Internacional de Vacunación (ver apartado de Documentación, página 7).

Por ejemplo, en el caso de la fiebre amarilla la vacunación es obligatoria para entrar en algunos países (ver situación sanitaria mundial por países en la página del Ministerio de Sanidad y Consumo, www.msc.es).

Independientemente de su posible exigencia, se recomienda esta vacunación para los viajes a zonas infectadas de África y América del sur.

Otras enfermedades a tener en cuenta, aunque su vacunación no es obligatoria, son las siguientes: tétanos, hepatitis A, hepatitis B, poliomelitis, meningitis, fiebre tifoidea, cólera y la malaria o paludismo. Para esta última, y como hasta la actualidad no existe una vacuna eficaz, la prevención se deberá realizar de otras maneras: evitando la picadura de mosquitos o tomando un tratamiento antipalúdico para el que es necesario consultar con un médico, puesto que en ocasiones puede tener importantes efectos secundarios.

Para **más información sobre las enfermedades y sus vacunas** os recomendamos que consultéis nuevamente la página web del Ministerio de Sanidad y Consumo <http://www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do> y que acudáis a un Centro de Vacunación Exterior.

Si se viaja a países en vías de desarrollo una buena opción es la de entregar en los hospitales el botiquín que llevéis antes de regresar.

DURANTE EL VIAJE

Alimentos

Con las recomendaciones que os vamos a dar a continuación no pretendemos privaros del placer de degustar las gastronomías autóctonas ni crear falsos alarmismos, pero sí es cierto que la alimentación y el agua son temas delicados a la hora de viajar, bien por la falta de higiene o bien por la falta de costumbre y adaptación a ciertos productos.

El “**mal del viajero**”, la diarrea, es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales. Algunas recomendaciones básicas son éstas:

- Evitar los alimentos crudos, y si se trata de fruta, comerla pelada. En caso de comer hortalizas frescas deberán lavarse con agua desinfectada. Especial atención a las ensaladas. Los alimentos cocinados, cerciorarse que son recientes y que todavía están calientes.
- Resulta peligroso tomar platos preparados con huevos crudos, así como derivados lácteos del tipo de los helados, yogures o quesos frescos. La leche siempre debe hervirse antes de ser consumida.
- Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No ingerir moluscos crudos (almejas, chirlas, berberechos, coquinas, etc.).
- Es muy recomendable lavarse las manos frecuentemente.

Agua

Teniendo presente que el agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas, es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías, hervida o agua embotellada abierta en vuestra presencia.

No admitir cubitos de hielo en las bebidas ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas.

Según las zonas a visitar es conveniente llevarse pastillas potabilizadoras o lejía potable que se puede adquirir en farmacias.

Si decidís bañaros en zonas de agua dulce, ríos y lagos, hay que tener cuidado ya que se pueden adquirir enfermedades parasitarias.

Protección contra los animales

Procurad evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que éstos pueden no estar controlados sanitariamente.

Como reflejo de defensa las serpientes muerden y los escorpiones pican, especialmente de noche. El uso de calzado apropiado y sólido es muy importante para caminar de noche en zonas habitadas por serpientes.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Conviene sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos.

De las **picaduras de mosquitos** hay que protegerse no únicamente por las molestias que ocasionan sino también porque a través de ellos se puede contraer enfermedades como la malaria.

No os olvidéis llevar un repelente de mosquitos especial para zonas tropicales y utilizar camisetas o camisas de manga larga y pantalones largos. Las espirales antimosquitos también pueden ser eficaces.

Enfermedades de transmisión sexual

Estas enfermedades, incluido el VIH/SIDA y la hepatitis B, han aumentado en los últimos años y existen prácticamente en todos los países del mundo.

Las medidas de protección y las recomendaciones para prevenir este tipo de enfermedades por contacto sexual son las mismas que en el lugar de residencia. El consejo básico es la **utilización del preservativo en toda relación sexual para evitar contagios de enfermedades como la gonorrea, sífilis, herpes y, especialmente, SIDA.**

AL REGRESO

Algunas enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente, pudiendo presentarse bastante tiempo después del regreso.

Ante la más mínima duda, se debe acudir al médico para informarle que habéis realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o país con condiciones sanitarias más precarias.

VIAJE EN AVIÓN

El viaje en avión, sobre todo en trayectos largos, supone para muchas personas un reto y un mal trago necesario para poder llegar a destinos más lejanos.

Uno de los efectos más comunes y conocidos es el llamado **“síndrome de clase turista”**, que se produce por la falta de espacio y la presión atmosférica a la que nos sometemos cuando volamos. Os damos unos pequeños consejos para que no padezcáis este “mal”:

- Antes del viaje procurar no ingerir comidas pesadas o que produzcan gases, así como bebidas alcohólicas o café, puesto que son alimentos que deshidratan.
- Evitar las posturas mantenidas y prolongadas. Hay que propiciar una mayor movilidad de nuestro cuerpo: no llevar el equipaje de mano junto a los pies para facilitar el movimiento de las piernas; mover los dedos de los pies y los tobillos; levantarse durante unos segundos siempre que podamos; evitar ropa ajustada y que impida la transpiración.

El **miedo a volar o aerofobia**, en diferentes grados, es uno de los temores más comunes. Aunque no es un miedo racional, puesto que el avión es uno de los

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

medios de transporte con menor número de accidentes, ocasiona situaciones de estrés bastante importantes en muchas personas.

Si alguno de vosotros padece sus efectos, os damos algunas razones para que disminuyáis vuestro temor al transporte aéreo:

- Confiad en la tripulación. Los pilotos son profesionales extraordinariamente bien preparados, con una forma física y psíquica que se revisa periódicamente.
- Recordad lo que confirman los datos objetivos: el avión es el medio de transporte más seguro.
- Este medio de transporte se vale de la tecnología, los procedimientos y los materiales más sofisticados, por lo que resulta difícil cometer errores en el espacio aéreo.
- Tened en cuenta que los recursos de seguridad y salvamento en el avión son numerosos. Los accidentes aéreos no son siempre catastróficos, pueden provocar un aterrizaje forzoso sin mayores consecuencias para el pasaje.
- Si sentís miedo en algún momento del viaje, reclamad ayuda al personal de vuelo. Es una de sus funciones.

Además del Ministerio de Sanidad y Consumo, existen **otras fuentes y páginas web** donde podéis encontrar **información para un viaje saludable**:

<http://www.tusalud.com/saludviajero/index.htm>

<http://www.viajarsano.com/home.html>

<http://www.viajartranquilo.com/>

<http://traveldoctor.co.uk/>

SEGURIDAD

Igual que los contratiempos de salud, el robo del equipaje, de la documentación o de dinero puede fastidiar, o por lo menos poner una nota amarga, un viaje que iba sobre ruedas. Pero igual que con el tema sanitario, también os decimos que una cosa es tener en cuenta todos los aspectos y riesgos que entraña un viaje y no actuar de manera inconsciente, sobre todo los que se preparan de manera más independiente y a sitios conflictivos, y otra es obsesionarse y angustiarse con el robo o el asalto en cada esquina o callejuela.

No dejéis que un temor excesivo os impida disfrutar en toda plenitud de los sitios y las gentes que vais conociendo.

El **Ministerio de Asuntos Exteriores** tiene información detallada de cada país sobre la situación general de seguridad, así como algunas advertencias específicas, como el riesgo por **tráfico de drogas**. Respecto a este tema, tened en cuenta que las leyes sobre tenencia, consumo y tráfico de drogas son de aplicación territorial y obligan a todo el que se encuentre en el país, con independencia de la nacionalidad. En algunos países ya es un delito el consumo o la posesión aunque sea en pequeñas cantidades.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Podéis consultar esta información en la siguiente dirección web www.mae.es (Servicios Consulares) o llamando al 91 379 97 00.

Algunas de las recomendaciones generales que da el MAE para un viaje más seguro son las siguientes:

CONSEJOS DE SEGURIDAD- MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES

- Proveerse de la documentación necesaria antes de la salida: billetes de retorno, documento de viaje, pasaporte o D.N.I., visado para aquellos países que lo requieran, y un seguro de viaje lo más amplio posible.
- Tener siempre presente que constituye una obligación ineludible de toda persona que viaja al extranjero respetar la cultura y las leyes de otros países, que, en muchos casos, difieren de forma sustancial de las españolas. Esta recomendación es especialmente importante en lo que se refiere a la tenencia, consumo y tráfico de estupefacientes (incluido el alcohol en algunos países).
- Prevenir el robo o pérdida de su documentación personal y de sus billetes de viaje.
- Tomar nota del teléfono y dirección de la Embajada o Consulado de España en el país a visitar.
- En caso de detención, solicitar inmediatamente a las autoridades locales que se comunique dicha circunstancia al Consulado español.
- En caso de estancias prolongadas registrarse como transeúnte en la Oficina Consular.
- Recordar que un Consulado Honorario únicamente desempeña funciones de asistencia urgente e inmediata.

Además de estas recomendaciones generales, aquí tenéis alguna más de carácter práctico:

- Si hacéis **excursiones por vuestra cuenta a zonas de riesgo** o más alejadas de poblaciones importantes, dejad constancia y alguna forma de contactaros a alguna persona que os resulte de confianza o bien al mismo Consulado o Embajada de España, (ver página 20), aunque siempre es recomendable no visitar zonas de riesgo.

- **Hacer copias de los documentos importantes.** Si tenéis una copia de los documentos más importantes: pasaporte, localizador del billete de avión, numeración de los cheques de viaje (si procede), número de la tarjeta de crédito, datos personales como el nombre y domicilio, número de cuenta bancaria (para realizar una transferencia de dinero si es necesario), tarjetas de crédito, licencia de conducir, tarjeta del seguro, es mucho más fácil poder recuperarlos y se agilizan los trámites.

Otra medida que no cuesta nada y puede ayudaros en su momento es la de **apuntar teléfonos de contacto** para llamar desde cualquier lugar del mundo en caso de necesitar autorización de la mutua de asistencia sanitaria, o para anular los cheques de viajes y las tarjetas de crédito.

Con la ayuda de Internet hay otras maneras más novedosas de poder acceder a los datos de vuestros documentos robados o perdidos. Por ejemplo, escribir todos los datos en un correo electrónico que os enviaréis a nosotros mismos antes de marchar de viaje, de tal forma que desde cualquier lugar del mundo con conexión a

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Internet podréis tenerla a mano. Otra alternativa es escanear o fotografiar digitalmente toda la documentación que creamos conveniente y almacenarla en un servidor web seguro, de tal forma que sea accesible y consultable por nosotros desde cualquier lugar del mundo en caso de necesitarlo.

- **No mostrar de manera ostentosa objetos valiosos:** En algunas zonas llevar una cámara digital de manera visible o exhibir billetes de mucho valor, puede disparar las alarmas en los amigos de lo ajeno. Es conveniente estar alerta con estos pequeños detalles y no descuidarlos.

En cualquier caso, si sois víctimas de un atraco con violencia, no os la juguéis. Más vale perder sólo una cámara, y llevaros un buen susto, y no algo más.

- **El dinero** en efectivo (siempre viene bien llevar algo, sobre todo en zonas rurales) es mejor repartirlo y esconderlo en diferentes sitios que consideremos más seguros. Eso sí, no lo dejéis en el interior del equipaje a facturar, ni en el lugar donde os alojéis, a no ser que sea dentro de una caja de seguridad fiable.

Con el **dinero en efectivo** no hay que estar tan pendiente de bancos, cajeros..., pero hay que tener más cuidado con las pérdidas y los robos.

Es preferible cambiar algo de dinero antes de salir, y en el destino se recomienda hacerlo en bancos o empresas de cambio. También hay que fijarse en las comisiones que se cobran por la gestión. Existen “mercados negros” en los que hay que tener precaución porque suelen ser ilegales y podríais ser víctimas de alguna estafa.

El **dólar**, y el **euro** cada vez más, se aceptan en la mayoría de los países, por lo que puede resultaros útil llevar dinero *cash* en estas monedas.

Para consultar como está el **cambio de euros o dólares a las monedas nacionales** de vuestros países de destino, podéis visitar este sitio en la red: www.xe.com/ucc/es.

En cuanto a los **cheques de viaje**, tienen la ventaja de poder recuperar su importe en caso de pérdida o robo, pero en muchas zonas, sobre todo en áreas rurales, no los aceptan o los pagan peor que el dinero en efectivo.

Si lleváis cheques de viaje es mejor cambiarlos en las grandes ciudades y disponer de dinero en efectivo para el resto. En cualquier caso, documentaros bien sobre la aceptación de los cheques de viaje o no en el destino específico a visitar.

Las **tarjetas de crédito** permiten sacar dinero (hay que tener presentes las comisiones) y hacer pagos (con los límites de gasto que tenga cada tarjeta).

Pueden ser de débito (la operación se carga automáticamente a la cuenta) o de crédito (se cargan pasado un tiempo desde la operación) y aunque cada vez existen más facilidades para su uso, es mejor que os informéis sobre las facilidades que existen en cada país.

Y no olvidéis que toda tarjeta tiene su coste: la cuota anual y las comisiones adicionales por algunos de los servicios que prestan. Os aconsejamos que os informéis bien antes de contratarlas y conozcáis cual es el límite de gasto y las garantías en caso de pérdida o robo.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Algunas recomendaciones para su uso:

- No utilizar números secretos que puedan ser descifrados por la documentación.
- No perder de vista la tarjeta durante la compra y no firmar resguardos en blanco.
- Conservar los resguardos de las compras y operaciones.
- Destruir las tarjetas caducadas inutilizando la banda magnética.
- Firmar las tarjetas.

El Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación dispone de unas "Recomendaciones para viajar al extranjero" de forma más segura. Estas recomendaciones se refieren a la documentación necesaria para entrar en el país, las condiciones sanitarias y de seguridad, etc. Están disponibles para su consulta en su página web <http://www.maec.es>, pulsando por "Servicios Consulares" y, dentro de estos, "Recomendaciones de viajes" y poniendo el país que queremos consultar. Además de consultar la página, para cualquier duda o información práctica, podéis contactar también con el número del Ministerio de Asuntos Exteriores: 91 379 16 28. No olvideis consultar la opción de "Servicios Consulares", para así tener una información más completa. Y siempre contactar con las embajadas y consulados, cuyas direcciones y teléfonos aparecen también en la mencionada página, en la información de cada país.

EMBAJADAS Y CONSULADOS

En la misma página web que os hemos indicado anteriormente tenéis información sobre los **Servicios Consulares de España en el extranjero** y las direcciones de las **Embajadas**. Siempre viene bien tener estos contactos por si surgiera algún problemilla inesperado.

Para la búsqueda de cualquier Embajada en el mundo, os sugerimos que visitéis esta web: www.embajada-online.com.

ALOJAMIENTO

Durante el viaje uno de los aspectos básicos es encontrar un lugar para dormir, descansar, reponer fuerzas y, porque no decirlo, recuperar algo de higiene personal. Las opciones de hospedaje que existen son múltiples y variadas, así que tan sólo tenéis que tantear vuestro bolsillo y valorar cual os resulta más cómoda y se adapta mejor a vuestro espíritu viajero.

Desde los campings y albergues hasta las casas rurales y hoteles, pasando por los *bed and breakfast*, las residencias de estudiantes y apartamentos, el abanico de alojamientos es muy amplio. Incluso, podéis probar con alternativas originales y gratuitas: el intercambio de casas o aprovechar los aeropuertos para echar una cabezadita. En esta Guía os damos algunas pistas sobre éstas y otras opciones.

Albergues

Con este tipo de alojamiento vuestro presupuesto no se verá resentido en exceso, y además podéis encontraros con mucha gente de diferentes países e intercambiar multitud de experiencias y vivencias.

Los albergues más conocidos son los que pertenecen a la **Federación Internacional de Albergues de Juventud (IYHF)**, en el caso de España la **Red Española de Albergues Juveniles (REAJ)**. A lo largo de todo el mundo podéis encontrar más de 4.500 albergues asociados y más de 200 en territorio español. Para acceder a todos ellos es necesario que tengáis el **carné de alberguista** (para más información ver apartado de Documentación).

Normalmente hay diferentes posibilidades de alojamiento con dormitorios de diferentes tamaños, desde las habitaciones dobles y triples hasta las múltiples. En estas últimas, existe separación por razón de sexo.

En estos albergues también existen espacios y opciones para actividades deportivas, recreativas o culturales, así como salas de TV, o para organizar talleres y reuniones. Las Asociaciones de Albergues realizan también actividades de carácter internacional que ofrecen a sus socios. Por último, comentaros que cada albergue establece unas normas de funcionamiento y convivencia particulares, sobre todo en cuanto al horario y al uso de ciertos espacios.

Para más información y para hacer reservas, os recomendamos que visitéis las webs de ambas organizaciones.

Albergues miembros de la Federación Internacional de Albergues de Juventud (IYHF)		
Nombre	Web	Territorio
Red Española de Albergues Juveniles- REAJ	www.reaj.com	España
Hostelling International	www.hihostels.com	Todo el mundo

Además de estos albergues, existen otros muchos que no pertenecen a la IYHF o REAJ y en los que no es necesario tener el carné de alberguista. A pesar de ello, la filosofía y el ambiente que se respira en ellos son similares.

En los siguientes enlaces podéis encontrar más información acerca de ellos.

Albergues privados o de otras organizaciones		
Nombre	Web	Territorio
Hostels.com	www.hostels.com	Todo el mundo
Hostel Bookers	www.hostelbookers.com	Todo el mundo
Europtrip	www.europtrip.com/hostels	Europa
European Hostels	www.europeanhostels.com	Europa

Campings

Esta es una opción de alojamiento que genera auténticos adeptos, tanto por lo económico de sus precios, a pesar de que no suelen tener descuentos para jóvenes o estudiantes, como por el ambiente comunitario que se genera en los mismos. Además suelen estar situados en entornos naturales en los que podéis aprovechar para hacer excursiones o diferentes actividades de aventura: rafting, canoas, montar a caballo, entre otras.

Los hay de diferentes categorías y ofrecen diversos servicios, siempre sin dejar de disfrutar de los servicios básicos. Lo más habitual es que cada uno se lleve su tienda de campaña, pero en algunos también se pueden alquilar. Y si no, la alternativa de las autocaravanas o la más cómoda de los bungalows, también tienen su hueco en los campings.

Así como en los albergues, existe un **carné internacional de camping** (CCI) con el que podéis obtener algunas ventajas: descuentos en material de acampada y prioridad en algunos campings de otros países. Incluye un seguro de responsabilidad civil y de daños a terceros.

Si estáis interesados, contactad con la **Federación Española de Clubes Campistas** (www.capistasfecc.com) para que os faciliten más información acerca de los trámites para obtenerlo.

Aquí os dejamos algunos contactos para que busquéis vuestro camping ideal:

Nombre	Web	Territorio
Federación Española de Clubes de Campings	www.quiacampingfecc.com	España
Campings.net	www.campings.net	España, Portugal, Francia y Andorra
Campings online	www.campingsonline.com	España
Infocamping	www.infocamping.com	Europa
Eurocamps	www.eurocamps.net	Europa
Interhike	www.interhike.com	Europa
Campingplaces	www.campingplaces.com	Todo el mundo

Casas Rurales

El alojamiento rural es otra de las alternativas que va cogiendo cada vez más auge, aunque está volviéndose una opción algo cara. Son casas que siguen guardando un aire acogedor y que suelen tener tarifas bastante asequibles si se va en grupo. En muchas de ellas, las personas que los gestionan promueven actividades de turismo activo y ecoturismo.

Nombre	Web	Territorio
Ruralter	www.ruralter.com	España

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Top Rural	www.toprural.com	España, Portugal y Francia
All Rural	www.allrural.com	Todo el mundo

Bed&Breakfast

Es otra de las posibilidades que resulta interesante para presupuestos ajustados. La mayoría de estos establecimientos son de carácter familiar e incluyen el desayuno en el precio.

Nombre	Web	Territorio
Hostels Club	www.hostelsclub.com	España y todo el mundo
B&B	www.bedbreak.com	Gran Bretaña, Irlanda y Francia
American B&B Association	www.abba.com	Estados Unidos
B&B Australia	www.bedandbreakfast.com.au	Australia
Internacional B&B	www.ibbp.com	Todo el mundo

Hoteles

Las tarifas dependen de la categoría de cada hotel, aunque normalmente son más altas que las de hospedajes anteriores. De todas formas, hay portales especializados en Internet en los que se puede encontrar alguna que otra sorpresa.

Los hoteles con el distintivo de *budget* se caracterizan por tener precios más ajustados. Si os queréis, y sobre todo podéis, permitir un capricho, los Paradores Nacionales son una oportunidad bastante atractiva.

Nombre	Web	Territorio
Hotel Search	www.hotelsearch.com	España
Paradores Nacionales	www.parador.es	España
Cheap accomodation	www.cheapaccomodation.com	Todo el mundo
Best Stay	www.beststay.com	Todo el mundo
Easy Hotel	www.easyhotel.com	Todo el mundo

Residencias de Estudiantes

Estas residencias, la mayoría gestionadas por las propias universidades, están ocupadas durante el curso por los estudiantes, pero durante el verano algunas de ellas se transforman en alojamiento turístico.

A través de estas direcciones podéis encontrar algunas oportunidades, tanto en España como en otros países de Europa.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Nombre	Web	Territorio
Universidad de La Laguna	http://servicios.cti.ull.es/se/residencias	España
Adele	www.adele.org	Francia
Student Accomodation UK	www.accommodationforstudents.com	Gran Bretaña
Deutsches Studentwerk	http://www.studentenwerke.de/	Alemania

Pisos y Apartamentos

A pesar de no ser la opción más barata, compartir piso o alquilar uno para un grupo tiene sus atractivos, sobre todo en estancias más largas.

Nombre	Web	Territorio
Seloalquilo	www.seloalquilo.com	España
Easy Piso	www.easypiso.com	España y todo el mundo
Idealista	www.idealista.com	España
Abbey Apartments	www.abbeyapart.com	Europa, Canadá y EE.UU.

Convivencia en familias

Es un tipo de alojamiento muy interesante cuando el objetivo es aprender idiomas o trabajar en el extranjero. Las familias de acogida ofrecen habitación y, normalmente, pensión completa. Estas son algunas de las agencias con las que se puede gestionar este tipo de hospedaje.

Nombre	Web	Territorio
Council International Educational Exchange	www.ciee.org	Estados Unidos
Kells College	www.kellscollege.com	Varios países
She Herencia	www.she.es	Varios países
Interway	www.interway.es	Varios países

Refugios

Si vuestra predilección son las ascensiones o excursiones montaÑeras o deportes de invierno como el esquí, éste es, sin duda, el tipo de alojamiento que necesitáis. Suelen estar gestionados por las Federaciones y Clubes de Montaña que ofrecen descuentos a las personas federadas y socias. El tipo de instalaciones suele ser muy simple, con una zona para dormir en sacos o con matas y cocina para calentar o cocinar alimentos, siempre en un ambiente montaÑero y muy cálido.

Nombre	Web	Territorio
Refugios	www.madteam.net/refugios	España, Europa, Marruecos y América Latina

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Federación Española de Montaña	www.fedme.es	España
--------------------------------	--	--------

Alojamiento gratuito

Más allá de estas opciones, ha surgido con fuerza el movimiento del **intercambio de casas** como una alternativa gratuita y que promueve el intercambio cultural y personal. Si no tenéis reparo a la hora de compartir casa, está puede ser otra opción más a tener en cuenta.

Hay diferentes centrales que coordinan las ofertas y demandas de las personas interesadas, que pueden ser bilaterales (el intercambio de casas propiamente dicho), o unilaterales (alguien que cede su casa).

Nombre	Web	Territorio
Club Intervacaciones	www.iespana.es/intervacaciones	España
Homelink International	www.homelink.org	Todo el mundo
IHEN	www.homexchange.com	Todo el mundo
Stay4free	www.stay4free.com	Todo el mundo
Couch Surfing	www.couchsurfing.com	Todo el mundo
Hospitality Club	www.hospitalityclub.org	Todo el mundo

Para los que sois capaces de descansar y dormir en cualquier sitio, os recomendamos que echéis una ojeada a esta curiosa página www.sleepinginairports.com. En ella, los viajeros más intrépidos y necesitados relatan las facilidades e incomodidades que tienen los aeropuertos internacionales, e incluso algún otro curioso lugar, para utilizarlos como posada. ¡Hasta existe un ranking!

TRANSPORTE

¿Cuál es vuestro transporte favorito? Aquí, como en el alojamiento, las opciones se multiplican, son ricas y diversas y, por supuesto, muy particulares. ¿Qué os parece el famoso y popular Interrail? ¿O los vuelos de "bajo coste"? ¿Y en bici o a pie? Todas las opciones, incluso dentro de un mismo viaje, tienen su hueco. Y en esta Guía también.

Tren

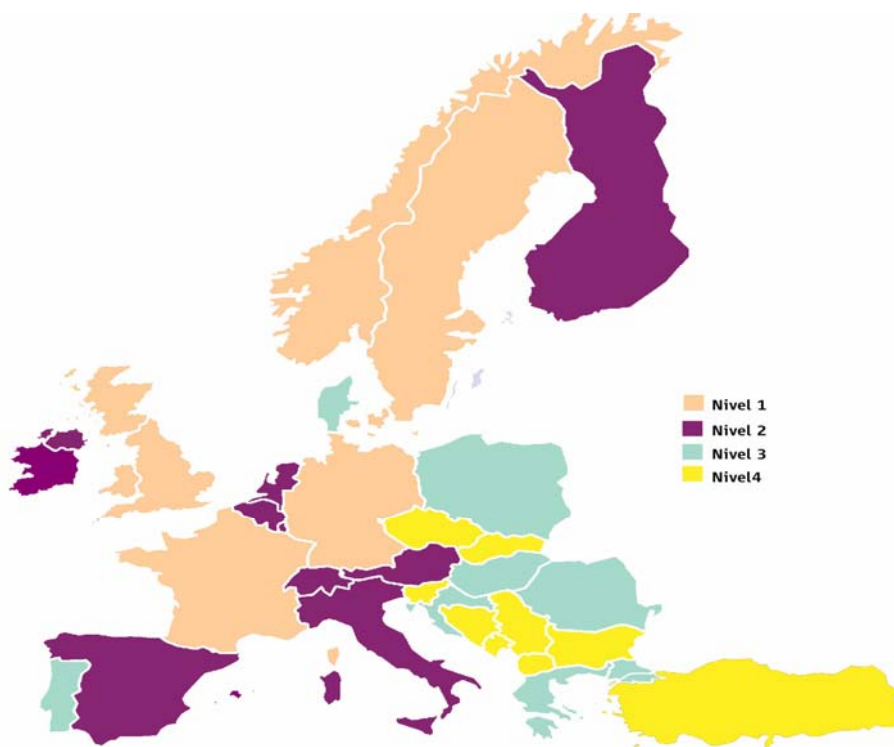
El tren es uno de los medios de transporte más populares para viajar: resulta cómodo y relativamente asequible por sus precios, en especial si tenéis algunos de los carnés o tarjetas que ofrecen descuentos. La tarjeta más conocida y usada en Europa es la de Interrail.

Interrail

Inter Rail es un pase que permite viajar en tren por más de 30 países europeos en primera o segunda clase durante varios días.

Este año se han incluido importantes novedades para ofrecer una mayor flexibilidad al viajero en función del destino elegido y los días que se quieran invertir en el viaje. Hay dos tipos de pases, el Pase Global, la opción clásica que permite viajar por todo el mapa Inter Rail sin excepción, o el Pase País, una nueva opción que permite viajar durante un número de días determinados por uno de los países.

Esta fórmula sustituye a las ocho "Zonas" de viaje en las que se repartía el mapa de Europa para viajar con un pase Inter Rail y permitirá al viajero ser más selectivo a la hora de elegir una ruta entre más de 40.000 estaciones de ferrocarril europeas. Con este nuevo Inter Rail "a la carta", todos los rincones de Europa seguirán al alcance de los viajeros, que podrán escaparse en tren al norte del continente (Dinamarca, Suecia, Noruega, Finlandia), al corazón de Europa (Francia, Alemania, Bélgica, Holanda, Luxemburgo, Austria, República Checa y Polonia), a los países mediterráneos (Italia, Grecia, Turquía), a los países del Este (Hungría, Eslovenia, Eslovaquia, Rumanía, Bulgaria, Croacia, Serbia, Macedonia) o a los países que miran al Atlántico (Portugal, Reino Unido e Irlanda).



(Fuente: www.renfe.es)

Para una **información más detallada** podéis consultar la página web de RENFE (www.renfe.es) o bien visitar el sitio oficial de Interrail.

Además, existen en la red varias páginas independientes creadas en torno a esta gran comunidad de viajeros que es interrail. Quizás la más conocida sea la de **Interrail.org**. Allí vais a encontrar una extensa guía de consejos, alojamientos y diferentes alternativas, así como un foro para compartir experiencias, aventuras, dudas y cualquier otra cuestión relacionada con este apasionante modo de moverse por las tierras del viejo continente.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Interrail		
Nombre	Web	Territorio
Sitio oficial de Interrail	www.interrailnet.com	Europa
Guía independiente Inter-rail.org	www.inter-rail.org	Europa
Guía práctica de interrail	www.geocities.com/infointerrail	Europa

Eurodominó

La tarjeta Eurodominó permite viajar por Europa, siempre que no sea en el propio país de residencia (www.renfe.es, apartado "productos"). Podéis elegir la clase y la duración del viaje, de 3 a 8 días en un mes. Si adquirís el pase Eurodominó, tenéis derecho a descuentos en numerosas empresas de transporte. La tarjeta puede adquirirse con 60 días de antelación a la fecha de utilización.

Rail Plus

Tarjeta personal e intransferible, que os permite adquirir billetes a precios especiales. Reducción del 25% del precio del billete. Hay una tarjeta Junior para menores de 26 años en la fecha de emisión del billete (www.renfe.es, apartado "productos").

Eurail

Pase internacional para viajar ilimitadamente según las características de la modalidad escogida, que puede ser adquirido por personas con residencia permanente fuera de Europa, Federación de Rusia, Turquía, Marruecos, Argelia y Túnez (<http://www.eurail.com/>).

Con el **Carné Joven** existen descuentos en otras tarifas de tren, cercanías y grandes recorridos.

Para información más detallada sobre estas tarjetas y descuentos consultad con RENFE.

Feverail

Es un billete de uso personal que os permitirá recorrer los 1.300 kilómetros de la **red de FEVE** a bordo de todas sus líneas de trenes de cercanías y regionales. La vías de FEVE atraviesan más de 1.300 kilómetros entre playas, montañas y ríos de Galicia, Asturias, Cantabria, Euskadi y Castilla y León.

Cada parada es un lugar por descubrir, con pueblos y ciudades donde abunda la diversión, las fiestas populares, las huellas del pasado, la buena comida y la mejor gente.

Más información en los teléfonos: Oviedo- 985 297 656; Gijón- 985 342 415; Santander- 942 211 687 y Bilbao- 944 250 615.

Igualmente, os apuntamos **otros sitios web** por si queréis ampliar vuestro conocimiento sobre los pases y recorridos a nivel europeo, e incluso mundial. En ellas podéis encontrar diversas guías y mapas relacionados con el mundo de los raíles.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Webs para viajar en tren		
Nombre	Web	Territorio
RENFE	http://www.renfe.es/	España y viajes por Europa
FEVE Rail	http://www.feverail.com/	España
European Rails Guide	http://www.europeanrailguide.com/	Europa
Worldtravellers.net	http://www.worldtravellers.net/	Todo el mundo
SNCF	http://www.sncf.com/	Francia
NMBS	http://www.b-rail.be/	Bélgica
NS	http://www.ns.nl/	Holanda
BAHN	http://www.bahn.de/	Alemania
CP	http://www.cp.pt	Portugal
FS	http://www.trenitaliaplus.com	Italia
OSE	http://www.ose.gr/	Grecia
UK Railways Companies	http://www.rail.co.uk/	Gran Bretaña
SJ	http://www.sj.se/	Suecia
OEBB	http://www.oebb.at	Austria
DSB	http://www.dsb.dk	Dinamarca
VR	http://www.vr.fi	Finlandia
Irish Railways	http://www.irishrail.ie/	Irlanda
ZSR	http://www.zsr.sk/	Eslovaquia
EVR	http://www.evr.ee/	Estonia
MAV	http://www.mav.hu/	Hungría
LDZ	http://www.ldz.lv/	Letonia
NSB	http://www.nsb.no/	Noruega
PKP	http://www.pkp.pl/	Polonia
CD RAIL	http://www.cd.cz/	República Checa
CFR	http://www.cfr.ro/	Rumanía
BDZ	http://www.bdz.bg/	Bulgaria

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Mapas de tren de Europa	http://bueker.net/trainspotting/index.php	Europa
-------------------------	---	--------

Autobús

Es otro de los medios más económicos para desplazarse. Algunas compañías realizan ofertas para jóvenes, estudiantes o grupos. Una vez que hayáis elegido la compañía, aseguraos del equipaje que podéis transportar gratuitamente.

Nombre	Web	Territorio
Continental Auto	www.continental-auto.es/	España
Enatcar-Alsa	www.alsa.es	España
Aisa	www.aisa-grupo.com	España
Viba, S.A.	www.vibasa.es	España
Eurolines	www.eurolines.es	Europa
Busabout Europe	www.busabout.com	Europa
Greyhound	www.greyhound.com	EE.UU. y Canadá

Eurolines

Tiene pases de 15,30 o 60 días que permiten viajar con libertad y flexibilidad por 35 ciudades europeas a precio fijo y con descuentos para jóvenes menores de 26 años. Tfno: 902 405040. www.eurolines.es

	- 26		+26	
	Tarifa baja	Tarifa alta	Tarifa baja	Tarifa alta
15 días	185 €	245 €	220 €	285 €
30 días	250 €	345 €	310 €	425 €
60 días	310 €	380 €	390 €	490 €

* Tarifa baja: 16 septiembre a 31 mayo (incluidos); Tarifa alta: 1 junio a 15 septiembre (incluidos)

Busabout Europe

Otro pase para viajar barato por más de 70 destinos en Europa. Hay diferentes modalidades de billete y también descuentos con menos de 26 años. www.busabout.com

Coche/Moto

Se puede viajar en coche y moto de diversas maneras: en el particular, en uno alquilado o compartiéndolo con otras personas.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Coche particular

Si tenéis intención de viajar con vuestro propio coche o moto, no debéis olvidar una serie de **documentos** imprescindibles:

- Permiso de conducir.
- Permiso de circulación del vehículo.
- Seguro del vehículo con el recibo del pago de la póliza.
- Tarjeta de inspección técnica del vehículo (ITV) actualizada.
- Si salís fuera de la Unión Europea, el permiso internacional de circulación.

Otras **recomendaciones** para viajar en coche son las siguientes:

- Hacer una buena revisión del vehículo antes de salir: neumáticos, amortiguación, frenos, luces, niveles...
- Programar el viaje en cuanto a fechas y trayectos. No perdáis de vista las famosas y tediosas épocas de las operaciones salida.
- Tener presentes las normas de circulación y no olvidar que el carné por puntos está vigente.
- Parar cada dos horas de viaje siempre viene bien para estirar las piernas y descansar.
- La mezcla de alcohol (sin olvidar las drogas) y conducción puede resultar fatal. Disminuye los reflejos y crea una falsa sensación de seguridad

Tampoco está de más tener **información de la DGT** sobre el **estado de las carreteras y la previsión del tiempo**, así como de las rutas que pueden acortar vuestro viaje. Os apuntamos algunas direcciones de Internet que pueden resultar útiles en vuestro viaje:

Otras		
Nombre	Web	Territorio
Dirección General de Tráfico (DGT)	www.dgt.es	España
Mapas de Carreteras	www.mappy.com	España y Europa
Guía Campsa	www.guiacampsa.com	España y Europa
Guía Michelin	www.viamichelin.es	España y Europa
Talleres de coches	www.talleresdecoches.com	España

Alquiler de vehículos.

Ésta es una opción que deberíais valorar si vais a viajar más de una persona. Comparad los precios y haced cuentas con la gasolina para ver si os sale rentable. Estad atentos a las promociones de las empresas del sector. Algunas de ellas, como Avis, Europcar y Hertz, tienen descuentos con el Carné Joven.

Alquiler de coches		
Nombre	Web	Territorio
Avis	www.avis.es	España y todo el mundo
Hertz	www.hertz.es	España y todo el mundo

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Europcar	www.europcar.es	España y todo el mundo
----------	--	------------------------

Compartir coche.

Es un modo alternativo y más sostenible de viajar en coche con el que ahorráis dinero y tenéis la posibilidad de conocer gente. Este sistema pone en contacto a personas que disponen de coche particular con otras que no lo tienen y que van a realizar un mismo trayecto en las mismas fechas. En las webs que os facilitamos encontraréis posibilidades para compartir coche en itinerarios locales, estatales o internacionales.

Compartir coches		
Nombre	Web	Territorio
Compartir.org	www.compartir.org	España y Andorra
Viajamos Juntos	www.viajamosjuntos.com	España y Europa
Viajando Juntos	www.viajandojuntos.com	España y Europa
Coche Compartido	www.coche-compartido.com	España

Autostop.

La manera más aventurera y libre de moverse por el mundo. Entraña toda una filosofía y espíritu viajeros que van mucho más allá del mero transporte. A lo largo de todo el mundo existen comunidades de autostopistas que os facilitarán información sobre las condiciones y truquillos que existen en cada país para hacer autostop. Aquí os apuntamos algunas de ellas para que tengáis algunas referencias:

Autostop		
Nombre	Web	Territorio
Hitchhikers	www.hitchikers.org	Todo el mundo
Autostop Argentina	www.autostopargentina.com.ar	Argentina
Autostop Guides	www.autostopguide.com	Europa y EE.UU.

Autocaravana

La autocaravana también tiene sus adeptos incondicionales. El viaje con la casa a cuestas, como los caracoles, es un medio para disfrutar del trayecto sin prisas, pero sin renunciar a algunas comodidades.

Nombre	Web	Territorio
Roulot	www.roulot.es	España
Viaja libre	www.viajalibre.com	España
El Mundo Viajes Suplemento con viajes en autocaravana	www.elmundo.es/viajes	España

Avión

Tradicionalmente éste es uno de los transportes más caros, pero desde hace unos años las **compañías de bajo coste**, más conocidas como de *low cost*, han revolucionado la oferta y, hoy por hoy, se pueden encontrar precios más asequibles para volar.

La reserva y la venta de estos billetes se realiza directamente por Internet o por teléfono. Es importante informarse detenidamente de todas las condiciones, precios, horarios, cambios, facturación, cancelaciones..., para evitar imprevistos. Hay que tener en cuenta que estas compañías, al reducir al máximo los costes, limitan los servicios de atención al cliente, tanto en tierra como en el vuelo.

Para más información sobre seguridad aérea, consultad la página del Ministerio de Fomento, en el apartado de Aviación Civil (www.fomento.es).

Compañías de bajo coste		
Nombre	Web	Territorio
Air Lingus	www.airlingus.com	A Irlanda
Air Baltic	www.airbaltic.com	A Letonia
Air Berlin	www.airberlin.com	A ciudades europeas
Air Finland	www.airfinland.fi/	A Finlandia
Air Scotland	www.air-scotland.com	A Escocia
Air Eagles	www.alpieagles.com	A Italia
Blue Air	www.blueair-web.com	A Rumania
Bmibaby	www.bmibaby.com	A Gran Bretaña
Central Wings	www.centralwings.com	A Polonia
Easyjet	www.easyjet.com	A ciudades europeas
Fly Nordic	www.flynordic.com	A Suecia
German Wings	www.germanwings.com	A Alemania
Helvetic	www.helvetic.com	A Suiza
Jet 2	www.jet2.com	A Gran Bretaña
Jet Blue Airways	www.jetblue.com	En EE.UU.
Sterling	www.sterling.dk/es	A Dinamarca
Meridiana	www.meridiana.it	A Italia
Norwegian	www.norwegian.no	A Noruega

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Ryanair	www.ryanair.com	A ciudades europeas
Sky Europe	www.skyeurope.com	A Centroeuropa
Transavia	www.transavia.com	A Holanda
Virgin Express	www.virginexpress.com	A Bélgica
Vueling	www.vueling.com	A ciudades europeas
Wizzair	www.wizzair.com	A Hungría y Rumanía

Asimismo, según el destino y el viaje que queráis realizar, se pueden utilizar los servicios de las **compañías tradicionales**, que ante la presión de las de bajo coste, están optando por la venta on line y el uso de billetes electrónicos para reducir precios. Algunas de ellas tienen precios interesantes si disponéis de Carné Joven o ISIC. En estos listados os apuntamos algunas de las más importantes, tanto a nivel español, europeo como internacional.

Compañías españolas		
Nombre	Web	Territorio
Iberia	www.iberia.com	España y todo el mundo
Spanair	www.spanair.com	España, Europa y EE.UU.
Air Nostrum	www.airnostrum.com	España y Europa
Air Europa	www.air-europa.com	España y todo el mundo

Compañías europeas		
Nombre	Web	Territorio
British Airways	www.britishairways.es	Gran Bretaña y todo el mundo
Air France	www.airfrance.es	Francia y todo el mundo
Lufthansa	www.lufthansa.com	Alemania y todo el mundo
Alitalia	www.alitalia.it	Italia y todo el mundo
KLM	www.klm.es	Holanda y todo el mundo
TAP Portugal	www.flytap.com/Espana/es	Portugal y todo el mundo

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Compañías internacionales		
Nombre	Web	Territorio
Aerolíneas del mundo	www.kls2.com/airlines	Todo el mundo
American Air	www.aa.com	EE.UU. y todo el mundo
Aerolíneas Argentinas	www.aerolineas.com.ar	Argentina y todo el mundo
Egypt Air	http://www.egyptair.com.eg/english/	Egipto y todo el mundo
Garuda Indonesia	www.garuda-indonesia.com	Indonesia y todo el mundo
Thai Airways	www.thairways.es	Tailandia y todo el mundo
Turkish Airlines	www.turkishairlines.com	Turquía y todo el mundo

Otro recurso ágil y cómodo para reservar y comprar billetes de avión son los **portales de Internet** de agencias que trabajan como **buscadores de ofertas** de las propias compañías aéreas. Igual que con las *low cost*, hay que estar atentos a las condiciones de compra, cancelación y al cumplimiento de la normativa aérea.

Agentes de viajes. Ofertas		
Nombre	Web	Territorio
Amadeus	www.amadeus.net	España y todo el mundo
Atrápalo	www.atrapalo.com	España y todo el mundo
Ebookers	www.ebookers.es	España y todo el mundo
Edreams	www.edreams.es	España y todo el mundo
Lastminute	www.lastminute.com	España y todo el mundo
Rumbo	www.rumbo.es	España y todo el mundo
Skyscanner	www.skyscanner.net	España y todo el mundo
Terminal A	www.terminala.com	España y todo el mndo
Viajar.com	www.viajar.com	España y todo el mundo

AENA (www.aena.es) tiene información actualizada sobre los aeropuertos españoles, las condiciones de vuelo, los requisitos y límites de los equipajes, las normas de seguridad, así como sobre los derechos del cliente a la hora de volar.

Igualmente, os señalamos otro portal muy útil, **Airport Transfer**, (www.toandfromtheairport.com) que da información sobre los medios de transporte para llegar o salir de los aeropuertos en todo el mundo.

Recomendaciones para viajar en avión

- Reservar la plaza con anticipación y confirmar la plaza uno o dos días antes del vuelo.
- Si existe *overbooking* se puede exigir el precio del billete, medios alternativos para el destino final o pactar una fecha posterior.
- Llegar con tiempo suficiente al aeropuerto, por lo menos dos horas. Facturar el equipaje, pasar los controles de seguridad y embarcar lleva un tiempo.
- Hay un peso y volumen máximos para transportar, que depende de cada compañía. Si los sobrepasa, hay que abonar un suplemento nada módico.
- Consultar las restricciones sobre el número de bolsos de mano y los objetos que se pueden llevar a ellos. Cada día las medidas son más estrictas.
- En el caso de pérdida, deterioro o retraso en la entrega del equipaje existe derecho a indemnizaciones. Es conveniente comprobar el estado del equipaje para ver si ha sufrido algún tipo de deterioro o pérdida y reclamarlo en su caso.
- Si se necesita algún menú especial (diabético, sin gluten, vegetariano, sin sal...) se debe comunicar con anterioridad.

La Comisión Europea ha elaborado un documento con los derechos de las y los pasajeros de avión (*Ver en la página de AENA*). Y también ha elaborado un listado de compañías aéreas prohibidas en la UE, junto con información general, legislación y derechos de los pasajeros:

<http://ec.europa.eu/transport/air-ban/>

Barco

El barco es una manera diferente, y menos habitual, de moverse por el mundo. En España existen varias compañías de **ferrys** que hacen viajes a las Islas Baleares, las Canarias, Norte de África, Italia, Gran Bretaña e Irlanda. En algunas hay descuentos para los poseedores de carné joven. De todas maneras, conviene informarse previamente sobre las tarifas y confirmar los billetes, al igual que con el avión, para evitar sorpresas desagradables de última hora. Si queréis transportar automóviles, hay que llegar con suficiente tiempo al embarque.

Nombre	Web	Territorio
Transmediterranea	www.transmediterranea.es	España
Balearia	www.balearia.net	España
Ferrylines.com	www.ferrylines.com	Europa
Euroferrys	www.euroferrys.com	España, Marruecos
Brittany Ferries	www.brittanyferries.es	Gran Bretaña, Irlanda, Francia y España
Grimaldi Ferries	www.grimaldi-ferries.com	Italia, España, Francia, Túnez y Malta
Silja Lines	www.silja.com/fi	Suecia, Finlandia y Estonia

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Como con el coche, también hay oportunidad de viajar **compartiendo barco**, en diferentes tipos de embarcación. Para encontrar compañeros en tan apasionante viaje, os apuntamos esta dirección: www.buscotripulantes.com.

Y para más aventura y emoción, existe la posibilidad de que os embarquéis en un **buque de carga** para llegar hasta vuestro destino. Para más información sobre compañías que ofrecen este tipo de servicio, apuntad esta web: <http://members.aol.com/CruiseAZ/freighters.htm>.

Bicicleta

El viaje en bici, como el que se hace a pie, supone otra forma de viajar que nada tiene que ver con los anteriores. Permite disfrutar de la gente y de los paisajes de una manera más pausada, pero no por ello menos intensa. Eso sí, requiere ir debidamente equipado (casco, ropa especial, herramientas, repuestos, etc...), una cierta forma física y estar más preparado para los imprevistos.

A veces resulta imprescindible combinarlo con otros transportes como el tren o el avión. Para llevarla en el primero de ellos existen varias opciones:

- **RENFE-REGIONALES**: El transporte de la bici es gratuito, pero si el número de bicicletas es superior a cinco, tendréis que avisar con tiempo.
- **RENFE-GRANDES LÍNEAS**: Sólo se puede llevar la bicicleta en los trenes nocturnos que disponen de literas. Además, deberá ir embalada y colocada en la litera inferior.

Más información: www.renfe.es o en el teléfono 902 24 02 02.

- **FEVE**: Permite el transporte de la bici como equipaje de viajero, pero si el número es elevado también hay que avisar previamente.

Más información: www.feve.es o en el 902 100 818.

En el avión cada compañía aérea tiene su propia política con el tema de facturar las bicicletas, así que lo mejor es que os informéis sobre las condiciones antes de comprar los billetes. De todas maneras, hay algunas normas generales que os recordamos: el límite de peso en el equipaje es de 20 kg.; la bici debe estar embalada; hay que desinflar las ruedas, quitar los pedales; y se aconseja doblar el manillar y ponerles identificaciones.

A quienes os apasione la aventura a pedal, os dejamos algunas webs para compartir información con aficionados de España y todo el mundo.

Nombre	Web	Territorio
Amigos del Ciclismo	www.amigosdelciclismo.com	Todo el mundo
Bike Spain	www.bikespain.info	España
Trento Bikes	www.trentobike.org	Todo el mundo
Clube de cicloturismo do Brasil	www.clubedecicloturismo.com.br	Brasil y todo el mundo

Viajes a pie

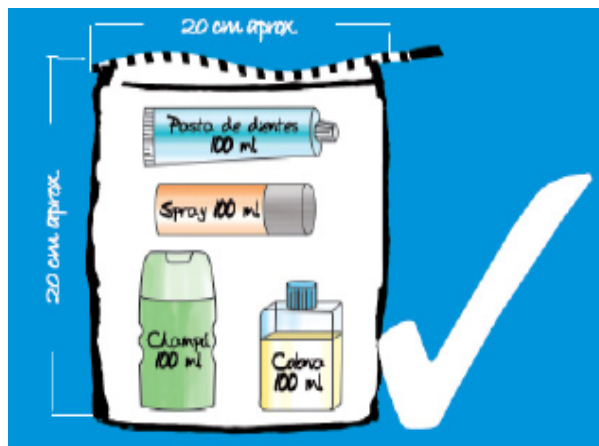
Es una modalidad muy atractiva para recorrer senderos y caminos diversos. En España los más populares son el Camino de Santiago y la Ruta del Quijote, pero a lo largo de todo el mundo hay innumerables rutas para conocer nuevos parajes, pueblos y gentes. Y no hay que olvidar que a muchos sitios sólo se puede llegar a pie.

Nombre	Web	Territorio
Viajar a pie	www.viajarapie.info	Todo el mundo
Backpacking.net (en inglés)	www.backpacking.net	Todo el mundo

EQUIPAJE

Hacer el equipaje, dedicándole el tiempo y la atención suficientes, es uno de los momentos clave a la hora de preparar el viaje, ya que luego siempre se pueden echar en falta cosas tan pequeñas como una linterna o un repelente u otras tan importantes como un carné o un teléfono de contacto.

Si viajáis en avión, recordad que hay nuevas normas de seguridad más restrictivas para el equipaje de mano. Únicamente está permitido llevar líquidos, cremas o geles en cantidades pequeñas en una bolsa transparente. Tenéis más información en la web de AENA (www.aena.es) o en el siguiente teléfono: 902 404704.



Sin querer dar un listado exhaustivo, en este apartado os sugerimos algunas de las cosas básicas y más habituales que no deberían faltar en toda maleta o mochila y que, por supuesto, luego tendréis que adaptar a vuestro tipo de viaje y de transporte.

En General:

1. **Maleta, mochila**, bolsa de viaje pequeña y bolsas de documentación (cuanto más pequeñas y ligeras mejor; tipo riñonera).
2. **Dinero en efectivo**
3. Cheques de viaje, tarjetas de crédito (VISA, Mastercard),

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

4. Linterna, pilas.
5. Chubasquero de viaje.
6. Teléfono móvil y su cargador (hay que hablar con la compañía para que den cobertura al país donde vayáis de viaje),
7. Gafas de vista y de sol (y sus recambios),
8. Reloj despertador (no hace falta si llevas móvil).
9. Adaptador de corriente.
10. Kit de costura y cortauñas.
11. Cuaderno de notas, bolígrafo, lápiz.
12. Lectura para el viaje.
13. Cantimplora.
14. Cubiertos.
15. Cartas.
16. Dependiendo del viaje que hagas, un saco de dormir y una sábana por higiene por si acaso duermes en cualquier sitio.

Aseo e Higiene:

1. **Neceser:** pasta dentrífica, cepillo de dientes, jabón, maquinilla de afeitar y loción, compresas, champú, gel, peine.
2. Protección solar y de labios.
3. Lentes de contacto y sus líquidos (mejor desde el país de origen).
4. Tijeras (pero está prohibido llevarlo en el equipaje de mano).
5. Preservativos y anticonceptivos.
6. **Botiquín.**

Documentación:

1. Billetes de avión, tren, autobús.
2. Pasaporte y Visado.
3. Certificado Internacional de vacunas.
4. Permiso de conducir.
5. Otros carnés: joven, alberguista, estudiante internacional...
6. Diccionario del idioma del país que vayáis a visitar.
7. Horarios de transporte.
8. Mapas, planos.
9. Direcciones y teléfonos de interés que podáis utilizar o necesitar en vuestro viaje: embajadas, seguro, hospitales...
10. Póliza seguro de viaje.

Fotografía:

1. Cámara
2. Carretes
3. Bolsa para su transporte.
4. Memorias para cámaras digitales.
5. Baterías de recambio o pilas.

Como dice Tino Soriano, www.tinosoriano.com fotoperiodista y viajero, "*Cuando alguien viaja sin cámara, a menudo consigue imágenes más interesantes que otros muchos fotógrafos que van de aquí para allá cargados de equipo hasta las orejas. El mensaje central de fotografía de viajes es que actuéis como viajeros sin cámara, para que tengáis claro qué explicar cuando, después de saborear los instantes mágicos que depara viajar, decidáis usar vuestros conocimientos*".

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Algunos consejos prácticos para sacar unas buenas imágenes:

- Si el objetivo de vuestro viaje es la fotografía, merece la pena decidirse por cámaras con opción manual que os permitirán una mayor libertad de luces y enfoques. Si vuestro objetivo es el viaje y las fotos sólo serán un recuerdo de ese viaje, lo mejor es adquirir una cámara digital automática. Estas cámaras son de más fácil manejo y de menor tamaño, lo que permite ir siempre con la cámara encima.
- Es conveniente asegurarnos que en el país al que viajamos dispondremos de todo lo necesario, y en caso de duda, llevarlo con nosotros. Las tarjetas de memoria, pilas, carretes, pueden ser difíciles de encontrar en según que países.
- Leer detenidamente las instrucciones de la cámara. Es mejor gastar unos minutos en esta tarea a volver de nuestras vacaciones sin un solo recuerdo.
- Es peligroso para el buen uso de la cámara la arena de las playas. En estos entornos hay que ser muy cuidadoso con nuestro equipo.
- En climas extremadamente fríos puede darse el caso de que la cámara no nos funcione.

Específico:

Zonas Tropicales:

1. Ropa de manga larga y pantalones largos (ancha y de algodón a ser posible).
2. Gorro, sombrero o gorra.
3. Una mosquitera portátil.
4. Botas.
5. Repelente de mosquitos.

Zonas Desérticas:

1. Lo mismo que las tropicales añadiendo ropa de abrigo para las frías noches.

Zonas Frías:

1. Guantes, gorro, bufanda, calcetines gruesos, botas de montaña.
2. Forro polar, abrigo térmico, jerséis, pantalones forrados.

Zonas de Costas:

1. Bañador, ropa de manga corta, clara y ligera (a ser posible de fibras naturales).

RECURSOS VIAJEROS

Al salir de viaje hay una serie de información que nunca está de más tener a mano: qué tiempo puede hacer, cual es el cambio horario, como está la moneda local respecto al euro, o bien, hacernos con algunas palabras del idioma autóctono. Unos buenos mapas y planos, así como otro tipo de información (teléfonos, cibercafés, cocina...) también nos pueden ser útiles.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Os facilitamos una serie de portales en Internet, a modo de miscelánea, para que podáis consultarlos, bien antes de salir o cuando ya estéis en ruta.

Meteorología

Nombre	Web	Territorio
Instituto Nacional de Meteorología	www.inm.es	España
Weather.com (en español)	http://espanol.weather.com	Todo el mundo
Meteored.com	www.meteored.com	España y todo el mundo
Accuweather.com	www.accuweather.com	Todo el mundo.
Tutiempo.net	www.tutiempo.net	España y todo el mundo

Idiomas

Nombre	Web	Territorio
Travlang	www.travlang.com/languages	Traductor y diccionario de 80 lenguas del mundo
Traductor elmundo.es	www.elmundo.es/traductor	Traductor de español, inglés, francés y alemán

Cambio de moneda

Nombre	Web	Territorio
Universal Currency Converter	www.xe.com/ucc/es	Todo el mundo
Oanda	www.oanda.com/converter/travel	Todo el mundo

Mapas

Nombre	Web	Territorio
National Geographic	www.nationalgeographic.com/xpeditions/atlas	Todo el mundo
MapQuest	www.mapquest.com	Todo el mundo
Atlappedia.com	www.atlappedia.com	Todo el mundo
Google maps	http://maps.google.es	España y todo el mundo
Mappy	www.mappy.com	España y Europa

Cálculo de horas locales

Nombre	Web	Territorio
Clarinet	http://times.clari.net.au	Todo el mundo
Interhotel.com	http://interhotel.com/intl/es/timeconverter	Todo el mundo
Time and date	www.timeanddate.com	Todo el mundo

Información telefónica

Nombre	Web	Territorio
Telefónica	www.telefonica.es	España
Infobel	www.infobel.com/world	Todo el mundo
Gsmworld.com (Mapa de cobertura telefonía móvil GSM)	www.gsmworld.com/roaming/gsminfo	Todo el mundo

Otros

Nombre	Web	Territorio
Cálculo de distancias (en inglés)	www.indo.com/tips/distances	Todo el mundo
Cocina del Mundo	www.cocinadelmundo.com	Todo el mundo
Guía de adaptadores eléctricos (en inglés)	www.korjo.com	Todo el mundo
Hotrec Hoteles, restaurantes y cafés en Europa	www.hotrec.org	Europa
Cibercafés en todo el mundo (inglés)	www.cybercaptive.com	Todo el mundo

DERECHOS

Al contratar un viaje u obtener un billete de avión, tren, autobús..., pueden darse una serie de contratiempos y problemas, ante los que es conveniente que hagáis valer vuestros derechos como consumidores.

Algunos consejos generales respecto a este tema son los siguientes:

- Elegir una agencia o compañía de confianza.
- Comprobar las condiciones generales de contratación.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

- Controlar que se han recibido todos los documentos necesarios y que éstos están correctamente.
- Si hay problemas durante el viaje y no se pueden resolver, guardar toda la documentación para poder realizar al regreso la reclamación correspondiente.
- Acudir a la agencia de viajes o compañía si hay alguna queja.

Para más información, el Instituto Nacional de Consumo dispone de una **Guía del Consumidor**, en la que también hay un apartado sobre viajes. También podéis consultar los siguientes sitios web.

Nombre	Web	Descripción
Instituto Nacional de Consumo	www.consumo-inc.es	Guía del Consumidor.
Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)	www.ocu.org	Información y asesoramiento sobre derechos en viajes.
Consumer-Eroski	www.consumer.es/web/es/viajes	Amplia información sobre los derechos de los consumidores en viajes.

INFORMACIÓN VIAJERA

Las fuentes de información que tenéis a nuestro alcance para satisfacer la curiosidad y las dudas, antes y durante el viaje, son numerosas. La tradicional y más manejable, la guía de viajes de toda la vida, pero no es la única. Libros y revistas de viajes, portales en Internet, foros virtuales donde se comparten experiencias viajeras, así como programas de radio son otros de los recursos que podéis emplear para empaparos bien y planificar vuestra aventura.

Portales de viajes

Última hora	
Ofertas de último minuto en hoteles, vuelos, vacaciones y alquiler de coches.	
Nombre	Web
Laterooms.com (en inglés)	www.laterooms.com
Ofertasenviajes.com	www.ofertasenviajes.com
Lastminute.com	www.es.lastminute.com
Últimasplazas.com	http://ultimasplazas.com

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Nombre	Web	Descripción
Café y Tren	www.cafeytren.com	Ofrece recursos para viajar por Europa de la forma más económica posible.
MásdeViajes.com	www.masdeviajes.com	Además de datos prácticos de cada país, transmiten su visión de cada zona.
Viatgeaddictes.com	www.viatgeaddictes.com/es	Web para adictos a los viajes alternativos y por libre del mundo mundial.
Webviajes	www.webviajes.com	Centenares de enlaces hacia las mejores páginas web españolas relacionadas con el turismo.
Diario del viajero	www.diariodelviajero.com	Blog Diario del viajero: Alojamiento, gastronomía, tendencias, consejos y mucho más.
Wikitravel	http://wikitravel.org/es/	Portal de Wikipedia dedicado a los viajes.
Comoviajar.com	www.comoviajar.com	Portal con todo tipo de información sobre viajes.
Travel Trotters	www.traveltrotters.com	Página de viajes en inglés.
Backpackers	www.backpackers.com	Blog en inglés para viajeros y viajeras independientes.
All Travel Tips	www.alltraveltips.com	Página en inglés con todos los recursos necesarios para el viaje.

Guías de viajes

Nombre	Web
Guías Pilot	www.pilotguides.com
Guías de Viajes	www.guias-viajes.com
Lonely Planet	www.lonelyplanet.es
Guías de viajes por ciudades	www.viajandopor.com
Guía Mundial de Viajes	www.quiamundialdeviajes.com
Guía Campsa	www.guiacampsa.com
Maporama	http://world.maporama.com/idl/maporama/
Guía Michellin	www.viamichelin.es

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Revistas de viajes

Nombre	Web
Altair	www.altair.es
National Geographic Viajes	www.ngviajes.com
Rutas del Mundo	www.rutasdelmundo.com
Geo	www.georevista.es
De Viajes	www.deviajes.es
Revista Ibérica	www.revistaiberica.com
Suplementos de Viajes en periódicos	
El Viajero-El País	www.elpais.es/elviajero
Viajes-El Mundo	www.elmundo.es/viajes

Programas de radio de viajes

Nombre	Web
Gente Viajera Onda Cero	www.ondacero.es
Catalunya Radio- Els viatgers de la Gran Anaconda	www.catradio.cat

Libros de viajes

Nombre	Web	Descripción
Altair	www.altair.es	Librería especializada en libros de viajes está en Barcelona en Gran Via, 616 y en Madrid en Gaztambide, 31.
De Viaje	www.deviaje.com	Agencia de viajes, librería especializada en literatura de viajes y cartografía y tienda de accesorios y complementos para viajar en Serrano 41 de Madrid.
FNAC	www.fnac.es	Tienen sección de viajes en varias ciudades españolas. Venden a través de su web libros de viajes, guías, mapas.
Casa del libro	www.casadellibro.com	En diferentes ciudades españolas con amplia sección de viajes.
Viajes y viajeros	www.viajesyviajeros.com	Web con relatos de viajes, textos famosos, biografías de viajeros y viajeras de leyenda.

Foros y experiencias de viajes

Nombre	Web	Descripción
Vive tu viaje	www.vivetuviaje.com/espaa	Portal donde hay foros, fotos, relatos y más cosas para compartir.
Explica tu viaje	www.explicatuviaje.com	Aquí puedes encontrar experiencias de otros viajeros que han ido al país que te interesa.
Viajeros.com	www.viajeros.com	Comunidad de viajeros de habla hispana.
Travellers Point	www.travellerspoint.com	Comunidad de adictos a los viajes en todo el mundo.
Foros. Viajar.com	http://foros.viajar.com/	Foros para encontrar compañeros/as de viaje.

Agencias de Viajes

Nombre	Web	Descripción
Agencias de viajes	www.agencias-de-viajes.com	Agencias de Viajes de España en Internet
Travel Ofertas	www.travelofertas.com	El buscador de ofertas de viajes conectado al sistema de las agencias españolas.
Web Viajes	www.webviajes.com/Mayoristas.htm	Portal de viajes con enlaces a las más importantes y destacadas empresas del sector turístico.

Agencias de Viajes especializadas en turismo joven

Nombre	Web	Descripción
Alventus	www.alventus.com	Especializada en organización de viajes diferentes: activos, culturales, de observación de la naturaleza, senderismo, de aventura, de exploración...
Años Luz	www.aluz.com	Viajes para grupos o personas individuales
Bidon5	www.bidon5.es	Especialistas en trekking, viajes a medida, travesías africanas, rutas inéditas y safaris.
Club Viajes Joven	www.clubviajesoferta.com	Especialistas en turismo juvenil, turismo activo, ski, alojamientos en Galicia.
Club Marco Polo	www.clubmarcopolo.es	Agencia de viajes con oferta fuera del turismo tradicional.
Halcón Joven	www.halconjoven.com	Agencia de viajes con ofertas y servicios especiales para jóvenes.
Karma Viajes	www.karmaviajes.com	Disponen de catálogos con viajes especialmente diseñados para jóvenes, organizan grupos para aprender idiomas. Tienen tarifas especiales con compañías aéreas.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Rosa dels Vents	www.rosadelsvents.es	Empresa de Catalunya que gestiona directamente casas de colonias y albergues juveniles.
Taranna	www.taranna.com	Equipo integrado por expertos profesionales en cada continente.
Viajes Vitoria	www.viajesvitoria.com	Agencia con viajes para jóvenes.
Vivencia Andina Viajes	www.vivenciaandina.com	Agencia especializada en viajes a Sudamérica. Ofertas especiales de vuelos a Sudamérica y vuelos interiores (Air-Pass)
Viajes Zeppelin	www.viajeszeppelin.com	Agencia con viajes para jóvenes con varias ofertas

2 - DESTINOS

2 – DESTINOS

¿A dónde vamos? Es la primera pregunta que surge cuando se piensa en un viaje. Una historia, una imagen, un reportaje, un libro, incluso una sola palabra puede sugeriros vuestro próximo destino e invitaros a viajar hasta él.

Parajes tan cercanos y espectaculares como Las Hoces del Duratón, el nacedero del Urederra, el Cabo de Gata, los Pirineos, las Alpujarras, o las rías Baixas; ciudades tan cosmopolitas y bulliciosas como Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Bilbao y otras más tranquilas e igualmente atractivas como Cádiz, Salamanca, Pamplona o Toledo; o rutas y caminos transitados anualmente por miles de personas, como el Camino de Santiago y la Ruta del Quijote, pueden ser algunas de las opciones más próximas para vuestro siguiente viaje.

Y si disponéis del tiempo y dinero suficientes, el mundo os espera. Todo un calidoscopio de gentes, culturas, paisajes y experiencias para perderse y volverse a encontrar y, sobre todo, dejarse llevar.

En este apartado os acercamos información sobre algunos de los destinos más visitados, bien en cada una de las Comunidades Autónomas de España, como de países de los cinco continentes del ancho mundo.

Para ello, hemos reunido algunas páginas web y direcciones de turismo, sin olvidar todas las fuentes que os hemos apuntado en apartados anteriores. Esperamos que os sean útiles.

ESPAÑA

Instituto de Turismo de España

<http://www.tourspain.es>

José Lázaro Galdiano, 6,

28071 Madrid

infosmile@tourspain.es

Teléfono 91 343 35 00

Web Oficial del Turismo de España

<http://www.spain.info/>

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

OFICINAS DE TURISMO DE COMUNIDADES AUTÓNOMAS				
Comunidad Autónoma	Dirección	Página web	E-mail	Teléfono
Andalucía	JUNTA DE ANDALUCÍA Consejería de Turismo y Deportes Torre Triana. Isla de la Cartuja 41092 SEVILLA	www.andalucia.org	info@andalucia.org	95 506 51 00
	TURISMO ANDALUZ, S.A. C/ Compañía, 40 29008 MÁLAGA			952 12 93 00
Aragón	TURISMO DE ARAGÓN Avda. César Augusto, 25 50004 ZARAGOZA	www.turismoaragon.com	turismodearagon@aragob.es	976 28 21 81 902 47 70 00
Asturias	OFICINA DE TURISMO C/ Cimadevilla, 4 33003 OVIEDO	www.infoasturias.com	info@infoasturias.com	902 300 202
Baleares	INSTITUTO BALEAR DE TURISMO C/ Montenegro 5 07012 PALMA MALLORCA	www.visitbalears.com		971 17 71 50
Canarias	DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DEL TURISMO Pza. Derechos Humanos, 22 35003 LAS PALMAS	www.turismodecanarias.com	pinona@turismodecanarias.com	928 30 65 70
Cantabria	OFICINA DE TURISMO Pza. de Velarde, 5, bajo 39001 SANTANDER	www.turismodecantabria.com		942 31 07 08 901 11 11 12
Castilla La Mancha	OFICINA DE TURISMO Puerta Bisagra 45071 TOLEDO	www.castillalamanca.es	turismo@castillalamanca.es	925 22 0843
Castilla y León	DIRECC. GRAL. TURISMO Avda. Ramón Pradera s/n 47009 VALLADOLID	www.turismocastillayleon.com	sotur@sotur.cict.jcyl.es	902203030
Cataluña	CENTRE D'INFORMACIÓ TURÍSTICA Passeig de Gràcia, 107 08008 BARCELONA	www.gencat.es/turisme	dgdifusio_turisme.presidencia@gencat.net	93 238 80 91 902 40 00 12

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Ceuta	CONSEJERÍA DE TURISMO C/ Padilla, Ceuta Center, 2º 51001 CEUTA	www.turiceuta.com	turismo@ceuta.es	856200560
Comunidad Valenciana	AGENCIA VALENCIANA DE TURISMO Avda. Aragón, 30, 8º y 9º 46002 VALENCIA	www.comunitatvalenciana.com	webmaster@edad_val.com	96 351 04 17 902 12 32 12
Extremadura	OFICINA DE TURISMO Pza. Mayor, 3. 10003 CÁCERES	www.turismoextremadura.com	dgt@eco.juntaex.es	927 01 08 34
	OFICINA DE TURISMO Avda. José Álvarez de Buruaga, s/n 10003 BADAJOZ			924 00 97 30
Galicia	TURGALICIA A Barcia s/n. Ctra. Santiago-Noia, km. 3 15896 SANTIAGO	www.turgalicia.es	turgalicia@xunta.es	981 54 25 00
La Rioja	OFICINA DE TURISMO Paseo del Espolón 26071 LOGROÑO	www.larioja.org/turismo	oficina.turismo@larioja.org	941 29 12 60
Melilla	VICECONSEJERÍA DE TURISMO Y COMERCIO c/ Fortuny, 21 52004 MELILLA	www.melillaturismo.com		952 67 54 00
Madrid	OFICINA DE TURISMO C/Duque de Medinaceli, 2 28014 MADRID	www.madrid.org/turismo	turismo@madrid.org	91 429 49 51 902 10 00 07
Murcia	OFICINA DE TURISMO Pza. Juián Romea, 4 30001 MURCIA	www.murciaturistica.es	turinfo@carm.es	902 10 10 70
Navarra	OFICINA DE TURISMO C/ Eslava, 1 31001 PAMPLONA-IRUÑA	www.cfnavarra.es/turismonavarra	turismo@navarra.es	848 42 04 20
País Vasco	DIRECC. PROMOCIÓN TURÍSTICA C/Donosita- San Sebastián, 1 01010 VITORIA-GAZTEIZ	www.paisvascoturismo.net		945 01 99 31

EUROPA

Viajar por Europa 2007

“Viajar por Europa” es el sitio web oficial de la Unión Europea para las personas que viajan por todos los países de la UE. Tanto si se trata de un viaje de vacaciones como de trabajo o estudios encontraréis consejos prácticos y útiles sobre numerosos temas, desde los documentos que se necesitan hasta el acceso a la asistencia sanitaria y el uso del teléfono móvil.

http://europa.eu/abc/travel/index_es.htm

Portal Europeo de Juventud

Tiene una interesante sección de “Viajar por Europa” con numerosos enlaces.

<http://europa.eu/youth/>

Visit Europe

Portal que ofrece un panorama general de cada país para conocer destinos interesantes en Europa.

<http://www.visiteurope.com/>



<http://www.eryica.org>

Agencia Europea para la información y el asesoramiento de jóvenes.



<http://www.infomobil.org>

Información de viajes por Europa para jóvenes

ERYICA, 101 quai Branly,
F-75740 Paris Cedex 15, France
Tel.: +33.144.49.13.26
Fax: +33.140.56.32.84
info@eryica.org

Eurotrotter

<http://www.eurotrotter.com/es>

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO EUROPEAS EN ESPAÑA				
PAÍS	DIRECCIÓN	WEB	TELÉFONO	E-MAIL
Albania	María de Molina, 64 28006 Madrid Embajada	www.promoalbania.org	915626985	
Alemania	San Agustín, 2 28014 Madrid	www.alemania-turismo.com	914293551	
Andorra	Alcalá, 73 28009 Madrid Embajada	www.andorra.es	914317453 Fax: 915776341	
Austria	Edificio Torre de Madrid, 12º Madrid 28008 Madrid	www.austria.info www.austria-tourism.at	915477833 915478924	
Bélgica	Pº Castellana, 18 28046 Madrid	www.belgica-turismo.com www.flandes.net	915776300 935085990	
Bosnia-Herzegovina	Lagasca, 24 28001 Madrid		915750870	ambasada@ctv.es
Bulgaria	Travesía de S.Mª Magdalena, 15 28016 Madrid Embajada	www.bulgaria.com	913592116 913455761 913456651 913597611	moykinska@gmail.com
Croacia	Claudio Coello, 22 - 1º C 28001 Madrid	www.croatia.hr	915776881 917815514	info@visitacroacia.es
Chipre	Serrano, 23 - 2º D 28001 Madrid Embajada	www.chipre.net	915783114	
Dinamarca	Claudio Coello, 91 - 4º 28006 Madrid Embajada	www.visitdenmark.com www.embajadadinamarca.es	914318445	
Eslovenia	Hermanos Becquer, 7 - 2º 28006 Madrid	www.slovenia-tourism.si	914116893	
Estonia	Claudio Coello, 91 - 1º D 28006 Madrid	www.estemb.es	914261671	

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Francia	Edificio Torre de Madrid, 8º 28008 Madrid	http://es.franceguide.com	807117181 915499740 915418808	
Gibraltar	Torre de Colón, 1 - 3º A Madrid	www.gibraltar.gov.gi	915596259	
Gran Bretaña	Fernando el Santo, 16 28010 Madrid Embajada	www.visitbritain.com/es turismo.britanico@visitbritain.org	902171181 917008200	
Grecia	Quintana, 2 - 2º Of.D-E 28008 Madrid	www.gnto.gr	915484889 915484890	turismodegrecia@infonegocio.com
Holanda	Plaza Callao, 1 - 3º 28013 Madrid	www.holland.com/es	913605040	
Hungría	Avda. de Brasil, 17 - 10º 28020 Madrid	www.hungriaturismo.com	915569348	
Irlanda	Pº Castellana, 46 - 3º 28046 Madrid	www.ireland.travel.ie	915771787	ndecourcey@tourismireland.com
Islandia		www.icetourist.is		
Italia	Pº Castellana, 149 - 7º Edificio Gorbea 2 28046 Madrid	www.enit.it italiaturismo@retemail.es	915670670 915711579	italiaturismo@retemail.es
Letonia	Alfonso XII, 52 - 1º 28014 Madrid	www.latviaturism.lv	913691362	
Lituania	Pisuerga, 5 28002 Madrid	www.emblituania.es	917022116 Fax: 913104018	
Luxemburgo	Claudio Coello, 78 - 1º 28001 Madrid Embajada	www.ont.lu	914359164 Fax: 915774826	
Macedonia	Ramón de la Cruz, 107- 2º B 28006 Madrid		915717298	madrid@mfa.gov.mk

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Malta	Almagro, 22 28010 Madrid Zurbano 26 28010 Madrid	www.visitmalta.com	913199533 913733679	
Mónaco	Villanueva, 19 28006 Madrid Embajada	www.monte-carlo.mc	915781697 915611827	
Noruega	Pº Castellana, 31 28046 Madrid	www.visitnorway.com	913440987	
Polonia	Princesa, 3 Madrid	www.visitpoland.org	915414808	info@visitapolonia.org
Portugal	Pº Castellana, 141 - 17º (Edificio Cuzco) 28006 Madrid Gran Vía 27 28013 Madrid	www.visitportugal.com	917617230 915672500 902887712	icep.madrid.turismo@icept.pt
República Checa	Madre de Dios, 45 28016 Madrid	www.czechtourism.com	913457112 913457113	info-es@czechtourism.com
República Eslovaca	Pinar, 20 28006 Madrid Embajada	www.sacr.sk	915903867	mail@embajadaeslovaguia.es
Rumania	Alcántara, 49-51 28006 Madrid General Pardiñas, 108 28006	www.rumaniatour.com	914014268 915640333	
Rusia		www.russia-travel.com		

ÁFRICA

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES AFRICANOS EN ESPAÑA				
PAÍS	DIRECCIÓN	WEB	TELÉFONO	E-MAIL
Angola	Serrano, 64, 3º 28001 Madrid Embajada	www.embajadadeangola.com	914356166	
Argelia	General Oraá, 12 28006 Madrid Embajada	www.algeria.com	915629705	

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Sudáfrica	Claudio Coello, 91 - 6º 28016 Madrid Embajada	www.sudafrica.com	914363780	
Túnez	Edificio Torre de Madrid, 4ª 28008 Madrid	www.tourismtunisia.com tunezturismo@yahoo.es	915481435	
Zaire	Doctor Arce, 7 28002 Madrid	www.africaquide.com/ country/zaire	915643735 915643736	
	28000 Madrid	www.tourismtunisia.com	Fax: 915 11 8100	
Gabón	Francisco Alcántara, 3 28002 Madrid	http://ikuska.com/Africa/ Paises/Gabon.htm	914138211	
Guinea Ecuatorial	Claudio Coello, 91 - 5º 28006 Madrid Embajada		915782616	
Kenia	Alberto Aguilera, 26 - 3º B 28036 Madrid	www.magicalkenia.com	914585171	
Libia	Pisuerga, 12 28002 Madrid	http://ikuska.com/Africa/ Paises/libia.htm	915635753	
Marruecos	Ventura Rodríguez, 24 - 1º 28008 Madrid	www.turismomarruecos.com	915412995 Fax: 915594594	
Mauritania	Velázquez, 90 - 3º 28006 Madrid Embajada	http://ikuska.com/Africa/ Paises/mauritania.htm	915757007	
Mozambique	Goya, 67 28009 Madrid	http://ikuska.com/Africa/ Paises/Mozambique.htm	915776382	
Namibia	Juan Hurtado de Mendoza, 5 28036 Madrid	www.grnnet.gov.na	91 3509403	
Nigeria	Segre, 23 28002 Madrid	www.nigeria.com	915630911	
Senegal	Príncipe de Vergara, 90 - 1º 28006 Madrid	www.senegal-online.com	917451003	

AMÉRICA

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES AMERICANOS EN ESPAÑA				
PAÍS	DIRECCIÓN	WEB	TELÉFONO	E-MAIL
América Central (todos los países)	Rafael Salgado, 9 - 4º Izq 28036 Madrid	www.visitcentroamerica.com	914574926 914573424	info@visitcentroamerica.com
Argentina	Pedro de Valdivia, 21 28006 Madrid	www.turismo.gov.ar	917710546	sectouresp@turismo.gov.ar
Bolivia	Velázquez, 26 - 3º 28001 Madrid Embajada	www.embajadabolivia.es	915780835	embolivia-madrid@rree.gov.bo
Brasil	Almagro, 28 - 6º 28010 Madrid	www.brasil.es	917020689	comercial@embajadabrasil.es
Canadá	Núñez de Balboa, 35 28001 Madrid Embajada	www.canada-es.org	914233250	
Colombia	General Martínez Campos, 48 28010 Madrid	www.colombia.com/turismo www.embacol.com	917004770	emadrid@minrelext.gov.co
Costa Rica	Pº Castellana, 164 - 17º A 28046 Madrid Embajada	www.visitcostarica.com	913459521	
Cuba	Pº de la Habana, 54 - 1º Izq 28036 Madrid Embajada	www.cubanaweb.com	914113097	blas@otcubaesp.com
Chile	Lagasca, 88 - 6º 28001 Madrid Embajada	www.turismochile.com	900102060	
Ecuador	Velazquez, 114 - 2º Dcha 28006 Madrid	www.mmrree.gov.ec	915627215 915627216	

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Venezuela	General Perón, 29 - 13º Madrid	www.venezuelatuya.com	914175942 915981200	anonio.bernabei@espana.gov.ve
Estados Unidos	Serrano, 75 28006 Madrid Embajada	www.embusa.es	915872200	
Guatemala	Rafael Salgado, 9 - 4º 28036 Madrid	www.guatemala.travel.com.gt	914573424 914574926	
Haití	Marques del Duero, 3 - 1º 28001 Madrid Embajada	www.haiti.org	915752824	
Honduras	Paseo de la Castellana, 164 Madrid	www.hondurasinfo.hn	915790251	
México	Velázquez, 126 28006 Madrid	www.visitmexico.com	914110699 915613520	
Nicaragua	Pº Castellana, 127 - 1º B 28006 Madrid Embajada	www.intur.gob.ni	915555513	
Panamá	Claudio Coello, 86 28001 Madrid Embajada	http://www.pa/turismo www.ipat.gob.pa	915765001	
Paraguay	Eduardo Dato, 21 28010 Madrid	www.senatur.gov.py	913082746	
Perú	Príncipe de Vergara, 36 28001 Madrid Embajada	www.peru.org.pe	914314242 914614315	
Puerto Rico	Serrano, 1 28001 Madrid Embajada	www.gotopuertorico.com	914312128	
República Dominicana	General Yagüe, 4 28020 Madrid Juan Hurtado de Mendoza 13 - 28036 Madrid	www.republicadominicana.com	914177375 913509483	espana@sectur.gov.do
Salvador	General Oraa, 9 - 5º 28006 Madrid		915628002	
Uruguay	Pº Pintor Rosales, 32 - 1º 28008 Madrid	www.turismo.gub.uy urumatri@urumatri.com	917580475 Fax: 915428177	

ÁSIA

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES ASIÁTICOS EN ESPAÑA				
PAÍS	DIRECCIÓN	WEB	TELÉFONO	E-MAIL
Arabia	Doctor Alvarez Sierra, 3 28033 Madrid Embajada	www.saudinf.com	913834300 913832229	
Bangladesh	Diego de León, 69 - 2º D 28006 Madrid	www.bangladesh.com	914019932	
Corea	González Amigo, 15 28033 Madrid Embajada	www.tour2korea.com www.korea.net	913532000	
China	Plaza España, 18 - 7º Madrid	www.chinaviva.com	915480011	
Emiratos Árabes	Capitán Haya, 40 28020 Madrid Embajada	www.uae.gov.ae	915701001	
Filipinas	Eresma, 2 28002 Madrid	www.tourism.gov.ph	917823830	
Hong Kong		www.hkta.org	915194242 915480011	
India	Pio XII, 30 28016 Madrid Embajada	www.india-tourism.com	911315114	
Indonesia	Agastia, 65 28043 Madrid Embajada	www.indonesia.tourism.com www.embajadadeindonesia.es	914130294	
Irak	Ronda de Sobradíel, 67 28043 Madrid Embajada	www.uruklink.net	917591282 Fax: 917593180	
Irán	Príncipe de Vergara, 89- 4º 28006 Madrid	www.itto.org	915643613	
Israel	Fuencarral, 101 - 5º - 6 28004 Madrid		915943211	
Japón	Serrano, 109 28006 Madrid	www.es.emb-japan.go.jp	915907600	

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Jordania	Alberto Aguilera, 5 - 1º Madrid Gral. Martínez Campos, 41 28015 Madrid Embajada	www.see-jordan.com	914475087 913191100	
Kazajstan	Cascañueces, 25 - Bajo 28043 Madrid		913001981	
Kuwait	Pº Castellana, 141 28041 Madrid Embajada	www.kuwait-info.org	915720162	
Líbano	Pº Castellana, 178 - 3º 28046 Madrid Embajada	www.lebanon-tourism.gov.lb	913451368	
Japón	Serrano, 109 28006 Madrid	www.es.emb-japan.go.jp	915907600	
Malasia	Pº Castellana, 91 - 10º 28046 Madrid Embajada	www.interknowledge.com/malaysi a mwmadrid@adv.es	915550684	
Pakistán	Pío XII, 11 28016 Madrid Embajada	www.travel.web.pk www.pakistaninformation.com	913458995	
Qatar	Pº Castellana, 15 28046 Madrid Embajada		913198400	
Siria	Plaza Platerías Martínez, 1 28016 Madrid Embajada	www.syriatourism.org	914201602	
Thailandia	Zurbano, 26 28010 Madrid	www.turismothailandes.com	913192341	
Vietnam	Arturo Soria, 201 - 1º A 28043 Madrid Embajada	www.vietnamtourism.com	915102867 Fax: 914157067	

OCEANÍA

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES DE OCEANÍA EN ESPAÑA				
PAÍS	DIRECCIÓN	WEB	TELÉFONO	E-MAIL
Australia	Plaza Descubridor Diego de Ordaz, 3 - 2º 28083 Madrid	www.australia.com	913536600 914069007	
Nueva Zelanda	Plaza Lealtad, 2 28014 Madrid Zurbano, 26 28010 Madrid	www.purenz.com www.newzealand.com	915230226	
Tahiti	Leopoldo Alas Clarín, 2 28035 Madrid	www.tahititourisme.com	913166717	

CIUDADES

Hay ciudades que por sí solas ofrecen una serie de atractivos que las hacen irresistibles ante los ojos de cualquier viajero urbanita. Son ciudades del mundo en las que se respira algo más que polución: cosmopolitismo, modernidad, diversidad y un ambiente que las hace especiales y mágicas. Pero eso sí, no hay que olvidar que, además de monumentos, rascacielos, avenidas, museos y cafés, también atesoran atascos, ruido, masificación, exclusión... Desde Nueva York, la metrópoli por excelencia, hasta la romántica París, pasando por México DF y la mítica Pekín, entre otras, todas ellas pertenecen al imaginario colectivo.

En la Guía os apuntamos algunas páginas de Internet donde podéis perderos buscando información sobre éstas y otras muchas ciudades, sin olvidar las ciudades españolas más importantes.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Algunas ciudades españolas

Nombre	Web	E-mail	Dirección y teléfono
Madrid	www.munimadrid.es/turismo	turismo@munimadrid.es	Plaza Mayor 27 91 588 16 36
Barcelona	www.bcn.es/turisme/castella/turisme/welcome.htm		Plaza de Catalunya, 17 93 285 3834
Bilbao	www.bilbao.net/bilbaoturismo	informacion@bilbaoturismo.bilbao.net	Plaza Ensanche, 11 944 795 760
Sevilla	www.turismo.sevilla.org	barranco.turismo@sevilla.org	c/ Arjona, 28 954 22 17 14
Valencia	www.turisvalencia.es	infoturistica@turisvalencia.es	Plaza de la Reina, 19 963 153 931
Zaragoza	http://turismo.ayto-zaragoza.es	infoturismopilar@zaragoza.es	Ntra.Sra. del Pilar, s/n 976 393537

Algunas ciudades europeas

Nombre	Web
Londres	http://www.londontown.com/
Roma	http://www.romaturismo.it/
París	http://www.parisinfo.com/
Amsterdam	http://www.amsterdamtourist.nl/
Berlín	www.berlin-tourist-information.de
Atenas	http://www.athensguide.org/
Bruselas	http://www.bruxelles.irisnet.be/
Viena	http://info.wien.at/
Praga	http://www.pis.cz/sp
Budapest	http://www.budapestinfo.hu/es
Copenhague	http://www.copenhague.info/
Dublín	http://www.visitdublin.com/

Ciudades del mundo

Web	Descripción
http://www.nycvisit.com/Spanish/	Sitio oficial de turismo de Nueva York
http://www.mundocity.com/	La vuelta al mundo por las ciudades.

http://www.guiamundialdecidades.com/city/	Página con información sobre ciudades en todos los continentes.
http://www.netnow.cl/turismo/ciudades.html	Enlaces con páginas de ciudades en todo el planeta.
http://www.viajandopor.com/	Guías de viajes de numerosas ciudades.

CAMINO DE SANTIAGO

“¡Buen Camino!”. Esta es la consigna de quienes se animan a la aventura jacobea. El Camino de Santiago es una de las rutas más transitadas en Europa desde la Edad Media. Las motivaciones son diversas, aunque la originaria, y la que todavía hoy en día mueve a miles de peregrinos año tras año, es la espiritual. Las inquietudes culturales, sociales y deportivas son otras de las razones por las que también llegan a Santiago de Compostela gentes de todas las edades y procedencias.

En cualquier caso, es una inmejorable oportunidad para hacer buenas amistades, disfrutar con grandes dosis de arte y naturaleza y, desde luego, para dejarse abrazar por la hospitalidad de los habitantes de las localidades por las que pasan las flechas amarillas, indicativas del recorrido del Camino.

Aunque el más conocido es el **Camino Francés**, el cual recorre cerca de 800 kilómetros desde los Pirineos hasta Galicia y está considerado Patrimonio de la Humanidad, hay más Caminos y, por lo general, menos masificados. Las otras rutas por las que podéis optar son: Camino Norte o de la costa; Camino Primitivo; Camino Inglés; Camino Portugués; Camino del Sudeste o Vía de la Plata; Camino de Fisterra-Muxía (surge como prolongación del Camino hasta la Costa da Morte); Ruta marítimo-fluvial por la ría Arousa y el río Ulla (conmemora la llegada a Galicia por mar del cuerpo del Apóstol).

Etapas del Camino de Santiago (Francés)

- 1ª Etapa: Roncesvalles/Orreaga-Larrasoña. 27 Kms. Dificultad alta. (Navarra)
- 2ª Etapa: Larrasoña- Pamplona/Iruña. 15 Kms. Dificultad baja.
- 3ª Etapa: Pamplona/Iruña- Puente La Reina. 24 Kms. Dificultad media.
- 4ª Etapa: Puente La Reina- Estella/Lizarra. 22 Kms. Dificultad baja.
- 5ª Etapa: Estella/Lizarra- Los Arcos. 21 Kms. Dificultad baja.
- 6ª Etapa: Los Arcos- Logroño. 28 Kms. Dificultad media.
- 7ª Etapa: Logroño- Nájera. 29 Kms. Dificultad baja. (La Rioja)
- 8ª Etapa: Nájera- Sto. Domingo de la Calzada. 21 Kms. Dificultad baja.
- 9ª Etapa: Sto. Domingo de la Calzada- Belorado (Burgos). 22 Kms. Dificultad baja.
- 10ª Etapa: Belorado- San Juan de Ortega. 24 Kms. Dificultad Media.
- 11ª Etapa: San Juan de Ortega- Burgos. 29 Kms. Dificultad Baja.
- 12ª Etapa: Burgos- Hontanas. 29 Kms. Dificultad media.
- 13ª Etapa: Hontanas- Fromista. 35 Kms. Dificultad alta.
- 14ª Etapa: Fromista- Carrión de Los Condes (Palencia). 19 kms. Dificultad baja.
- 15ª Etapa: Carrión de Los Condes-Terradillos Templarios.27 Kms. Dificultad media
- 16ª Etapa: Terradillos Templarios- El Burgo Ranero (León). 30Kms.
- 17ª Etapa: El Burgo Ranero- León. 37 kms.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

18ª Etapa: León- Villadongos del Páramo. 20 Kms.
19ª Etapa: Villadongos del Páramo- Astorga. 29 Kms.
20ª Etapa: Astorga- Rabanal del Camino. 21 Kms.
21ª Etapa: Rabanal del Camino- Ponferrada. 33 Kms.
22ª Etapa: Ponferrada- Villafranca del Bierzo. 22 Kms.
23ª Etapa: Villafranca del Bierzo- O Cebreiro (Lugo). 28 Kms.
24ª Etapa: O Cebreiro- Triacastela. 21 Kms.
25ª Etapa: Triacastela- Sarria. 19 Kms.
26ª Etapa: Sarria- Portomarin. 23 Kms.
27ª Etapa: Portomarin- Melide (A Coruña). 40 Kms.
28ª Etapa: Melide- Arca. 33 Kms.
29ª Etapa: Arca- Santiago de Compostela. 20 km.

Algunos consejos para hacer el Camino de Santiago

- Tener una buena forma física y entrenarse con un tiempo de antelación. No hay que ser un atleta, pero el recorrido tiene sus exigencias físicas.
- La planificación de las etapas depende de vuestra forma física y del tiempo que dispongáis. Algunas guías recomiendan hacer más cortas las dos primeras etapas, para ir acostumbrándose y después hacer una media diaria de 20-25 Km.
- A lo largo del camino encontraréis una red de albergues en los que se da prioridad a las y los peregrinos que van a pie, seguidos de los que lo hacen a caballo o en bici. No se realizan reservas y las plazas se cubren por orden de llegada. Y eso sí, tan sólo podéis quedaros una noche. Son de carácter gratuito, aunque muchos se mantienen gracias a donativos. Cada uno tiene su propia normativa de horarios y convivencia.
- Otras opciones alternativas a los albergues de peregrinos son los albergues juveniles (no olvidéis el carné de alberguista), hostales y pensiones. En fechas de gran afluencia, algunos ayuntamientos y centros religiosos acondicionan algunas de sus instalaciones para acoger a los peregrinos.
- La **credencial del peregrino**, en la que deben figurar los sellos de las parroquias o albergues donde se ha realizado la peregrinación, acredita el recorrido del Camino. También algunas Asociaciones de Amigos del Camino y Cofradías facilitan esta credencial.
- Usar botas ya domadas, altas, impermeables y transpirables. No es nada recomendable estrenar el calzado para recorrer el Camino. Es conveniente llevar un segundo calzado para que los pies descansen.
- Es muy bueno embadurnar los pies con crema hidratante o vaselina antes de ponerse el calcetín para evitar las ampollas.
- Se recomienda llevar una mochila que no supere los 10 kg.
- En cuanto a la ropa, debería ser lo más holgada y transpirable posible y acorde con la estación del año, aunque un chubasquero no debe faltar nunca. Los calcetines son importantes; lo mejor es que sean de lana.
- No olvidar el saco de dormir y la esterilla aislante para dormir en los albergues o bien si deseáis hacerlo a la intemperie.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

- Documentación a llevar: credencial de peregrino, DNI y tarjeta sanitaria, así como una tarjeta de crédito.
- También resultan necesarios un botiquín básico para sanar alguna rozadura o herida, así como gorra y crema solar.
- La señalización generalmente es una flecha amarilla, aunque a veces también puede ser una concha del mismo color.
- Los **rituales del peregrino**: Saludar a todo el mundo (es difícil que iniciéis solos el Camino y lleguéis también en solitario a Santiago); visitar la Cripta de la Catedral y abrazar la estatua de Santiago; y agradecer el éxito del Camino a la imagen de Santiago que se encuentra en el Pórtico de la Gloria.

Direcciones de interés para información sobre el Camino de Santiago

S.A. DE XESTIÓN DO PLAN XACOBEO

Pabellón de Galicia - San Lázaro
15703 Santiago de Compostela
981 57 20 04
xacobeoweb@xacobeo.es
www.xacobeo.es

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO

Rúa Vieja, 3
26001 Logroño
941 24 56 74
www.caminosantiago.org

PROGRAMA PATRIMONIO RED.ES

info-patrimonio@red.es
www.caminodesantiago.com.es

Información práctica sobre el Camino de Santiago

www.jacobeo.net

FUNDACIÓN ONCE-IBERMUTUAMUR-CERMI

Guía del Camino de Santiago para personas con discapacidad
www.ibermutuamur.es/camino_santiago

LA RUTA DE DON QUIJOTE

Si queréis seguir los pasos del más famoso hidalgo de todos los tiempos, no dejéis de hacer esta ruta. En el año 2005, con motivo del IV Centenario de la publicación del estandarte de la obra cervantina, "El ingenioso Hidalgo don Quijote de La

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Mancha", el Gobierno de Castilla La Mancha impulsó el corredor ecoturístico más largo de Europa: la "Ruta de Don Quijote".

Su recorrido atraviesa los mismos escenarios naturales donde Cervantes situó las andanzas de un caballero enamorado y de su fiel escudero, Sancho Panza. Esta ruta, que aspira a ser catalogada como Patrimonio de la Humanidad por sus valores culturales y medioambientales, invita a conocer la región elegida por el escritor y ofrece al viajero la posibilidad de recorrer unos parajes que desde hace 400 años forman parte del imaginario colectivo.

TRAMOS DE LA RUTA DE DON QUIJOTE

TRAMO 1: De Toledo a San Clemente, por El Toboso y Belmonte

TRAMO 2: De San Clemente a Villanueva de los Infantes, por las Lagunas de Ruidera

TRAMO 3: De Villanueva de los Infantes a Almagro y Calatrava la Nueva

TRAMO 4: Del Valle de Alcudia al Campo de Calatrava

TRAMO 5: De Albacete a Alcaráz y Bienservida

TRAMO 6: De La Roda a los Campos de Montie

TRAMO 7: De Campo de Criptana a Tomelloso, Argamasilla de Alba y La Solana

TRAMO 8: De Almagro a Toledo, por Ciudad Real y Consuegra

TRAMO 9: De Esquivias a Illescas y Carranque

TRAMO 10: De la Hoz del Río Dulce a Sigüenza y Atienza

Direcciones de interés para información sobre la Ruta de Don Quijote

DON QUIJOTE DE LA MANCHA 2005, S.A.

C/ Comercio, 44 4º B

45001 Toledo

925 283 496

donquijote2005@jccm.es

www.donquijotedelamancha2005.com

www.elquijote.com/route.php#

VUELTAS AL MUNDO Y VIAJES MOCHILEROS

"Dar la vuelta al mundo es una historia sin final, nunca sabes cuando acaba bien o acaba mal, lo único importante es estar juntos y ya está. Hay muchos peligros, cosas fáciles, difíciles, gente buena y malas aventuras, desventuras sin parar...". Así cantaba el famoso Willy Fog al dar su vuelta al mundo contrarreloj, nada menos que en 80 días.



GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Emular su hazaña, por supuesto con menos prisas, ya no es una aventura reservada para ricos intrépidos y un sueño inalcanzable para la mayoría.

Ahora existen posibilidades asequibles para bolsillos menos boyantes. Los famosos billetes de vuelta al mundo, ofertados por diferentes Grupos de compañías aéreas (One World, Star Alliance y Sky Team), son una de las opciones más jugosas y atractivas para cumplir este sueño.

El billete tiene una validez máxima de un año y su precio final varía según el número de escalas y los continentes que queráis visitar, condiciones que deben fijarse con antelación. Os recomendamos que no os agobiéis por visitar miles de sitios, que disfrutéis con tiempo de aquellos que merezcan la pena y que aprovechéis para ir a rincones a los que luego va a ser muy difícil regresar.

Os dejamos los enlaces en Internet para organizar vuestra aventura mundial y para conocer las experiencias de otros viajeros y viajeras globales.

Nombre	Web	Descripción
La vuelta al mundo	www.lavueltaalmundo.net	La vuelta al mundo, el sueño de dos personas corrientes de Barcelona, Xavier y Carme.
Vuelta al mundo de Mara y Juampi	www.jpcamos.com.ar/2viajeros/	Información sobre todos los países que recorrió esta pareja en su vuelta al mundo.
Pedaleando el globo	www.pedaleandoelglobo.com	La vuelta al mundo en bicicleta por Pablo García.
Vueltaalmundo.com	www.vueltaalmundo.com	Relatos viajeros de Xavier dando la vuelta al mundo por Sudamérica.
Team 3	www.team3web.com	Empresa con viajes especiales para vueltas al mundo.
Star Alliance	http://www.staralliance.com/	Tarifas del Grupo Star Alliance para volar alrededor del mundo.
One World	http://www.oneworld.com/	Tarifas e información del Grupo One World para vueltas al mundo.
Sky Team	http://www.skyteam.com/	Tarifas e información del Grupo Sky Team para dar la vuelta al mundo.

Los **viajes mochileros** entrañan algo más que ir con una mochila al hombro y gastar poco dinero. Suponen otra forma de viajar, donde lo importante no es llegar a un sitio, sino ir, y donde el camino es tan importante como el destino. Son viajes que permiten un mayor contacto con la realidad cotidiana de los lugares que se visitan y de las gentes que los habitan, y eso sí, lo imprevisible tiene su lugar de honor en el trayecto. Hay que abrirse a situaciones inesperadas, sean éstas buenas o malas, a veces también conflictivas, y tomarlas con filosofía mochilera.

Esta manera de moverse por el mundo engancha a miles de viajeros y viajeras, de diferentes edades, en todo el mundo.

Si vosotros también lo estáis o queréis estarlo, os apuntamos algunos enlaces donde se pueden compartir estas experiencias.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Nombre	Web	Descripción
El Viajero	http://viajero.infinitesimal.org	Página web para viajero@s y mochiler@s.
Mochileros.org	www.mochileros.org	Viaje de dos mochileros por Sudamérica
Vagamundos.net	www.vagamundos.net	... para viajeros sin prisas
Autostop Argentina	www.autostopargentina.com.ar	Punto de encuentro de mochileros, viajeros y amantes del autostop
Acróbata del Camino	www.acrobatadelcamino.blogspot.com	Blog de un viajero por el mundo.
Camino10.com	www.camino10.com	Página web con una filosofía alternativa de viaje

3 – OTROS VIAJES Y ACTIVIDADES

3 – OTROS VIAJES Y ACTIVIDADES

Viajar puede ser un fin en sí mismo o un complemento cuando se realizan otra serie de actividades, como por ejemplo, estudiar idiomas y trabajar en otros países.

En este apartado os facilitamos información sobre los recursos que podéis encontrar para desarrollar algunas de estas iniciativas, y por supuesto, para viajar.

VIAJES RESPONSABLES Y SOLIDARIOS

Desde hace unos años, son muchas las ONGDs que programan, especialmente de cara al verano, viajes que se han dado en llamar solidarios, en los cuales se pretende concienciar y sensibilizar acerca de la realidad que se vive en muchos países empobrecidos. Aunque también se hace turismo, éste no es tan devastador como el de los grandes touroperadores, sino que se realiza con una actitud más responsable y respetuosa hacia las poblaciones y los entornos que se visitan.

CÓDIGO ÉTICO DEL VIAJERO/A

La Asociación Jarit, www.jarit.org, especializada en viajes solidarios a países del Magreb y del África Subsahariana, ha elaborado un Código ético, abierto a nuevas aportaciones, para viajar de manera responsable.

- ✓ Predisposición a la experiencia que vais a vivir.
- ✓ Infórmate del lugar que vas a visitar, busca diferentes fuentes y contrástalas.
- ✓ Viaja siempre que puedas con gente autóctona o buenos conocedores del país.
- ✓ No generes expectativas que no vas a poder cumplir.
- ✓ Elige el atuendo adecuado en base al país, cultura o religión.
- ✓ Respeta los usos y costumbres de la zona.
- ✓ Tú lógica no es necesariamente la suya. Intenta ser empático.
- ✓ Distingue las situaciones de riesgo y consulta siempre.
- ✓ No conviertas las actitudes hospitalarias en servilismo. Colabora en lo que puedas.
- ✓ No utilices los viajes pensando hacer otro tipo de turismo.
- ✓ La palabra dada tiene valor firme y hay que respetarla.

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

- ✓ Intenta aprender alguna palabra en el idioma autóctono. Aunque nos entiendan en un idioma común, aporta cercanía.
- ✓ Evita los comportamientos chocantes y/o hirientes. En diferentes ámbitos, a la hora de fotografiar, lugares o edificios y realizar regalos de forma indiscriminada o inapropiada.
- ✓ No presumas de civilizado. A todos los pueblos nos queda mucho por andar.
- ✓ Donde todavía no ha llegado la mal llamada civilización, no ir.

Para más información sobre el turismo responsable y sostenible y acerca de las organizaciones que organizan viajes solidarios, os dejamos este listado.

Páginas web sobre turismo responsable y sostenible	
Webs	Descripción
www.fodestur.org.ni	Fomento del Desarrollo Sostenible mediante el Turismo en Centroamérica.
www.viajerossinfronteras.com	Colectivo de personas amantes de los viajes y comprometidas con proyectos solidarios.
www.biospherehotels.org	Página web del Instituto de Turismo Responsable.
www.turismodepaz.org	Asociación sin ánimo de lucro que quiere hacer del turismo una herramienta solidaria.
www.turismojusto.org	ONG especializada en turismo y desarrollo
www.turismoresponsable.net	Guía de todas las informaciones a nivel mundial que se encuentren relacionadas con iniciativas de turismo sostenible, responsable y justo.
www.turismo-responsable.org	Portal sobre Turismo y Desarrollo creado en 2003 por iniciativa de tres organizaciones no gubernamentales catalanas: ACASC, Sodepau y Xarxa de Consum Solidari.
www.thetravelfoundation.org.uk	Organización británica que promueve el turismo responsable.
http://responsibletravel.istc.org/	Página de la International Student Travel Confederation (ISTC).

ONGDs con Viajes Solidarios	
Organización	Webs
Sodepaz	www.sodepaz.org
Acsur- Las Segovias	www.acsur.org
Fundación Vicente Ferrer	www.fundacionvicenteferrer.org

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Servicio Civil Internacional	www.ongsci.org/es
Setem	www.setem.org
Cives Mundi	www.civesmundiperu.org/spain
Asociación Jarit	www.jarit.org
Xarxa de Cosum Solidari	www.xarxaconsum.net

VIAJES Y CULTURA

Como os comentábamos al principio, cualquier excusa es buena para viajar, y una de las que suele tener mucho tirón es la cultura. Hay viajeros y viajeras que planifican su ruta en función de un determinado festival, de la visita al casco histórico de una ciudad o de algún curso de verano de especial interés. También puede darse el caso de que los menos previsores coincidan con algún tipo de evento cultural que marque su viaje.

En este tema el campo es amplísimo, por lo que resulta muy difícil ser exhaustivos en la información a facilitar, pero os dejamos algunos buscadores de Internet donde podéis dar con el festival o concierto que estáis buscando.

Festivales

Festivales de música	
Webs	Descripción
www.atiza.com/links/linkfestivales.htm	Enlaces a Festivales de música de toda España.
www.efa-aef.org	Página web de la Asociación Europea de Festivales.
www.geocities.com/infointerrail/festivals.htm	Festivales y fiestas en los países del Interrail.

Otros festivales y actividades culturales	
Webs	Descripción
www.festivales.com	Festivales culturales: música, teatro, cine, danza... en toda España.
www.festivales.com/latinoamerica.php	Festivales culturales en Latinoamérica.
www.whatsonwhen.com	Sitio web con eventos culturales en más de 150 países.
http://kadmusarts.com	Festivales de todo tipo en todo el mundo.

Cursos de verano

Webs	Descripción
www.cursos-de-verano.com	Web información sobre cursos de verano y otro tipo de estudios en España. Tiene más información sobre temas universitarios.
www.mec.es/univ/	Página web del área de Universidades del Ministerio de Educación y Ciencia.

Patrimonios de la Humanidad

Webs	Descripción
http://whc.unesco.org/patrimonio.htm	Web de UNESCO con el listado de Patrimonios de la Humanidad en todo el mundo.
www.patrimonio-mundial.com/	Información de los 39 Patrimonios de la Humanidad que hay en España.
www.ciudadespatrimonio.org	Ciudades Patrimonio de la Humanidad en España.
www.asociacionpatrimonios.org	Página web de la Asociación Patrimonios que promueve y promociona los Patrimonios de la Humanidad.

VIAJES Y NATURALEZA

El senderismo, la escalada, andar a caballo, recorrer un río en piragua, el descenso de cañones, volar en parapente... o únicamente disfrutar con placidez de un bosque o una montaña, son algunos de los atractivos para los apasionados de la naturaleza y el turismo activo.

Parques y espacios naturales

Web	Descripción
http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/index.htm	Página web con información de la red de Parques Nacionales del Ministerio de Medio Ambiente.
www.europarc-es.org	Foro de todos los Espacios Naturales Protegidos de España.
http://www1.universia.net/CatalogaXXI/C10048PPESII/INDEX.HTML	Catálogo UNESCO de Reservas de la Biosfera en España y América Latina.
www.parquesnaturales.com	Portal con información general relacionada con los espacios naturales protegidos en España.

Turismo Activo

Web	Descripción
http://www.turismoactivo.com	El portal del Turismo Activo en España donde podrás planificar tu viaje, buscar alojamientos, actividades a realizar, restaurantes, datos de interés, etc..
http://www.genteviajera.com	Turismo activo con imaginación.
http://www.revistaiberica.com/aventura/index.htm	Información de Aventura, croquis y vías de escalada de diferentes puntos de España.
http://aventura.muchoviaje.com	Viajes de aventura, excursiones, rutas turísticas, esquí y cursos.
http://www.infoaventura.com	Revista digital de turismo Activo y Deportivo: Deportes de Aventura, Alojamientos, Rutas, Noticias, Reportajes, Artículos, Destinos,...
http://www.logitravel.com/	Turismo activo y de aventura en Logitravel.
http://www.clubrural.com/	Turismo Activo: Actividades de aventura. Actividades de naturaleza. Deportes aéreos. Deportes de agua. Deportes de invierno ...

VIAJES ALTERNATIVOS

Si os apetece salir de los típicos circuitos y viajes más demandados, podéis elegir otro tipo de países y actividades que, aunque más caros, os permitirán recorrer lugares exóticos y no tan accesibles para los turistas en general, como India, Vietnam, Sudan, Israel, Mongolia, Sri Lanka, etc..

A través de la red se pueden organizar viajes por tu cuenta contratando directamente con las empresas de aventura de los países de destino. Se suele abaratar el viaje en un 30-40% y además te lo pasarás en grande organizándolo.

Nombre	Descripción	Web
Cuervo Blanco	Directorio y recursos de viajes alternativos	http://www.cuervoblanco.com/viajes1.html
Viajes Tuareg	Gran variedad en destinos y actividades (vela, senderismo y trekking)	http://www.tuaregviatges.es/
Viajes Caravanserai	Ofrecen paquetes de diferentes días a varios destinos	http://www.caravanseraiviajes.com/
Viajes Exploración	Exploraciones, campañas arqueológicas y festivales del mundo aparte de la oferta de viajes alternativos	http://www.exploracion.com
Viajes Occius	Paquetes de viajes y posibilidad de organizar viajes con otros viajeros desconocidos	http://www.occius.com/

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

Viajes Marco Polo	Gran oferta en destinos y actividades como surf, multiaventura, veleros, trekking y naturaleza extrema.	http://www.clubmarcopolo.es
Viajes Yporquenosolo	Aparte de la oferta de turismo alternativo, está especializada en paquetes para personas que quieran viajar solas.	http://www.yporquenosolo.com
Viajes Alnur	Viajes de peregrinos, enigmas y misterios, cursos, talleres y paquetes de turismo alternativo.	http://www.viajesalnur.com/

OTRAS ACTIVIDADES

Portal Europeo de Juventud

<http://europa.eu/youth/>

El portal europeo de juventud es una iniciativa de la Comisión Europea y su objetivo es dar a tanta gente joven como sea posible el acceso rápido y fácil a la información europea relevante para la juventud. Hay información para estudiar y trabajar en Europa, sobre voluntariado e intercambios, y también, como no, sobre viajes. El objetivo último de este portal es fomentar la participación de la juventud en la vida pública y contribuir a su ciudadanía activa.

Idiomas

Las Comunidades Autónomas, a través de sus respectivos organismos de juventud, ofrecen una amplia y variada selección de cursos internacionales de idiomas en más de 100 prestigiosas escuelas de idiomas, situadas en diferentes países.

Los idiomas que pueden estudiarse son: inglés en Reino Unido, Irlanda, Canadá, Estados Unidos, Malta y Australia; francés en Francia; árabe en Egipto; alemán en Alemania y Austria; italiano en Italia; portugués en Portugal y ruso en Rusia.

Los organismos de juventud de las Comunidades Autónomas (ver directorio) actúan como intermediarios entre los jóvenes y las escuelas encargadas de la organización técnica.



<http://www.infoven.mtas.es/infoven/>

En este portal vais a poder encontrar enlaces con las páginas web de juventud de las Comunidades Autónomas, para ampliar información sobre este tema, así como sobre otros temas de juventud.

Red Eures



<http://europa.eu.int/eures/>

En este Portal Europeo de Movilidad Profesional encontraréis una forma fácil de encontrar información sobre las oportunidades de empleo y aprendizaje en Europa.

La red EURES ofrece vacantes de empleo en 29 países europeos, Curriculum Vitae de candidatos interesados, lo que necesitáis saber para vivir y trabajar en el exterior, y mucho más.

EURES es una red de consejeros que suministran la información requerida por los solicitantes de empleo y los empresarios mediante un contacto personal. Existen más de 700 consejeros EURES en toda Europa, y su número sigue en aumento.

Los consejeros EURES son especialistas formados que prestan los tres servicios básicos de EURES de información, orientación y colocación, tanto a los solicitantes de empleo como a los empresarios interesados en el mercado laboral europeo.

La red EURES-España está organizada a nivel nacional: los Consejeros están ubicados en las Direcciones Provinciales u Oficinas de Empleo, ya sea del Servicio Público de Empleo Estatal o de las Comunidades Autónomas que tengan transferidas las competencias.

<http://www.inem.es>

ANEXO: DIRECTORIO DE JUVENTUD DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

ANEXO: DIRECTORIO DE JUVENTUD DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

ORGANISMOS DE JUVENTUD EN COMUNIDADES AUTÓNOMAS	
<p>ANDALUCÍA</p> <p>INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD</p> <p>C/ Bilbao, 8-10 41001, Sevilla Teléfono: 955 03 57 00, 02 Fax: 955 03 57 28/60 información.iaj@juntadeandalucia.es http://www.andaluciajunta.es/patiojen</p>	<p>ARAGÓN</p> <p>INSTITUTO ARAGONÉS DE LA JUVENTUD</p> <p>C/ Franco y López, 4 50005, Zaragoza Teléfono: 976 30 66 95 Fax: 976 30 66 91 informacioniaj@aragob.es http://portal.aragob.es/</p>
<p>ASTURIAS</p> <p>INSTITUTO ASTURIANO DE LA JUVENTUD</p> <p>C/ Calvo Sotelo, 5-2ª 33007, Oviedo Teléfono: 985 10 83 65 Fax: 985 10 83 51/66 criidj@princast.es http://www.princast.es/juventud</p>	<p>BALEARES</p> <p>DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD</p> <p>C/ Jerónimo Antich, 5, 3º C 07003, Palma de Mallorca Teléfono: 971 17 14 11/49 59 01/00 Fax: 971 17 71 69 cbidj@bitel.es http://www.infojove.caib.es</p>
<p>CANARIAS</p> <p>DIRECCIÓN GENERAL DE LA JUVENTUD</p> <p>C/ San Sebastián 53-3ª 38003, Santa Cruz de Tenerife Teléfono: 928 30 63 21 Fax: 928 30 63 24 infojuvenil@juventudcanaria.com http://www.juventudcanaria.com</p>	<p>CANTABRIA</p> <p>DIRECCIÓN REGIONAL DE JUVENTUD</p> <p>C/ Vargas 53-7ª 39010, Santander Teléfono: 942 20 74 04 Fax: 942 20 75 07 informajoven@gobcantabria.es http://www.jovenmania.com</p>
<p>CASTILLA LA MANCHA</p> <p>DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD</p> <p>Ronda de Buenavista, 47 bajo 45005, Toledo Teléfono: 925 28 89 53 Fax: 925 28 70 59 djuventud@jccm.es http://www.jccm.es/vp1/juventud</p>	<p>CASTILLA Y LEÓN</p> <p>DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD</p> <p>Nicolás Salmerón, 5 47004, Valladolid Teléfono: 983 41 15 00/18 96/97 Fax: 983 41 15 70 / 19 78 ccidj@cecyj.es http://www.jcyl.es/juventud</p>
<p>CATALUÑA</p> <p>SECRETARÍA GENERAL DE JUVENTUD</p> <p>Calábria, 147 08015 Barcelona Teléfono: 93 483 83 83/15/35 Fax: 93 483 83 00/84 00 sgjuventut.presidencia@gencat.net http://www.gencat.net/juventut</p>	<p>EXTREMADURA</p> <p>DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD</p> <p>Travesía Rambla Santa Eulalia, 1 06800, Mérida Teléfono: 924 00 81 80/70 16 Fax: 924 00 81 67/60 ccidj@clt.juntaex.es http://www.juventudextremadura.com</p>

GUÍA VIAJERA PARA JÓVENES

GALICIA

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD

Edificios Administrativos San Cayetano 3, 2º
15071, Santiago de Compostela
Teléfono: 981 54 48 68/64
Fax: 981 54 58 43
xuventude@rix.org
<http://www.rix.org>

LA RIOJA

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTES

Portales, 2
26001 Logroño
Teléfono: 941 29 11 00/12 29
Fax: 941 25 61 20
información.juventud@larioja.org
<http://www.larioja.org>

ORGANISMOS DE JUVENTUD EN COMUNIDADES AUTÓNOMAS

MADRID

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD

C/Gran Vía, 10
28008, Madrid
Teléfono: 901 51 06 10
Fax: 917 20 12 54
correo.cridj@madrid.org
<http://www.madrid.org/inforjovent>

MURCIA

INSTITUTO DE LA JUVENTUD

Avda. Infante Juan Manuel, 14, 2ª-Dessp.216
30011, Murcia
Teléfono: 968 35 72 79/58
Fax: 968 35 72 78
cridj@listas.carm.es
<http://www.mundojovent.org>

NAVARRA

INSTITUTO NAVARRO DE JUVENTUD

C/ Arrieta, 25
31002, Pamplona
Teléfono: 848 42 78 56/63/92
Fax: 848 42 36 27/28
infojuve@cfnavarra.es
<http://www.cfnavarra.es/indj/juventud>

PAIS VASCO

DIRECCIÓN DE JUVENTUD Y A.C.

Donosita-San Sebastián, 1
01010, Vitoria-Gasteiz
Teléfono: 945 01 80 00/94 75
Fax: 945 01 95 35/34
gazteria@ej-qv.es
<http://www.gazteaukera.euskadi.net>

VALENCIA, COMUNIDAD AUTONOMA

INSTITUTO VALENCIANO DE LA JUVENTUD

Hospital, 11
46001, Valencia
Teléfono: 96 386 98 84
Fax: 96 386 99 02
infoivaj@gva.es
<http://www.ivaj.es>

CEUTA

CASA DE LA JUVENTUD

Av. Africa, s/n
51002, Ceuta
Teléfono: 956 51 88 44, 956 51 32 93
Fax: 956 51 02 95
juventud@ceuta.es
<http://www.ciceuta.es/juventud>

MELILLA

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y MUJER

C/ Querol 7
52004, Melilla
Teléfono: 952 69 92 14
Fax: 952 69 92 74
juventud@melilla.es

MÁS INFORMACIÓN SOBRE VIAJES EN EL INJUVE

MOVILIDAD JUVENIL

José Ortega y Gasset, 71
28006 Madrid
Teléfono: 91 363 73 05
Fax: 91 309 30 66
lopezgoicoecheau@mtas.es

CENTRO DE INFORMACIÓN JOVEN-VIAJETECA

José Ortega y Gasset, 71
28006 Madrid
Teléfono: 91 363 78 12/75 95
informacioinjuve@mtas.es