

Guía para jóvenes viajeros



Junta de
Castilla y León



Guía para jóvenes viajeros

Edita: Junta de Castilla y León
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
Instituto de la Juventud de Castilla y León

Edición: Enero de 2010

D.L.: VA. 99-2010

Imprime: Sever-Cuesta. Valladolid

Esta publicación tiene carácter exclusivamente informativo, por lo que no se podrá utilizar como base para cualquier recurso.

Es posible que los datos de esta publicación sufran modificaciones posteriores al momento de su impresión.

Índice

• Presentación	9
• El buen viajero	11
• Los preparativos del viaje	15
○ Viajar documentado	17
■ DNI	18
■ Autorización para menores	20
■ Pasaporte	20
■ Visados	22
■ Permiso Internacional de Conducción	22
■ Certificado Internacional de Vacunación	23
■ Tarjeta Sanitaria Europea. TSE	24
■ Certificado Provisional Sustitutorio. CPS	25
○ Documentación para viajar más barato	25
■ Carné Joven Europeo	26
■ Carné Internacional de Estudiante. ISIC	28
■ Carné de Alberguista. REAJ-IYHF	30
■ Carné Internacional de Viajes para Jóvenes. GO'25 ...	33
■ Carné Internacional de Profesor. ITIC	34
■ Carné Internacional de Camping	34
• Viajar seguro	37
○ Consejos de seguridad	40
○ La salud	43
■ Consejos sanitarios	43
□ Antes del viaje	43
□ Durante el viaje	47
□ Al regreso	49
■ El viaje en avión	49
○ El dinero	50
○ Si algo sale mal	54
■ ¿Qué es el 112?	54
■ Pérdida o robo	54
■ Embajadas y Consulados	55

• Los derechos del viajero	57
○ Conoce tus derechos	59
• El viajero responsable	61
○ Decálogo para un turismo sostenible	63
• El alojamiento	65
○ Albergues	68
○ Campings	70
○ Alojamientos rurales	71
■ Casas Rurales	72
■ Hoteles Rurales	72
■ Posadas	72
■ Centros de Turismo Rural	72
■ Apartamentos Rurales	73
○ Bed & Breakfast	74
○ Hoteles	74
○ Residencias de Estudiantes	75
○ Pisos y apartamentos	76
○ Convivencia en familias	76
○ Refugios	77
○ Alojamiento gratuito	77
• El Transporte	79
○ Tren	81
■ Interrail	82
■ InterRail One Country Pass	83
■ Rail Plus	84
■ Eurail	84
■ FEVERail	85
○ Avión	86
■ Recomendaciones para viajar en avión	91
■ ¿Novato en el aeropuerto?	92
○ Autobús	94
■ Busabout Europe	97
■ Eurolines	97

○ Coche	98
■ Coche particular	98
■ Alquiler de vehículos	100
■ Compartir coche	100
■ Autocaravana	101
○ Moto	102
○ Autostop	104
○ Barco	105
○ Bicicleta	106
○ Viajes a pie	107
• El equipaje	109
• Recursos para viajeros	117
○ Fotografía	119
■ Algunas recomendaciones	119
○ Cuadernos de viajes	121
○ Pronóstico meteorológico	122
○ Idiomas	122
○ Cambio de moneda	123
○ Mapas y Callejeros	124
○ Cálculo de horas locales	124
• Información viajera	127
○ Portal Europeo de Juventud	129
○ Portales de viajes	130
○ Guías de viajes	132
○ Revistas de viajes	133
○ Programas radiofónicos de viajes	135
○ Libros de viajes	135
○ Foros de viajes	137
○ Agencias de viajes	138
• Los viajes	141
○ Viajes para aprender	143
■ Trabajar como <i>au pair</i>	143
■ Campos de trabajo	145

■ Cursos de Idiomas en el Extranjero	146
■ Red Eures	148
○ Viajes solidarios	149
○ Viajes culturales	151
■ Festivales	151
■ Cursos de verano	152
■ Patrimonios de la Humanidad	152
○ Viajes y naturaleza	153
■ Parques y espacios naturales	153
■ Turismo activo	154
○ Viajes por libre	155
○ Viajes alternativos	156
○ Viajes globales (la vuelta al mundo)	157
○ Viajes mochileros	159
○ Los viajes del Instituto de la Juventud	160
• Destinos	163
○ Castilla y León, sin ir más lejos	166
■ Viajes y naturaleza en Castilla y León	166
■ Cuevas en Castilla y León	177
■ Las Casas del Parque	179
■ Rutas para escapadas	181
■ Senderismo, Rutas	184
○ España	205
■ Instituto de Turismo de España	205
■ Web Oficial del Turismo de España	206
○ Europa	208
■ Viajar por Europa 2010	208
■ Portal Europeo de Juventud	208
■ Visit Europe	208
■ Agencia Europea para la información y el asesoramiento de jóvenes	208
■ Información de viajes por Europa para jóvenes	209
■ Eurotrotter	209

○ África	212
○ América	213
○ Asia	215
○ Oceanía	217
○ Ciudades del mundo.....	217
■ Algunas ciudades españolas	218
■ Algunas ciudades europeas	218
■ Otras ciudades del mundo	219
○ Un clásico: el Camino de Santiago	219
■ Algunos consejos para hacer el Camino de Santiago ...	222
■ El Camino de Santiago en bici	224
• Directorios	227
○ Organismos de Juventud en Comunidades Autónomas...	229
○ Oficinas de Información Turística Regional en Castilla y León.....	231
○ Instituto de la Juventud de Castilla y León	232
■ Unidades Territoriales de Juventud de los Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades	232
• Después de todo.....	235

Presentación

La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León a través del Instituto de la Juventud, en su afán de promover y facilitar la movilidad geográfica de los jóvenes castellanos y leoneses, pone a su disposición esta Guía con la pretensión de que la información que contiene les sirva de ayuda y estímulo cuando decidan emprender un viaje. Esta publicación tiene como destinatarios a todos los jóvenes: a los que se inician en el sugerente, y a veces complicado, mundo de los viajes y a los ya iniciados, que buscan ensanchar, viajando, los horizontes de su personalidad, de su mundo y de su vida, porque, como decía el escritor danés Hans Christian Andersen, "Viajar es vivir".

Hoy las dimensiones del mundo son todo lo grandes o pequeñas que cada uno quiere que sean, las distancias ya no suponen un obstáculo insalvable para recorrer el planeta. Con la dosis necesaria de entusiasmo, espíritu viajero y suficiente dinero, es posible viajar por el mundo y, por ende, conocerle.

El interés que suscita un viaje, su atracción primaria, no se mide por el trayecto a recorrer hasta el destino. Hay viajes de distancias cortas muy interesantes, destinos que están "ahí mismo", a un paso y que nunca defraudan al viajero porque son un mundo por conocer, lugares con valores añadidos que los hacen diferentes y a veces únicos.

Sin ir más lejos, en esta guía os ofrecemos referencias de múltiples y variados destinos dentro de la Comunidad de Castilla y León. Destinos que tienen en la naturaleza y la cultura sus puntos de mayor interés y que, además, cuentan con el atractivo suficiente como para satisfacer al viajero más exigente.

Animaros y adelante, os esperan múltiples destinos, incontables lugares que, a buen seguro, os sorprenderán, a veces os emocionarán y siempre os confirmarán lo mucho que hay que ver y aprender viajando. Feliz viaje.

*El Presidente del Instituto de la Juventud de Castilla y León y Consejero de
Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León*
CÉSAR ANTÓN BELTRÁN

**EL
BUEN VIAJERO**

El buen viajero

- ✓ Lee y se informa antes de ir.
- ✓ Se asoma a lo desconocido.
- ✓ Busca vivir nuevas experiencias.
- ✓ Camina entre la gente local, escucha y habla con ellos.
- ✓ Prueba la comida autóctona.
- ✓ Aprende a ser tolerante.
- ✓ Siempre va acompañado de una sonrisa.
- ✓ Goza de la experiencia sin preocuparse de nada.
- ✓ Desde la prudencia, se salta el guión.
- ✓ Asume que la aventura puede ser loca, pero el aventurero no.
- ✓ Le tienta quedarse unos días más... o para siempre.

LOS PREPARATIVOS DEL VIAJE



LOS PREPARATIVOS DEL VIAJE

*"Un viaje de mil millas
comienza con el primer paso"*
(Lao-Tsé)

Para evitar indeseables contratiempos y las prisas de última hora, es necesario preparar el viaje con el tiempo suficiente. Dejar algunas cosas para el final y someterlas a la improvisación no es aconsejable. Reservad las emociones que os depare el viaje para el momento de su realización y afrontar su preparación relajadamente y con entusiasmo porque, de alguna forma, antes de viajar ya estás disfrutando.

Viajar documentado

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

Recomendación: Conviene hacer un inventario de la documentación necesaria y tener en cuenta los tiempos de tramitación para que no os quedéis en tierra por tener el pasaporte caducado, o por falta de un visado o de cualquier otro documento.

Recomendación: Os puede sacar de algún apuro hacer fotocopias de la documentación y guardarlas durante el viaje en un sitio seguro, para que en caso de robo o pérdida de vuestros documentos originales, los trámites sean más rápidos. Es recomendable que lleves contigo durante el viaje fotografías de tamaño carné, por si tiene que renovar o hacer algún documento.



Información en Internet:

VIAJAR DOCUMENTADO	
Web	Contenidos
http://www.maec.es (en DESTACADOS: "Recomendaciones para viajar al extranjero")	El Ministerio de Asuntos Exteriores ofrece información concreta de cada país que conviene consultar detenidamente.

DNI

El Documento Nacional de Identidad es obligatorio para las personas con ciudadanía española mayores de 14 años, aunque puede obtenerse antes (desde la inscripción en el registro civil). Se tramita en las Comisarías de Policía.

Los países con los que se puede viajar con el DNI en vigor son los siguientes: Alemania, Andorra, Austria, Bélgica, Bosnia-Herzegovina, Croacia, Chipre, Dinamarca, Eslovenia, Eslovaquia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Mónaco, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumanía, San Marino, Santa Sede, Suecia y Suiza.

Para viajar a Marruecos se precisa, además del DNI y sólo para grupos turísticos, un justificante de estancia emitido por una agencia de viajes o similar.

Para viajar a Turquía se necesita el pasaporte ordinario o el DNI, el visado se obtiene en el puesto fronterizo de entrada en Turquía, mediante pago de una tasa.

El nuevo DNI electrónico (DNle) está implantado en todo el territorio nacional, incorpora un chip electrónico con datos del

portador. Este documento certifica la identidad del ciudadano no sólo en el mundo físico, sino también en el telemático, permitiendo firmar todo tipo de documentos electrónicos.

Coste: Primera expedición, renovación por caducidad, extravío, sustracción, anticipo o deterioro: 10,10 €

Renovación con el DNI en vigor por cambio de datos, filiación o domicilio: Gratuito.

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

¿Dónde se consigue?: En Comisarías de Policía, o equipos de expedición del DNI.

Documentación requerida para la solicitud y renovación del DNI: Es imprescindible la presencia física de la persona a quien se haya de expedir. Además de abonar la tasa correspondiente, es necesario para la solicitud del DNI aportar los siguientes documentos:

- Certificación literal de nacimiento expedida por el Registro Civil.
- Una fotografía reciente en color del rostro del solicitante, tamaño carné.
- Certificado o volante de empadronamiento del Ayuntamiento.

Para la renovación del DNI se ha de aportar:

- Una fotografía reciente en color del rostro del solicitante, tamaño carné.
- El DNI anterior.
- En el caso de cambio de domicilio: Certificado o volante de empadronamiento del Ayuntamiento.
- En el caso de variación de datos de filiación: Certificado del Registro Civil.



Información en Internet:

D.N.I.	
Web	Contenidos
http://www.mir.es (apartados "Información sobre trámites" - "DNI")	Información detallada relacionada con el DNI y el DNI electrónico.
http://www.dnielectronico.es	

AUTORIZACIÓN PARA MENORES

Los menores de 18 años si viajan solos o en compañía de otras personas deberán llevar, además del DNI, una autorización del padre, madre o tutor legal. Esta autorización se obtiene, compareciendo personalmente en las Comisarías de Policía, puestos de la Guardia Civil, Juzgados, Notarías y Ayuntamientos. Para obtener la autorización se requiere la presentación del DNI de la persona que autoriza, el del joven autorizado y el libro de familia.

PASAPORTE

Este es el documento que acredita, fuera del país, vuestra identidad y nacionalidad, además os permite viajar por aquellos países que exijan llevarlo encima.

Clases:

- **Pasaporte ordinario:** Es individual y tiene una validez de cinco años para menores de 30 años y de diez si ya se ha cumplido esa edad. Los pasaportes expedidos a menores de 14 años residentes en España que carezcan de DNI, tendrán validez máxima hasta que el menor alcance dicha edad, sin que, en ningún caso, la vigencia sea superior a cinco años.

- **Pasaporte colectivo:** Se expide para viajes específicos (excursiones, peregrinaciones y otros actos de análoga naturaleza), su validez queda limitada a un solo viaje, cuya duración no podrá exceder de tres meses.

Pueden utilizarlo los menores de 21 años para viajar a: Andorra, Austria, Bélgica, Dinamarca, Francia, Grecia, Holanda, Irlanda, Islandia, Italia, Luxemburgo, Malta, Noruega, Portugal, Reino Unido (incluido Gibraltar), Suecia y Suiza.

Coste: 20,20 € el pasaporte ordinario; 5,87 € el titular del pasaporte colectivo y 0,41 € cada acompañante.

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

¿Dónde se consigue?: En Jefaturas Superiores, Comisaría de Policía, Embajadas y Consulados de España en el extranjero.

Documentación requerida: Para la primera inscripción es necesario DNI del solicitante en vigor, una fotografía reciente del rostro del solicitante tamaño carné. En caso de renovación: pasaporte anterior. En caso de pérdida o robo: justificante de denuncia.



Información en Internet:

PASAPORTE	
Web	Contenidos
http://www.maec.es (apartados "Información sobre trámites" - "Pasaporte")	Países en los que es necesario llevar pasaporte sin visado, plazos de vigencia, tasas de entrada y salida y otros detalles.
http://www.mir.es	
http://www.visados.es	

VISADOS

Si los viajes son de turismo, las estancias son inferiores a 90 días y se tiene el billete de ida y vuelta, no os pedirán visado en la mayoría de los países.

En algunos países sí es imprescindible tener el visado y el pasaporte para poder entrar en él.



Información en Internet:

VISADOS	
Web	Contenidos
http://www.maec.es (apartado: "Servicios Consulares")	En el Ministerio de Asuntos Exteriores encontrarás información de los países que lo exigen, así como de las tasas y de la documentación requerida.
http://www.embajadas-online.com	Oficinas consulares en España para la realización de las diligencias.
http://www.visados.org	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.

Validez: Este permiso tiene una validez de un año y no es válido para conducir en España.

¿Dónde se consigue?: Se expide en las Jefaturas Provinciales y Locales de Tráfico. El único requisito es ser titular de un permiso de conducción en vigencia y de igual clase al que se solicita.



Información en Internet:

PERMISO INTERNACIONAL DE CONDUCCIÓN

Web	Contenidos
http://www.dgt.es (apartados: "Tu permiso de conducción" - "Permiso internacional")	La Dirección General de Tráfico informa sobre distintos aspectos del Permiso internacional de conducción.

CERTIFICADO INTERNACIONAL DE VACUNACIÓN

Este Certificado es obligatorio para entrar en determinados países de África, Asia y Sudamérica, en él se acredita que han sido administradas determinadas vacunas, particularmente la de la fiebre amarilla.

Recomendación: 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.



Información en Internet:

CERTIFICADO INTERNACIONAL DE VACUNACIÓN

Web	Contenidos
http://www.msc.es (apartados: "Profesionales" - "Salud Pública" - "Sanidad exterior")	El Ministerio de Sanidad y Consumo ofrece una amplia información sobre la situación sanitaria en todo el mundo.

TARJETA SANITARIA EUROPEA. TSE

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 te reembolsarán 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.

Validez: esta tarjeta 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.

La Tarjeta Sanitaria Europea no es válida si el motivo por el que se desplaza a otro Estado es recibir un tratamiento médico específico.

¿Dónde se consigue?: la tarjeta podéis obtenerla 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.



Información en Internet:

TARJETA SANITARIA EUROPEA (TSE)	
Web	Contenidos
http://www.seg-soc.es (apartado "Tarjeta sanitaria europea")	Información sobre la Tarjeta sanitaria europea.
http://www.google.es (buscar: Tarjeta sanitaria europea)	

CERTIFICADO PROVISIONAL SUSTITUTORIO. CPS

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

Este Certificado Provisional Sustitutorio es individual y certifica el derecho de su titular a recibir las prestaciones sanitarias, en condiciones de igualdad con los asegurados del país al que se desplaza, que sean necesarias durante una estancia temporal en cualquiera de los países integrantes de la Unión Europea, del Espacio Económico Europeo (Islandia, Liechtenstein, Noruega) y Suiza.

Validez: Las fechas de validez consta en el certificado.

El Certificado Provisional Sustitutorio no es válido si el motivo del desplazamiento a otro Estado es recibir un tratamiento médico específico.

Requisito: Para acceder a este servicio es imprescindible disponer de un certificado digital que garantice la seguridad y confidencialidad del trámite.



Información en Internet:

CERTIFICADO PROVISIONAL SUSTITUTORIO (CPS)

Web	Contenidos
http://www.seg-soc.es	Información sobre el Certificado Provisional Sustitutorio.
http://www.google.es (buscar: Certificado Provisional Sustitutorio)	

Documentación para viajar más barato

Podéis acceder a distintos carnés que os permitirán viajar más barato por todo el mundo. A continuación os damos información sobre ellos para que exprimáis al máximo sus múltiples ventajas.

CARNÉ JOVEN EUROPEO

El Carné Joven permite a sus usuarios (el colectivo de jóvenes entre los 14 y los 30 años, ambos inclusive), acceder en 43 países europeos a un descuento medio del 10% en museos, cines, teatros, transportes, escuelas de idiomas, alojamiento, viajes... etc. Actualmente, el Instituto de la Juventud de Castilla y León ofrece un descuento del 15% en todas las actividades y cursos que organiza (Programa de Movilidad Joven, Programa de Formación Juvenil, Programa de Artes Escénicas, Cursos de idiomas...).

Actualmente, la imagen de la tarjeta tiene un carácter transitorio que coincidirá durante un tiempo con la de las tarjetas en circulación, hasta que pueda ofrecerse sólo con el nuevo logotipo aprobado por la Asociación Europea del Carné Joven (EYCA), así, la imagen del carné será común en todos los países asociados.

Está previsto que a partir del 16 de mayo de 2011 entre en vigor el nuevo Carné Joven Europeo, con el logotipo que lo identifica, este carné será válido para los jóvenes desde 14 a 30 años (ambos inclusive) y se emitirá en sus dos modalidades:

- Carné Clasico (emitido por Las Unidades Territoriales de Juventud de las distintas provincias y por los Servicios de Información Juvenil asociados).
- Carné Financiero (emitido por las Cajas de Ahorro de Castilla y León, que al mismo tiempo es una tarjeta de débito/crédito y, en algunos casos, tarjeta bonobús y monedero).

Los actuales carnés en sus dos modalidades tienen carácter transitorio, estarán vigentes hasta el 31 de diciembre de 2012; por lo que desde el 16 de mayo de 2011 hasta el 31 de diciembre de 2012, coincidirán en el tiempo de vigencia los actuales carnés y el nuevo Carné Joven Europeo. A partir del 1 de enero de 2013, sólo tendrá validez el nuevo Carné Joven Europeo.

Importante: El Carné Joven incluye un seguro que cubre al titular en cualquier lugar del mundo a partir de los 50 Km. de su domicilio habitual.

Requisitos: Tenéis que tener entre 14 y 30 años (ambos inclusive). Sólo es necesario rellenar una solicitud, llevar una fotografía, una fotocopia del DNI o pasaporte y pagar la tasa.

Coste: 3 € (1 año), 6 € (2 años), 9 € (3 años).

Validez: Durante uno, dos o tres años desde que se expide a no ser que antes cumpláis los 30 años, momento en el que el carné caduca automáticamente.

¿Dónde se consigue?: El carné joven clásico en las Unidades Territoriales de Juventud de los Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades (Ver Directorio) y en los Puntos de Información Juvenil.

El Carné Joven Financiero en las Cajas de Ahorro de Castilla y León.



Información en Internet:

CARNÉ JOVEN EUROPEO

Web	Contenidos
http://www.castillayleonjoven.com	Aquí obtendrás la información precisa para la utilización del Carné Joven Europeo.
http://www.juventud.jcyl.es	
http://www.eyca.org	Información sobre los descuentos que hay en cada país vinculados al Carné Joven Europeo.
http://www.euro26.org	

CARNÉ INTERNACIONAL DE ESTUDIANTE. ISIC

Si eres estudiante, el Carné Internacional de Estudiante ISIC te ayudará a disfrutar de especiales beneficios y servicios en todo el mundo. Este carné es el único documento universal de identidad para estudiantes viajeros que prueba su condición de estudiantes a tiempo completo.

El ISIC te ayudará a disfrutar de especiales beneficios y servicios que van desde un servicio de emergencia, ayuda legal y médica las 24 horas del día hasta el acceso a organizaciones de viajes para estudiantes en más de 90 países. Además también contarás con importantes descuentos en transportes y alojamiento, descuentos en tiendas y restaurantes y precios reducidos en entradas a museos, galerías y lugares históricos.

Este carné dispone de una Línea de Ayuda de Emergencia (funciona las 24 horas) para consultas médicas, jurídicas o generales de cualquier tipo. Puedes disponer también del Isiconnect: <http://www.isiconnect.ekit.com>

La imagen del carné es única. Siendo ésta la misma que se exhibe tanto en España como en el resto del mundo. El logo de la UNESCO, que aparece en la parte frontal del carné, indica el compromiso dirigido a potenciar el entendimiento internacional y el conocimiento cultural.

Requisitos:

- Acreditar que se es estudiante a tiempo completo, matriculado en un curso académico reconocido oficialmente, 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.
- Ser mayor de 12 años (acreditándolo con el DNI o Pasaporte).
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.
- DNI y una fotografía tamaño carné.

Coste: 6 €

Validez: desde el 1 de septiembre hasta el 31 de diciembre del año siguiente (15 meses), o desde la fecha que se emita el carné (anterior al 1 de septiembre) hasta el 31 de diciembre del año natural en el que se adquiere.

¿Dónde se consigue?: En las Unidades Territoriales de los Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades (ver Directorio).



Información en Internet:

ISIC CARNÉ INTERNACIONAL DE ESTUDIANTE

Web	Contenidos
http://www.isic.org	Encontrarás, además de toda la información necesaria, los descuentos concretos que te harán en el país y ciudad que vayas a visitar y una base de datos con todas las oficinas de España que ofrecen servicios relacionados con el Carné ISIC y con otros carnés para jóvenes.

CARNÉ DE ALBERGUISTA. REAJ - IYHF

Si vuestra opción de alojamiento son los albergues, este carné os da acceso a cualquiera de los 191 albergues españoles (REAJ) y a los más de 5.000 de la Federación Internacional de Albergues Juveniles (IYHF).

Un principio básico del movimiento del alberguismo juvenil es que los albergues sólo puedan ser utilizados por personas que sean titulares de un carné vigente de alberguista, o carné de Hostelling International, o por los miembros de un grupo amparado por un carné autorizado de grupos/organizaciones.

REAJ (Red Española de Albergues Juveniles) reconocerá como válidos los carnés de socio expedidos por cualquiera de las otras asociaciones nacionales pertenecientes a la IYHF (Federación Internacional de Albergues Juveniles), y tratará a los titulares de dichos carnés exactamente del mismo modo que a sus socios.

Condiciones Generales:

- Los menores de 14 años no tiene obligación de ser titulares del carné de alberguista.
- Los carnés de alberguista independientemente de la modalidad tienen vigencia de un año.
- Su uso es valido tanto nacional como internacionalmente, siempre y cuando el albergue internacional a visitar, esté englobado dentro de la Red Internacional de Albergues (Youth Hostelling).
- Al adquirir el carné, se entrega una guía de albergues de España de forma gratuita.

Tipos y costes de carné de alberguista:

Existen varias modalidades de carné, según la situación y edad de la persona solicitante:

- Joven < 25 años: de 14 a 24 años ambos inclusive. Coste: 5 €.
- Si el joven tiene menos de 16 años se exigirá estar acompañada por un adulto, durante su estancia en un albergue

y en el caso que sea mayor de 16 años pero menor de 18 deberá presentar una autorización escrita de los padres o tutores que autorice esa estancia.

Para su emisión se deberá rellenar la solicitud correspondiente y la presentación del DNI.

- **Joven:** Destinado a jóvenes cuya edad sea de 25 a 29 años inclusive. Coste: 5 €.

Para su emisión se deberá rellenar la solicitud correspondiente y la presentación del DNI.

- **Adultos:** de 30 años en adelante. Coste: 12 €.

Para su emisión se deberá rellenar la solicitud correspondiente y la presentación del DNI.

- **Grupo:** Destinado a asociaciones, grupos u organizaciones que estén reconocidas legalmente así como asociaciones de comunidades educativas (colegios públicos y asociaciones de Padres y Madres de Alumnos AMPA), sin distinción en función de la edad de los componentes del grupo (existen Comunidades Autónomas que no dan validez al carné de grupo si los componentes del grupo superaran los 35 años, edad indicada por la legislación para ser considerada asociación juvenil). Coste: 15 €.

Para su emisión se exigirá el rellenar la correspondiente solicitud y la presentación del correspondiente CIF de la asociación, así como se exigirá documento acreditativo de la legitimidad de la persona que solicita la expedición del carné para representar a esa asociación, el cual deberá ser mayor de edad.

- **Familiar:** Destinado a familias con hijos menores de 14 años. Coste: 24 €.

Para su emisión se pedirá rellenar la solicitud correspondiente y la presentación del libro de familia.

- **Carné Internacional:** Destinado para personas extranjeras que no porten el correspondiente carné de alberguista de su país de residencia, salvo que puedan acreditar el estar nacionalizados, el haber residido de forma permanente

durante un mínimo de doce meses en un domicilio español o tengan la residencia habitual en España. Coste del Sello de Bienvenida: 3,50 €/Unidad.

En realidad no es un carné como tal, sino una tarjeta que dispone de 6 espacios donde se adhieren los sellos de bienvenida. Esta modalidad de carné se puede solicitar completo (con 6 sellos de bienvenida uno por cada noche de estancia) o con el número de sellos de bienvenida que la persona desee adquirir en función de las noches de alojamiento.

Como requisitos se exige rellenar la solicitud correspondiente e identificarse con un pasaporte y/o documento nacional de extranjería (NIE) o, en el caso de afirmar que residen de forma permanente en España durante más de doce meses, el respectivo volante de empadronamiento acompañando de documento acreditativo de identidad.

¿Dónde se consigue?:

- Unidades Territoriales de Juventud de los Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades (ver Directorio).
- En los Albergues Juveniles que pertenecen a REAJ.



Información en Internet:

REAJ - IYHF. CARNÉ DE ALBERGUISTA

Web	Contenidos
http://www.reaj.com	Información detallada de todos los albergues españoles (fotos, ubicación, servicios, tarifas, cómo llegar, plazas y distribución, etc.) que conforman la REAJ, distribuidos por Comunidades Autónomas.
http://www.hihotels.com	Página de la Red Internacional de Albergues que ofrece información detallada de los albergues, estructurados por países, y que permite efectuar reservas on-line en albergues de todo el mundo.

CARNÉ INTERNACIONAL DE VIAJES PARA JÓVENES. GO'25

Sólo por ser joven, con el carné GO'25 podrás viajar conociendo el mundo al tiempo que disfrutas de importantes ventajas con precios especiales en transportes, alojamientos, restaurantes, tiendas y actividades culturales. Estas ventajas y descuentos son ofrecidos por las organizaciones miembros de la Federación Internacional de Organizaciones de Viajes para Jóvenes (FIYTO).

Requisitos:

- Tenéis que tener entre 14 y 25 años (ambos inclusive).
- Una fotografía tamaño carné.
- Copia del DNI.

Coste: 6 €

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

¿Dónde se consigue?: En las Unidades Territoriales de Juventud de los Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades (ver Directorio).

La información detallada sobre las ventajas de este carné se recopila en la guía que os entregarán al recogerlo.



Información en Internet:

CARNÉ INTERNACIONAL DE VIAJES PARA JÓVENES. GO'25

Web	Contenidos
http://www.istc.org	En la web de la Internacional Student Travel Confederation encontrarás toda la información necesaria y una base de datos con todas las oficinas de España que ofrecen servicios relacionados con el Carné IYTC y otros carnés para jóvenes. Tarjeta de descuentos. Turismo estudiantil. Consejos de viaje. Guías de viaje.

CARNÉ INTERNACIONAL DE PROFESOR. ITIC

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.

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

Requisitos:

- Ser docente y acreditar esta condición mediante certificado del centro o nómina.
- Acreditar que se es profesor empleado como personal docente a tiempo completo en una institución educativa reconocida oficialmente.
- DNI.
- Una fotografía tamaño carné.

Coste: 8 €.

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

¿Dónde se consigue?: En las Unidades Territoriales de Juventud de los Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades (ver Directorio).

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:

- 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 FECC.

Requisitos: Ser miembro de algún Club Federado de Campistas.

Coste: Se establece en cada club.

Tramitación e Información: Clubes Campistas Federados o en la Federación Española de Clubes Campistas.



Información en Internet:

CARNÉ INTERNACIONAL DE CAMPING

Web	Contenidos
http://www.guiacampingfecc.com/campistasfecc	Información sobre todo lo relacionado con el mundo del camping.
http://www.campingcardinternational.com	Información relacionada con el "pasaporte" internacional del campista.

**VIAJAR
SEGURO**



VIAJAR SEGURO

*"El cuerpo, al viajar, no está ocioso ni se fatiga,
sino que la moderada agitación del camino
estimula sus alientos"*
(Montaigne)

Al emprender un viaje siempre se sale confiado de que todo saldrá bien y no vamos a tener problemas ni serios contratiempos. En la mayoría de las ocasiones así es, pero a veces la mala suerte se cruza en el camino y es entonces cuando nos felicitamos por haber contratado un seguro de viaje.

Lo último que querrás en tu viaje es tener un disgusto, por lo que un seguro de viaje siempre es necesario, especialmente 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.

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. Una ventaja más, y muy importante, que se suma a las muchas que ofrecen estos carnés.

Los contratiempos de salud, el robo del equipaje, de la documentación o de dinero pueden perturbar un viaje que trans-

curría de forma placentera. Una cosa es tener en cuenta los riesgos que entraña un viaje, sobre todo los que se preparan de manera más independiente y a lugares conflictivos y actuar sensatamente, y otra cosa es obsesionarse y angustiarse con el robo o el asalto en cada esquina o callejuela.

Viajad despiertos, sed prudentes y precavidos, sin obsesionaros por la seguridad. No dejéis que un temor excesivo os impida disfrutar plenamente de los lugares y de las gentes que vais conociendo.

Consejos de seguridad

Algunas de las recomendaciones generales que da el MAEC (Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación) para un viaje más seguro son las siguientes:

- **No olvidéis 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.
- En todo momento, debéis de tener presente que **la persona que viaja tiene la obligación ineludible de respetar las leyes del país en el que está**, que, en muchos casos, difieren en gran medida de las leyes españolas. Esta recomendación es sumamente importante en lo que se refiere a la tenencia, consumo y tráfico de estupefacientes (incluido el alcohol en algunos países), pues 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 es un delito el consumo o la posesión de drogas, aunque se trate de pequeñas cantidades.
- **Prevenir el robo o pérdida** de tu documentación personal y de tus 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 sea comunicada 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.
- Si hacéis **excursiones por vuestra cuenta a zonas de riesgo** o 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, aunque lo recomendable siempre es 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 (en el caso de robo o extravío) y se agilizan los trámites para solventar la situación.
- 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 vosotros mismos antes de marchar de viaje, de tal forma que desde cualquier lugar del mundo con conexión a 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.

Si necesitáis un seguro de viaje privado, entrando en estas direcciones de Internet podéis hacer una comparativa de diferentes compañías, aquí tenéis algunas:

http://www.mejoresofertas.net	http://www.isis-ins.com
http://www.segurosbroker.com/	http://www.winterthur.es
http://www.europ-assistance.es	http://www.europeadeseguros.com
http://www.mapfre.com	http://www.columbusdirect.com
http://www.intermundial.es	http://www.mondial-assistance.es



Información en Internet:

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Web	Contenidos
http://www.euroresidentes.com/seguros/seguros-de-viaje.htm	Información detallada de los seguros de viaje.
http://www.euro26.org	Cobertura y otros detalles de los seguros vinculados al Carné Joven y otros carnés.
http://www.maec.es (apartado "Servicios Consulares")	Información detallada de cada país sobre la situación general de seguridad, así como del riesgo por tráfico de drogas. Recomendaciones de viaje e información de los Servicios Consulares.

La salud

“La salud también viaja” es el eslogan utilizado por el Ministerio de Sanidad y Consumo para que este importante asunto no se olvide 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.

Adquirir un Seguro Médico para el viaje nos proporciona tranquilidad, principalmente cuando elegimos destinos exóticos o viajes con ciertos riesgos físicos. Los Seguros Médicos Internacionales son seguros que tienen cobertura en todo el mundo y que se pueden contratar sólo para el viaje que vas a realizar o bien por todo un año.

Asistencia Sanitaria dentro de la Comunidad Europea: Si viajas por Europa no olvides llevar contigo la Tarjeta Sanitaria Europea, esta tarjeta te da derecho a recibir asistencia sanitaria en el país europeo en el que te encuentres.

Asistencia Sanitaria fuera de la Comunidad Europea: cuando elijas el país de destino, infórmate sobre los recursos sanitarios de ese país. Ten presente que la prestación sanitaria de España no es lo habitual en muchos países del mundo, bien porque estos países carecen de Asistencia Sanitaria Pública o bien porque sus recursos sanitarios son muy limitados. Es conveniente que contrates un Seguro Médico de Viaje para cualquier eventualidad o imprevisto de urgencia, teniendo en cuenta cobertura de internación, urgencia y prestaciones quirúrgicas en el extranjero.

CONSEJOS SANITARIOS

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 poneros vacunas o realizaros análisis específicos.

Si viajáis a destinos tropicales y subtropicales, es importante os informéis adecuadamente sobre los riesgos sanitarios en los países de destino. Las agencias de viajes no suelen ser muy explícitas en este sentido por temor a perder clientes.

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 desfavorables, y también para que os haga las recetas convenientes 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. Es 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. Como nunca se sabe lo que puede pasar, es necesario preparar un botiquín. 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:

- 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.

Unos consejos:

- No os olvidéis mirar la caducidad de los medicamentos y materiales que lleváis en el botiquín y consultar con el médico.
- Es una buena idea llevar los prospectos de los medicamentos y el nombre del genérico por si se necesita adquirirlo en otro país.
- Las personas con enfermedades crónicas deben llevar su historial médico traducido al inglés y una provisión suficiente de medicamentos, ya que en muchos países es difícil obtenerlos o son de calidad incierta.
- Llevad las medicinas etiquetadas convenientemente ya que en algunos países la legislación antidroga no mira con buenos ojos pastillas sin identificar.
- Si tu viaje es en un país en vías de desarrollo, antes de regresar es una buena opción entregar en los hospitales el botiquín que llevas contigo.

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**.

Recomendación: Ten en cuenta que muchas medidas inmunitarias necesitan cierto período de tiempo para hacer efecto, o requieren un seguimiento, así que es necesario planearlas con anticipación (preferiblemente, al menos cuatro semanas antes). Pide que te apunten en un certificado oficial las vacunas recibidas, ya que pueden solicitártelo junto con el visado. Consulta a tu médico sobre las vacunas recomendadas para cada país. Para **más información sobre las enfermedades y sus vacunas** os recomendamos que consultéis la web del Ministerio de Sanidad y Consumo (www.msc.es) o que acudáis a un Centro de Vacunación Exterior.

Algunas **vacunaciones son obligatorias** y están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo ser exigido un Certificado Internacional de Vacunación por las Autoridades Locales del país que se visita. Por ejemplo, en el caso de la fiebre amarilla la vacunación es obligatoria para entrar en algunos países. 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, poliomielitis, 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.

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 queremos incidir en 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. Poned 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 fresca 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.

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 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 precarias.

EL VIAJE EN AVIÓN

El viaje en avión supone, para muchas personas, un reto y un mal trago necesario para poder llegar a los 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 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 medios de transporte con menor número de accidentes, ocasiona situaciones de intenso estrés 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.
- 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 y de los materiales más sofisticados, por lo que **resulta difícil cometer errores en el pilotaje del avión.**
- Tened en cuenta que **los recursos de seguridad y salvamento en el avión son numerosos y eficaces.**
- Si sentís miedo en algún momento del viaje, **reclamad ayuda al personal de vuelo.** Atenderos es una de sus funciones.



Información en Internet:

VIAJAR EN AVIÓN	
Web	Contenidos
http://www.msc.es (apartados "profesionales" - "salud pública" - "sanidad exterior")	Información detallada sobre la situación sanitaria mundial por países.
http://www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do	Información sobre las enfermedades y sus vacunas.
http://www.tusalud.com/saludviajero/index.htm	Información para un viaje saludable.
http://www.viajartranquilo.com/	
http://www.viajarsano.com/home.html	
http://www.traveldocor.co.uk	
http://www.msc.es/lasaludtambienviaja	

El dinero

El turista suele ser bien recibido allá a donde vaya porque trae dinero, por esa misma razón, quienes le "acogen" tratarán que deje más dinero del previsto. Cuando viajamos, nos percatamos de que el dinero es un prioritario objeto de deseo planeta-

rio. Bueno será que tomes las precauciones necesarias para que disfrutes del dinero gastándolo en lo que te apetezca, sin tener que lamentar ningún disgusto como el hurto, robo o estafa.

Estos son algunos consejos alusivos al dinero en los viajes:

- 1. Lleva el dinero contigo.** Ésta es una regla fundamental cuando se viaja: la manera más segura de viajar con dinero es llevarlo contigo en todo momento. Los aeropuertos, estaciones, puertos y terminales no son lugares muy seguros, con relativa facilidad las maletas se extravían o sencillamente, desaparecen. Lleva el dinero adosado a tu cuerpo, como si fuera una prenda más que llevas puesta. Llevarlo en los bolsos de mano no es una opción recomendable.
- 2. Lleva el dinero con discreción:** Elige un escondite donde el dinero esté seguro: sujetándolo a una prenda, o dentro de una pequeña billetera junto a nuestro cuerpo, así siempre tendrás la certeza de que el dinero viaja contigo. En el mercado encontrarás utensilios apropiados para llevar el dinero contigo de esta forma.
- 3. Lleva el dinero repartido:** no es buena idea guardar todo el dinero en una misma prenda o cartera, elige más de un escondite y reparte el dinero entre ellos, así lograrás que nada en tu cuerpo llame la atención. Si viajas con más personas, es una buena idea repartiros el dinero.
- 4. Lleva dinero al que puedas acceder fácilmente:** se trata de pequeñas cantidades de dinero para hacer frente a pequeños gastos como puede ser un taxi, una revista o cualquier otro gasto de última hora.
- 5. Guarda el dinero en lugares seguros:** Una vez que has llegado al destino, depositar el dinero en un lugar seguro sigue siendo un problema que vosotros mismos tenéis que avaluar. Si no queréis dejar el dinero en la habitación por temor a que os lo roben, tendréis que optar por llevarlo con vosotros. Otra opción es esconder el dinero de una forma inge-

niosa entre vuestros efectos personales. Si, por el contrario, consideráis de confianza el lugar en el que os hospedáis, podéis optar por guardar el dinero en la caja fuerte que los hoteles disponen para tal fin.

6. **Lleva dinero en efectivo:** así no estaréis tan pendientes de bancos y cajeros. El inconveniente es que hay que tener más cuidado con las pérdidas y los robos. Es preferible cambiar algo de dinero antes de salir. En el lugar de destino se recomienda hacerlo en bancos o empresas de cambio. Ten en cuenta las comisiones que cobran por la gestión. Actuar con precaución, existen “mercados negros” que suelen ser ilegales y podríais ser víctima de alguna estafa.

Al entrar o salir de la UE puedes llevar hasta 10.000 € en efectivo sin necesidad de declararlos. Los importes que superen esta cifra deben declararse a las autoridades aduaneras.

¿Qué moneda llevo?

El **dólar**, y el **euro** cada vez más, se aceptan en la mayoría de los países, por lo que puede resultaros útil llevar dinero en efectivo en estas monedas. Para consultar cómo está el **cambio de euros o dólares a las monedas nacionales** de vuestros países de destino, podéis recurrir a las webs de conversores de divisas.

Tarjetas de crédito

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 cuál es el límite de gasto y las garantías en caso de pérdida o robo.

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.

Cheques de viaje

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 si en el lugar que vais a visitar aceptan los cheques de viaje.



Información en Internet:

EL DINERO EN LOS VIAJES

Web	Contenidos
http://www.kevintour.com/escuela/dinero.php	Consejos a tener en cuenta para manejar el dinero en los viajes.
http://es.finance.yahoo.com/convertor-divisas	Conversores de divisas con tipos de cambio actualizados.
http://www.xe.com/ucc/es/	

Si algo sale mal

¿QUÉ ES EL 112?

El 112 es el número único europeo de emergencia, creado por la Comunidad Europea, con la finalidad de asegurar a los ciudadanos que se encuentren en cualquiera de los Estados miembros, el acceso a los servicios de emergencia.



Información en Internet:

NÚMERO 112	
Web	Contenidos
http://www.jcyl.es/112	Información en Castilla y León sobre el 112: número único para todas las emergencias.
http://www.112.es	Asistencia (lo más inmediata posible) a las demandas de los ciudadanos de todo el país que se encuentren en una situación de riesgo personal o colectivo.

PÉRDIDA O ROBO

Denuncia cualquier robo a la policía local. Recuerda que debes adjuntar copia de la denuncia si quieres reclamar a tu seguro o exigir alguna indemnización. Si pierdes o te roban la tarjeta de crédito, anúlala de inmediato. Si te roban el pasaporte, comunícalo al consulado o embajada de tu país y denúncialo a la policía.

Has de saber que fuera de la Unión Europea, puedes obtener ayuda del consulado o embajada de cualquier otro país de la Unión Europea si tu país no cuenta con representación allí.

EMBAJADAS Y CONSULADOS

Ante cualquier contratiempo o problema inesperado, conviene contactar con las Embajadas o Servicios Consulares de España en el extranjero.



Información en Internet:

EMBAJADAS Y CONSULADOS

Web	Contenidos
http://www.maec.es (apartado "Servicios Consulares")	Información sobre los Servicios Consulares que se prestan a los ciudadanos españoles que se encuentran en el extranjero.
http://www.maec.es (apartado "Países y Regiones" - "Embajadas y Consulados")	Listado de Embajadas y Consulados de España en el extranjero.

LOS DERECHOS DEL VIAJERO



LOS DERECHOS DEL VIAJERO

*"Cuando los hombres buscan
la diversidad, viajan"*
(Wenceslao Fernández Flórez)

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.
- 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.

Conoce tus derechos

Para recibir asesoramiento gratuito sobre tus derechos como viajero, así como dónde tienes que dirigirte para solicitar ayuda, llama por teléfono desde cualquier lugar de la Unión Europea al número 00 800 6 7 8 9 10 11 del servicio Europe Direct.



Información en Internet:

CONOCE TUS DERECHOS

Web	Contenidos
http://ec.europa.eu/europedirect/index_es.htm	Consejos sobre el modo de solucionar los problemas prácticos derivados del ejercicio de nuestros derechos en Europa.
http://europa.eu/youth/your_rights/index_eu_es.html	Completa información de los derechos del viajero.
http://www.consumo-inc.es	Guía del Consumidor.
http://www.ocu.org	Información y asesoramiento sobre derechos en viajes.
http://www.consumer.es/web/es/viajes	Información sobre los derechos de los consumidores en viajes.

EL VIAJERO RESPONSABLE



EL VIAJERO RESPONSABLE

*"Caminante no hay camino,
se hace camino al andar"*
(Antonio Machado)

Decálogo para un turismo sostenible

1. Los turistas deben de informarse sobre la historia, la cultura y el patrimonio natural de cada uno de los lugares a los que viajan, de esta forma, sus conductas serán respetuosas con todos estos valores y no causarán daño alguno.
2. El viajero, cuando elige establecimientos turísticos que han adoptado medidas para aminorar el impacto medio-ambiental (arquitectura y materiales tradicionales, ahorro de recursos básicos, uso del transporte colectivo, etc.) está contribuyendo a fomentar estas iniciativas.
3. Elige rutas a pie, o en bicicleta. Estas alternativas son respetuosas con el medio natural y cultural de las zonas turísticas. El uso de vehículos motorizados (quad, motocicletas, coches todoterreno) provocan la erosión del suelo y son agentes de contaminación acústica y atmosférica.
4. Fomenta en tus viajes el ahorro de agua. La población y el medio natural del lugar que visitas dependen, en mayor o menor medida, de este recurso necesario y escaso.
5. Trata de minimizar la generación de basura, rechaza los productos con envoltorios innecesarios y opta por utilizar envases reciclables.
6. Compra productos naturales de la zona, regalos y recuerdos elaborados por la artesanía local, así estás contribuyendo al mantenimiento y desarrollo de la economía del lugar que visitas.

7. Evita comprar flora y fauna protegida por los convenios internacionales, y productos derivados de tales especies. Su adquisición es un delito y contribuye a su extinción.
8. Si visitas las áreas naturales protegidas, has de saber que se han creado para preservar lugares y especies de gran valor ecológico. Cuentan con centros de acogida e interpretación que proporcionan las orientaciones necesarias para valorar su importancia como patrimonio de la naturaleza que hemos de conservar.
9. Disfruta conociendo la cultura, gastronomía y tradiciones del lugar que visitas. Respétalas y acércate a ellas, ampliarán tu conocimiento del mundo y de sus gentes.
10. Con la práctica de un turismo responsable y sostenible propicias que otros sigan tu ejemplo y contribuyes a fomentar un planeta más saludable y solidario.

Además:

- 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.
- Tu lógica no es necesariamente la de otros. Esfuérzate por ser empático.
- Distingue las situaciones de riesgo y consulta siempre.
- No conviertas los gestos hospitalarios en servilismo. Colabora en lo que puedas.
- Intenta aprender alguna palabra en el idioma autóctono. Aunque nos entiendan en un idioma común, aporta cercanía.
- Sonríe siempre. Una sonrisa abre muchas puertas... y muchos corazones.
- No presumas de civilizado. A todos los pueblos nos queda mucho por andar.
- Si no sabes a donde vas, no vayas.

EL ALOJAMIENTO



EL ALOJAMIENTO

“Viajar vuelve a los hombres discretos”
(Miguel de Cervantes)

Son muchas y variadas las opciones de hospedaje que existen, es sólo cuestión de bolsillo y valorar cuál de ellas os resulta más cómoda y se adapta mejor a vuestro espíritu viajero y estilo de vida. Os damos algunas recomendaciones:

- **Precio:** Confirma siempre el precio antes de registrarte, comprueba si éste incluye los impuestos y el uso de distintos servicios. Si has de pagar cada noche por adelantado, solicita un recibo.
- **Dormitorio:** En albergues y hoteles económicos comprueba la limpieza de la ropa de cama y almohadas. En los campings, inspecciona el suelo antes de montar la tienda para asegurarte que es llano, seco, limpio y está en un lugar elevado.
- **Hora de entrada:** En algunos albergues y campings imponen una hora de toque o “luces fuera”. Cumple las reglas para que no te “desalojen”.
- **Instalaciones de cocina:** Muchos albergues ofrecen instalaciones de cocina comunes. Si haces uso de ellas conseguirás estirar el presupuesto de comida y tendrás oportunidad de conocer a otros jóvenes.
- **Seguridad:** Los candados en las bolsas son un buen medio disuasorio, empléalos si no hay casilleros o vigilancia en las habitaciones.
- **Viajeros independientes:** Si viajas solo es interesante que tu alojamiento te proporcione oportunidades para conocer a otros viajeros. Busca un alojamiento que tenga cafetería en sus instalaciones, un área común con material de lectura y tablón de anuncios donde los jóvenes dejen mensajes.

- **Recuerda:** No olvides llevar una linterna, te vendrá bien en los establecimientos donde apaguen las luces, lleva también un repelente de insectos que te librá de éstos y te asegurará un sueño reparador. Aunque en la mayoría de los albergues te proporcionan las sábanas, es recomendable llevar también un saco de dormir.

En cualquier sitio donde pernoctes ten cuidado con tus pertenencias y respeta a los demás viajeros.

Albergues

Este tipo de alojamiento le vendrá bien a vuestro bolsillo 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 **carne de alberguista** (para más información ver apartado de "Documentación para viajar más barato" - "Carné de Alberguista (REAJ - IYHF)").

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 para actividades deportivas, recreativas o culturales. Las Asociaciones de Albergues realizan también actividades de carácter internacional que ofrecen a sus socios. Cada albergue establece unas normas de funcionamiento y convivencia particulares, sobre todo en cuanto al horario y al uso de ciertos espacios.

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. La filosofía y el ambiente de convivencia que se respira es el mismo en todos ellos.



Información en Internet:

ALBERGUES		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.reaj.com	España	Información de los albergues miembros de la IYHF. Reservas.
http://www.hihostels.com	Mundial	Localizador de albergues. Reservas. Información adicional.
http://www.hostels.net	Mundial	Directorio de albergues independientes. Información detallada de cada albergue.
http://www.europeanhostelguide.com	Europa	Guía de albergues con fotografías y acceso a sus sitios web.
http://www.infoalbergues.com	Castilla y León	Información y buscador de albergues. Reservas.
http://www.alberguesenred.com	España	
http://www.europeanhostels.com	Europa	
http://www.eurotrip.com/hostels	Europa	
http://www.hostels.com	Mundial	
http://www.hostelbookers.com	Mundial	

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 de comunidad que se genera en los mismos y la sensación de libertad y el contacto con la naturaleza. El camping es el espacio o terreno acondicionado para facilitar la vida al aire libre, utilizando como alojamiento, tiendas de campaña, caravanas, etc. 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.

Existen cuatro categorías de campings en función de los servicios que prestan:

- Camping de “lujo”: tiene en la entrada, placa-distintivo con cuatro tiendas-triángulo.
- Camping de 1ª: tiene en la entrada, placa-distintivo con tres tiendas-triángulo.
- Camping de 2ª: tiene en la entrada, placa-distintivo con dos tiendas-triángulo.
- Camping de 3ª: tiene en la entrada, placa-distintivo con una tienda-triángulo.

El Carné Internacional de Camping (Camping Card Internacional - CCI) es el documento de identificación del campista. El titular del CCI tiene como ventajas:

- Un seguro de responsabilidad civil por daños corporales o materiales causados a terceros durante la práctica del campismo.
- Descuento en los campings que figuran con las siglas CCI en la Guía de Camping Oficial de la FECC.
- Identificación del titular como miembro de un club perteneciente a la FECC.

El CCI tiene vigencia anual, cubre desde el 1 de enero al 31 de diciembre del año en curso.



Información en Internet:

CAMPINGS		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.campistasfecc.com	España	Página de la Federación Española del Clubes Campistas, con información del CCI y de cómo obtenerlo.
http://www.vayacamping.net	España, Europa	Buscador de campings. Ofertas. Guías.
http://www.guiacampingfecc.com	España, Andorra, Portugal	Guía Oficial de la FECC de Campings y Bungalows.
http://www.campingsonline.com	España	Buscador de campings. Directorio de campings. Reservas. Ofertas.
http://www.eurocampings.es	Europa	Búsqueda por país, región, localidad, nombre del camping y servicios que ofrece. Reservas.
http://www.interhike.com	Europa	Consejos para acampar y practicar el senderismo.
http://www.campingplaces.com	Mundial	Buscador de campings. Reservas. Información adicional.

Alojamientos rurales

El alojamiento rural es otra de las alternativas que va cogiendo cada vez más auge, aunque sus precios actuales, en la mayoría de estos alojamientos, hacen que esta opción resulte algo cara, por lo que resulta más asequible si se va en grupo.

CASAS RURALES

Es el tipo de alojamiento más conocido dentro del turismo rural, Son casas que, dentro del medio rural, siguen guardando un aire acogedor. En muchas de ellas, las personas que los gestionan promueven actividades de turismo activo y ecoturismo.

Podéis encontrar Casas Rurales con dos modalidades de alojamiento:

- Casa Rural Compartida: el propietario comparte el uso de su vivienda con huéspedes, a los que destina una parte específica del inmueble.
- Casa Rural de Alquiler Completo: se alquila la casa completa.

HOTELES RURALES

Son establecimientos de hostelería que ocupan total o parcialmente un edificio y que facilita alojamiento y comidas. Estos hoteles suelen tener un tamaño reducido (máximo 20 habitaciones) y se localizan en pequeños núcleos de población. Por lo general, ocupan edificios tradicionales rehabilitados dentro de un entorno natural y paisajístico interesante.

POSADAS

Son una forma de alojamiento rural que está adquiriendo mucho auge en algunas Comunidades Autónomas como en el caso de Castilla y León. Las Posadas destacan por la calidad de sus servicios e instalaciones. Están situadas en pequeñas localidades de interés turístico; son edificios con valor arquitectónico tradicional, histórico, cultural o etnográfico, que han sido cuidadosamente rehabilitados dotándolos de las comodidades modernas.

CENTROS DE TURISMO RURAL

Suelen ser edificios de arquitectura tradicional en los que se prestan, además de los servicios de alojamiento y comidas, propios de un hotel, otros complementarios de ocio y

tiempo libre (actividades de pesca, equitación, senderismo, gastronomía, etc). Por todo ello, son ideales para el turismo de grupo.

APARTAMENTOS RURALES

Los Apartamentos Rurales o Apartamentos de Turismo Rural son una modalidad de alojamiento rural muy extendida en Madrid, Aragón y Asturias. Se utiliza en casas que destinan una parte de sus estancias a la fórmula de apartamento con salón-cocina, habitaciones y baño.



Información en Internet:

ALOJAMIENTOS RURALES

Web	Ámbito	Contenidos
http://www.turismocastillayleon.com	Castilla y León	Localizadores
http://www.descansosrurales.com	Castilla y León	
http://www.ruralter.com	España	Oferta
http://www.rurismo.com	España	
http://www.guiascasasrurales.com/casas_rurales.cfm	España	Guías
http://www.guiascasasrurales.com/hoteles_rurales.cfm	España	Directorios
http://www.guiascasasrurales.com/posadas.cfm	España	
http://www.guiascasasrurales.com/centros_turismo_rural.cfm	España	Reservas
http://www.guiascasasrurales.com/apartamentos_rurales.cfm	España	Información adicional
http://www.toprural.com	España, Portugal y Francia	
http://www.allrural.com	Mundial	

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.



Información en Internet:

BED & BREAKFAST		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.bedandbreakfastinspain.com	Castilla y León, España	Localizadores
http://www.hostelsclub.com	España, Mundo	Oferta
http://www.bedbreak.com	Gran Bretaña, Irlanda y Francia	Guías
http://www.abba.com	Estados Unidos	Directorios
http://www.ibbp.com	Mundial	Reservas
		Información adicional

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 queréis, y podéis permitirlos el capricho, los Paradores Nacionales son una atractiva oportunidad.



Información en Internet:

HOTELES		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.rumbo.es/hotel/espana/hoteles-castilla-y-leon.html	Castilla y León	Búsquedas de alojamiento
http://espana.hotels.com	Castilla y León, España	
http://www.parador.es	España	Reservas
http://www.hotelsearch.com	España	Ofertas
http://www.atrapalo.com/hoteles	España y Europa	
http://www.beststay.com	Mundial	Información adicional
http://www.easyhotel.com	Mundial	
http://www.hostelworld.com	Mundial	

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.



Información en Internet:

RESIDENCIAS DE ESTUDIANTES	
Web	Ámbito
http://www.campusred.net/residencias	Castilla y León, España
http://www.adele.org	Francia
http://www.accommodationforstudents.com	Gran Bretaña
http://www.studentenwerke.de	Alemania

Pisos y apartamentos

Aunque no es la opción más barata, compartir piso o alquilar uno para un grupo tiene sus atractivos, sobre todo en estancias más largas.



Información en Internet:

PISOS Y APARTAMENTOS	
Web	Ámbito
http://www.seloalquilo.com	España
http://www.idealista.com	España
http://www.easypiso.com	España, Mundial
http://www.abbeyapart.com	Europa, EE.UU., Canadá

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.



Información en Internet:

CONVIVENCIA EN FAMILIAS	
Web	Ámbito
http://www.ciee.org	Estados Unidos
http://www.kellscollege.com	Varios países
http://www.interway.com	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. Los refugios de montaña son instalaciones deportivas destinadas a facilitar la práctica del montañismo, suelen estar gestionados por las Federaciones y Clubes de Montaña que ofrecen descuentos a las personas federadas y socios.

La Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCyL), cuenta con un refugio que, dependiendo de las condiciones meteorológicas, abre generalmente de mayo a octubre, tiene 29 plazas en literas. Se trata del refugio de Diego Mella, situado en el Collado Jermoso, en León.

Este tipo de instalaciones suele ser muy simple y adecuado al ambiente montaÑero.



Información en Internet:

REFUGIOS	
Web	Ámbito
http://www.colladojermoso.com	Castilla y León
http://www.fedme.es	España
http://www.madteam.net/refugios	España, Europa, Marruecos y América Latina

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, ésta 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).



Información en Internet:

ALOJAMIENTO GRATUITO		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.belodged.com/1000_Home/1000_1000_Home_es.asp?lang=es&	Mundial	Posibilidades, previa inscripción, de alojamiento gratuito a cambio de ofrecer tu propia residencia a otros miembros de la red.
http://www.hospitalityclub.org	Mundial	Puedes inscribirte en el Club de Hospitalidad, una organización de intercambio hospitalario en línea, sus miembros se ayudan unos a otros cuando viajan.
http://www.homelink.org	Mundial	Homelink Internacional es una organización de intercambios para vacaciones.
http://www.sleepinginairports.com	Mundial	Curiosa página para los que sois capaces de descansar y dormir en cualquier sitio. Los viajeros relatan sus experiencias en los aeropuertos y en algún otro curioso lugar utilizado como posada.

EL TRANSPORTE



EL TRANSPORTE

"Un libro, como un viaje, se comienza con inquietud y se termina con melancolía"
(José Vasconcelos)

Muchas son las opciones por tierra, mar o aire que se os presentan, queda a vuestra elección optar por la que más os conviene o más os gusta. En esta guía encontraréis información que os servirá de ayuda a la hora de elegir los medios de transporte para vuestros viajes.

Tren

El tren es uno de los medios de transporte más populares para viajar: resulta cómodo, llega a muchos sitios y es 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.



Información en Internet:

VIAJAR EN TREN		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.railfaneurope.net	Europa	Este portal ofrece información a cerca de los ferrocarriles europeos, para los fanáticos de los trenes y para los viajeros que desean conocer Europa en tren.

INTERRAIL

¿Qué es Interrail?

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

Este billete de tren os ayudará a descubrir cualquier rincón del Viejo Continente de la forma más divertida y económica posible, es una buena opción si tenéis espíritu "mochilero", de viajero independiente que se propone recorrer Europa viajando.

Con vistas a 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.
- **El Pase País:** una nueva opción que permite viajar durante un número de días determinado por un país.

Esta doble opción permite 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, Suiza, Bélgica, Holanda, Luxemburgo, Austria, República Checa y Polonia), a los países mediterráneos (España, Italia, Grecia, Turquía), a los países del Este (Hungría, Eslovenia, Eslovaquia, Rumanía, Bulgaria, Croacia, Serbia, Bosnia, Macedonia) o a los países que miran al Atlántico (Portugal, Reino Unido e Irlanda).

Interrail es un billete de tren, lo podéis comprar en las estaciones de trenes de largo recorrido y en algunas agencias de viajes. Además, ahora podéis comprar los billetes online. Con este billete podéis coger casi todos los trenes que queráis, el recorrido lo hacéis vosotros al elegir los trenes en los que montáis. El billete es válido durante un período de tiempo y para unos determinados países en función del billete que elijas. En ningún caso es válido para el país de origen.



Información en Internet:

INTERRAIL		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.interrailnet.com	Europa	Información sobre quiénes pueden usar este billete de tren, a donde pueden viajar, la duración y el precio del billete.
http://www.inter-rail.org	Europa	
http://www.geocities.com/infointerrail	Europa	Extensa guía de consejos, alojamientos, alternativas y otros datos de interés para los usuarios del Interrail.

INTERRAIL ONE COUNTRY PASS

El InterRail One Country Pass hasta hace poco era conocido como pase de tren EuroDomino. Este pase es la mejor opción si deseas visitar un solo país europeo, tienes 27 países, con lo que puedes escoger entre 27 pases de tren para realizar, en el país elegido, viajes ilimitados en tren. Hay algunos trenes especiales que requieren reserva o el pago de un suplemento (los trenes de alta velocidad y los trenes nocturnos).

No se puede utilizar el InterRail One Country Pass de un país para viajar en su propio país. Sólo los residentes europeos pueden utilizar este pase, con él puedes obtener beneficios adicionales en el país que elijas (descuentos en entradas, etc.).



Información en Internet:

INTERRAIL ONE COUNTRY PASS	
Web	Contenidos
http://espanol.interrailnet.com/enes/interrail-one-country-pass?currency=eur	Los 27 pases disponibles. Precios. Condiciones de uso y otros detalles.

RAIL PLUS

La tarjeta Rail Plus Europea es personal e intransferible, os permite adquirir billetes con una reducción del 25% en los trenes convencionales internacionales a condición de que cruce al menos una frontera. Cualquiera puede ser titular de esta tarjeta, existen tres diferentes tarjetas según la edad del titular: Jóvenes (hasta los 26 años); adultos (de 26 a 60 años) y mayores (más de 60 años). En las redes ferroviarias de Francia, España y Portugal, la tarjeta Rail Plus no ofrece descuentos para los adultos de 26 a 60 años.

Esta tarjeta se puede utilizar en la mayoría de los países europeos para comprar billetes de tren de 1ª y 2ª clase, su validez es de un año. La tarjeta se puede comprar en todas las estaciones de SNCB venta de billetes internacionales.



Información en Internet:

RAIL PLUS		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.b-rail.be/int/E/offers/railplus/index.php	Europa	Información sobre esta tarjeta.

EURAIL

Con el pase Eurail (conocido popularmente como Eurorail) puedes viajar en los trenes de toda Europa, sólo tienes que seleccionar los países que deseas visitar y el número de días que necesitas para el viaje.

Existen distintas modalidades de pases Eurail:

- **Eurail Global Pass:** válido en 21 países europeos.
- **Eurail Select Pass:** válido en 3, 4 ó 5 países.
- **Eurail Regional Pass:** disponible en varias combinaciones de países.
- **Eurail One Country Pass:** válido en 1 país de su elección.



Información en Internet:

TARJETAS, PASES Y BILLETES PARA VIAJAR EN TREN

Web	Ámbito	Contenidos
http://espanol.eurail.com/enes/eurail/-our-products	Europa	Información sobre cómo solicitar este pase, sus condiciones de uso, cómo encontrar el mejor pase, distintas modalidades de pases.

FEVERAIL

Es un billete de uso personal que os permitirá recorrer 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.

Feverail está pensada para que puedas organizar las vacaciones a tu aire, con total libertad e independencia. Durante un mes o dos podrás hacer cuantos viajes quieras y bajar o subir al tren en la estación que desees.

Puedes comprar la tarjeta Feverail en cualquier punto de venta de billetes de FEVE: taquillas o estaciones comerciales.



Información en Internet:

FEVERAIL

Web	Contenidos
http://www.feverail.com	Información de la tarjeta: ventajas, precios, compra y destinos.

ESTACIONES DE FERROCARRIL EN CASTILLA Y LEÓN

Localidad	Dirección	Teléfono
Ávila	Avda. José Antonio, s/n	902 240 202
Burgos	Plaza de la Estación, s/n	902 240 202
León	C/ Astorga, s/n	902 240 202
Palencia	Plaza de los Jardinillos, s/n	902 240 202
Salamanca	Paseo de la Estación, s/n	902 240 202
Segovia	C/ Obispo Quesada, 1	902 240 202
Soria	Ctra. de Madrid, s/n	902 240 202
Valladolid	C/ Recondo, s/n	902 240 202
Zamora	Ctra. de la Estación, s/n	902 240 202

Avión

El avión, tradicionalmente es uno de los medios de transporte más costoso, pero desde que empezaron a funcionar las primeras compañías aéreas de bajo coste o low cost, se ha producido una revolución en el mercado de los vuelos. Su éxito radica en una estrategia tan simple como reducir gastos para ofrecer precios más competitivos. En ningún caso, esta reducción de costes afecta a la seguridad; bajo coste no tiene porque suponer baja calidad, sino más bien una buena relación calidad precio.

Las compañías aéreas de bajo coste (Low Cost) funcionan siguiendo determinadas pautas, por lo que si queréis volar con ellas os conviene saber que:

- Internet es el sistema habitual de reserva y venta directa de billetes.
- Realiza la reserva con mucha anticipación, estas compañías tienen un único tipo de tarifa y el precio crece a medida que se venden los billetes y se acerca la fecha de salida. Si os anticipáis podéis conseguir auténticas gangas. El plazo máximo habitual con el que puedes hacer tu reserva es de seis meses ya que los horarios de las compañías suelen cambiar dos veces al año.

- Algunas compañías Low Cost cobran un importe por el equipaje facturado, puede ser por pasajero o por trayecto. Durante el proceso de compra deberás concretar el número de maletas o bultos que deseas facturar el día del vuelo, para que dicho importe sea añadido en el precio de tu billete. En el caso de que no menciones ningún bulto o maleta para facturar y posteriormente lleves equipaje, la compañía aérea te lo hará abonar en el mismo aeropuerto antes de embarcar, aplicándote un recargo sobre el precio que habrías pagado durante la compra del billete.
- Por lo general, las plazas no están numeradas. Los pasajeros se sientan donde eligen, acelerando el embarque.
- No facilitan comida, bebida ni prensa gratuita a bordo.
- Normalmente utilizan aeropuertos secundarios, más baratos y menos congestionados, aunque cada vez son más las compañías de bajo coste que operan en los grandes aeropuertos europeos.
- Ojo: la mayoría de las compañías ofertan en sus páginas web el precio por trayecto, sin las tasas, suplementos y gastos, por lo que el precio final puede incrementarse considerablemente.



Información en Internet:

TARIFAS ECONÓMICAS EN LAS LÍNEAS AÉREAS

Web	Ámbito	Contenidos
http://www.etn.nl/lcostair.htm	Mundial	Listado de las compañías aéreas que ofrecen tarifas económicas en Europa y el resto del mundo. Información sobre viajes, guías de algunas ciudades y enlaces con buscadores de otras compañías que ofrecen precios reducidos.
http://www.cheapflights.com/international	Mundial	Buscador de compañías que ofrecen vuelos baratos.

Estas son algunas de las Compañías de bajo coste:

COMPAÑÍAS DE BAJO COSTE			
Nombre	Ciudad origen vuelo	Web	Destinos
Aer Lingus	Madrid	http://www.aerlingus.com	Irlanda
Air Berlin	Madrid	http://www.airberlin.com	Europa
Easy Jet	Madrid	http://www.easyjet.com	Europa
Ryanair	Madrid, Valladolid	http://www.ryanair.com	Europa
Vueling	Madrid	http://www.vueling.com	Europa, Marruecos

Según el destino y el viaje que queráis realizar, podéis utilizar los servicios de las compañías tradicionales, que ante la presión de las de bajo coste, están reduciendo precios, optando por la venta on line y el uso de billetes electrónicos. Algunas de ellas tienen precios interesantes si disponéis de Carné Joven o ISIC. Estas son algunas de las compañías más importantes:

COMPAÑÍAS ESPAÑOLAS		
Nombre	Web	Destinos
Iberia	http://www.iberia.com	España, Mundo
Spanair	http://www.spanair.com	España, Europa, EE.UU.
Air Nostrum	http://www.airnostrum.com	España, Europa
Air Europa	http://www.air-europa.com	España, Mundo

COMPAÑÍAS EUROPEAS

Nombre	Web	Destinos
British Airways	http://www.britishairways.es	Gran Bretaña, Mundo
Air France	http://www.airfrance.es	Francia, Mundo
Lufthansa	http://www.lufthansa.com	Alemania, Mundo
Alitalia	http://www.alitalia.it	Italia, Mundo
KLM	http://www.klm.es	Holanda, Mundo
TAP Portugal	http://www.flytap.com/espana/es	Portugal, Mundo

COMPAÑÍAS INTERNACIONALES

Nombre	Web	Destinos
Aerolíneas del mundo	http://www.kls2.com/airlines	Mundo
American Air	http://www.aa.com	EE.UU., Mundo
Aerolíneas Argentinas	http://www.aerolineas.com.ar	Argentina, Mundo
Egypt Air	http://www.egyptair.com.eg/english/	Egipto, Mundo
Garuda Indonesia	http://www.garuda-indonesia.com	Indonesia, Mundo
Thai Airways	http://www.thaiairways.es	Tailandia, Mundo
Turkish Airlines	http://www.turkishairlines.com	Turquía, Mundo

Un 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 compañías de bajo coste, hay que estar atentos a las condiciones de compra, cancelación y al cumplimiento de la normativa aérea.

Buscadores de vuelos baratos

TARIFAS ECONÓMICAS EN LAS LÍNEAS AÉREAS

Web	Ámbito	Destinos
http://www.etn.nl/lcostair.htm	Mundial	Listado de las compañías aéreas que ofrecen tarifas económicas en Europa y el resto del mundo. Información sobre viajes, guías de algunas ciudades y enlaces con buscadores de otras compañías que ofrecen precios reducidos.
http://www.cheapflights.com/international	Mundial	Buscador de compañías que ofrecen vuelos baratos.
http://www.amadeus.net	Mundial	
http://www.atrapalo.com	Mundial	
http://www.ebookers.es	Mundial	
http://www.edreams.es	Mundial	
http://www.lastminute.com	Mundial	
http://www.muchoviaje.com	Mundial	
http://www.marsans.com	Mundial	
http://www.rumbo.es	Mundial	
http://www.skyscanner	Mundial	
http://www.terminala.com	Mundial	
http://www.viajar.com	Mundial	

AEROPUERTOS EN CASTILLA Y LEÓN

Nombre	Dirección	Localidad	Provincia	Teléfono
Villanubla Valladolid	Ctra. N-601, Km. 203	Villanubla	Valladolid	983 415 500 902 404 704
Villafría Burgos	Ctra. Madrid- Irún, Km. 245	Villafría	Burgos	947 478 570 902 404 704
León	Ctra. de la Ermita, s/n	La Virgen del Camino	León	987 877 400 902 404 704
Matacán Salamanca	Ctra. Madrid, Km. 14	Matacán	Salamanca	923 329 600 902 404 704

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 sobrepasas, deberás abonar un costoso suplemento.
- Consultar las restricciones sobre el número de bolsos de mano y los objetos que se pueden llevar en tu equipaje. Cada día las medidas de seguridad 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 (sin azúcar, sin gluten, vegetariano, sin sal...) se debe comunicar con anterioridad.



Información en Internet:

VIAJAR EN AVIÓN	
Web	Contenidos
http://ec.europa.eu/transport/air-ban/	Listado de las compañías aéreas prohibidas en la UE, información general, legislación y derechos de los pasajeros.
http://www.aena.es	Información actualizada sobre los aeropuertos españoles, las condiciones de vuelo, los requisitos y límites de los equipajes, las normas de seguridad y los derechos del cliente a la hora de volar.

¿NOVATO EN EL AEROPUERTO?

Siempre hay una primera vez, si sois primerizos en un aeropuerto, estas orientaciones os serán de utilidad.

1. Acude con antelación al aeropuerto: ten en cuenta que algunos aeropuertos son enormes y además desconocidos, por lo que es fácil desorientarse; así que tendrás que ser previsor y llegar con el tiempo suficiente: de 2 a 3 horas es el tiempo mínimo conveniente para personarse en el aeropuerto.
2. Identifica tu vuelo: en primer lugar, debes tener muy claro el nombre de la compañía aérea con la que viajas y tener localizado el número de vuelo, generalmente formado por dos o tres letras que corresponden al código de la compañía aérea, y una cifra de hasta cuatro números. Por ejemplo, un vuelo de Vueling sería VLG1191; un vuelo de Clickair, CLI1131 y un vuelo de EasyJet, AZY7732.

Esto es importante porque así podrás identificar el mostrador de tu compañía y también comprobar el estado de tu vuelo. En todos los aeropuertos hay paneles informativos y

unas pantallas o monitores que nos indican la hora del vuelo, de la facturación, del embarque y cuál es la puerta por donde tenemos que embarcar.

3. Facturación: una vez que hayas localizado el mostrador de la compañía con la que vuelas, el siguiente paso es facturar. En la facturación lo que se hace es canjear un billete (físico o electrónico) por una tarjeta de embarque, entregando también el equipaje. En el mostrador de facturación las maletas se facturan. En este mostrador tendrás que presentar el billete y la documentación (DNI o pasaporte). Este es también el momento para manifestar si tienes preferencia por algún asiento.

Cuando entregues el equipaje, asegúrate de que te dan los resguardos de las maletas porque los necesitarás en el caso de que ocurra alguna incidencia. Un detalle importante: comprueba que tu maleta no tiene etiquetas de vuelos anteriores. Puede ser la causa de que se pierda.

Tienes que saber que, normalmente, los mostradores de facturación abren 2 horas antes de la salida del vuelo y cierran entre 30 y 40 minutos antes de la salida del mismo, por lo que la compañía puede no aceptar a un pasajero una vez superado el tiempo límite de facturación.

Todo este proceso de facturación lo puedes evitar si viajas sin equipaje y tu compañía permite hacer el *autochecking online*, es decir, una vez que hayas hecho la reserva consigas también la tarjeta de embarque a través de la página web de la compañía con la que vuelas.

En el mostrador de facturación te indicarán la puerta de embarque a la que tienes que dirigirte. En cualquier caso, dirige con frecuencia tu mirada a los monitores porque pueden darse cambios de última hora.

4. Controles de seguridad: antes de acceder a la zona del aeropuerto restringida a los pasajeros con una tarjeta de embarque, hay que pasar los filtros de seguridad.

En estos controles, los pasajeros tienen que quitarse chaquetas, abrigos y otros objetos de metal que lleven encima para pasar los arcos detectores. Todos los objetos personales (el

bolso de mano, el móvil, la mochila, la bolsa de plástico transparente, o cualquier otra cosa que lleves encima) se colocan en una bandeja que te darán los servicios de seguridad para pasar por la máquina de rayos X. Los ordenadores portátiles y aparatos eléctricos también tienen que pasar por la máquina fuera del equipaje de mano y fuera de su funda.

En los controles de seguridad también tienes que mostrar tu documentación y tu tarjeta de embarque.

5. Embarque: Una vez localizada la puerta de embarque, lo más probable es que tengas que esperar un rato hasta que éstas se abran. Este puede ser un buen momento para hacer alguna compra en las tiendas que tienes a tu lado o tomar un café. Te recordamos que está prohibido fumar en estos espacios, si lo que te apetece es fumar, tendrás que acceder a la zona habilitada para fumadores.

Cuando se abra la puerta, ten a mano la tarjeta de embarque y el DNI o pasaporte.

En los grandes aeropuertos se puede embarcar de dos formas:

- Con *finger*: una pasarela que conecta directamente con el avión.
- En *jardinera*: un autobús te llevará hasta la escalerilla del avión.

6. Recogida de equipaje: cuando llegues al destino, después de salir del avión si tienes que recoger el equipaje, pasarás, siguiendo las indicaciones de los letreros, a la sala de equipajes. Si al recoger tus maletas, compruebas que se han roto o no aparecen, dirígete al mostrador del servicio de equipajes con los resguardos que te dieron en mostrador de facturación.

Autobús

El autobús es uno de los medios más económicos para desplazarse, ofrece amplios horarios y rutas. Además, las estaciones de autobuses suelen estar ubicadas en zonas céntricas de las ciudades.

Si tu elección es viajar en autobús no están de más algunas recomendaciones:

1. Puedes conseguir los **billetes** antes de la fecha del viaje, por otra parte, se tiene que reservar el 20% del pasaje para la venta en el mismo día de la salida y la taquilla no podrá cerrarse hasta 10 minutos antes de la misma. Los billetes se pueden adquirir en el mostrador que la empresa de autobuses tenga en la estación, en una agencia de viajes, telefónicamente o por Internet. En el billete deben figurar las fechas de venta y de viaje, el precio, el nombre de la empresa, trayecto, coche y asiento. En el precio del billete está incluido el seguro obligatorio de viajeros (SOV), que cubre los posibles daños causados por un accidente.
2. Cuando el viajero compra un billete en el que se aplica algún descuento o reducción de precio (niños, familia numerosa, etc.), es necesario presentar la documentación acreditativa. También es obligatorio presentarla en el momento de subir al autobús si así lo pide el conductor del mismo, y llevarla consigo durante todo el viaje.
3. Ante la necesidad de anular un viaje, el viajero tiene derecho a la devolución de parte del importe, aunque no en todas las circunstancias. La cantidad a devolver varía en función de la antelación con que se avise de la cancelación del viaje. Si se hace con 48 horas de antelación, se devuelve el 90% del importe. Si se anula entre las 48 y 2 horas antes de la salida del autobús, se devuelve el 80%. Un billete que se devuelve en un plazo inferior a 2 horas no da derecho a devolución alguna. Si queréis cambiar de fecha, la mayoría de las compañías permiten hacerlo sin gasto alguno, siempre que se solicite 2 horas antes de la salida y, por supuesto, haya plazas disponibles para la nueva fecha deseada.
4. Conserva el billete hasta el final del trayecto, ya que te lo pueden pedir en cualquier momento y será necesario en el caso de que presentes una reclamación. Si facturas equipaje, no olvides solicitar el talón correspondiente.

5. En cuanto al equipaje, cada pasajero del autobús puede transportar gratuitamente 30 kilos (para recorridos nacionales), más el equipaje de mano, que debe consistir en un bulto de reducidas dimensiones y siempre que el conductor dé su autorización. Si el equipaje se pierde o se deteriora, la empresa ha de indemnizar al viajero con una cantidad fija por cada kilo de equipaje. La reclamación ha de realizarse presentando el billete. Si se trata de equipaje facturado, también hay que presentar el resguardo correspondiente.
6. Si el autobús tuviera un retraso que impidiera tomar un enlace o una combinación confirmada, el usuario tiene derecho a solicitar una indemnización por daños y perjuicios.
7. En el caso de producirse una avería o cualquier otra circunstancia que impidiera la realización del viaje, la empresa de transporte está obligada a reparar el vehículo o facilitar otro para completar el viaje, o bien correr con los gastos de alojamiento y/o manutención hasta que se pueda reanudar el mismo.
8. El pasajero de un autobús tiene derecho a exigir que el vehículo esté en las condiciones adecuadas de higiene, limpieza y uso, y de que el viaje se ajuste a lo contratado en cuanto a vehículo, ruta y horario.

COMPAÑÍAS DE AUTOBUSES

Nombre	Web	Destinos	Contenidos
Enascar-Alsa	http://www.alsa.es	España	Ofertas
Aisa	http://www.aisa-grupo.com	España	Reservas
Viba	http://www.vibasa.es	España	Billetes
Eurolines	http://www.eurolines.es	Europa	Rutas
Busabout Europe	http://www.busabout.com	Europa	Atención al viajero
Greyhound	http://www.greyhound.com	EE.UU. y Canadá	

BUSABOUT EUROPE

Busabout viene a ser al bus lo que Interrail es al tren. Este billete con descuentos para jóvenes menores de 26 años está diseñado especialmente para viajeros independientes o “mochileros”, permite confeccionar un viaje a medida por hasta 10 países, 30 ciudades europeas distintas y durante el período de tiempo que deseemos, pudiendo viajar a todos los países o sólo a unos pocos.



Información en Internet:

BUSABOUT EUROPE		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.busabout.com	Europa	Información para la realización del viaje en autobús. Reserva de billetes. Otros recursos.

EUROLINES

Esta compañía de autocares tiene la mayor red de conexiones de Europa, conecta 500 destinos cubriendo todo el continente europeo, además de Marruecos. Todos los viajes son de no fumador. Se pueden comprar billetes sueltos y un pase especial llamado Eurolines pass: un billete para viajar 10, 30 ó 60 días entre 35 ciudades europeas. Los jóvenes con menos de 26 años tienen descuento en este billete.



Información en Internet:

VIAJAR POR EUROPA EN AUTOBÚS		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.eurolines.es	Europa	Información de los diferentes destinos disponibles y los horarios. Reserva de billetes.

ESTACIONES DE AUTOBUSES EN LAS CAPITALES PROVINCIALES DE CASTILLA Y LEÓN

Ciudad	Dirección	Teléfono
Ávila	Avda. Madrid, 2	920 220 154
Burgos	Miranda, 3	947 265 565
León	Avda. Ingeniero Sáenz de Miera, s/n	987 211 000
Palencia	Jardinillos de la Estación, s/n	979 743 222
Salamanca	Avda. Filiberto Villalobos, 71	923 236 717
Segovia	Plaza Estación de Autobuses, 1	921 427 705 - 427
Soria	Avda. de Valladolid, 40	975 225 160
Valladolid	Puente Colgante, 2	983 236 308
Zamora	Avda. Alfonso Peña, s/n	980 521 281

Coche

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

COCHE PARTICULAR

Si tenéis intención de viajar con vuestro propio coche, 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. Evitar 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.



Información en Internet:

COCHE PARTICULAR

Web	Ámbito	Contenidos
http://www.dgt.es	España	Portal de la Dirección General de Tráfico con información de las carreteras, estado de la circulación y otros datos de interés.
http://www.mappy.es	España, Europa	Planos de localización. Itinerarios. Cálculo de gastos.
http://www.talleresdecoches.com	España	Buscador de talleres especializados.
http://www.guiarepsol.com	España, Europa	Mapas y rutas. Gastronomía. Turismo.
http://www.viamichelin.es	España, Mundial	Itinerarios. Mapas. Hoteles. Restaurantes. Turismo. Gastronomía.

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 el combustible 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.



Información en Internet:

ALQUILER DE COCHES		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.avis.es	España, Mundial	Tarifas y reservas. Ofertas especiales. Oficinas. Productos y servicios.
http://www.hertz.es	España, Mundial	
http://www.europcar.es	España, Mundial	

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.

Una vez elegidos posibles candidatos, el contacto se realiza por correo electrónico. Al tratarse de contactos con desconocidos tenéis que actuar con cautela y prudencia, además de pactar claramente los gastos que ocasione el viaje en coche, acordar horarios y lugares de salida y regreso y observar la compatibilidad de costumbres (gustos musicales, cantidad de equipaje, fumador, etc.).



Información en Internet:

COMPARTIR COCHE

Web	Ámbito	Contenidos
http://www.compartir.org	España, Mundial	Red municipios, empresas y organismos que fomentan el servicio de compartir coche.
http://www.viajamosjuntos.com	España, Mundial	Para contactar con gente que quiere compartir coche.
http://www.viajabarato.org	Mundial	Para búsquedas de: compañeros de viajes, pasajeros, conductor.
http://www.mylifts.com	Mundial	Para los que deseéis compartir el viaje en coche con otras personas que vayan en tu misma dirección.

AUTOCARAVANA

La autocaravana permite viajar con “la casa a cuestas” y disfrutar del tiempo libre sin prisas, con total libertad y sin renunciar a muchas de las comodidades que tenemos en casa.



Información en Internet:

AUTOCARAVANA		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.roulot.es	España	Tienda. Consejos. Viajes. Enlaces de interés.
http://www.campingsalon.com	España, Europa	Buscador de autocaravanas, caravanas y cámpers. Buscador de campings.
http://www.camperkey.com	España, Europa	Portal para los aficionados al mundo de la autocaravana y del turismo libre. Anuncios. Ofertas.
http://www.viajalibre.com	España, Europa	Información para iniciarse en el mundo de la autocaravana. Destinos.

Moto

Si tenéis intención de viajar en moto, no debéis olvidar esta documentación imprescindible:

- 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.

Cuando subimos a una moto hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones, especialmente si el trayecto a recorrer es largo:

- Antes de salir, revisa los elementos mecánicos de la moto: motor, frenos, nivel de aceite del motor y, sobre todo, los neumáticos. Verifica la presión de las llantas antes de cada salida, en las motos esto es más importante que en los coches.

- Planea el viaje, decide la ruta a seguir. En trayectos largos, es recomendable descansar cada hora y media más o menos.
- El casco siempre en la cabeza, aunque sea para dar la vuelta a la manzana
- Deja mucho espacio con el vehículo que circula delante. Si algo sale mal lo necesitarás.
- Frena mirando atrás, mira por los retrovisores de la moto y anticipa tu reacción a posibles descuidos de los coches que vienen detrás.
- Mira lo más adelante posible.
- Concéntrate en la conducción. La moto no es el lugar más adecuado para agobiarte con preocupaciones. Relájate, disfruta del camino, el aire, sonidos y colores.
- Es importante disponer de información meteorológica para prevenir la lluvia durante el trayecto. Lleva siempre un traje de agua, por si lo necesitas. Evita a toda costa los charcos.
- Lleva los ojos protegidos, un mosquito a 80 Km/h es como un proyectil.
- Usa ropa adecuada y cómoda, protégete del frío y evita molestias que puedan distraerte. Es una buena opción el uso de guantes y de prendas acolchadas que ofrezcan protección ante las caídas.
- Es fundamental repartir correctamente el equipaje para que el peso de la moto quede equilibrado.
- Disfruta de la ruta. No se trata de correr, deja las carreras para los circuitos.



Información en Internet:

VIAJAR EN MOTO

Web	Contenidos
http://www.turismocastillayleon.com	Rutas en moto y calendario de concentraciones moteras en Castilla y León.

Web	Contenidos
http://www.viajaenmoto.com	Agencia de viajes especializada en viajes en moto por todo el mundo.
http://www.topsuperbike.com/rutas	Variada información motera.
http://www.es.geocities.com/rootondas	Crónicas y fotos de viajes en moto.
http://perso.wanadoo.es/viajaenmoto/	Rutas, enlaces, concentraciones, anecdotario.

Autostop

La manera más aventurera, económica 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. Internet es una de las maneras más eficaces para planificar un viaje mochila al hombro.



Información en Internet:

AUTOSTOP		
Web	Ámbito	Contenidos
http://www.shareling.es	España, Mundial	Para los que quieren viajar y no tienen coche. Para los que van en coche y pueden llevar a alguien.
http://www.autostopguide.com	Europa	Información práctica para autoestopistas. Consejos.
http://www.hitchikers.org	Mundo	Para conductores que buscan compañeros de viaje y viajeros que buscan conductores.

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.



Información en Internet:

VIAJAR EN BARCO

Web	Contenidos
http://www.transmediterranea.es	Rutas. Horarios. Tarifas. Ofertas. Reservas. Guía del pasajero.
http://www.balearia.net	Rutas. Horarios. Tarifas. Ofertas. Reservas. Guía del pasajero.
http://www.ferrylines.com	Rutas. Horarios. Tarifas. Ferrys en Grecia. Agencias de viajes. Seguridad en los ferrys.
http://www.euroferrys.com	Rutas. Horarios. Tarifas. Reservas. Agencias de viajes.
http://www.brittanyferries.es	Rutas. Horarios. Tarifas. Reservas. Alojamientos en Gran Bretaña e Irlanda.
http://www.grimaldi-ferries.com	Rutas. Horarios. Tarifas. Reservas. Agencias de viajes.
http://www.buscotripulantes.com	Para viajar en diferentes tipos de embarcaciones, compartiendo el barco con otras personas. Bolsa de tripulantes para navegar, con especificación de edad, experiencia, titulación, nivel.

Bicicleta

Si queréis hacer un viaje en bicicleta, dependiendo del recorrido y de su dureza, deberéis contar con la bicicleta apropiada y puesta a punto. Es importante que ésta lleve un sillín cómodo, equipo mecánico y repuestos, además de una buena horquilla de suspensión, lo que os proporcionará una garantía de seguridad y confort ante las dificultades del terreno. En los tramos de circulación conjunta con otros vehículos es primordial vuestra seguridad, por lo que la bicicleta ha de contar con faros y vuestras prendas de vestir con elementos reflectantes.

El viaje en bicicleta permite disfrutar de la gente y de los paisajes de una manera directa y pausada, aunque requiere una aceptable forma física y estar preparado para los imprevistos, por lo que deberás ir debidamente equipado (casco, ropa especial, herramientas, botiquín, repuestos, etc.).

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: <http://www.renfe.es>
- **FEVE:** Permite el transporte de la bici como equipaje de viajero, pero si el número es elevado también hay que avisar previamente. Más información: <http://www.feve.es>

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 poner identificadores sobre ella.

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



Información en Internet:

VIAJAR EN BICICLETA	
Web	Contenidos
http://www.rodadas.net	Trucos y consejos para viajar en bici. Viajes. Guía de cicloturismo. Foros.
http://www.bikespain.info	Destinos recomendados. Hoteles con bici. Reservas. Recursos. Planificación.
http://www.amigosdelciclismo.com	Rutas y viajes en bicicleta. Marchas en bici. Noticias. Material para bicis.
http://www.trentobikes.org	Viajes y giras en bici. Consejos. Noticias.
http://www.viajandoenbici.net	Viajes en bici para compartir aficiones con otros cicloviajeros, como el senderismo o la fotografía.

Viajes a pie

Seguro que es la modalidad más antigua y también la más natural de viajar. Es la mejor alternativa para recorrer senderos y caminos en estrecho contacto con el medio natural. Y, aunque os resulte extraño, paso a paso se puede llegar muy lejos. Las rutas más populares en España son el Camino de Santiago y la

Ruta del Quijote, pero a lo largo de España y de todo el mundo hay innumerables senderos y rutas que os llevarán a conocer nuevos parajes, pueblos y gentes. No olvidéis que a muchos sitios sólo se puede llegar a pie.



Información en Internet:

VIAJAR A PIE	
Web	Contenidos
http://www.viajarapie.net	Filosofía del viajero a pie. Rutas. Técnicas. Material. Enlaces. Artículos.
http://www.backpacking.net	Sitio para los aficionados a la mochila ligera y el senderismo. Recursos. Tienda. Artículos.

EL EQUIPAJE



EL EQUIPAJE

"Aquel que quiere viajar feliz, debe viajar ligero"
(Antoine de Saint-Exupéry)

Recomendaciones

- **Elige el equipaje en función del transporte en el que vayas a viajar:** si es en coche o tren, maletas blandas (de lona o poliéster) por ser manejables y ligeras. Para el avión, maletas duras y rígidas.
- **Poco peso y poco volumen:** lleva lo básico, es importante no llevar un equipaje muy grande, ya que siempre se acaba llenando y normalmente de cosas que no utilizamos. Si tenéis intención de realizar compras, es mejor llevar una bolsa vacía dentro del equipaje.
- **Infórmate con detalle de las características climáticas del lugar de destino** (si enfría de noche, llueve con frecuencia, etc.).
- **Ten una visión del conjunto:** antes de introducir las cosas en la maleta, coloca sobre la cama todo lo que vas a llevar.
- **Los objetos de valor llévalos seguros:** en cinturones con cierres de cremallera o lugares escondidos.
- **La ropa** tiene que ser resistente a la suciedad, de fácil lavado y secado y si puede ser, de poco peso y volumen. Los tejanos son una buena opción.
- **Lleva algunas prendas polivalentes,** que te sirvan tanto para vestir de sport como para no desentonar en ambientes más formales.

- **En lo que respecta al calzado**, lo mejor son las zapatillas de deporte o botas de marcha, las sandalias es una buena opción en las zonas calurosas. Lo importante es andar con comodidad protegiendo también a los pies.
- **A la hora de hacer la maleta no están de más estos consejos:** 1º Si vas en avión, tren o autobús es mejor llevar una maleta dura para que no se estropee por el camino. 2º Cómo colocar la ropa: coloca los pantalones, trajes o vestidos largos en el fondo, completamente estirados a lo largo de la maleta, de forma que sobresalgan por los lados. Coloca después las camisas, los vestidos finos y las blusas, bien dobladas y cerradas, encima de los pantalones, trajes o vestidos, después dobla el sobrante de éstos hacia dentro para envolver las prendas que has colocado encima. Coloca la ropa interior en los sobantes de los lados. 3º Coloca los zapatos con los empeines enfrentados y dentro de una bolsa de tela, así no manchan la ropa y ocupan menos espacio, sitúales en los laterales o en la parte superior. 4º Si en el destino al sacar la ropa de la maleta te encuentras con indeseables arrugas, cuelga la ropa arrugada en el baño mientras te duchas, el calor del vapor del agua hará el resto. 5º Infórmate sobre las limitaciones de peso y de dimensiones que estipula la aerolínea con la que vuelas. Si tienes dudas, pesa la maleta y calcula... si no quieres gastar hasta 300 euros de sobrepeso.
- **En lo que atañe a la mochila**, no está demás recordaros la conveniencia de no depositar objetos angulosos en la parte de la mochila que está en contacto con la espalda, ya que resultaría muy molesto. Conviene distribuir los bultos según el orden de uso. Las cosas pesadas no deben estar abajo, sino en la parte de arriba, así el peso de la mochila no molestará a vuestros riñones. Las cosas de más uso es mejor llevarlas en los bolsillos exteriores o en la parte de arriba. Las mejores mochilas son las que poseen una estructura rígida interior y un material exterior resistente al roce y al agua.

- **La preparación del equipaje es uno de los momentos claves antes de iniciar un viaje**, por lo que merece dedicar el tiempo y la atención necesaria para que después no echemos en falta nada tan básico como una linterna o un repelente, 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 pretender 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:

- Maleta, mochila, bolsa de viaje pequeña y bolsas de documentación (cuanto más pequeñas y ligeras mejor; tipo riñonera).
- Dinero en efectivo.
- Cheques de viaje, tarjetas de crédito (VISA, Mastercard).
- Linterna, pilas.
- Chubasquero de viaje.
- Teléfono móvil y su cargador (hay que hablar con la compañía para que den cobertura al país donde vayáis de viaje).
- Gafas de vista y de sol (y sus recambios).
- Reloj despertador (no hace falta si llevas móvil).
- Adaptador de corriente.
- Kit de costura y cortauñas.
- Cuaderno de notas, bolígrafo, lápiz.
- Lectura para el viaje.
- Cantimplora.
- Cubiertos.
- Navaja suiza multiusos (está prohibido llevarla en el equipaje de mano).
- Juego de cartas.
- Juegos electrónicos.
- Candados (para cerrar compartimentos del equipaje).
- Cámara fotográfica.
- Prismáticos.
- Dependiendo del viaje que hagais, 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 de ducha, peine, espuma o gel y hojas de afeitar.
2. Protección solar y de labios.
3. Lentes de contacto y sus líquidos (mejor desde el país de origen).
4. Tijeras (está prohibido llevarlas 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. Historial médico traducido al inglés y suficiente provisión de medicamentos (en el caso de enfermos crónicos).
5. Permiso de conducir.
6. Otros carnés: joven, alberguista, estudiante internacional...
7. Diccionario del idioma del país que vayáis a visitar.
8. Horarios de transporte.
9. Mapas, planos.
10. Direcciones y teléfonos de interés que podáis utilizar o necesitar en vuestro viaje: embajadas, seguro, hospitales...
11. Póliza seguro de viaje.

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).

Consulta los capítulos de esta guía en los que tratamos estos temas para completar esta información.

RECURSOS PARA VIAJEROS



RECURSOS PARA VIAJEROS

*"El mundo es un libro abierto, quien no viaja,
sólo ha leído la primera página"*

Fotografía

Raro es el viajero que no va acompañado de una cámara fotográfica. Con el paso del tiempo olvidamos detalles, gestos y experiencias de nuestros viajes, cuando después visionamos las fotos, vuelven a nuestra memoria y prolongan las vivencias de nuestros viajes. No se trata de viajar con el equipo fotográfico encima (afortunadamente los digitales son más livianos) como si de una condena se tratase, y siempre con el dedo pegado al disparador de la cámara. Aunque la lleves contigo, olvídate de la cámara, mira, ve, disfruta de lo que tienes ante tus ojos y cuando veas que estás ante una foto, una buena foto, recurre a tu cámara y dispara. Acertarás muchas veces, y te llevarás a casa unas buenas imágenes de la experiencia que has vivido.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- 1. La cámara:** Si el objetivo de vuestro viaje es la fotografía, merece la pena decidirse por cámaras reflex, analógicas o digitales y 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 compacta. Estas cámaras son automáticas, de más fácil manejo y de menor tamaño, lo que permite ir siempre con la cámara encima. Para hacer una buena fotografía no hace falta tener un equipo o una cámara de última generación, basta con una cámara sencilla. En el mercado hay una amplísima variedad de cámaras digitales compactas y reflex que, a un precio asequible, te darán excelentes resultados.

2. **Elige la mejor luz del día:** La mejor luz se consigue temprano por la mañana y antes del ocaso, sobre todo para arquitecturas y paisajes. Evita las fotografías exteriores al mediodía, cuando el sol está alto. Si optas por hacer un retrato, sitúa al modelo en la sombra para evitar muecas en su rostro.
3. **Observa y selecciona:** No imites a la mayoría de los turistas que antes de mirar ya están disparando su cámara a los edificios que sirven de reclamo al turismo y que ya conocen porque los han visto fotografiados. No se trata de hacer fotografías de fotografías, ni de registrar todo lo que visitas, sino de elegir el momento y el motivo apropiado para plasmarlo en una imagen. Reflexiona y analiza antes de llevar la cámara al ojo, no te conformes con la primera impresión (las apariencias engañan), estudia lo que quieres fotografiar, busca el mejor ángulo y evalúa la iluminación. Así podrás acertar con el encuadre y conseguir una buena fotografía.
4. **Pon tu originalidad:** No te comportes como un autómatas, probablemente la cámara sí lo sea, entonces has de aportar algo de tu cosecha: muévete hasta conseguir un ángulo de visión interesante, evita ubicar el motivo principal en el centro o en el horizonte del encuadre. Asume riesgos, comprobarás que merece la pena.
5. **Retrato:** Una buena manera de aproximarse a una cultura es a través de sus gentes, la cámara es una buena herramienta para conocerlas. Cuando la uses para fotografiar a las personas, tienes que ser discreto, pídelas permiso y retrátalas en actitudes espontáneas. Respeta siempre las costumbres locales y si no eres bien aceptado, retírate tranquilamente y busca una nueva oportunidad en otro sitio. Utiliza un fondo limpio, neutro. Antes de tomar la fotografía examina la zona que está detrás del sujeto, un fondo caótico distrae la atención, mientras que un fondo limpio resaltará al sujeto.
6. **Paisajes:** No dispaes tu cámara con la perspectiva que veas a través del visor desde tu primer emplazamiento, basta que te muevas unos metros y conseguirás una perspectiva mejor. Simplifica, acércate a los temas, la composición con muchos elementos conduce a imágenes confusas, elimina los detalles

inútiles. Un motivo en el primer plano (una flor, una rama, unas rocas) personaliza la foto y le da mayor profundidad y realismo. Para conseguir un mayor efecto de perspectiva, introduce un elemento que, desde el primer plano se pierda en el fondo de la imagen (una carretera, una hilera de árboles, el borde del mar).

7. **Un día lluvioso** no tiene porque desanimarnos, es el día ideal para conseguir fotografías bañadas en luces tenues y sugestivas, pues la humedad resalta los colores y texturas.
8. **Lleva material de repuesto:** 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 qué países.
9. **Conoce tu cámara:** lee detenidamente las instrucciones de la cámara. Es mejor gastar unos minutos en esta tarea a volver de nuestras vacaciones sin un solo recuerdo.
10. **Cuida el material fotográfico:** 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. Si viajas en coche, procura no dejar nunca el material fotográfico en el maletero ni expuesto al sol. En climas extremadamente fríos es posible que la cámara no funcione correctamente.

Cuadernos de viajes

En librerías especializadas encontrarás varios modelos de cuadernos de viajes, te serán muy útiles a la hora de viajar, en ellos podrás anotar tus relatos, tus textos para "pie de foto", tus impresiones en forma de notas, también podrás dibujar un rincón entrañable o tomar un dato o dirección para recordar.

Estos cuadernos sirven también para organizar el viaje y suelen incluir: espacios para notas y recuerdos, registro de vacunas y detalles de vuelos, notebook, mapas, tablas de conver-

sión, sitios web de viajes interesantes por países, citas y hechos de interés, etc.

Los cuadernos de viajes son, en definitiva, el soporte adecuado para plasmar las vivencias de tus viajes, ellos serán la memoria viva de tus idas y venidas por esos mundos que hemos conocido.

Pronóstico meteorológico

Por una vez, haz caso al hombre del tiempo. Si llueve, no te olvides del chubasquero; si hace sol, lamentarás haber olvidado la crema protectora. Infórmate bien antes de viajar del clima del país y de la zona. Cada estación, allí donde viajes, tiene sus ventajas e inconvenientes. Sopésalos.



Información en Internet:

PRONÓSTICO METEOROLÓGICO	
Web	Contenidos
http://www.aemet.es	Web de la Agencia Estatal de Meteorología con información sobre el tiempo en España y otros servicios.
http://www.meteored.com	Predicción del tiempo en España y en el mundo.
http://www.tutiempo.net	El tiempo en España y en el mundo.

Idiomas

La comunicación con la población autóctona del país que visites siempre es importante, asumiendo que conocer las múltiples lenguas y dialectos que se hablan en el mundo es imposible, siempre te vendrá bien conocer lo más elemental de los idiomas más hablados en el planeta, especialmente el inglés. Allí donde no puedas abrir la puerta de la comunicación recurriendo al inglés, un convincente lenguaje gestual te sacará del apuro.



Información en Internet:

IDIOMAS	
Web	Contenidos
http://www.travlang.com/languages	Traductor y diccionario de 80 lenguas del mundo.
http://www.elmundo.es/traductor	Traductor de varios idiomas.
http://www.traducegratis.com	Traductor a 14 idiomas.

Cambio de moneda

Sí, siempre dependemos del dinero, cuando viajamos, en mayor medida. Por lo que es conveniente administrar el dinero destinado a nuestros viajes. Si viajas fuera de la zona euro, es aconsejable que conozcas la paridad del euro con la moneda autóctona, así administrarás mejor tu dinero y no te llevarás desagradables sorpresas. Disponer de un conversor de divisas nos servirá para calcular, en cualquier momento, nuestra disponibilidad de dinero.



Información en Internet:

CAMBIO DE MONEDA	
Web	Contenidos
http://www.xe.com/ucc/es	Realiza conversiones de divisas de manera interactiva, utilizando tipos de cambio actualizados en tiempo real.
http://www.finanzas.com/divisas	Conversor de divisas. Análisis de divisas.
http://www.oanda.com/convert/travel	Conversor de 164 divisas.

Mapas y Callejeros

No es cuestión de perderse, sino de encontrarse con los lugares, monumentos y sitios que tienes que ver allí donde estés. Mapas y callejeros siempre serán tu mejor ayuda para la localización de los puntos de interés, así conseguirás aprovechar mejor tu tiempo y aprenderás a orientarte visualizando los mapas, una habilidad nada desdeñable.



Información en Internet:

MAPAS Y CALLEJEROS	
Web	Contenidos
http://www.mappy.com	Planos de España y Europa. Itinerarios. Cálculo de gastos
http://www.nationalgeographic.com/xpeditions/atlas	Mapas del mundo
http://www.mapquest.com	Mapas del mundo
http://www.atlapedia.com	Mapas del mundo
http://maps.google.es	Mapas del mundo
http://callejero.lanetro.com	Buscador de direcciones en el mundo. Restaurantes
http://www.callejeando.com/mapa	Mapa-callejero de España. Reservas de hoteles.

Cálculo de horas locales

Siempre será bueno saber la hora exacta en cada lugar del mundo, la necesitarás para comunicarte con tus familiares y amigos. También podrás constatar que, para el viajero, no todos los días parecen tener 24 horas, pues los días, como por capricho, crecen y menguan, durante el trayecto hacia el destino.



Información en Internet:

CÁLCULO DE HORAS LOCALES

Web	Contenidos
http://www.horlogeparlante.com/spanish	La hora exacta en cada lugar del mundo. Cálculo de distancias entre ciudades. Ciudades cercanas a... Observación astronómica: sol y luna.

INFORMACIÓN VIAJERA



INFORMACIÓN VIAJERA

“Los viajes ilustran... al ilustrado”

Las fuentes de información que tenéis a vuestro alcance para satisfacer la curiosidad y las dudas, antes y durante el viaje, son numerosas. La tradicional y más manejable es 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 informaros bien y planificar vuestra aventura.

Portal Europeo de Juventud

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, cómo 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.



Información en Internet:

PORTAL EUROPEO DE JUVENTUD	
Web	Contenidos
http://europa.eu/youth/	Información relevante para la juventud europea.

Portales de viajes

La lista de portales de viajes en Internet es interminable, aquí van algunos de ellos que están entre los más visitados:



Información en Internet:

PORTALES INFORMATIVOS, OFERTAS Y RECURSOS

Web	Contenidos
http://www.ofertasenviajes.com	Ofertas diarias en hoteles, vuelos, vacaciones, alquiler de coches y otros servicios.
http://www.bookings.com	Reservas hoteleras en 71 países de todo el mundo. Ofertas.
http://www.centraldereservas.com	Reservas en línea de hoteles en todo el mundo con ofertas, fotos, mapas, información y opiniones.
http://www.lastminute.com	Ofertas. Reservas. Vuelos. Hoteles. Escapadas. Vacaciones. Coches.
http://www.infohostal.com	Ofertas de alojamiento en albergues, hostales, apartamentos y hoteles.
http://www.ultimasplazas.com	Ofertas. Vacaciones. Alojamiento. Transporte. Turismo temático.
http://www.hotels.com	Reservas en línea de hoteles en las principales ciudades del mundo. Ofertas.
http://www.hotelius.com	Reservas de hoteles en línea. Ofertas. Destinos. Escapadas. Entradas para espectáculos, exposiciones y eventos.
http://www.laterooms.com/es/Landing.aspx	Buscador de hoteles en España y Europa. Ofertas. Hoteles baratos. Guías de viaje. Turismo rural.
http://www.toprural.com	Alojamientos rurales en los principales destinos de turismo rural. Opiniones de viajeros.
http://www.clubrural.com	Ofertas de última hora en casas rurales. Casas y hoteles rurales en España. Comunidad de viajeros.
http://www.logitravel.com/	Ofertas: vacaciones, vuelos, hoteles. Cruceros.

Web	Contenidos
http://www.comoviajar.com	Portal con todo tipo de información sobre viajes. Recursos de gran ayuda a la hora de planificar tus viajes.
http://www.webviajes.com	Centenares de enlaces a las mejores web españolas relacionadas con el turismo.
http://www.viajeros.com	Comunidad de viajeros de habla hispana. Reservas. Destinos. Diarios de viaje. Fotos. Artículos. Foros.
http://www.elrincondeltrotamundos.com	Viajes y aventura. Información viajera. Lugares insólitos. Montañismo. Patrimonio Natural. Relatos de los viajeros. Viajes por el mundo. Pueblos singulares. Rutas. Senderismo y otros temas de interés.
http://www.cafeytren.com	Recursos para viajar por Europa de la forma más económica posible. Información viajera. Guía de viajes. Alojamiento. Tren. Vuelo. Autobuses. Ferries y otros servicios.
http://www.diariodelviajero.com	Blog Diario del viajero: Destinos del mundo. Consejos. Recursos. Alojamiento. Gastronomía. Tendencias y mucho más.
http://www.masdeviajes.com	Datos prácticos de cada país y de cada zona. Recursos para viajar barato.
http://www.viatgeaddictes.com/es	Para adictos a los viajes alternativos y por libre. Guías y relatos de viajes. Rutas fin de semana. Cultura viajera y otras informaciones de interés.
http://wikitravel.org/es/portada	Portal de Wikipedia. Proyecto dedicado a crear una Guía de viaje fiable, actualizada, completa y de contenido abierto.
http://www.backpackers.com	Blog para viajeros y viajeras independientes. Reservas Hostal. Destinos. Festivales. Ofertas. Planificación y otros temas de interés.
http://www.alltraveltips.com	Todos los recursos necesarios para el viaje: consejos, planificación, economías, destinos.

Guías de viajes

Para el viajero independiente, y en gran medida para el dependiente, antes y durante el viaje, una buena guía de viajes es una de sus herramientas indispensables, en ella puede encontrar mucha información práctica (hoteles, transporte, precios, trucos, etc.). ¡Ojo!, es muy importante que la guía esté debidamente actualizada, por lo que tienes que fijarte en la fecha de su edición.



Información en Internet:

GUÍAS DE VIAJES	
Web	Contenidos
http://www.lonelyplanet.es	Las famosas guías Lonely Planet facilitan información práctica de casi todos los países del mundo, esta web cuenta, además, con una de las comunidades de viajeros más grandes de la red.
http://www.pilotguides.com	Guías para aventureros. TV. Música. Colaboraciones de los viajeros. Foros.
http://www.elpaisaguilar.es	Últimos libros publicados por el País-Aguilar para viajar con ellos. Guías visuales.
http://www.guias-viajes.com	Información de la mayoría de los países del mundo, de utilidad para el viajero. Interesante menú viajero. Rutas con encanto. Relatos de viajes.
http://www.guiadeltrotamundos.es	Amplia selección de libros de viajes y guías de todo el mundo. Enlaces para consulta y/o compra de las Guías de Trotamundos. Comentarios de viajeros.
http://www.viajandopor.com	Guías de viajes con amplia información de algunas ciudades europeas y New York. Ofertas de vuelos y hoteles. Trenes en Europa.
http://www.guiamundialdeviajes.com	Guía de viajes de todos los países del mundo y Guías de ciudades y aeropuertos. Otras informaciones de interés para el viajero.

Web	Contenidos
http://www.bradt-travelguides.com	Guías de destinos inusuales. Guías excéntricas. Guías de la vida silvestre. Guías de ciudades.
http://www.guiarepsol.com	Callejero. Restaurantes. Hoteles y Municipios. Mapas y rutas. Turismo. Gastronomía.
http://www.viamichelin.es	Itinerarios. Mapas. Hoteles. Restaurantes. Turismo. Gastronomía. Previsión meteorológica.
http://www.footprintbooks.com	Libros. Guías. Libros y Guías de actividades.

Revistas de viajes

Acercarse al quiosco, comprar una revista de viajes, leerla, o simplemente ojearla es otra manera de viajar por el mundo a través de la letra impresa y las fotografías, además es una interesante fuente de información y una excelente oportunidad para descubrir nuevos lugares que bien pudieran ser el destino de tu próximo viaje.



Información en Internet:

REVISTAS DE VIAJES	
Web	Contenidos
http://www.cntraveller.com	CN Traveller se edita mensual y trimestralmente. Guías de viajes. Galería de fotos. Ofertas. Consejos de viajes.
http://www.ngviajes.com	Viajes es una revista mensual de National Geographic. Grandes destinos. Fines de semana. Escapadas por Europa. Ofertas de viajes. Vuelos y tarifas.
http://www.rutasdelmundo.com	Rutas del Mundo, revista mensual con dossieres y reportajes sobre interesantes destinos para viajar.

Web	Contenidos
http://www.elmundo.es/promociones/sieteleguas	Siete Leguas, revista de periodicidad semestral. Interesantes reportajes con datos útiles. Narraciones de viajes con buena literatura y fotografía.
http://www.deviajes.es	De Viajes, revista mensual. Ofertas. Viajes. Fines de semana. Guías. Turismo rural. Destinos.
http://www.revistaiberica.com	Revista de viajes y turismo por España y Portugal. Información práctica.
http://www.eai.es/revista_rural.htm	Turismo Rural es una revista especializada en turismo rural, rutas para todos los gustos y edades, con una completa guía actualizada para comer y dormir.
http://www.qtravel.es	Qtravel es una revista trimestral. Escapadas. Turismo urbano. Grandes viajes. Turismo activo. Gastronomía.
http://www.tierradeviajes.com	Revista digital. Escapadas. Mundo inexplorado. Rincón del mochilero. Mundo curioso. Cultura. Rincones.
http://www.viajesyviajeros.com	Revista digital de literatura de viajes. Relatos de viajes, textos famosos, biografías de legendarios viajeros y viajeras.

Los periódicos reservan algunas de sus páginas a los viajes, en ellas puedes encontrar interesantes propuestas para viajar. Algunos periódicos editan suplementos con reportajes, artículos y recomendaciones destinadas a los viajeros.

SUPLEMENTOS DE VIAJES EN PERIÓDICOS

Web	Contenidos
http://www.elviajero.elpais.com/	El Viajero es el suplemento semanal de El País. Guías. Destinos. Tipos de viajes. Recomendaciones. Hoteles. Restaurantes.
http://www.elmundo.es/viajes	Viajes es el suplemento de El Mundo. Artículos, reportajes y otras informaciones sobre viajes.

Programas radiofónicos de viajes

La mayoría de las cadenas radiofónicas tiene en su parrilla un programa dedicado a los viajes y al viajero. Un reportaje, un relato, una conversación, un testimonio son, en ocasiones, la inesperada ayuda para elegir un destino, resolver alguna duda o, simplemente, viajar a través de las ondas.



Información en Internet:

PROGRAMAS DE RADIO DE VIAJES

Web	Contenidos
http://www.cadenaser.com/buscar/el-viajero	El Viajero es una emisión de la cadena SER: relatos, recomendaciones, destinos, opiniones.
http://www.cadenaser.com/ser-aventureros/	Ser aventureros es una emisión de la cadena SER: relatos, viajes y aventura.
http://www.ondacero.es	Gente Viajera es una emisión de Onda Cero: relatos, recomendaciones, destinos, opiniones.
http://www.rtve.es/buscador/buscar?cadena=	Nómadas es una emisión de RNE: relatos, recomendaciones, destinos, opiniones.

Libros de viajes

La lectura de un buen libro de viajes, como preparación para el viaje, enriquece y sustancia la experiencia viajera. Un libro de viajes es aquel que recoge las experiencias y observaciones del viajero. Un buen libro de viajes es el que, además, hace gala de un gran poder de observación, analiza y profundiza la realidad de un país y de sus gentes e incide en sus señas de identidad y problemática. Son libros éstos que suelen estar ilustrados con mapas, dibujos, grabados y fotografías.

El viaje es una temática recurrente en la literatura universal. Antes y ahora, son muchos los libros de viajes que se editan, un buen número de ellos, al estar elaborados por auténticos profesionales del viaje, son una valiosa ayuda para quienes quieren conocer el mundo.

En cualquier librería puedes encontrar libros de viajes. La oferta se amplía considerablemente en las librerías especializadas en este tipo de libros.



Información en Internet:

LIBROS DE VIAJES - LIBRERÍAS

Nombre	Localización	Web	Contenidos
Librería Sedano	Burgos (Paseo del Espolón, 6)		Librería de viajes
Librería Iguazú	León (Plegarias, 7 B.º Húmedo)	http://www.libreriaiguazu.com	Librería de viajes
Librería Elordi	Palencia (Colón, 43)	http://www.elordi.com	Librería de viajes
Librería Beagle	Valladolid (Arribas, 16)		Librería de viajes
Altair	Madrid Barcelona	http://www.altair.es	Librería de viajes
De Viaje	Madrid	http://www.devaje.com	Librería de viajes. Tienda
FNAC	Madrid	http://www.fnac.es	Librería de viajes
Casa del Libro	Valladolid Madrid	http://www.casadellibro.com	Libros de viajes

Foros de viajes

Internet permite que las personas cuenten sus vivencias viajeras y se comuniquen entre sí. De este intercambio de experiencias siempre surgen opiniones, testimonios y apuntes de interés para el viajero.



Información en Internet:

FOROS DE VIAJES

Web	Contenidos
http://www.losviajeros.com	Portal de viajes: Foros de Viajes. El viajero independiente. Viajar por España. Aviones, aeropuertos y Líneas Aéreas, Viajes organizados, Agencias y Buscadores. Viajes de cooperación y ONG. Derechos legales de los viajeros. Denuncia o malas experiencias en viajes.
http://www.viajesyviajeros.com	Web con relatos de viajes, textos famosos, biografías de legendarios viajeros y viajeras.
http://www.vivetuviaje.com/espa	Portal con foros, fotos, relatos y más cosas para compartir.
http://www.explicatuviaje.com	Experiencias de viajeros que han ido al país que te interesa.
http://www.viajeros.com	Destinos. Diarios de viaje. Fotos. Artículos. Foros. Reservas.
http://www.travellerspoint.com	Comunidad de viajeros en todo el mundo.
http://www.foros.viajar.com	Foros para encontrar compañeros/as de viaje.
http://www.foroviajes.com	Foro de los viajes imaginables por el mundo.

Agencias de viajes

Las agencias de viajes es un buen recurso para la realización de viajes de varios días en el extranjero cuando lo que pretendemos es simplificar la preparación del viaje; estas agencias nos facilitan los trámites con las aerolíneas, hoteles, cruceros, etc. Además nos resuelven los problemas derivados del alojamiento, alquiler de vehículos, visitas a lugares señalados y guía turística. Es, en definitiva, la alternativa a viajar por libre.

La diferencia de las agencias de viajes con los tour operators es que éstos ofertan opciones cerradas de planes de viajes, mientras que las agencias son más flexibles e intentan adaptarse al gusto de los clientes, para ello recurren al mayor número posible de tour operators.



Información en Internet:

AGENCIAS DE VIAJES	
Web	Contenidos
http://www.agencias-de-viajes.com	Buscador de agencias. Hoteles. Cruceros. Ofertas de viajes. Sugerecias. Buscador de viajes. Noticias.
http://www.travelofertas.com	Travel Ofertas es el buscador conectado al sistema de ofertas de viajes de las agencias de viajes. Vacaciones. Vuelos. Hoteles. Actividades.
http://www.webviajes.com/Mayoristas.htm	En el portal de viajes Web Viajes puedes encontrar enlaces a las más importantes y destacadas empresas del sector turístico.
http://www.viajesviloria.com	Agencia con ofertas para viajes.
http://www.viajeszeppelin.com	En Viajes Zeppelin puedes encontrar reservas de hoteles, cruceros y coches. Buscador de ofertas.

AGENCIAS DE VIAJES ON LINE

Web	Contenidos
http://www.agenciasdeviajes.com	Ofertas en vuelos baratos (low cost) y hoteles, reservas, vacaciones, última hora.
http://www.destinia.com	
http://www.viajar.com	
http://www.rumbo.es	
http://www.logitravel.com	
http://www.agenciasdeviajesenlared.com	
http://www.muchoviaje.com	
http://www.saldeviaje.com	

AGENCIAS DE VIAJES ESPECIALIZADAS EN TURISMO JOVEN

Web	Contenidos
http://www.alventus.com	Viajes Alventus es una empresa especializada en la organización de viajes activos, culturales, de observación de la naturaleza, senderismo, de aventura y de exploración; abarcando todo lo relacionado con el mundo de los viajes y el turismo en general.
http://www.aluz.com	Años Luz Viajes es una web para viajeros individuales, para los que viajan en grupo, para los que viajan a su aire y para otros viajes. Con acceso a un blog.
http://www.bidon5.es	Bidón 5 son especialistas en trekking, travesías africanas, safaris, rutas inéditas. El viaje como aventura.
http://www.clubmarcopolo.es	Club Marco Polo es una agencia de viajes con ofertas fuera del turismo al uso. Buscador de viajes. Viajes solidarios. Trekking. Multiaventura.

Web	Contenidos
http://www.halconjoven.com	Halcón Joven es una agencia de viajes con ofertas y servicios especiales para jóvenes, entre ellos ofrece cursos de idiomas en el extranjero.
http://www.karmaviajes.com	La agencia de viajes Karma oferta a los jóvenes tarifas especiales con todas las compañías aéreas a cualquier destino en el mundo; organiza grupos para el aprendizaje de idiomas en el extranjero. Dispone de catálogos con viajes especialmente diseñados para jóvenes.
http://www.taranna.com	Taranna ofrece rutas y expediciones por el mundo a medidas y en grupo. Dispone de un equipo de expertos profesionales en cada continente.
http://www.vivenciaandina.com	Agencia especializada en viajes a Sudamérica. Turismo sostenible y solidario. Catálogo de actividades.

LOS VIAJES



LOS VIAJES

*"Los viajes son en la juventud
una parte de educación y, en la vejez,
una parte de experiencia"*

Francis Bacon

Viajes para aprender

TRABAJAR COMO *AU PAIR*

Trabajar como *au pair* es una buena opción para obtener un empleo temporal en el extranjero. Además de ganar un dinero extra, mejoras el conocimiento del idioma y de la cultura del país de acogida.

¿Qué es una *au pair*?

Una *au pair* es, generalmente, una joven acogida por una familia de otro país para cuidar a los niños y también suelen prestar ayuda con algunas tareas domésticas. Las horas máximas de trabajo varían según la condición de la *au pair* y del país en que se esté prestando el servicio, aunque suelen estar entre las 20 y 30 horas semanales con, al menos, un día libre a la semana. A cambio, la *au pair* vive con la familia receptora como un miembro más y recibe una pequeña asignación semanal. La *au pair* tiene la posibilidad de asistir a cursos de idiomas o de otro tipo en sus horas libres. En algunos países, como Estados Unidos, la asistencia a clases es obligatoria durante la estancia.

La *au pair* no mantiene una relación laboral con la familia correspondiente sino que se acogen al Tratado Europeo sobre *Au pair*, en el caso de Europa, y las normas que correspondan en el caso concreto de cada país. No confundir las *au pair* con las *nanny jobs*, éstas son personas contratadas para llevar la educación de los niños pero que no acostumbran a vivir con la familia emplea-

dora, su formación está relacionada con la educación y pedagogía, y su sueldo, obligaciones y derechos laborales se rigen por la legislación laboral correspondiente.

Procedimiento para trabajar como *au pair*

Es importante buscar una agencia que gestione servicios de *au pair*. Así nos aseguraremos de que todo es legal, es aconsejable comprobar que la agencia pertenece a la Internacional Au-Pair Association (IAPA), organización creada en 1994 para atender a las personas que realizan estas tareas. Para evitar posibles complicaciones, la IAPA proporciona a las *au pair* información sobre el país al que acudirán, agencias y empresas relacionadas con la gestión de servicios *au pair*.

¿Quién puede participar?

- Jóvenes europeos de 18 hasta 27 años.
- Jóvenes no europeos según el destino elegido.



Información en Internet:

TRABAJAR COMO AU PAIR

Web	Contenidos
http://www.accioninternacional.com	Ofrece trabajo <i>au pair</i> en Reino Unido.
http://www.careforkids.ie	Ofrece trabajo <i>au pair</i> en Irlanda.
http://www.careforkids.com.au	Ofrece trabajo <i>au pair</i> en Australia.
http://www.britishaupair.es	Ofrece trabajo <i>au pair</i> en Inglaterra, Irlanda, Alemania, Francia, Finlandia y USA.
http://www.aupaircare.eu/es	Ofrece trabajo <i>au pair</i> en EE.UU.
http://www.aupair-world.net	<i>Au pair</i> en el mundo. Facilita el encuentro de las familias y <i>au pairs</i> .
http://www.findaupair.com	<i>Au pair</i> en el mundo. Facilita el encuentro de las familias y <i>au pairs</i> .
http://www.easyaupair.com	<i>Au pair</i> y nanny jobs en el mundo. Facilita el encuentro de las familias y <i>au pairs</i> .

CAMPOS DE TRABAJO

Los campos de trabajo son actividades en las que un grupo de jóvenes se comprometen, de forma voluntaria y desinteresada a desarrollar un proyecto de trabajo de proyección social en beneficio de la comunidad, y a participar en actividades complementarias de tipo formativo, cultural o de ocio, y de animación, durante un tiempo determinado. Año tras año, la campaña "Campos de trabajo" pretende fomentar la solidaridad y el desarrollo personal como iniciación al voluntariado y la participación social de los jóvenes.

Las edades mínima y máxima para participar en los campos varían según el campo de trabajo recogido en la convocatoria. Castilla y León oferta plazas para menores (de 15 a 17 años), por un lado, y para mayores (de 18 a 30 años), por otro. Además del trabajo voluntario a desarrollar, los campos de trabajo ofrecen complementariamente actividades como talleres, manualidades, animación, ocio, deporte y viajes culturales por la zona.

Se ofertan plazas de campos de trabajo organizados en Castilla y León y plazas del Service Civil International (SCI) –organización del voluntariado internacional con sede en Alemania–. Estas plazas se adjudican por sorteo.

Un número determinado de las plazas convocadas de campos de trabajo nacionales organizados por otras Comunidades Autónomas son para Castilla y León, estas plazas son de adjudicación directa mediante riguroso orden de petición presencial en las Unidades Territoriales de Juventud.

Para participar en los campos de trabajo es necesario abonar la cuota de inscripción.

Como orientación, la convocatoria para participar en campos de trabajo internacionales se realiza durante el mes de abril. La convocatoria para participar en campos de trabajo en Castilla y León y en el resto de las Comunidades Autónomas se suele realizar durante el mes de mayo.



Información en Internet:

CAMPOS DE TRABAJO		
Web	Acceso	Contenidos
http://www.juventud.jcyl.es		Información de la Campaña. Oferta de plazas. Solicitudes.
http://www.injuve.es	Participación y Solidaridad - Campos de trabajo.	Información. Formulario de intercambio de voluntarios. Oferta de plazas.

CURSOS DE IDIOMAS EN EL EXTRANJERO

Los cursos de Idiomas en el Extranjero es un programa que la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, a través del Instituto de la Juventud de Castilla y León, desarrolla conjuntamente con los Organismos de Juventud de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Baleares, Canarias, Cantabria, Galicia, La Rioja, Madrid, Murcia, Navarra, Valencia y la Ciudad Autónoma de Ceuta.

Estos cursos pretenden facilitar al estudiante el aprendizaje y perfeccionamiento del idioma que desea, a través de su inmersión lingüística entre hablantes nativos en el país donde realizará el curso.

La colaboración con otras Comunidades ha permitido disponer de multitud de Escuelas de calidad y prestigio reconocidos para la enseñanza del inglés en el Reino Unido, Irlanda, Malta, Estados Unidos, Canadá y Australia, francés en Centros de Enseñanza de Francia, alemán tanto en Alemania como en Austria, italiano en varias ciudades de Italia, portugués en Lisboa o Faro, ruso en Moscú o San Petersburgo, chino Mandarín en Xian y Shangai y árabe en Túnez.

Dentro de la oferta de estos cursos, puedes optar a distintas formas de alojamiento: en residencia, en familia y en aparta-

mentos o pisos compartidos; también puedes elegir respecto a la duración del curso, el número de semanas y el número de horas semanales; o decantarte por cursos básicos, intensivos, o el acceso a la enseñanza especializada de alguno de estos idiomas dirigida a futuros profesores de estas lenguas.

Pueden solicitar estos cursos los jóvenes con edades comprendidas entre los 16 y 35 años. Para solicitar un curso tienes que rellenar la ficha de solicitud como mínimo 15 antes del comienzo del curso, en temporada baja (de enero a mayo, y de octubre a diciembre), y 30 días antes, en temporada alta (de junio a septiembre).

Los usuarios del Carné Joven dispondrán de un descuento del 5% en el precio del Curso que elijan.

El acceso a estos Cursos de Idiomas puede realizarse en cualquier época del año.

Todos los años se edita una Guía informativa con la totalidad de la oferta de cursos de idiomas en el extranjero, en ella podrás informarte y consultar sobre la documentación necesaria, distintas modalidades de alojamiento (residencia, apartamento o familia), servicio de transfer, precios, información detallada de cada escuela, etc.



Información en Internet:

CURSOS DE IDIOMAS EN EL EXTRANJERO

Web	Acceso	Contenidos
http://www.juventud.jcyl.es	- Formación - Cursos de idiomas en el extranjero.	Información de cómo solicitar un curso, precios, tipos de cursos, fechas de los cursos, documentación, alojamiento y otros datos de interés. Oferta de escuelas y cursos. Hoja de solicitud y formulario de reserva.

RED EURES

En el Portal Europeo de Movilidad Profesional, EURES (Servicios europeos de empleo) es una red de cooperación destinada a facilitar la libre circulación de los trabajadores en el marco del Espacio Económico Europeo; Suiza también participa en ella. La Comisión Europea coordina la red.

Los principales objetivos de EURES son:

- Informar, orientar y asesorar a los candidatos a la movilidad tanto sobre oportunidades de empleo como sobre las condiciones de vida y de trabajo en el Espacio Económico Europeo.
- Ayudar a los empresarios que deseen contratar trabajadores de otros países.
- Asesorar y orientar a los trabajadores y los empresarios de regiones fronterizas.

La red EURES te ofrece vacantes de empleo en 31 países, currículos de candidatos interesados, lo que necesita saber para vivir y trabajar en el exterior y mucho más.

EURES es también 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.



Información en Internet:

PORTAL EUROPEO DE MOVILIDAD PROFESIONAL

Web	Contenidos
http://ec.europa.eu/eures/home.jsp?lang=es	Una forma fácil de encontrar información sobre oportunidades de empleo y aprendizaje en Europa.
http://www.inem.es	En EURES facilitan el encuentro entre trabajadores y empleadores.

Viajes solidarios

Desde hace unos años, son muchas las ONGDs (Organizaciones No Gubernamentales para el Desarrollo) 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.

Para más información sobre el turismo responsable y sostenible y acerca de las organizaciones que organizan viajes solidarios, os facilitamos esta tabla.



Información en Internet:

PÁGINAS WEB SOBRE TURISMO RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

Web	Contenidos
http://www.viajerosinfronteras.com	Colectivo de personas amantes de los viajes y comprometidas con proyectos solidarios.

Web	Contenidos
http://www.biospherehotels.org	Página web del Instituto de Turismo Responsable, entidad asociada a la UNESCO y a la Organización Mundial de Turismo (OMT).
http://www.turismodepaz.org	Asociación sin ánimo de lucro que pretende hacer del turismo una herramienta solidaria.
http://www.turismojusto.org	Turismo Justo es una ONG especializada en turismo y desarrollo.
http://www.turismoresponsable.net	Guía a nivel mundial que recoge informaciones relacionadas con iniciativas de turismo sostenible, responsable y justo.
http://www.turismo-responsable.org	El Portal Turismo Responsable es un ámbito de reflexión en el debate sobre la relación entre Turismo y Desarrollo. Sus principales intereses son el ámbito rural y la cooperación internacional.
http://www.thetravelfoundation.org.uk	Cuaderno del Viaje del Reino Unido es una Fundación sin fines de lucro que se preocupa por lugares que nos gusta visitar. Promueve el turismo responsable.

ONGDs CON VIAJES SOLIDARIOS

Organización	Web
Fundación Vicente Ferrer	http://www.fundacionvicenteferrer.org
Sodepaz	http://www.sodepaz.org
Cives Mundi	http://www.civesmundiperu.org/spain
Servicio Civil Internacional	http://www.ongsci.org/es
ACNUR-Las Segovias	http://www.acsur.org
Asociación Jarit	http://www.jarit.org
Setem	http://www.setem.org

Viajes culturales

Cualquier excusa es buena para viajar, y una de las más interesantes 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 o despistados coincidan con algún tipo de evento cultural que haga más enriquecedor su viaje.

FESTIVALES

Este 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 y disfrutar de un acontecimiento cultural. Comprobaréis que la oferta parece inacabable e incluye todos los géneros y estilos.



Información en Internet:

FESTIVALES DE MÚSICA

Web	Contenidos
http://www.atiza.com/links/linkfestivales.htm	Lista de las webs oficiales de los principales festivales de música españoles.
http://www.efa-aef.org	Página Web de la Asociación Europea de Festivales.
http://www.desconcierto.com/festivales-musica.html	Agenda de Festivales Musicales en España, Estados Unidos, Portugal, Reino Unido.
http://www.geocities.com/infointerrail/festivals.htm	Festivales y fiestas en los países del Interrail.
http://www.festivales.com	Festivales culturales: música, teatro, cine, danza, etc. en España.
http://www.festivales.com/latinoamerica.php	Festivales culturales: música, teatro, cine, danza, etc. en Latinoamérica.

Web	Contenidos
http://www.whatsonwhen.com	En la guía para el viajero global, puedes encontrar información de los principales acontecimientos culturales en el mundo.
http://www.kadmusarts.com	Festivales de todo tipo en todo el mundo.

CURSOS DE VERANO

El verano es un buen momento para apuntalar tu formación personal y profesional. La época estival, sin los agobios y exigencias propios del curso académico o del trabajo, es una buena oportunidad para mejorar el conocimiento de una lengua extranjera, profundizar en el estudio de algunas materias que te resulten interesantes, o, simplemente acercarte, llevado por la curiosidad o la inquietud intelectual, a aquellos temas que siempre han suscitado tu atención.



Información en Internet:

CURSOS DE VERANO	
Web	Contenidos
http://www.cursosdeverano.info/	Oferta de cursos de verano y otro tipo de estudios en España.
http://estudios.universia.es/verano/cursos.htm	Oferta de cursos de verano en las Universidades españolas. Buscador de cursos de verano en el extranjero. Cursos de verano organizados por otras Instituciones.

PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD

Un viaje que te permita conocer sitios de importancia cultural o natural excepcional y que son herencia común de la humanidad, siempre será un viaje interesante con una notable impronta cultural.



Información en Internet:

PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD

Web	Contenidos
http://www.locuraviajes.com/blog/patrimonios-humanidad-unesco	Lugares y monumentos Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el mundo.
http://www.patrimonio-mundial.com/	Información de los 40 bienes culturales y naturales declarados Patrimonio de la Humanidad en España.
http://www.ciudadespatrimonio.org	Información de las ciudades Patrimonio de la Humanidad en España.

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

El interés por la biología, el paisaje y, en definitiva, por la naturaleza, te empujará a visitar parques y espacios naturales. Así llamados porque gozan de una protección especial y desempeñan determinadas funciones (científica, recreativa...).



Información en Internet:

PARQUES Y ESPACIOS NATURALES

Web	Contenidos
http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/index.htm	Información general de la red de Parques Nacionales del Ministerio de Medio Ambiente.

Web	Contenidos
http://www.europarc-es.org	En Europarc-España se dan cita los más de 1.500 espacios naturales protegidos existentes en el Estado español.
http://www1.universia.net/CatalogaXXI/C10048PPESII1/INDEX.HTML	Catálogo UNESCO de Reservas de la Biosfera en España y América Latina.

TURISMO ACTIVO

Viajar es algo más que ir a los sitios y estar en ellos sin más pretensiones que regresar al lugar de origen cuando llegue el momento. Una alternativa a este modelo es el turismo activo, una práctica que exige la acción, tomar iniciativas, interactuar con el medio y con el grupo, sacar, en suma, lo mejor de la experiencia del viaje.



Información en Internet:

TURISMO ACTIVO	
Web	Contenidos
http://www.turismoactivo.com	El portal de Turismo Activo en España donde podrás planificar tu viaje, buscar alojamientos, actividades a realizar, restaurantes, datos de interés, etc.
http://www.genteviajera.com	Gente Viajera oferta actividades de turismo deportivo, naturaleza y medio-ambientales, turismo de animación y turismo educativo.
http://www.revistaiberica.com/aventura/index.htm	Información de Aventura: visitas guiadas a los Parques Nacionales; descubrir España mediante el Programa Vías Verdes.
http://aventura.muchoviaje.com	Ofertas de escapadas fin de semana y aventura. Actividades de aventura en tierra, aire y agua.
http://www.infoaventura.com	Revista digital de turismo activo y deportivo, deportes de aventura, alojamientos, rutas, noticias, reportajes, artículos, destinos.

Viajes por libre

La preparación de un viaje independiente requiere un grado de implicación y una dedicación que, por razones obvias, no se da en un viaje organizado. Pero lo que, a priori, puede parecer una desventaja, pues resulta más cómodo que el viaje lo organicen otros, supone para el viajero independiente una ventaja, pues viajar por libre nos proporciona previamente un mayor conocimiento del destino y lo que es también muy importante: la enorme satisfacción de ser capaz de ir salvando los contratiempos y obstáculos que aparecen antes y durante el viaje. Determinados viajes por libre (aquellos en los que predomina la distancia, la climatología, la situación política y sanitaria: la aventura, en suma) te ponen a prueba, superarla es un motivo más de orgullo personal.

Es muy importante preparar el itinerario o ruta a seguir durante el viaje y el transporte empleado en cada etapa, haciendo una planificación realista respecto de los días disponibles y de los lugares a visitar. Evidentemente, la hoja de ruta puede ser variada por propia voluntad o por causa de fuerza mayor durante el viaje, a fin de cuentas, esa posibilidad es uno de los encantos que tiene viajar por libre. No obstante, siempre es conveniente tener un guión de viaje antes de salir de casa para evitar algún problema causado por la mera improvisación.

Lo primero que podemos hacer es una lista con los lugares a visitar que consideramos imprescindibles y a los que, lógicamente, no estamos dispuestos a renunciar. Prepararemos otra lista alternativa con aquellos lugares que también nos gustaría visitar, pero que, llegado el caso, tendríamos que descartar por falta de tiempo u otras razones. La información para elaborar estas listas de destinos la podemos obtener de varias fuentes: guías de viajes, folletos turísticos, relatos o consejos de otros viajeros y, por supuesto, de Internet. También pueden ser útiles los catálogos de agencias de viajes que vendan rutas por el país o región que nos interesa recorrer.

No es bueno ser demasiado ambicioso y querer comprimir el tiempo al máximo, por ese camino podemos caer en el *síndrome del turista japonés* (recorrer las principales ciudades europeas en una semana). Es preferible restar lugares, ver menos cosas, pero disfrutarlas plenamente y con más tiempo para asimilarlas. No se trata de coleccionar lugares o países, ni presumir del lacónico “yo he estado allí”. El viaje no debe de ser una carrera de velocidad, más bien una carrera de fondo.

Para preparar cuidadosamente la ruta necesitamos conocer el tiempo mínimo necesario para visitar cada lugar, así como el transporte disponible, su frecuencia y la duración del trayecto para ir de un lugar a otro. Antes ya apuntamos las mejores fuentes de información. Ten en cuenta que la ruta planificada debe ser racional y lo suficientemente flexible para que, en caso de imprevistos, dispongamos de un margen de maniobra.

El trazado de la ruta a seguir ha de tener en cuenta los lugares en donde pasaremos la noche, previendo que cuando lleguemos al lugar tengamos un sitio a donde ir a dormir y que se ajuste a nuestro presupuesto. Excepto en casos concretos, no es necesario reservar con antelación los alojamientos, ya que así restamos flexibilidad a nuestra planificación, aunque es buena idea tener uno o varios alojamientos candidatos en cada lugar donde vayamos a pasar la noche. En Internet hay miles de buscadores de hoteles y alojamientos.

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, Sudán, 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.



Información en Internet:

VIAJES ALTERNATIVOS

Web	Contenidos
http://www.cuervoblanco.com/viajes1.html	Directorio y recursos para viajes alternativos.
http://www.tuaregviatges.es	Gran variedad de destinos y actividades alternativas.
http://www.caravanseraiviajes.com	Ofrece paquetes de diferentes días a varios destinos.
http://www.exploraccion.com	Exploraciones, campañas arqueológicas, festivales del mundo y oferta de viajes alternativos.
http://www.orixa.com	Viajes temáticos y alternativos.
http://www.occius.com	Paquetes de viajes y posibilidad de organizar viajes con otros viajeros desconocidos.
http://www.clubmarcopolo.es	Variada oferta en destinos y actividades (surf, multiaventura, naturaleza extrema).
http://www.yporquenosolo.com	Ofertas de turismo alternativo para personas que quieran viajar solas.

Viajes globales (la vuelta al mundo)

"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 frenética vuelta al mundo, nada menos que en 80 días.

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 ase-

quibles 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.



Información en Internet:

VIAJES GLOBALES	
Web	Contenidos
http://www.viajesteam3.com	Viajes a medida y por todo el mundo.
http://www.oneworld.com	Oferta de viajes por todo el mundo del grupo de aerolíneas One World.
http://www.staralliance.com	Tarifas e información de la red de aerolíneas Star Alliance para volar por el mundo.
http://www.skyteam.com	Tarifas e información del grupo Sky Team para volar por el mundo.
http://www.lavueltaalmundo.net	La vuelta al mundo: un sueño posible. Información para tus viajes, ayuda al viajero.
http://www.vueltaalmundo.com	Enlaces con webs interesantes para viajar por el mundo. Blogs de muchos países del mundo.
http://www.pedaleandoelglobo.com	La vuelta al mundo en bicicleta.

Viajes mochileros

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, dejarse llevar. En estos viajes, 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 es lo más previsible durante el trayecto. Hay que abrirse a los contratiempos y a las 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 a vosotros también os seducen estos viajes, os apuntamos algunos enlaces donde podéis compartir estas experiencias.

El Couchsurfing es un servicio de hospitalidad en línea muy conocido por la comunidad mochilera, se trata de gente que ofrece su hospitalidad desinteresadamente (ofrecen el sofá de su casa para dormir), a cambio de que otros miles de personas de la comunidad en todo el mundo también le ofrezcan el salón de su casa. La comunidad Couchsurfing tiene actualmente más de un millón de miembros en todo el mundo. La participación en ella es libre y gratuita.

El proyecto Couchsurfing se ha convertido en una de las redes sociales de viajeros más populares del mundo. La web Couchsurfing dispone, como mecanismo de seguridad, de un sistema de verificación donde los viajeros cuentan sus opiniones y realizan valoraciones sobre sus anfitriones de salón, de esta manera, cuanto mayor sea el índice de confianza de un viajero, más surfeará por los salones de todo el mundo como anfitrión.



Información en Internet:

VIAJES MOCHILEROS

Web	Contenidos
http://viajero.infinitesimal.org	Web para viajeros mochileros.
http://www.mochileros.org	Web para inspirar e informar a futuros viajeros. Comunidad de mochileros para compartir información.
http://www.autostopargentina.com.ar	Punto de encuentro de mochileros, viajeros y amantes del autostop.
http://www.acrobatadelcamino.blogspot.com	Blog de un viajero (a dedo) alrededor del mundo.
http://www.camino10.com	Tours en bicicleta. Trekking. Fotografías de viajes por el mundo.
http://www.couchsurfing.com	Red mundial para hacer conexiones entre los viajeros y las comunidades locales que visitan. Buscador de couch, para encontrar un sofá disponible en más de 200 países de todo el mundo.
http://www.hospitalityclub.org	Este Club de Hospitalidad es para los que disfrutan viajando y conociendo gente de otras culturas.

Los viajes del Instituto de la Juventud

El Instituto de la Juventud de Castilla y León brinda a los jóvenes de esta Comunidad, la posibilidad de participar en las actividades que programa durante todo el año dentro del Plan de Movilidad Juvenil. Aquí tienes una excelente oportunidad

para moverte fuera de tu entorno habitual y, así, agrandar los horizontes de tu mundo, conociendo nuevos lugares y culturas e integrándote en una experiencia de grupo que fomente el desarrollo de valores sociales y personales. Además conocerás la Red de Instalaciones Juveniles de Castilla y León y la belleza de su entorno natural. Anímate, y participa, sólo tienes que estar atento a las convocatorias de las campañas y solicitar las actividades que más te gusten.

PLAN DE MOVILIDAD JUVENIL ACTIVA JOVEN

Campaña	Fechas	Edad	Actividades
Inver Activa	Diciembre a Marzo	18 a 30	Nieve: esquí, snow y aventura.
Semana Santa Joven	La Semana Santa	12 a 17	Multiaventura y aire libre.
Tour Activa	Abril a Noviembre	18 a 30	Turismo, cultura y aventura joven.
Red Activa	Julio y Agosto	12 a 17	Multiaventura y aire libre.



Información en Internet:

LOS VIAJES DEL INSTITUTO DE LA JUVENTUD

Web	Contenidos
http://www.juventud.jcyl.es	En el Portal de Juventud encontrarás las convocatorias con las bases de participación, la oferta de actividades y más información.

DESTINOS



DESTINOS

*"No se viaja para ir a ninguna parte,
sino para ir"*

(Robert Louis Stevenson)

¿A dónde vamos? Es la primera pregunta que surge cuando se piensa en un viaje. Una historia, una imagen, un reportaje, un libro, un comentario, incluso una sola palabra puede sugerirnos vuestro próximo destino e invitaros a viajar hasta él. Parajes tan cercanos y espectaculares como las Hoces de Vegacervera, la Sierra de Gredos, la Montaña Palentina. Los Arribes del Duero, los Pirineos, las Alpujarras, o las rías Baixas; ciudades tan cosmopolitas y bulliciosas como Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Bilbao, La Coruña 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.

A la hora de decidir el destino, o destinos de nuestro viaje, lo primero que hay que hacer es decidir cuál será el destino (país o zona geográfica) del viaje que estamos preparando. Esta elección puede tener en cuenta diferentes aspectos:

- Viajar acompañado o solo.
- El presupuesto monetario y los días disponibles para el viaje.
- Preferencias personales, recomendaciones de otras personas o, cosas que hayamos leído o visto en TV.
- Objetivos del viaje: naturaleza, cultura, aventura, relax, solidario, etc.

- Climatología en el lugar de destino y en las fechas del viaje: temperaturas, lluvias, monzones, huracanes, nevadas, vientos, etc.
- Situación política y/o sanitaria en el lugar escogido.

Antes de viajar a cualquier lugar siempre es recomendable documentarse sobre su historia, costumbre, cosas a ver, realidad social, situación sociopolítica actual, etc. Esto nos permitirá entender mucho mejor lo que veremos y nos encontraremos después durante el viaje. Sacaremos más provecho al viaje si arribamos en los lugares a visitar bien informados.

Actualmente, las fuentes de información en Internet para ir a los destinos más populares se cuentan por miles. Por lo que el problema no es la falta de información, sino el exceso. Es, pues, importante filtrar la información para quedarte solamente con aquello que resulte útil y conveniente a tus propósitos.

En este apartado os facilitamos información que os ayudará en la elección de los destinos para vuestros viajes, destinos que podéis encontrar, sin ir más lejos, en Castilla y León, en España, Europa y en cualquier parte del ancho mundo.

Castilla y León, sin ir más lejos

Sin ir más lejos, en esta guía os ofrecemos una extensa información de múltiples y variados destinos dentro de la Comunidad de Castilla y León. Destinos que suelen tener en la naturaleza y la cultura sus señas de identidad y el suficiente reclamo para satisfacer al viajero más exigente. Compruébalo.

VIAJES Y NATURALEZA EN CASTILLA Y LEÓN

Castilla y León es una región que destaca dentro de la Europa Occidental por su riqueza natural, cuenta en la actualidad con 40 Parques Naturales, que en su conjunto forman un extraordinario mosaico caracterizado por la diversidad y calidad

medioambiental en un territorio donde la montaña, la llanura y la ribera dan asiento a una amplia gama de ecosistemas asociados a la fauna, la flora y, sobre todo, a un entorno donde las poblaciones siguen conviviendo en el mismo Espacio Natural.

La Naturaleza se convierte así en un producto turístico de primer orden que contribuye a recrear un variopinto museo natural lleno de ecosistemas, frondosos valles, fauna y flora autóctona y paisajes y lugares de incomparable belleza. La estricta protección medioambiental de estos parques naturales permite la convivencia del visitante, el lugareño y el entorno natural.

Recomendaciones básicas

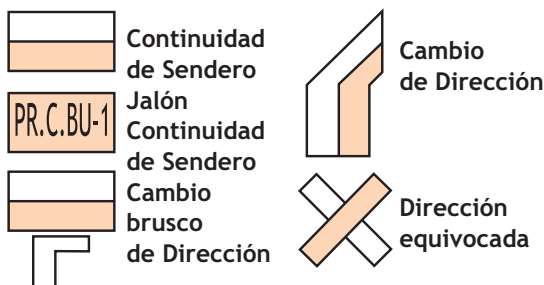
Antes de iniciar la marcha conviene tener en cuenta algunos consejos prácticos para disfrutar del entorno natural por el que se desarrolla esta saludable actividad física:

- 1. Respeta en todo momento el medio natural:** evita tirar basuras, detergentes o aceites a las fuentes, ríos y arroyos. La basura que generes no la abandones ni la entierres, guárdala en una bolsa y deposítala en el punto de recogida más cercano.
- 2. Ten mucho cuidado con el fuego,** evita recurrir al fuego para cocinar, es preferible la comida preparada. No fumes, tu salud lo agradecerá y eliminarás el riesgo que supone una cerilla o una colilla mal apagada.
- 3. La planificación de la ruta resulta fundamental.** Es recomendable calcular horarios y duración del itinerario. No olvides que toda ruta tiene su camino de vuelta por lo que has de economizar tus fuerzas.
- 4. Es importante conocer la previsión meteorológica** para hacer frente a las posibles inclemencias del tiempo, el tiempo en las zonas montañosas suele ser muy variable.
- 5. Disponer del equipo adecuado para la marcha** es un requisito imprescindible. Mientras que en invierno es esencial

ir bien abrigado y vestido por capas para facilitar el quita y pon de la ropa, en verano es muy conveniente llevar protección solar, gafas de sol y una visera o similar para evitar insolaciones. Es muy importante usar el calzado idóneo para el terreno a transitar.

6. **No descuides tu alimentación.** El agua y la comida nunca deben de faltar. Atención a los manantiales, usa solamente los que estén señalizados con el letrero de agua potable.
7. **Circula siempre por los caminos marcados.** Mira dónde pisas, evita atravesar sembrados y cierra las puertas y verjas que encuentres en tu camino. Son necesarios para el ganado.
8. **No acampes por libre,** hazlo sólo en los lugares acondicionados para tal fin. Deja todo como lo has encontrado.
9. **Procura hacer poco ruido mientras caminas,** las agresiones acústicas no sólo acaban con la paz del entorno natural, también molestan a los animales, especialmente a las aves en época de cría.
10. **Es importante memorizar el número de emergencia: 112.** El móvil puede resultarte de gran ayuda y utilidad en algunas situaciones de riesgo o adversidad.

Para realizar estas rutas te será de utilidad conocer los **símbolos** que encontrarás en tu camino



RED DE ESPACIOS NATURALES DE CASTILLA Y LEÓN

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Parque Nacional Parque Regional	Picos de Europa	Riaño	León	Paisaje de fuertes pendientes con cumbrones y paredes rocosas sin vegetación. En los valles y laderas abundante vegetación. Colorido estacional.	Senderismo, ciclismo, ruta del Cares, actividades náuticas, espeleología (Valporquero), esquí (San Isidro).
Parque Regional	Sierra de Gredos	Navarredonda de Gredos	Ávila	Montañas con grandes circos en las alturas, lagunas glaciares, gargantas, depósitos de morrenas, valles con baja altitud con clima y vegetación mediterránea.	Senderismo, ciclismo, montañismo, escalada, esquí de travesía en áreas de actividad.
Parque Natural	Montes Obarenes	San Zadornil Pancorbo	Burgos	Gran variedad paisajística, numerosos cañones modelados por los ríos, grandes masas de agua, bosques, pequeños núcleos de población con construcciones medievales.	Senderismo, ciclismo, actividades náuticas y ecuestres.
Parque Natural	Fuentes Carrionas y Fuente Cobre -Montaña Palentina-	Cervera de Pisuerga	Palencia	En el valle del Carrion, contrastes: fuertes pendientes rocosas con poca vegetación, valles cubiertos de arbustos con colorido estacional. En el valle del Pisuerga destacan las extensas masas arbóreas sobre un relieve menos acentuado.	Senderismo, ciclismo, montañismo, escalada, actividades náuticas.
Parque Natural	Las Batuecas -Sierra de Francia-	La Alberca	Salamanca	Paisaje colorista con diferentes tonalidades de color entre vegetación perenne, caduca y la roca de los canchales. Montañas escarpadas, frondosa vegetación y numerosos arroyos que forman cascadas sobre las rocas.	Senderismo, ciclismo.

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Parque Natural	Arribes del Duero	Fermoselle	Zamora	Contrasta la llanura con la altitud y los profundos cañones surcados por los ríos que descienden hasta los 200 metros. Vegetación escasa en la llanura y mediterránea en los Arribes.	Senderismo, ciclismo, y actividades náuticas.
Parque Natural	Hoces del Río Duratón	Sepúlveda	Segovia	Numerosas cavernas (como la de Los Siete Altares) por la acción del río sobre las calizas, barrancos flanqueados por paredes de más de 100 m. de altura. La vegetación ribereña contrasta con el color ocre de las rocas.	Senderismo, ciclismo, piragüismo, canoa.
Parque Natural	Hoces del Río Riaza	Montejo de la Vega Serrezuela	Segovia	Importante conjunto de hoces, cañones y acantilados excavados por el Riaza en las rocas calizas. Abundan los modelados de origen kárstico. Paredes verticales en un recorrido de unos 12 Km. Desniveles que alcanzan los 100 metros.	Senderismo.
Parque Natural	Cañón del Río Lobos	Ucero	Soria	El río recorre más de 25 kilómetros. Paredes calizas que se elevan más de 100 m., formando grutas y dando lugar a caprichosos relieves con vegetación de sauces, chopos en el río, y, en las laderas, hay pinos y sabinas. Abundan cuevas, simas y sumideros.	Senderismo, ciclismo, espeleología.

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Parque Natural	Lago de Sanabria y alrededores	Galende	Zamora	Lagos, lagunas, cañones, rodeado de exuberante vegetación, con innumerables cascadas. Valles colgados y profundos cañones. La altitud oscila entre los 997 metros de la orilla del lago y los 2.124 metros del Pico de Peña Trevinca.	Senderismo, ciclismo, esquí, vela, consultar al Centro de Interpretación, zona de baño en el lago.
Reserva Natural	Valle de Iruelas	El Tiemblo	Ávila	Variada vegetación debido al microclima que posee. Valle surcado por el río Iruelas. Se observan torrentes y gargantas en los valles en forma de "V". Embalse del Burguillo.	Senderismo, ciclismo, actividades náuticas y ecuestres.
Reserva Natural	Sabinar de Calatañazor	Calatañazor	Soria	Terreno llano en el que contrastan las tierras dedicadas al cereal con el sabinar arbóreo, denso y rodeado de páramos calizos que se extienden hasta la Sierra de Cabrejas y la Sierra del Hinojedo.	Senderismo, ciclismo.
Reserva Natural	Riberas de Castroñuño	Castroñuño	Valladolid	Paisaje de páramos y vegas sedimentarias por las que discurre el Duero. Variedad de colores por la vegetación de Ribera y los cultivos cerealísticos.	Senderismo, ciclismo, deportes náuticos (en el Embalse de San José).
Reserva Natural	Lagunas de Villafáfila	Villafáfila	Zamora	Suave orografía, con escasas pendientes y amplios horizontes, donde las lagunas de carácter salino, estacional y estepario se encuentran rodeadas de tierras llanas dedicadas al cultivo del cereal.	Senderismo, ciclismo.

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Monumento Natural	Monte Santiago	Berberana	Burgos	Sobre un cortado vertical rocoso de más de 300 m. de altura cae la cascada conocida como salto del Nervión. Todo ello cubierto de vegetación que cambia su color en cada estación.	Senderismo.
Monumento Natural	Ojo Guareña	Cueva Merindad de Sotoscueva	Burgos	El complejo kárstico de Ojo Guareña está formado por 18 cuevas principales con más de 100 km. de desarrollo de los cuales 89 km. se encuentran conectados entre sí, a través de distintas galerías y distintos niveles, formando varios pisos que originan un gran laberinto de cuevas.	Senderismo.
Monumento Natural	Lago de la Baña	La Baña	León	El lago está situado en la cara norte de la Sierra de la Cabrera, rodeado de un anfiteatro de montañas de paredes verticales. Algunas cascadas producidas por los neveros que, unido a la vegetación, crea un espectáculo colorido.	Senderismo, ciclismo.
Monumento Natural	Lago de Truchillas	Truchas	León	Valles profundos encajonados entre crestas de variada vegetación que forman un colorido diferente a lo largo del año.	Senderismo, ciclismo.

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Monumento Natural	Las Médulas	Carucedo	León	Cárcavas y cortados de materiales de color intenso y rojizo que contrasta con la vegetación de castaños. Barrancos de barro rojo que se han formado por el hundimiento de las galerías y acción de las aguas. Cerca los Montes Aquilanos.	Senderismo, ciclismo.
Monumento Natural	La Fuente de Mar	Muriel de la Fuente	Soria	Nacimiento del río Avioncillo en la surgencia caliza rodeada de sabinas y barrancos, cárcavas, páramos y desfiladeros.	Senderismo, ciclismo.
Espacio Natural	Pinar de Hoyocasero	Hoyocasero	Ávila	Desde el pinar es posible contemplar las cimas de Gredos y La Paramera. El color verde del pinar contrasta con los granitos de la sierra, y en invierno con las nieves de las cumbres.	Senderismo, ciclismo.
Espacio Natural	Sierras de La Paramera y Serrota	Solosancho	Ávila	Alta montaña de relieve variado, combina terrenos ondulados y suaves con roquedos de fuertes pendientes. Sin vegetación en las cotas más altas y abajo matorral.	Senderismo, ciclismo, montañismo, parapente, ala delta, ecuestres.
Espacio Natural	Hoces del Alto Ebro y Rudrón	Pesquera de Ebro	Burgos	Valles creados por una sucesión de desfiladeros, cortes de los páramos calizos de la lora y masa, con abundante vegetación y fauna y pequeños pueblos en los que destaca la arquitectura popular.	Senderismo.

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Espacio Natural	La Yecla y Sabinares de Arlanza	Santo Domingo de Silos	Burgos	Relieve escarpado, con paredes calizas atravesadas por diferentes ríos y arroyos. Es una profunda y estrecha garganta excavada en la roca caliza. Puentes y pasarelas permiten recorrerlo a pie (aproximadamente 20 minutos).	Senderismo.
Espacio Natural	Sierra de la Demanda	Quintanar de la Sierra	Burgos	Pertenece al Sistema Ibérico, abruptos relieves remodelados por ríos y arroyos en los que la vegetación de hayedos, robles y pinos da lugar a un constante cambio de color. Surgencias de agua y roquedos; lagunas de origen glaciar.	Senderismo, ciclismo, montañismo, esquí (en la estación "Valle del Sol" de Pineda de la Sierra).
Espacio Natural	Sierra de los Ancares	Vega de Espinadera	León	Contraste de cumbres con valles de pizarra, numerosos ríos y abundante vegetación en los que conviven las tradicionales formas de vida junto a la arquitectura popular típica, pallozas.	Senderismo, ciclismo, actividades ecuestres.
Espacio Natural	Hoces de Vegacervera	Vegacervera	León	El valle alto del río Torio y la erosión fluvial de la roca caliza han dado lugar a una garganta de grandes paredes verticales que se levantan a ambos lados de las orillas del río.	Senderismo.
Espacio Natural	Covalagua	Pomar de Valdivia	Palencia	Valle kárstico. Nacimiento natural del río Iba en una surgencia entre toba calcárea. Lagunas, cascadas, bosques y cuevas subterráneas forman un pequeño parque provincial.	Senderismo, ciclismo, espeleología en la Cueva de los Franceses

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Espacio Natural	Las Tuerces	Villaescusa de las Torres	Palencia	Se observan multitud de formas caprichosas como mesas, setas, ranas... Similares a la Ciudad Encantada de Cuenca. Cañón atravesado por el Pisuerga, con paredes verticales con profundas gargantas (La Horadada).	Senderismo, ciclismo, actividades náuticas.
Espacio Natural	Candelario	Candelario	Salamanca	Abundantes corrientes de agua por las laderas, cubiertas de vegetación que forman un colorido paisaje. Profundos valles cubiertos de bosques, circos y lagunas glaciares.	Senderismo, ciclismo, escalada.
Espacio Natural	El Rebollar	Fuenteguiñaldo	Salamanca	Paisaje serrano hacia la Sierra de Gata, la penillanura y los arroyos y ríos que le dan el valor ecológico. Roquedo en el que predominan las pizarras y afloramientos graníticos, bosques de robles "rebollo".	Senderismo, ciclismo.
Espacio Natural	Las Quilamas	Linares de Riofrío	Salamanca	Enclave montañoso formado por varias sierras (Quilama, Tamales y Valero) en la cuenca alta del río Alagón. Contraste de los agrestes cortados de las sierras con las laderas abancaladas para el cultivo. El río Alagón forma meandros a partir de Río-malo.	Senderismo.

Categoría	Nombre	Localidad	Provincia	Descripción del paisaje	Actividades
Espacio Natural	Hayedo de Riofrio de Riaza	Riofrio de Riaza	Segovia	Fuertes pendientes sin vegetación, donde se observa la cuarcita, contrastan con la espesa vegetación próxima a las corrientes de agua. Cambio de colores en cada estación.	Senderismo, ciclismo.
Espacio Natural	Sierra de Urbión	Vinuesa	Soria	Escarpadas montañas sin vegetación debido al glaciario y a la erosión en las cimas, y con abundante cobertura vegetal en laderas y valles. Conjuntos de lagunas glaciares como la Laguna Negra.	Senderismo, ciclismo, montañismo, escalada. Actividades náuticas.
Espacio Natural	Sierra de la Culebra	Villadecievos	Zamora	Penillanuras en Alba y Aliste cubiertas de vegetación, pinares de repoblación, altitud media sobre los 1.200 metros.	Senderismo, ciclismo.
Espacio Natural	Valle de San Emiliano	San Emiliano	León	Espectaculares desfiladeros, suaves valles cubiertos de vegetación ensanchados por los grandes ríos. Rocas calizas escarpadas en las cumbres de las sierras. Lagunas de origen glaciar.	Senderismo, ciclismo, montañismo, escalada, esquí.

CUEVAS EN CASTILLA Y LEÓN

Gracias a su orografía, Castilla y León cuenta con numerosas cuevas que la convierten en un paraíso para los amantes de las cavidades subterráneas.

Todas las provincias, excepto Valladolid, cuentan con extensas zonas de montaña que permiten practicar el espeleoturismo. Esta actividad, que está a mitad de camino entre el deporte y el ocio, consiste en adentrarse en cavidades subterráneas sorteando los obstáculos naturales, como son los ríos subterráneos o pozos, con la ayuda de herramientas específicas.

Dado el riesgo que entrañan estas actividades de montaña, conviene ponerse en contacto con empresas profesionales que dominen la práctica del espeleoturismo y el conocimiento del interior de las cuevas para evitar accidentes desagradables. Para ello, proponemos que antes de viajar, los aficionados contacten con profesionales, como son los que están asociados a la Federación Castellano y Leonesa de Espeleología, con sede en Valladolid.

Más información en: www.fedespeleo.com

CUEVAS EN CASTILLA Y LEÓN

Nombre	Localidad	Descripción	Teléfono, web
Cueva de Valporquero	Vegacervera -León-	Es la cueva más joven de Castilla y León: sólo tiene un millón de años. Coladas, columnas, estalactitas y estalagmitas se reparten en las siete salas visitables.	987 576 408 www.cuevadevalporquero.org
Cueva de los Franceses	Revilla de Pomar -Palencia-	Su interior atesora un bello paisaje de formaciones estalactíticas que se pueden admirar a lo largo de 500 metros de recorrido.	979 706 523

Nombre	Localidad	Descripción	Teléfono, web
Cuevas Ojo Guareña	Cueva -Burgos-	La única cueva visitable es la Cueva y Ermita de San Bernabé . El acceso al resto del complejo kárstico está prohibido dado su fragilidad y peligro.	947 138 614
Cueva de Fuentemolinos	Belorado -Burgos-	Está excavada en una zona de pudingas cementadas con motivos calizos del Oligoceno. Esto supone una gran rareza geológica que junto a sus más de cuatro kilómetros de desarrollo, la convierten en la sexta cueva del mundo en cuanto a su género.	947 580 226
Cuevas de los Enebralejos	Prádena -Segovia-	Esta anciana cueva, que tiene 40 millones de años de antigüedad, es un regalo de formaciones de estalactitas y estalagmitas. La cavidad tiene una longitud de 3.670 metros, aunque sólo se pueden visitar 600, repartidos en tres salas.	921 507 113
Cuevas del Águila	Arenas de San Pedro -Ávila-	Las cuevas, que tienen alrededor de tres millones de años La Gran Sala de la Caverna atesora formaciones caprichosas: columnas, estalactitas, gours y numerosas capas de arcilla que cubren las galerías siguientes.	920 377 107 www.grutasdelaguila.com
Cueva de la Galiana	Ucero -Soria-	Una sencilla oportunidad para la iniciación en la espeleología. Es una ruta interpretada de unas tres horas, apta para cualquier persona con un equipamiento básico. Se recorren casi dos de los más de tres kilómetros totales.	

LAS CASAS DEL PARQUE

Las “Casas del Parque” son infraestructuras concebidas como punto de referencia y encuentro de los **Espacios Naturales** de esta Comunidad, tanto para la población local como para los visitantes.

En estas casas podemos encontrar información pormenorizada de todas las posibilidades que nos brindan el propio Espacio Natural y su entorno; sus valores naturales, culturales, sociales...

Uno de sus objetivos principales es ofrecer los conocimientos necesarios para facilitar un nuevo modelo de acercamiento a estas áreas singulares, en el que los visitantes pueden disponer de las claves necesarias para identificar, valorar e interpretar el patrimonio cultural y natural de estos lugares.

CASAS DEL PARQUE EN CASTILLA Y LEÓN

Nombre	Dirección	Localidad	Provincia	Teléfono
Casa del Parque del Valle de Iruelas	Poblado de las Cruceiras, s/n	El Barraco	Ávila	920 355 047
Casa del Parque de Sierra de Gredos (zona norte) “Pinos Cimeros”	Ctra. de la Plataforma, s/n	Hoyos del Espino	Ávila	920 349 204
Casa del Parque de Sierra de Gredos (zona sur) “El Risquillo”	Paraje “El Risquillo”	Guisando	Ávila	920 347 162
Casa del Parque de “Monte Santiago”	Ctra. BU-556 (Berberana-Puerto de Orduña), Km. 341	Berberana	Burgos	947 281 500
Casa del Parque “Ojo Guareña”	Ctra. BU-526	Quintanilla del Rebollar	Burgos	947 138 614
Casa del Parque Centro del Urogallo	Real, s/n	Caboalles de Arriba	León	987 492 054

Nombre	Dirección	Localidad	Provincia	Teléfono
Casa del Parque Regional de Picos de Europa (sector oriental) "Valdeburón"	Ctra. Polvoredó, s/n	Lario	León	987 742 215
Casa del Parque Regional de Picos de Europa (sector occidental) "El Torreón de Puebla de Lillo"	La Torre, s/n	Puebla de Lillo	León	987 731 091
Casa del Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre-Montaña Palentina.	Parque "El Plantío", s/n	Cervera de Pisuerga	Palencia	979 870 688
Casa del Parque de La Nava y Campos de Palencia	Mayor, 17	Fuentes de Nava	Palencia	979 842 500
Casa del Parque de Batuecas-Sierra de Francia	Ctra. Las Batuecas, s/n	La Alberca	Salamanca	923 415 213
Casa del Parque de Arribes del Duero "El Torreón de Sobradillo"	Plaza del Castillo	Sobradillo	Salamanca	923 522 067
Casa del Parque de las Hoces del Río Riaza	Las Eras, 14	Montejo de la Vega de la Serrezuela	Segovia	921 532 317
Casa del Parque de las Hoces del Río Duratón	Iglesia de Santiago	Sepúlveda	Segovia	921 540 586
Casa del Parque del Sabinar de Calatañazor y La Fuentona	Palacio de Santa Coloma	Muriel de la Fuente	Soria	975 183 048
Casa del Parque Natural del Cañón del Río Lobos	Ctra. Burgo de Osma-San Lorenzo de Yagüe, Km. 16	Ucero	Soria	975 188 162
Casa del Parque de las Riberas de Castromuñoz y Vega del Duero	Iglesia, s/n	Castromuñoz	Valladolid	983 866 215

Nombre	Dirección	Localidad	Provincia	Teléfono
Casa del Parque de los Arribes del Duero	Convento de San Francisco, San Juan, 89	Fermoselle	Zamora	980 613 321
Casa del Parque Natural del Lago de Sanabria	Monasterio de Santa María, Plaza de la Iglesia, s/n	San Martín de Castañeda	Zamora	980 622 063
Casa del Parque de las Lagunas de Villafáfila "El Palomar"	Ctra. Villalpando, Km. 15	Villafáfila	Zamora	980 586 046

RUTAS PARA ESCAPADAS

RUTAS EN CASTILLA Y LEÓN

Ruta	Provincia	Descripción	Información
Vía de la Plata	Salamanca Zamora León	Ruta de largo recorrido que enlaza el Golfo de Cádiz con la costa Cantábrica. A su paso por Castilla y León el viajero encuentra interesantes parajes naturales y ciudades históricas: Béjar, Candelario, Guijuelo, Alba de Tormes, Salamanca, Zamora, Benavente, León y Astorga, entre otras.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Vía de la Plata)
Canal de Castilla	Palencia Valladolid	Interesante obra de ingeniería hidráulica construida a lo largo de los siglos XVIII y XIX.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Canal de Castilla)
Ruta del Duero	Soria Burgos Valladolid Zamora Salamanca	Una buena opción para disfrutar de la cultura, la naturaleza, el arte y la gastronomía que realizan el discurrir del Duero.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Ruta del Duero)
Ruta de Carlos V	Burgos Palencia Valladolid Ávila Salamanca	Recorrido del último viaje del emperador Carlos V por 24 ciudades y pueblos de Castilla y León.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Ruta de Carlos V)

Ruta	Provincia	Descripción	Información
Camino de la Lengua	Salamanca Ávila Valladolid	Por ser Castilla y León la cuna del castellano, esta ruta tiene especial interés histórico-cultural.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Camino de la Lengua)
Ruta del Cid	Burgos Soria	Ruta en torno a la figura del Cid Campeador, héroe castellano a caballo entre lo épico y lo histórico.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Ruta del Cid)
Cañadas	León Segovia Soria	Por Castilla y León pasan siete de las nueve Cañadas Reales que cruzan la Península Ibérica desde tiempos de la Mesta, todo un valioso patrimonio cultural.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Cañadas)
Vías Verdes	León Soria Burgos Palencia Valladolid	Tramos de antiguas vías del tren fuera de servicio que ahora están reservadas a la práctica del senderismo y de la bicicleta.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Vías Verdes)
El Valle de las Batuecas	Salamanca	Enigmático valle a los pies de la Peña de Francia, con abundantes pinturas rupestres esquemáticas ocultas en abrigos rocosos.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Las Batuecas)
El Lago de Sanabria	Zamora	El lago glaciar más grande de la Península Ibérica y distintos vestigios del fenómeno glaciar: valles encajados, morrenas, cañones, etc.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: El Lago de Sanabria)
Las Médulas	León	Paisaje sugerente y espectacular de arenas rojizas, resultado de la antigua explotación minera de oro de época romana. Declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1997.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Las Médulas) www.fundacionlasmedulas.com
El Valle del Silencio	León	El río Oza, de aguas cristalinas serpentea a lo largo de un valle sinuoso con fuertes pendientes, conocido como el Valle del Oza y, popularmente, Valdueza. Un pintoresco paraje empapado de silencios, lejos del mundanal ruido.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: el Valle del Silencio)

Ruta	Provincia	Descripción	Información
Fuentes Carrionas	Palencia	Espectacular y poco conocida cadena montañesa de la provincia palentina. Picos y crestas que sobrepasan los 2.500 metros de altura y conforman un singular relieve a base de fantásticas agujas, impresionantes precipicios y profundos valles.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Fuentes Carrionas) http://www.rutas-fuentscarrionas.tk
Cañones de Riaza	Segovia	El río Riaza ha excavado en las duras rocas calizas de los páramos segovianos uno de los mayores conjuntos de hoces, cañones, acantilados y desfiladeros que se pueden contemplar en el interior de la Península Ibérica.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Cañones de Riaza)
Ruta de los Icnitas	Soria	Esta ruta, que transcurre por tierras sorianas, está salpicada con réplicas de dinosaurios y en ella, los duros cerros, sin escarpes y redondeados por el viento se convierten en protagonistas junto a los cielos limpios y claros.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Icnitas)
Los Montes Torozos	Valladolid	Excelentes panorámicas de las campiñas cerealistas de Tierra de Campos con extensas masas forestales de encinas y quejigos.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Montes Torozos)
Valle del Tiétar	Ávila	Valle de vegetación y clima mediterráneo, con barrancos y arroyos. El castillo de Mombeltrán, el vuelo del águila, las aisladas gargantas y la belleza de la Sierra de Gredos son imágenes para el recuerdo.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Valle del Tiétar)
Las Merindades	Burgos	Paisaje en el que se alternan montañas, ríos, cascadas, cuevas y desfiladeros. Ideal para la práctica del rafting.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Las Merindades)

Ruta	Provincia	Descripción	Información
Los Arribes del Duero	Zamora	Singular paisaje, formado por un profundo cañón de paredes rocosas que pueden llegar a alcanzar alturas de más de 200 metros.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Los Arribes del Duero)
Vetones	Ávila	Ulaca, ciudad en el pasado de los vetones, está encaramada sobre un cerro, a más de 1.500 metros de altura, desde allí, se divisa todo el Valle de Amblés.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Vetones)
Babia	León	Paisaje marcado por canchales, picos y agujas por un lado, y por dolinas, simas, galerías con corrientes subterráneas y amplias praderas. Babia fue poblada por los Astures, quedando numerosos vestigios en los diversos castros que jalonan los valles.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Babia)

SENDERISMO, RUTAS

La Federación Española de Montañismo y Escalada (FEDME) define el senderismo como una actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales y ubicados en el medio natural que trata de acercar la persona al medio natural.

Está recomendado y es apto para todos los públicos, desde los más jóvenes hasta los mayores. La distancia y el grado de dificultad de la ruta vendrá determinado por las capacidades y aptitudes de cada individuo. El senderismo tiene como objetivo básico no sólo mejorar las condiciones físicas y psíquicas de sus participantes, sino también propiciar el reencuentro de la persona con el medio natural, recuperando así modelos de la vida tradicional.

Muchos son los beneficios que se derivan de la práctica del senderismo:

- Permite un conocimiento cercano de la naturaleza, un mayor acercamiento a las regiones y a las poblaciones por las que se transita y ampliar el saber sobre la fauna y la flora de cada lugar.
- Desarrolla una sana convivencia entre quienes realizan la ruta, favoreciendo el acercamiento entre las personas y valores como el compañerismo.
- Supone un excelente ejercicio cardiovascular
- Si se realiza en compañía, facilita la práctica placentera de la conversación.
- Al estar lejos de los núcleos urbanos, no se sufre ningún tipo de contaminación.

RUTAS DE SENDERISMO EN CASTILLA Y LEÓN

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Cebreros - 1	Ávila	Circular	20,8 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cebreros - 2	Ávila	Circular	16,2 km.	560 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cebreros - 3	Ávila	Circular	21,2 km.	450 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cebreros - 4	Ávila	Circular	22,7 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cebreros - 5	Ávila	Circular	23,2 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cebreros - 6	Ávila	Circular	23,6 km.	450 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cebreros - 7	Ávila	Circular	16,8 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cebreros - 8	Ávila	Circular	13,8 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Sierra de Gredos I (El Arenal - Puerto de la Cabrilla)	Ávila	Lineal	4,5 km.	1.100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Ávila)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Sierra de Gredos II (Collado de la Centenera - Puerto del Arenal)	Ávila	Lineal	5 km.	500 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Ávila)
Valle de Iruelas	Ávila	Lineal	3 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Ávila)
Cañones del Ebro - 1 (Valdelateja)	Burgos	Circular	17,3 km.	220 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Burgos)
Cañones del Ebro - 2 (Quintanilla de la Escalada)	Burgos	Circular	26,6 km.	350m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Burgos)
Valles Románicos (Moradillo de Sedano)	Burgos	Circular	6,5 km.	250 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Burgos)
El Valle de San Antón (Terradillo de Sedano)	Burgos	Circular	5,8 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Burgos)
Pinares de Urbión - 12 (Hontoria del Pinar)	Burgos	Circular	15 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Burgos)
Pinares de Urbión - 13 (Silvestre del Pinar)	Burgos	Circular	15 km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Burgos)
Pinares de Urbión - 14 (Regumiel de la Sierra)	Burgos	Circular	8,7 km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Senderos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle I (Hontoria del Pinar)	Burgos	Circular	12,7 km.	250 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle II (Hontoria del Pinar)	Burgos	Circular	7,7 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Senderos Pinares - El Valle III (Rabanera del Pinar)	Burgos	Circular	7,1 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle IV (Rabanera del Pinar)	Burgos	Circular	10,5 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle V (Canicosa de la Sierra)	Burgos	Circular	7 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle VI (Vilviestre del Pinar)	Burgos	Circular	14,2 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle VII (Canicosa de la Sierra)	Burgos	Circular	12,4 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle VIII (La Dehesa)	Burgos	Circular	9 Km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle IX (Regumiel de la Sierra)	Burgos	Circular	15 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle X	Burgos	Circular	6,3 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle XI (Las Zagurtas)	Burgos	Circular	8,9 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle XII (Canicosa de la Sierra)	Burgos	Circular	10,1 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Senderos Pinares - El Valle XIII (Neila)	Burgos	Circular	10,1 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Senderos Pinares - El Valle XIV (Neila)	Burgos	Circular	10,4 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Pinares de Urbión I (Rabanera del Pinar)	Burgos	Circular	8,5 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Pinares de Urbión II (Duruelo de la Sierra - Regumiel de la Sierra)	Burgos	Lineal	4,25 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Valle de Valdebezana 1 (Soncillo - Villabascos)	Burgos	Lineal	4,7 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Valle de Valdebezana 2 (Landraves - Munilla)	Burgos	Lineal	3,1 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Valle de Valdebezana 3 (Carretera de Torres)	Burgos	Circular	4 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Valle de Valdebezana 4 (Virtus)	Burgos	Circular	3,8 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Burgos)
Rutas del Valle de Fabero 1 (Fabero - Fontoria)	León	Lineal	3 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Rutas del Valle de Fabero 2 (Lillo del Bierzo)	León	Circular	20 km.	450 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Rutas del Valle de Fabero 3 (Lillo del Bierzo)	León	Circular	10 km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Rutas del Valle de Fabero 4 (Lillo del Bierzo)	León	Circular	18 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Rutas del Valle de Fabero 5 (Lillo del Bierzo - Fuente de Cangalón)	León	Lineal	9 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendero de la Tebaida Berciana (Peñalba de Santiago)	León	Circular	14,5 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 1 (Arroyo de Orpiñas - Llánaves de la Reina)	León	Lineal	4 km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 2 (Collado de Remoña - Puerto de Pandetrave)	León	Lineal	4,5 km.	250 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 3 (Puebla de Lillo)	León	Circular	5,5 Km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 4 (Horcadas - Tejerina)	León	Lineal	7 km.	450 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 5 (Prada - Valle de Prada)	León	Lineal	7 km.	450 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Sendas Picos de Europa 6 (Posada de Valdeón - Puerto de Panderrueda)	León	Lineal	13 km.	500 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 7 (Caldevilla - Refugio de Vegabaño)	León	Lineal	10 km.	550 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 8 (Puerto de Panderrueda - Refugio de Vegabaño)	León	Lineal	8 km.	250 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 9 (Oseja de Sajambre - Refugio de Vegabaño)	León	Lineal	7 km.	230 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 10 (Puebla de Lillo)	León	Circular	11 km.	400 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 11 (Valdecastillo - Mirador de Vegamián)	León	Lineal	8 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 12 (Pío - La Uña)	León	Lineal	15 km.	1.200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 13 (Acebedo - Solle)	León	Lineal	18 km.	550 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Sendas Picos de Europa 14 (Valverde de la Sierra - Barniedo de la Reina)	León	Lineal	12 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 15 (Llánaves de la Reina - Portilla de la Reina)	León	Lineal	16 km.	550 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 16 (San Cibrián de Somoza)	León	Circular	15 km.	750 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 17 (Redipollos)	León	Circular	15 km.	650 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 18 (Puebla de Lillo)	León	Circular	15 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 19 (Puebla de Lillo)	León	Circular	15,5 km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 20 (Barniedo de la Reina - Valle de Lechada)	León	Lineal	16 km.	625 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 21 (Oseja de Sajambre - Límite Asturias)	León	Lineal	13 km.	750 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 22 (Collado de Cruz Armada - Prioro)	León	Lineal	15 km.	500 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Sendas Picos de Europa 23 (Prioro - Las Salas)	León	Lineal	15,4 km.	600 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 24 (Las Salas - Lois)	León	Lineal	9,1 km.	400 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 25 (Lois - Acebedo)	León	Lineal	12 km.	400 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 26 (Acebedo - Puerto de Tama)	León	Lineal	11 km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 27 (Valle de Pinzón - Cofiñal)	León	Lineal	14,5 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 28 (Puebla de Lillo)	León	Circular	13,1 km.	285 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 29 (Redipollos)	León	Circular	15,7 km.	600 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 30 (Solle)	León	Circular	6,3 km.	285 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 31 (Las Ventas de Valdoré - Las Salas)	León	Lineal	10 km.	80 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Sendas Picos de Europa 32 (Boca de Huérgano)	León	Circular	7,5 km.	220 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por León)
Peña Tremaya	Palencia	Lineal	4,7 km.		www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Valle Pineda Pozo Caravacas	Palencia	Lineal	20 km.	500 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Roblón de Estalaya	Palencia	Circular	4 km.		www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Tejeda de Tosande	Palencia	Lineal	5 km.	500 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Valberzoso Collado Somahoz	Palencia	Lineal	7 km.	400 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Las Tuerces	Palencia	Lineal (varias rutas)	6 km. 7 km. 7, 6 km. 9 km. 10 km.		www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Pozo las Lomas	Palencia	Circular	5 km.		www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Fuente del Cobre	Palencia	Lineal	5 km.	400 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Valdecebollas y el Cueto	Palencia	Circular	12 km.		www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Pinar de Peña Mayor	Palencia	Lineal	4 km.	400-700 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Peña del Oso	Palencia	Circular	11 km.	300 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Palencia)
Senda de los Arribes I (Vilvestre)	Salamanca	Circular	10,5 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Salamanca)
Senda de los Arribes II (Valdobarco)	Salamanca	Circular	8 km.	330 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Salamanca)
Senda de los Arribes III (Peña la Batueca)	Salamanca	Circular	9,5 km.	340 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Salamanca)
Senda de los Arribes IV (Cuz de los Baños)	Salamanca	Circular	9,5 km.	340 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Salamanca)
Senda de los Arribes V (Las Piñeras)	Salamanca	Circular	10,4 km.	120 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Salamanca)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Senda de los Arribes VI (Vilvestre)	Salamanca	Circular	5,3 km.	80 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Salamanca)
Senda de los Arribes VII (Vilvestre)	Salamanca	Circular	6,3 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Salamanca)
Hoces del Duratón I (Cueva de los Siete Altares - Presa de la Molinilla)	Segovia	Lineal	2 km.	20 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Segovia)
Hoces del Duratón II (Sepúlveda)	Segovia	Circular	3 km.	80 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Segovia)
Montejo de Ternes - 1	Soria	Lineal	15 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Montejo de Ternes - 2	Soria	Circular	16,3 km.	350 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Ruta de las Sabinas - 3 (Ucero - Calatañazor)	Soria	Lineal	24 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Montejo de Ternes - 4	Soria	Circular	16, 5 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Montejo de Ternes - 5	Soria	Lineal	13,5 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Pinares de Urbión - 8 (Rebollar)	Soria	Circular	13,7 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Pinares de Urbión - 11 (Abejar)	Soria	Circular	16,8 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Pinares de Urbión - 12 (Cabrejas del Pinar - Sierra de Cabrejas)	Soria	Circular	17 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Pinares de Urbión - 14 (Talveila)	Soria	Circular	16,6 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Ayuntam. de Cabrejas - 16	Soria	Circular	16,7 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Noroeste Soriano - 17 (Ágreda - Borobia)	Soria	Lineal	14 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Noroeste Soriano - 18 (Cueva de Ágreda)	Soria	Circular	7 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Noroeste Soriano - 19 (Cueva de Ágreda)	Soria	Circular	10,4 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Noroeste Soriano - 20 (Ágreda)	Soria	Circular	5,2 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Noroeste Soriano - 21 (Dévanos - Valdegutur)	Soria	Lineal	13 km.	400 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Noroeste Soriano - 22 (Villar del Río - Santa Cruz de Yanguas)	Soria	Lineal	12,8 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Tierras del Cid - 23 (Muñecas - Guijosa)	Soria	Lineal	10,5 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Cabrejas del Pinar - 26	Soria	Lineal	13 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: senderos por Soria)
Cañón del Río Lobos I (Puente de los Siete Ojos- El Portillo)	Soria	Lineal	7,5 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos II (Pico Navas - El Portillo)	Soria	Lineal	5,3 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos III (Aqualinas - El Portillo)	Soria	Lineal	10,2 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Cañón del Río Lobos IV (El Portillo - Depósito)	Soria	Lineal	7,35 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos V (Depósito - Puente de los Siete Ojos)	Soria	Lineal	4,04 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos VI (La Cantera)	Soria	Lineal	6,9 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos VII (El Portillo - Ctra. Nafria-Sta. María)	Soria	Lineal	8,6 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos VIII (Lavadero de Nafria - Ctra. Nafria-Sta. María)	Soria	Lineal	4,1 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos IX (Ucero - Centro de Visitantes)	Soria	Lineal	4,8 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos X (Comarcal SO-920 Km. 21,5 - Puente de Nacedero)	Soria	Lineal	5,8 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos XI (Centro de Visitantes - Valdececa)	Soria	Lineal	4,25 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos XII (Puente de Congosto - Valdececa)	Soria	Lineal	9,3 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Cañón del Río Lobos XIII (Puente de San Mateo - Nacedero Río Ucero)	Soria	Lineal	9,24 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos XIV (Puente del Quemao - Puente de los Siete Ojos)	Soria	Lineal	11,8 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos XV (Puente de los Siete Ojos - Val-decea)	Soria	Lineal	9,25 km.	50 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Cañón del Río Lobos XVI (Centro de interpretación)	Soria	Circular	10 km.	140 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos del Tiernes I (Pedro)	Soria	Circular	10 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos del Tiernes II (Noviales - Ligos)	Soria	Lineal	11,1 km.	125 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos del Tiernes III (Montejo de Tiernes - Rebollosa de Pedro)	Soria	Lineal	11,3 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos del Tiernes IV (Montejo de Tiernes)	Soria	Circular	11,1 km.	100 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos del Tiernes V (Venta de Tiernes)	Soria	Circular	16,5 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)

Ruta	Provincia	Recorrido	Longitud	Desnivel	Información
Senderos del Tiernes VI (Carrascosa de Arriba - Valderromán)	Soria	Lineal	8,6 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos del Tiernes VII (Valderromán - Caracena)	Soria	Lineal	5,8 km.	200 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos del Tiernes VIII (Torreuso - Venta de Tiernes)	Soria	Lineal	13,9 km.	150 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos naturales por Cubo de la Solana (Cubo de la Solana)	Soria	Circular	13,6 km.	120 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senderos naturales por Tardelcuende (Tardelcuende)	Soria	Circulares Lineales	Varios recorridos		www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Soria)
Senda el Negral I (San Miguel del Arroyo)	Valladolid	Circular	12 km.	80 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Valladolid)
Senda el Negral II (San Miguel del Arroyo - Ermita del Espíritu Santo)	Valladolid	Lineal	14 km.	80 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Valladolid)
Lagunas de Villafáfila I (Tapioles - Monasterio de Morenuela)	Zamora	Lineal	18,2 km.	30 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Zamora)
Lagunas de Villafáfila II (Villafáfila - Monasterio de Morenuela)	Zamora	Lineal	18 km.	30 m.	www.turismocastillayleon.com (Buscar: pequeños recorridos por Zamora)

CASTILLOS Y FORTALEZAS EN CASTILLA Y LEÓN

Provincia	Localidad	Nombre	Información
Ávila	Arévalo	Castillo de Arévalo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Arévalo)
Ávila	Mombeltrán	Castillo de Mombeltrán	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Mombeltrán)
Ávila	Las Navas del Marqués	Castillo-Palacio de Magalia	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo-palacio de Magalia)
Ávila	Arenas de San Pedro	Castillo de la Triste Condesa	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de la Triste Condesa)
Ávila	Rivilla de Barajas	Castillo de Castronuevo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Castronuevo)
Ávila	Mironcillo	Castillo de Aunquespese	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Aunquespese)
Ávila	El Barco de Ávila	Castillo de Valdecorneja	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Valdecorneja)
Ávila	Solosancho	Castillo de Villaviciosa	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Villaviciosa)
Burgos	Medina de Pomar	Castillo "Las Torres"	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo "Las Torres")
Burgos	Frías	Castillo de Frías	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Frías)
Burgos	Peñaranda de Duero	Castillo de Peñaranda de Duero	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Peñaranda de Duero)
Burgos	Caleruega	Torreón de los Guzmanes	www.turismocastillayleon.com (Buscar: torreón de los Guzmanes)
Burgos	Olmillos de Sasamón	Castillo de los Cartagena	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Cartagena)
Burgos	Sotopalacios	Palacio del Cid	www.turismocastillayleon.com (Buscar: palacio del Cid)
León	Ponferrada	Castillo de los Templarios	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de los Templarios)
León	Valencia de Don Juan	Castillo de Coyanza	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Coyanza)
León	Grajal de Campos	Castillo de Grajal de Campos	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Grajal de Campos)
León	Turiénzo de los Caballeros	Torreón de los Osorio	www.turismocastillayleon.com (Buscar: torreón de los Osorio)
León	Laguna de Negrillos	Castillo de Laguna de Negrillos	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Laguna de Negrillos)
León	Toral de los Guzmanes	Castillo-Palacio de los Guzmanes	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo-palacio de los Guzmanes)
León	Alija del Infantado	Castillo de Alija del Infantado	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Alija del Infantado)

Provincia	Localidad	Nombre	Información
Palencia	Belmonte de Campos	Torre de Belmonte	www.turismocastillayleon.com (Buscar: torre de Belmonte)
Palencia	Ampudia	Castillo de Ampudia	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Ampudia)
Palencia	Monzón de Campos	Castillo de Monzón de Campos	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Monzón de Campos)
Palencia	Fuentes de Valdepero	Castillo de los Sarmiento	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de los Sarmiento)
Palencia	Torremormojón	Castillo de la Estrella de Campos	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de la Estrella de Campos)
Palencia	Aguilar de Campoo	Castillo de Aguilar de Campoo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Aguilar de Campoo)
Salamanca	Villanueva de Cañedo	Castillo de Villanueva de Cañedo o del Buen Amor	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Villanueva de Cañedo)
Salamanca	Ciudad Rodrigo	Castillo de Ciudad Rodrigo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Ciudad Rodrigo)
Salamanca	Aldea del Obispo	Fuerte de la Concepción	www.turismocastillayleon.com (Buscar: fuerte de la Concepción)
Salamanca	Miranda del Castañar	Castillo de Miranda del Castañar	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Miranda del Castañar)
Salamanca	Alba de Tormes	Castillo de Alba de Tormes	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Alba de Tormes)
Salamanca	Monleón	Castillo de Monleón	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Monleón)
Salamanca	San Felices de los Gallegos	Castillo y murallas de San Felices de los Gallegos	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de San Felices de los Gallegos)
Segovia	Villafranca del Condado	Castillo de Castilnovo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Castilnovo)
Segovia	Coca	Castillo de Coca	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Coca)
Segovia	Cuéllar	Castillo de Cuéllar	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Cuéllar)
Segovia	Pedraza	Castillo de Pedraza	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Pedraza)
Segovia	Turégano	Castillo de Turégano	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Turégano)
Soria	Almenar de Soria	Castillo de Almenar de Soria	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Almenar de Soria)
Soria	Monteagudo de las Vicarías	Castillo de Monteagudo de las Vicarías	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Monteagudo de las Vicarías)

Provincia	Localidad	Nombre	Información
Soria	Berlanga de Duero	Castillo de Berlanga de Duero	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Berlanga de Duero)
Soria	Caracena	Castillo de Caracena	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Caracena)
Soria	Gormaz	Fortaleza de Gormaz	www.turismocastillayleon.com (Buscar: fortaleza de Gormaz)
Soria	Ucero	Castillo de Ucero	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Ucero)
Valladolid	Peñafiel	Castillo de Peñafiel	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Peñafiel)
Valladolid	Fuensaldaña	Castillo de Fuensaldaña	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Fuensaldaña)
Valladolid	Simancas	Castillo de Simancas	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Simancas)
Valladolid	Medina del Campo	Castillo de la Mota	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de la Mota)
Valladolid	Íscar	Castillo de Íscar	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Íscar)
Valladolid	Villafuerte	Castillo de Villafuerte	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Villafuerte)
Valladolid	Torrelobatón	Castillo de Torrelobatón	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Torrelobatón)
Valladolid	Montealegre	Castillo de Montealegre	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Montealegre)
Zamora	Zamora	Castillo y murallas de Zamora	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo y murallas de Zamora)
Zamora	Puebla de Sanabria	Castillo de Puebla de Sanabria	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Puebla de Sanabria)
Zamora	Villalonso	Castillo de Villalonso	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Villalonso)
Zamora	Benavente	Torre del Caracol	www.turismocastillayleon.com (Buscar: torre del Caracol)
Zamora	Castillo de Alba	Castillo de Alba de Aliste	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Alba de Aliste)
Zamora	Fontanillas de Castro	Castillo de Castrotafe	www.turismocastillayleon.com (Buscar: castillo de Castrotafe)

CATEDRALES Y MONASTERIOS EN CASTILLA Y LEÓN

Provincia	Localidad	Nombre	Observaciones	Información
Ávila	Ávila	Catedral de Ávila	Siglos XII-XIV	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Ávila)
Ávila	Ávila	Monasterio Convento de Santo Tomás	Hospedería Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio Convento de Santo Tomás, Ávila)
Ávila	Ávila	Monasterio de la Encarnación	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de la Encarnación, Ávila)
Ávila	Ávila	Monasterio Convento de San José	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio Convento de San José, Ávila)
Ávila	Madrigal de las Altas Torres	Monasterio de Nuestra Señora de Gracia / Palacio de Juan II	Obrador Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Nuestra Señora de Gracia / Palacio de Juan II, Madrigal de las Altas Torres)
Ávila	Burgohondo	Monasterio Abadía de Santa María		www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio Abadía de Santa María, Burgohondo)
Burgos	Burgos	Catedral de Burgos	Patrimonio de la Humanidad	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Burgos)
Burgos	Santo Domingo de Silos	Monasterio de Santo Domingo de Silos	Hospedería Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santo Domingo de Silos)
Burgos	Burgos	Monasterio de Santa María la Real de las Huelgas	Hospedería Obrador Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María la Real de las Huelgas, Burgos)
Burgos	La Vid	Monasterio de Santa María de La Vid	Hospedería Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María de La Vid)
Burgos	Lerma	Monasterio de la Ascensión de Nuestro Señor / Santa Clara	Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de la Ascensión de Nuestro Señor / Santa Clara, Lerma)
León	León	Catedral de León	Siglo XIII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de León)
León	Astorga	Catedral de Astorga	Siglo XVIII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Astorga)
León	Gradefes	Monasterio de Santa María de Gradefes	Hospedería Obrador Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María de Gradefes)

Provincia	Localidad	Nombre	Observaciones	Información
León	León	Monasterio de San Marcos	Parador Nacional. Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Marcos, León)
León	San Pedro de las Dueñas	Monasterio de San Pedro de las Dueñas	Hospedería	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Pedro de las Dueñas)
León	Sahagún	Monasterio de las Madres Benedictinas de Santa Cruz	Hospedería, Obrador Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Monasterio de las Madres Benedictinas de Santa Cruz, Sahagún)
León	Vega de Espinareda	Monasterio de San Andrés de Espinareda	Hospedería	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Andrés de Espinareda)
León	Carracedo del Monasterio	Monasterio de Santa María de Carracedo	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María de Carracedo)
León	Carrizo de la Ribera	Monasterio de Santa María de Carrizo	Hospedería	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María de Carrizo)
Palencia	Palencia	Catedral de Palencia	Siglo XIV	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Palencia)
Palencia	San Andrés de Arroyo	Monasterio de San Andrés de Arroyo	Hotel Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Andrés de Arroyo)
Palencia	Carrión de los Condes	Monasterio de Santa Clara	Hospedería Repostería Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa Clara, Carrión de los Condes)
Palencia	Dueñas	Monasterio de San Isidro de Dueñas	Hospedería	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Isidro de Dueñas)
Palencia	Santa María de Mave	Monasterio de Santa María de Mave	Hotel	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María de Mave)
Palencia	Carrión de los Condes	Monasterio de San Zoilo	Hotel	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Zoilo)
Salamanca	Salamanca	Catedral Vieja de Salamanca	Siglo XII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral Vieja de Salamanca)
Salamanca	Salamanca	Catedral Nueva de Salamanca	Siglo XVIII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral Nueva de Salamanca)
Salamanca	Ciudad Rodrigo	Catedral de Ciudad Rodrigo	Siglos XII - XVI	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Ciudad Rodrigo)
Salamanca	Las Batuecas	Monasterio de San José de las Batuecas	Hospedería	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San José de las Batuecas)

Provincia	Localidad	Nombre	Observaciones	Información
Salamanca	El Cabaco	Santuario de la Peña de Francia	Hotel	www.turismocastillayleon.com (Buscar: santuario de la Peña de Francia, El Cabaco)
Salamanca	Alba de Tormes	Monasterio de San Leonardo / San Jerónimo	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Leonardo / San Jerónimo, Alba de Tormes)
Salamanca	Ciudad Rodrigo	Monasterio de la Caridad	Propiedad privada	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de la Caridad, Ciudad Rodrigo)
Segovia	Segovia	Catedral de Segovia	Siglo XVI	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Segovia)
Segovia	Segovia	Monasterio de Santa María del Parral	Hospedería Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María del Parral)
Segovia	Segovia	Monasterio de San Vicente	Convento	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Vicente, Segovia)
Segovia	Santa María la Real de Nieva	Monasterio de Santa María la Real de Nieva	Iglesia restaurada	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María la Real de Nieva)
Segovia	Segovia	Monasterio de San Antonio el Real	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Antonio el Real, Segovia)
Segovia	Sacramenia	Monasterio de Santa María de Sacramenia	Propiedad privada	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María de Sacramenia)
Soria	El Burgo de Osma	Catedral del Burgo de Osma	Siglo XVIII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral del Burgo de Osma)
Soria	Santa María de Huerta	Monasterio de Santa María de Huerta	Hospedería Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María de Huerta)
Soria	Soria	Monasterio de San Juan Duero	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Juan de Duero, Soria)
Valladolid	Valladolid	Catedral de Valladolid	Siglo XVII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Valladolid)
Valladolid	Medina de Rioseco	Monasterio de Santa Clara	Hospedería	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Monasterio de Santa Clara, Medina de Rioseco)
Valladolid	Valladolid	Monasterio de Santa Isabel	Museo Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa Isabel, Valladolid)
Valladolid	Tordesillas	Monasterio de Santa Clara	Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa Clara, Tordesillas)

Provincia	Localidad	Nombre	Observaciones	Información
Zamora	Zamora	Catedral de Zamora	Siglo XII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: catedral de Zamora)
Zamora	Toro	Monasterio de San Salvador	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Salvador, Toro)
Zamora	Toro	Monasterio de Sancti Spiritu	Hospedería Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Sancti Spiritu, Toro)
Zamora	Toro	Monasterio de Santa Sofía	Hospedería Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa Sofía, Toro)
Zamora	Toro	Monasterio de la Purísima Concepción	Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de la Purísima Concepción, Toro)
Zamora	Toro	Monasterio Carmelita de San José	Obrador	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio Carmelita de San José, Toro)
Zamora	San Martín de Castañeda	Monasterio de San Martín de Castañeda	Museo	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de San Martín de Castañeda)
Zamora	Granja de Moreruela	Monasterio de Santa María de Moreruela	Centro de interpretación del Cister	www.turismocastillayleon.com (Buscar: Granja de Moreruela)
Zamora	Tábara	Monasterio de Santa María	Siglo XII	www.turismocastillayleon.com (Buscar: monasterio de Santa María, Tábara)

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/>

OFICINAS DE TURISMO DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOAS

Comunidad Autónoma	Dirección	Página Web	Teléfono
Andalucía	JUNTA DE ANDALUCÍA Consejería de Turismo y Deportes Torre Triana. Isla de la Cartuja 41092 SEVILLA TURISMO ANDALUZ, S.A. C/ Compañía, 40 29008 MÁLAGA	http://www.andalucia.org	955 065 100 952 129 300
Aragón	TURISMO DE ARAGÓN Avda. César Augusto, 25 50004 ZARAGOZA	http://www.turismoaragon.com	976 282 181 902 477 000
Asturias	OFICINA DE TURISMO C/ Cimadevilla, 4 33003 OVIEDO	http://www.infoasturias.com	902 300 202
Baleares	INSTITUTO BALEAR DE TURISMO C/ Montenegro, 5 07012 PALMA DE MALLORCA	http://www.visitbalears.com	971 177 150
Canarias	DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DEL TURISMO Plaza Derechos Humanos, 22 35003 LAS PALMAS	http://www.turismodecanarias.com	928 306 570
Cantabria	OFICINA DE TURISMO Pza. de Velarde, 5, bajo 39001 SANTANDER	http://www.turismodecantabria.com	942 310 708 901 111 112
Castilla-La Mancha	OFICINA DE TURISMO Puerta Bisagra 45071 TOLEDO	http://www.castillala-mancha.es	925 220 843
Castilla y León	DIRECC. GRAL. TURISMO Paseo de Filipinos, 1 47007 VALLADOLID	http://www.turismocastillayleon.com	983 411 911
Cataluña	CENTRE D' INFORMACIÓ TURÍSTICA Passeig de Gràcia, 107 08008 BARCELONA	http://www.gencat.es/turismo	932 388 091 902 400 012

Comunidad Autónoma	Dirección	Página Web	Teléfono
Ceuta	CONSEJERÍA DE TURISMO C/ Padilla, Ceuta Center, 2º 51001 CEUTA	http://www.turiceuta.com	956 200 560
Comunidad Valenciana	AGENCIA VALENCIANA DE TURISMO Avda. Aragón, 30, 8º y 9º 46002 VALENCIA	http://www.comunitatvalenciana.com	963 510 417 902 123 312
Extremadura	OFICINA DE TURISMO Pza. Mayor, 3 10003 CÁCERES OFICINA DE TURISMO Avda. José Álvarez de Buruaga, s/n 06800 MÉRIDA (Badajoz)	http://www.turismoextremadura.com	927 010 834 924 009 730
Galicia	TURGALICIA A Barcia s/n. Ctra. Santiago-Noia, Km. 3 15896 SANTIAGO	http://www.turgalicia.es	981 542 500
La Rioja	OFICINA DE TURISMO Paseo del Espolón Príncipe de Vergara, 1 26071 LOGROÑO	http://www.larioja.org/turismo	902 277 200
Melilla	VICECONSEJERÍA DE TURISMO Y COMERCIO C/ Fortuna, 21 52004 MELILLA	http://www.melillaturismo.com	952 675 400
Madrid	OFICINA DE TURISMO C/ Duque de Medinaceli, 2 28014 MADRID	http://www.madrid.org/turismo	914 294 951 902 100 007
Murcia	OFICINA DE TURISMO Pza. Julián Romea, 4 30001 MURCIA	http://www.murciaturistica.es	902 101 070
Navarra	OFICINA DE TURISMO C/ Eslava, 1 31001 PAMPLONA-IRUÑA	http://www.cfnavarra.es/turismonavarra	948 420 420
País Vasco	DIRECC. PROMOCIÓN TURÍSTICA C/ Donosita-San Sebastián, 1 01010 VITORIA-GAZTEIZ	http://www.paisvascoturismo.net	945 019 931

Europa

VIAJAR POR EUROPA 2010

“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 (Información del país, alojamiento, transporte, precios y descuentos).

<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>

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO EUROPEAS EN ESPAÑA

País	Dirección	Teléfono	Web
Albania	María de Molina, 64 28006 Madrid Embajada	915 626 985	http://www.promoalbania.org
Alemania	San Agustín, 2 28014 Madrid Oficina de Turismo	914 293 551	http://www.alemania-turismo.com
Andorra	Alcalá, 73 28009 Madrid Embajada	914 317 453 Fax: 915776341	http://www.andorra.es
Austria	Edificio Torre de Madrid, 12º 28008 Madrid Oficina de Turismo	915 477 833 915 478 924	http://www.austria.info http://www.austria-tourism.at
Bélgica	Pº Castellana, 18 28046 Madrid Oficina de Turismo	915 776 300 935 085 990	http://www.belgica-turismo.com http://www.flandes.net
Bosnia-Herzegovina	Lagasca, 24 28001 Madrid Oficina de Turismo	915 750 870	
Bulgaria	Travesía de S.Mª Magdalena, 15 28016 Madrid Embajada	913 592 116 913 455 761 913 456 651 913 597 611	http://www.bulgaria.com
Croacia	Claudio Coello, 22, 1º 28001 Madrid Oficina de Turismo	915 776 881 917 815 514	http://www.croatia.hr

País	Dirección	Teléfono	Web
Chipre	Serrano, 23, 2º D 28001 Madrid Embajada	915 783 114	http://www.chipre.net
Dinamarca	Claudio Coello, 91, 4º 28006 Madrid Embajada	914 318 445	http://www.visitdenmark.com http://www.embajadadinamarca.es
Eslovenia	Hermanos Bécquer, 7, 2º 28006 Madrid Oficina de Turismo	914 116 893	http://www.slovenia-tourism.si
Estonia	Claudio Coello, 91, 1ºD 28006 Madrid Oficina de Turismo	914 261 671	http://www.estemb.es
Francia	Edificio Torre de Madrid, 8º 28008 Madrid Oficina de Turismo	807 117 181 915 499 740 915 418 808	http://es.francequide.com
Gibraltar	Torre de Colón, 1, 3ªA Madrid Oficina de Turismo	915 596 259	http://www.gibraltar.gov.gi
Gran Bretaña	Fernando el Santo, 16 28010 Madrid Embajada	902 171 181 917 008 200	http://www.visitbritain.com/es/turismo.britanico@visitbritain.org
Grecia	Quintana, 2, 2º Of. D-E 28008 Madrid Oficina de Turismo	915 484 889 915 484 890	http://www.gnto.gr
Holanda	Pza. Callao, 1, 3º 28013 Madrid Oficina de Turismo	913 605 040	http://www.holland.com/es
Hungría	Avda. de Brasil, 17b, 10º 28020 Madrid Oficina de Turismo	915 569 348	http://www.hungriaturismo.com
Irlanda	Pº Castellana, 46, 3º 28046 Madrid Oficina de Turismo	915 771 787	http://www.ireland.travel.ie
Islandia	Oficina de Turismo		http://www.icetourist.is
Italia	Pº Castellana, 149, 7º Edificio GORBEA 2 28046 Madrid Oficina de Turismo	915 670 670 915 711 579	http://www.enit.it italiaturismo@retemail.es
Letonia	Alfonso XII, 52, 1º 28014 Madrid Oficina de Turismo	913 691 362	http://www.latviatourism.lv

País	Dirección	Teléfono	Web
Lituania	Pisuerga, 5 28002 Madrid	917 022 116 Fax: 913 104 018	http://www.emblituania.es
Luxem- burgo	Claudio Coello, 78, 1º 28001 Madrid Oficina de Turismo	914 359 164 Fax: 915 774 826	http://www.ont.lu
Macedonia	Ramón de la Cruz, 107, 2ºB 28006 Madrid Oficina de Turismo	915 717 298	
Malta	Almagro, 22 28010 Madrid Oficina de Turismo	913 199 533 913 733 679	http://www.visitmalta.com
Mónaco	Villanueva, 19 28006 Madrid Embajada	915 781 697 915 611 827	http://www.monte-carlo.mc
Noruega	Pº Castellana, 31 28046 Madrid Oficina de Turismo	913 440 987	http://www.visitnorway.com
Polonia	Princesa, 3 28008 Madrid Oficina de Turismo	915 414 808	http://www.visitpoland.org
Portugal	Pº Castellana, 141, 17º (Edificio Cuzco) 28046 Madrid Gran Vía, 27 28013 Madrid Oficina de Turismo	917 617 230 915 672 500 902 887 712	http://www.visitportugal.com
República Checa	Madre de Dios, 45 28016 Madrid Oficina de Turismo	913 457 112 913 457 113	http://www.czechtouris.com
República Eslovaca	Pinar, 20 28006 Madrid Embajada	915903867	http://www.sacr.sk
Rumanía	Alcántara, 49-51 28006 Madrid General Pardiñas, 108 28006 Madrid Oficina de Turismo	914 014 268 915 640 333	http://www.rumaniatour.com
Rusia	Oficina de Turismo		http://www.russia-travel.com

África

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES AFRICANOS EN ESPAÑA

País	Dirección	Teléfono	Web
Angola	Serrano, 64, 3º 28001 Madrid Embajada	914 356 166	http://www.embajadadeangola.com
Argelia	General Oraá, 12 28006 Madrid Embajada	915 629 705	http://www.algeria.com
Sudáfrica	Claudio Coello, 91, 6º 28006 Madrid Embajada	914 363 780	http://www.sudafrica.com
Túnez	Edificio Torre de Madrid, 4ª 28008 Madrid Oficina de Turismo	915 481 435	http://www.tourismtunisia.com tunezturismo@yahoo.es
Zaire	Doctor Arce, 7 28002 Madrid Oficina de Turismo	915 643 735 915 643 736	http://www.africaquide.com/country/zaire
Gabón	Francisco Alcántara, 3 28002 Madrid Oficina de Turismo	914 138 211	http://ikuska.com/Africa/paises/gabon.htm
Guinea Ecuatorial	Claudio Coello, 91, 5º 28006 Madrid Embajada	915 782 616	
Kenia	Alberto Aguilera, 26, 3ºB 28036 Madrid Oficina de Turismo	914 585 171	http://www.magicakenia.com
Libia	Pisuerga, 12 28002 Madrid Oficina de Turismo	915 635 753	http://ikuska.com/Africa/paises/libia.htm
Marruecos	Ventura Rodríguez, 24, 1º 28008 Madrid Oficina de Turismo	915 412 995 Fax: 915 594 594	http://www.turismomarruecos.com
Mauritania	Velázquez, 90, 3º 28006 Madrid Embajada	915 757 007	http://ikuska.com/Africa/paises/mauritania.htm
Mozambique	Goya, 67 28009 Madrid Oficina de Turismo	915 776 382	http://ikuska.com/Africa/paises/mozambique.htm

País	Dirección	Teléfono	Web
Namibia	Juan Hurtado de Medoza, 5 28036 Madrid Oficina de Turismo	913 509 403	http://www.grnnet.gov.na
Nigeria	Segre, 23 28002 Madrid Oficina de Turismo	915 630 911	http://www.nigeria.com
Senegal	Príncipe de Vergara, 90, 1º 28006 Madrid Oficina de Turismo	917 451 003	http://www.senegal-online.com

América

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES AMERICANOS EN ESPAÑA

País	Dirección	Teléfono	Web
América Central (todos los países)	Rafael Salgado, 9, 4º Izq 28036 Madrid Oficina de Turismo	914 574 926 914 573 424	http://www.visitcentroamerica.com
Argentina	Pedro de Valdivia, 21 28006 Madrid Oficina de Turismo	917 105 46	http://www.turismo.gov.ar
Bolivia	Velázquez, 26, 3º 28001 Madrid Oficina de Turismo	915 780 835	http://www.embajadadebolivia.es
Brasil	Almagro, 28, 6º 28010 Madrid Oficina de Turismo	917 020 689	http://www.brasil.es
Canadá	Núñez de Balboa, 35 28001 Madrid Embajada	914 233 250	http://www.canada-es.org
Colombia	General Martínez Campos, 48 28010 Madrid Oficina de Turismo	917 004 770	http://www.colombia.com/turismo www.embacol.com

País	Dirección	Teléfono	Web
Costa Rica	Pº Castellana, 164, 17ºA 28046 Madrid Embajada	913 459 521	http://www.visitcostarica.com
Cuba	Pº de la Habana, 54 1º Izq 28036 Madrid Embajada	914 113 097	http://www.cubaweb.com
Chile	Lagasca, 88, 6º 28001 Madrid Embajada	900 102 060	http://www.turismochile.com
Ecuador	Velázquez, 114, 2ºdcha 28006 Madrid Oficina de Turismo	915 627 215 915 627 216	http://www.mmree.gov.ec
Venezuela	General Perón, 29, 13º Madrid	914 175 942 915 981 200	http://www.venezuelatuya.com
Estados Unidos	Serrano, 75 28006 Madrid Embajada	915 872 200	http://www.embusa.es
Guatemala	Rafael Salgado, 9, 4º 28036 Madrid Oficina de Turismo	914 573 424 914 574 926	http://www.guatemala.travel.com.gt
Haití	Marqués del Duero, 3, 1º 28001 Madrid Embajada	915 752 824	http://www.haiti.org
Honduras	Pº de la Castellana, 164 28046 Madrid Oficina de Turismo	915 790 251	http://www.hondurasinfo.hn
México	Velázquez, 126 28006 Madrid Oficina de Turismo	914 110 699 915 613 520	http://www.visitmexico.com
Nicaragua	Pº Castellana, 127, 1ºB 28046 Madrid Embajada	915 555 513	http://www.intur.gob.ni
Panamá	Claudio Coello, 86 28001 Madrid Embajada		http://www.pa/turismo http://www.ipat.gob.pa
Paraguay	Eduardo Dato, 21 28010 Madrid Oficina de Turismo	913 082 746	http://www.senatur.gov.py
Perú	Príncipe de Vergara, 36 28001 Madrid Embajada	914 314 242 914 614 315	http://www.peru.org.pe

País	Dirección	Teléfono	Web
Puerto Rico	Serrano, 1 28001 Madrid Embajada	914 312 128	http://www.gotopuertorico.com
República Dominicana	General Yagüe, 4 28020 Madrid Juan Hurtado de Mendoza, 13 28036 Madrid Oficina de Turismo	914 773 75 913 509 483	http://www.republicadominicana.com
Salvador	General Oraá, 9, 5º 28006 Madrid	915 628 002	
Uruguay	Pº Pintor Rosales, 32, 1º 28008 Madrid Oficina de Turismo	917 580 475 Fax: 915 428 177	http://www.turismo.gub.uy/urumatri@urumatri.com

Asia

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES ASIÁTICOS EN ESPAÑA

País	Dirección	Teléfono	Web
Arabia	Doctor Álvarez Sierra, 3 28033 Madrid Embajada	913 834 300 913 832 229	http://www.saudinf.com
Bangladesh	Diego de León, 69, 2ºD 28006 Madrid Oficina de Turismo	914 019 932	http://www.bangladesh.com
Corea	González Amigo, 15 28033 Madrid Embajada	913 532 000	http://www.tour2Korea.com http://www.Korea.net
China	Pza. España, 18, 7º 28008 Madrid Oficina de Turismo	915 480 011	http://www.chinaviva.com
Emiratos Árabes	Capitán Haya, 40 28020 Madrid Embajada	915 701 001	http://www.uae.gov.ae
Filipinas	Eresma, 2 28002 Madrid Oficina de Turismo	917 823 830	http://www.tourism.gov.ph

País	Dirección	Teléfono	Web
Hong Kong	Oficina de Turismo	915 194 242 915 480 011	http://www.hkta.org
India	Pío XII, 30 28016 Madrid Embajada	911 315 114	http://www.india-tourism.com
Indonesia	Agastia, 65 28043 Madrid Oficina de Turismo	914 130 294	http://www.indonesia.tourism.com http://www.embajadadeindonesia.es/
Irak	Ronda de Sobradiel, 67 28043 Madrid Embajada	917 591 282 Fax: 917 593 180	http://www.uruklink.net
Irán	Príncipe de Vergara, 89, 4º 28006 Madrid Oficina de Turismo	915 643 613	http://www.itto.org
Israel	Fuencarral, 101, 5º - 6º 28004 Madrid Oficina de Turismo	915 943 211	
Japón	Serrano, 109 28006 Madrid Oficina de Turismo	915 907 600	http://www.es.emb-japan.go.jp
Jordania	Alberto Aguilera, 5, 1º 28015 Madrid Gral. Martínez Campos, 41 28015 Madrid Embajada	914 475 087 913 191 100	http://www.see-jordan.com
Kazajstán	Cascanueces, 25 Bajo 28043 Madrid Oficina de Turismo	913 001 981	
Kuwait	Pº Castellana, 141 28046 Madrid Embajada	915 720 162	http://www.kuwait-info.org
Libano	Pº Castellana, 178, 3º 28046 Madrid Embajada	913 451 368	http://www.lebanon-tourism.gov.lb
Malasia	Pº Castellana, 91, 10º 28046 Madrid Embajada	915 550 684	http://www.interknowledge.com/malaysia nwmadrid@adv.es
Pakistán	Pío XII, 11 28016 Madrid Embajada	913 458 995	http://www.travel.web.pk http://www.pakistaninformation.com

País	Dirección	Teléfono	Web
Qatar	Pº Castellana, 15 28046 Madrid Embajada	913 198 400	
Siria	Pza. Platerías Martínez, 1 28016 Madrid Embajada	914 201 602	http://www.syriatourism.org
Tailandia	Zurbano, 26 28010 Madrid Oficina de Turismo	913 192 341	http://www.turismothailandes.com
Vietnam	Arturo Soria, 201, 1º A 28043 Madrid Embajada	915 102 867 Fax: 914 157 067	http://www.vietnamtourism.com

Oceanía

EMBAJADAS Y OFICINAS DE TURISMO DE PAÍSES OCEÁNICOS EN ESPAÑA

Australia	Pza. Descubridor Diego de Ordaz, 3, 2º 28083 Madrid Oficina de Turismo	913 536 600 914 069 007	http://www.australia.com
Nueva Zelanda	Pza. Lealtad, 2 28014 Madrid Zurbano, 26 28010 Madrid Oficina de Turismo	915 230 226	http://www.purenz.com http://www.newzeland.com
Tahití	Leopoldo Alas Clarín, 2 28035 Madrid Oficina de Turismo	913 166 717	http://www.tahititourisme.com

Ciudades del mundo

Hay ciudades que por sí solas ofrecen una serie de atractivos que las hacen irresistibles ante los ojos de cualquier viajero. Son ciudades del mundo en las que, además de polución, se respira cosmopolitismo, modernidad, diversidad, contrastes y un ambiente que las hace especiales.

Os apuntamos algunas páginas de Internet donde podéis encontrar información sobre muchas ciudades en el mundo.

ALGUNAS CIUDADES ESPAÑOLAS

Nombre	Web	E-mail	Dirección y teléfono
Madrid	http://www.munimadrid.es/turismo	turismo@munimadrid.es	Pza. Mayor, 27 915 881 636
Barcelona	http://www.bcn.es/turisme/castella/turisme/welcome.htm		Pza. de Catalunya, 17 932 853 834
Bilbao	http://www.bilbao.net/bilbaoturismo	información@bilbaoturismo.bilbao.net	Pza. Ensanche, 11 944 795 760
Sevilla	http://www.turismo.sevilla.org	Barranco.turismo@sevilla.org	C/ Arjona, 28 954 221 714
Valencia	http://www.turisvalencia.es	infoturistica@turisvalencia.es	Pza. de la Reina, 19 963 153 931

ALGUNAS CIUDADES EUROPEAS

Web	Descripción
Londres	http://www.londontown.com/
Roma	http://www.romaturismo.it/
París	http://www.parisinfo.com/
Ámsterdam	http://www.amsterdamtourist.nl/
Berlín	http://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.copenhagen.info/

OTRAS 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 de todo el planeta.
http://www.viajandopor.com/	Guías de viajes de numerosas ciudades.

Un clásico: el Camino de Santiago

Desde el siglo IX, el Camino de Santiago es la ruta europea más importante de peregrinación y una de las rutas más transitadas desde la Edad Media. El paso de los innumerables peregrinos que, movidos por su fe, se dirigían desde todos los países europeos a Compostela, dejó sus huellas a lo largo de todo el Camino. Algunos de esos vestigios, especialmente los relacionados con la historia del arte, continúan en los lugares de origen para disfrute de los peregrinos.

Las motivaciones para realizar el Camino de Santiago son cada vez más diversas, aunque la originaria, la motivación espiritual, sigue siendo hoy en día la que mueve a miles de peregrinos año tras año. 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.

Lo que hace del Camino de Santiago una experiencia interesante es la mezcla de reto deportivo con religiosidad, con la búsqueda de valores nobles y auténticos, y todo ello en escenarios donde predominan los estilos románicos y góticos, las leyendas y milagros de los caballeros templarios y monjes benedictinos, los castaños, carvallos, hayas y pinos.

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.

El Camino de Santiago ha sido declarado por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad; Itinerario Cultural Europeo por el Consejo de Europa y ha recibido el título honorífico de Calle Mayor de Europa.

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).

El Camino Francés es el vial más transitado y más conocido de las rutas jacobeanas. La demanda de alojamiento y el hecho de que el año 2010 es año Jacobeo, explican que en los últimos años el número de albergues se haya incrementado a lo largo de este vial jacobeo. Actualmente, los casi 800 kilómetros del Camino Francés cuenta con 219 albergues, de los cuales 94 son públicos, 91 privados y 34 parroquiales.

El precio medio de un albergue es inferior al de los albergues privados. También hay albergues en los que piden como pago la voluntad. La posibilidad de reservar plaza en los albergues aumenta año tras año, en la actualidad, el 15% de los albergues ofrecen el servicio de reserva.

“¡Buen Camino!”. Esta es la consigna de quienes se animan a la aventura jacobea.

ETAPAS DEL CAMINO DE SANTIAGO (CAMINO FRANCÉS)

Nº Etapa	Recorrido Localidades	Recorrido Provincia	Kms.
1ª	Roncesvalles/Orreaga - Larrasoña	Navarra	27
2ª	Larrasoña - Pamplona/Iruña	Navarra	15
3ª	Pamplona/Iruña - Puente la Reina	Navarra	24
4ª	Puente la Reina - Estella/Lizarra	Navarra	22
5ª	Estella/Lizarra - Los Arcos	Navarra	21
6ª	Los Arcos - Logroño	Navarra - La Rioja	28
7ª	Logroño - Nájera	La Rioja	29
8ª	Nájera - Sto. Domingo de la Calzada	La Rioja	21
9ª	Sto. Domingo de la Calzada - Belorado	La Rioja - Burgos	22
10ª	Belorado - San Juan de Ortega	Burgos	24
11ª	San Juan de Ortega - Burgos	Burgos	29
12ª	Burgos - Hontanas	Burgos	29
13ª	Hontanas - Fromista	Burgos - Palencia	35
14ª	Fromista - Carrión de los Condes	Palencia	19
15ª	Carrión de los Condes - Terradillos Templarios	Palencia	27
16ª	Terradillos Templarios - El Burgo Ranero	Palencia - León	30
17ª	El Burgo Ranero - León	León	37
18ª	León - Villadongos del Páramo	León	20
19ª	Villadongos del Páramo - Astorga	León	29
20ª	Astorga - Rabanal del Camino	León	21
21ª	Rabanal del Camino - Ponferrada	León	33
22ª	Ponferrada - Villafranca del Bierzo	León	22
23ª	Villafranca del Bierzo - O Cebreiro	León - Lugo	28
24ª	O Cebreiro - Triacastela	Lugo	21
25ª	Triacastela - Sarria	Lugo	19
26ª	Sarria - Portomarín	Lugo	23
27ª	Portomarín - Melide	Lugo - La Coruña	40
28ª	Melide - Arca	La Coruña	33
29ª	Arca - Santiago de Compostela	La Coruña	20

La peregrinación a pie a Santiago de Compostela constituye todo un reto físico y mental que debemos preparar convenientemente. Para que esta aventura de casi 800 kilómetros resulte gratificante para el espíritu y soportable para el cuerpo, antes de ponerse en camino viene muy bien buscar información y conocer, aunque sólo sea a un nivel básico. La historia del camino, además de prepararnos físicamente para poder realizar con éxito la peregrinación.

Para ello, nada mejor que establecer contacto con las oficinas de Información al Peregrino o con la Asociación de Amigos del Camino de Santiago más próxima a tu domicilio. Una vez más, Internet es la herramienta que desde tu casa te puede facilitar mucha y variada información sobre el Camino de Santiago.

Los siguientes consejos pueden ayudaros a sacar lo mejor de la experiencia y a minimizar los posibles contratiempos que pueden surgir durante la peregrinación.

ALGUNOS CONSEJOS PARA HACER EL CAMINO DE SANTIAGO

- Prepárate mentalmente para disfrutar todo lo posible de la gran experiencia cultural, social, y puede que también espiritual, en que se convierte el recorrido. Para ello, conviene que te inicies en el viaje con lecturas sobre la historia del Camino y la peregrinación.
- La peregrinación andando está al alcance de cualquier persona, no es necesario ser un atleta. Bien es cierto, que el recorrido tiene sus exigencias físicas, por lo que es conveniente estar en buena forma y entrenarse previamente.
- La planificación de las etapas depende de vuestra forma física y del tiempo que dispongáis. Lo recomendable es 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 los peregrinos que van a pie,

seguidos de los que lo hacen a caballo o en bici. En la mayoría de los albergues no se realizan reservas y las plazas se cubren por orden de llegada. Y eso sí, tan sólo podéis quedaros una noche. 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 acredita el recorrido del Camino, en ella deben figurar los sellos de las parroquias o albergues donde se ha realizado la peregrinación. 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 olvidéis el saco de dormir y la esterilla aislante para dormir en los albergues o, si lo deseáis, a la intemperie.
- 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.

EL CAMINO DE SANTIAGO EN BICI

Son muchos los peregrinos que hacen el Camino en bicicleta, entre otras razones, porque hay muchos aficionados que durante el resto del año usan la bicicleta para pedalear por el asfalto, pero conviene tener en cuenta que buena parte del Camino transcurre por firmes sin asfaltar, con piedras y constantes subidas y bajadas.

A la hora de hacer el Camino en bicicleta, ten presentes estos consejos:

- Antes de salir, estudia y plantea bien las etapas. Conviene estudiar los perfiles de las etapas: todas no son iguales, las subidas y bajadas son continuas y algunas muy exigentes, por lo que dependiendo de la etapa, así se te cargarán las piernas. También has de tener en cuenta la bicicleta que vas a llevar, no es lo mismo una bici de carreras que una de montaña bien equipada para transportar el equipaje.
- Organiza bien el equipaje en la bicicleta. Para que el pedaleo sea cómodo y eficaz has de llevar sobre tu bicicleta el peso equilibrado. Para ello hazte con alforjas o portabultos en la parte trasera, un triángulo hombrera para colocar bajo la barra del sillín y guardar las herramientas, y, algo muy práctico es una cesta en la parte delantera para llevar aquellas cosas que has de tener más a mano (documentos, prendas, alimentos).
- En la planificación de la ruta es muy importante elegir el lugar para pernoctar. Has de saber que los caminantes tienen preferencia sobre los ciclistas hasta las 20 horas; a

partir de esta hora, los ciclistas tienen la misma preferencia en los albergues que los que van a pie.

- Para establecer las etapas de la ruta en bicicleta, has de calcular una media de 12 kilómetros por hora. Administra tus fuerzas cuando fijas las horas en las que diariamente vas a estar pedaleando.
- Como es ya sabido, las bicicletas son para el verano. Así lo entienden también el 90% de los peregrinos que realizan el Camino sobre dos ruedas pedaleando. La época más recomendable es desde mayo a septiembre.

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

<http://www.xacobeo.es>

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO

Rúa Vieja, 3

26001 Logroño

941 24 56 74

<http://www.caminosantiago.org>

PROGRAMA PATRIMONIO RED.ES

info-patrimonio@red.es

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

Información práctica sobre el Camino de Santiago

<http://www.jacobeo.net>

FUNDACIÓN ONCE-IBERMUTUAMUR-CERMI

Guía del Camino de Santiago para personas con discapacidad

http://www.ibermutuamur.es/camino_santiago

DIRECTORIOS



DIRECTORIOS

Organismos de Juventud en Comunidades Autónomas

ANDALUCÍA

INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD
C/ Bilbao, 8-10
41001 Sevilla
Teléfono: 953 035 700
Fax: 955 035 731
<http://www.andaluciajunta.es/patiojoven>

ARAGÓN

INSTITUTO ARAGONÉS DE LA JUVENTUD
C/ Franco y López, 4
50005 Zaragoza
Teléfono: 976 716 810
<http://juventud.aragon.es>

ASTURIAS

INSTITUTO ASTURIANO DE JUVENTUD
C/ Calvo Sotelo, 5 - 2ª
33007 Oviedo
Teléfono: 985 108 365
<http://www.princast.es/juventud>

BALEARES

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD
C/ Joan Lluís Estelrich, 9 baixos
07003 Palma de Mallorca
Teléfono: 971 177 716
Fax: 971 177 718
<http://infojove.caib.es>

CANARIAS

DIRECCIÓN GENERAL DE LA JUVENTUD
C/ San Sebastián, 53 - 3ª
38003 Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: 928 306 321
Fax: 928 306 324
<http://www.juventudcanaria.com>

CANTABRIA

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD
C/ Bonifaz, 16 Bajo
39003 Santander
Teléfono: 942 207 389
<http://www.jovenmania.com>

CASTILLA LA MANCHA

INSTITUTO DE LA JUVENTUD
Ronda Buenavista, 47
45005 Toledo
Teléfono: 925 288 953
Fax: 925 287 001
<http://www.portaljovenclm.com>

CASTILLA Y LEÓN

INSTITUTO DE LA JUVENTUD
C/ Mieses, 26
47009 Valladolid
Teléfono: 983 410 900
Fax: 983 317 200
<http://www.jcyl.es>

CATALUÑA

SECRETARÍA GENERAL DE JUVENTUD
C/Calabria, 147
08015 Barcelona
Teléfono: 934 838 444
Fax: 934 838 300
<http://www20.gencat.cat/portal/site/joventut>

EXTREMADURA

INSTITUTO DE LA JUVENTUD
Travesía Rambla Santa Eulalia, 1
06800 Mérida (Badajoz)
Teléfono: 924 008 180
Fax: 924 008 160
<http://www.juventudextremadura.com/index.asp>

GALICIA

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD
 Edific. Admvo. San Cayetano Bloque 3, 1º
 15704 Santiago de Compostela
 Teléfonos: 981 544 864, 981 544 807
 Fax: 981 545 843
<http://www.rix.org>

LA RIOJA

INSTITUTO RIOJANO DE JUVENTUD
 C/ Muro de la Mata, 8
 26071 Logroño
 Teléfono: 941 291 950
 Fax: 941 291 951
<http://www.irj.es>

MADRID

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD
 C/ Gran Vía, 10
 28008 Madrid
 Teléfono: 901 510 610
 Fax: 901 201 254
<http://www.madrid.org/inforjoven>

MURCIA

INSTITUTO DE LA JUVENTUD
 Avda. Infante Don Juan Manuel, 14
 Edific. Admvo. Infante, planta 3
 30011 Murcia
 Teléfono: 968 357 279
 Fax: 968 357 278
<http://www.mundojoven.org>

NAVARRA

INSTITUTO NAVARRO DE JUVENTUD
 C/Arrieta, 25
 31002 Navarra
 Teléfono: 948 427 892
 Fax: 948 227 469
<http://www.cfnavarra.es/indj/default.html>

PAÍS VASCO

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD Y A. C.
 C/ Donosita-San Sebastián, 1
 01010 Vitoria-Gasteriz
 Teléfono: 945 019 511
 Fax: 945 019 535
<http://www.euskadi.net/gazteria>

VALENCIA

INSTITUTO VALENCIANO DE JUVENTUD
 C/ Hospital, 2
 46001 Valencia
 Teléfono: 963 985 921
 Fax: 963 985 905
<http://www.gva.es/ivaj>

CEUTA

CASA DE LA JUVENTUD
 Avda. de África, s/n
 51002 Ceuta
 Teléfono: 956 518 844
 Fax: 956 510 295
<http://www.ceuta.es/juventud>

MELILLA

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN,
 JUVENTUD Y MUJER
 C/ Querol, 7
 52004 Melilla
 Teléfono: 952 699 214
 Fax: 952 699 274

Oficinas de Información Turística Regional en Castilla y León

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA REGIONAL

Información turística de Castilla y León:
902 20 30 30
<http://www.tiruisnocastillayleon.com>

OFICINA DE PROMOCIÓN TURÍSTICA DE CASTILLA Y LEÓN EN MADRID

C/ Alcalá, 79 (Metro Retiro)
28009 Madrid
Teléfono: 915 780 324
Fax: 917 812 416
E-mail: soturmadrid@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE ÁVILA

Pza. de Pedro Dávila, 4
05001 Ávila
Teléfono: 920 211 387
Fax: 920 253 717
E-mail: oficinadeturismodeavila@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE BURGOS

Pza. Alonso Martínez, 7
09003 Burgos
Teléfonos: 947 203 125 / 947 201 846
Fax: 947 276 529
E-mail: oficinadeturismodeburgos@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE LEÓN

Pza. de la Regla, 3-4
24003 León
Teléfono: 987 237 082
Fax: 987 273 391
E-mail: sangarar@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE PALENCIA

C/ Mayor, 105
34001 Palencia
Teléfono: 979 740 068
Fax: 979 700 822
E-mail: oficinadeturismodepalencia@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE SALAMANCA

Rúa Mayor, s/n (Casa de las Conchas)
37008 Salamanca
Teléfono: 923 268 571
Fax: 923 262 492
E-mail: oficinadeturismodesalamanca@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE CIUDAD RODRIGO

P/ de las Armaduelas, 5
37500 Ciudad Rodrigo
Teléfono: 923 460 561
Fax: 923 480 730
E-mail: turismociudadrodrigo@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE SEGOVIA

Pza. Mayor, 10
40001 Segovia
Teléfono: 921 460 334
Fax: 921 460 330
E-mail: oficinadeturismodesegovia@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE SORIA

C/ Medinaceli, 2
42003 Soria
Teléfono: 975 212 052
Fax: 975 221 289
E-mail: oficinadeturismodesoria@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE VALLADOLID

Pabellón de Cristal
Acera de Recoletos, s/n
47004 Valladolid
Teléfono: 983 219 310
Fax: 983 217 860
E-mail: oficinadeturismodevalladolid@jcyl.es

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE ZAMORA

Avda. Príncipe de Asturias, 1
49012 Zamora
Teléfono: 980 531 845
Fax: 980 533 813
E-mail: oficinadeturismodezamora@jcyl.es

Instituto de la Juventud de Castilla y León

UNIDADES TERRITORIALES DE JUVENTUD DE LOS DEPARTAMENTOS TERRITORIALES DE FAMILIA E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

PUNTOS DE ATENCIÓN E INFORMACIÓN AL CIUDADANO

Nombre	Dirección	Código Postal	Localidad	Teléfono
Instituto de la Juventud de Castilla y León	C/ Mieses, 26	47009	VALLADOLID	983 317 201
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Ávila Unidad T. de Juventud	Pza. Fuente el Sol, s/n	05001	ÁVILA	920 355 880
Punto de Atención e Información al Ciudadano de Arenas de San Pedro	C/ José Gochicoa, 20	05400	ÁVILA	920 372 198
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Burgos Unidad T. de Juventud	Pº Sierra de Atapuerca, 4	09002	BURGOS	947 280 155
Punto de Atención e información al Ciudadano de Aranda de Duero	Pza. de la Resinera, 1-2	09400	BURGOS	947 500 119
Punto de Atención e Información al Ciudadano de Miranda de Ebro	C/ Estación, 25	09200	BURGOS	947 347 481
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de León Unidad T. de Juventud	Avda. Peregrinos, s/n	24008	LEÓN	987 296 409

Nombre	Dirección	Código Postal	Localidad	Teléfono
Punto de Atención e Información al Ciudadano de Ponferrada	C/ Ramón González Alegre, 15	24400	LEÓN	987 409 766
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Palencia Unidad T. de Juventud	C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10	34001	PALENCIA	979 706 236
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Salamanca Unidad T. de Juventud	Avda. de Portugal, 83-89 P.º Carmelitas, 83 Bajo	37005 37007	SALAMANCA	923 267 731
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Segovia Unidad T. de Juventud	Pl. Doctor Laguna, 4	40001	SEGOVIA	921 466 732
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Soria Unidad T. de Juventud	C/ Campo, 5	42001	SORIA	975 239 769
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Valladolid Unidad T. de Juventud	C/ Duque de la Victoria, 5	47001	VALLADOLID	983 415 026
Departamento de Familia e Igualdad de Oportunidades de Zamora Unidad T. de Juventud	Avda. Requejo, 4	49012	ZAMORA	980 516 885

**DESPUÉS
DE TODO**



DESPUÉS DE TODO

*"Aquel viaje que no ha dejado huella
en tu corazón, jamás fue un viaje"*

Esperamos que esta Guía te sirva de ayuda. Si buscas, o necesitas más información para tus viajes, en Internet puedes encontrarla, pero, ándate con cuidado, los contenidos de muchas webs no son de fiar. Y recuerda que un mapa y un buen libro-guía son tus mejores aliados a la hora de preparar el viaje.

No olvides que lo mejor de cualquier viaje es regresar a casa, así podrás asimilar lo viajado, compartir lo vivido con los tuyos y, por supuesto, seguir viajando por el mundo adelante.

¡Feliz Viaje!

www.juventud.jcyl.es