



albergues

Juveniles

www.reaj.com

Año de nieves...

Sierra Nevada,
Ezcaray, Vall
de Núria y
Brañavieja,
excelentes
opciones para
esquiar

¡adelante!

Pueyo de Jaca, en el corazón de los Pirineos

cheztoi

Helsinki, la perla del mar Báltico

solidarios

Apadrinamientos: ayudar conociendo otras culturas



sumario

4

entérate

Reapertura del albergue de El Bosque
Curso de cocina en Lekaroz

6

te interesa

Mejor amigo, buen terapeuta

8

sobre la marcha

Iconos polacos en Galicia
El último trayecto de Horacio Dos, de Eduardo Mendoza

10

solidarios

Queda entre amigos

12

noticias reaj

14

bla, bla, bla

Eduardo López, EDDO



REAJ y Albergues Juveniles, tu revista, te desean unas **Felices Fiestas y un año 2003** repleto de viajes inolvidables



MARÍA DOLORES VELARDE

Presidenta de REAJ

Explora. Sueña. Descubre

➔ Viajar es una forma única de aprender de una manera viva. Y todos estamos de acuerdo en que los jóvenes están en una etapa de la vida crucial para su formación cultural y humana. Muchos de vosotros ya habéis experimentado lo que significa la aventura de viajar. Por nuestra parte, desde REAJ, con el inestimable apoyo y empuje de las Comunidades Autónomas hacemos todo lo posible para que viajar sea asequible para una gran mayoría de jóvenes. Nos gustaría que no sólo conocieran la riqueza natural e histórica del Estado, sino que a través de nuestra integración en la IYHF (International Youth Hostel Federation) pudieran conocer algunos de los más de 60 países que en todo el mundo cuentan con albergues juveniles.

Lo mejor de viajar es que nos dispone a observar, porque muchas veces el día a día del estudio, del trabajo, de la ciudad nos distrae de pararnos a mirar lo que es importante. Viajar como opuesto a esas maratones de recorridos prefijados, en las que apenas da tiempo a fijarse en nada, y solo sirven para poder enumerar la cantidad de sitios en los que se ha estado, cuando exhaustos, regresamos a casa. Me refiero a viajar por el placer del propio viaje; como una actitud positiva hacia lo nuevo y lo diferente; como un estado de ánimo abierto a compartir con los compañeros con los que comenza-

diciembre 2002 • n°2

albergues juveniles



mos la aventura y con los que encontremos por el camino.

Y precisamente esa actitud es nuestra especialidad. El alberguismo no es turismo entendido como el pasar asépticamente por distintos destinos sin que al final quede nada. El alberguismo es viajar no importa tanto donde, sino con quien y como. Y por eso lo mejor del viaje, es precisamente el propio viaje. Un albergue es un entorno amigo, con espacios comunes para el encuentro donde podrás disfrutar de lo que ves pero además te divertirás con los que van contigo.

En este número de Albergues te hablamos de la utilización de animales en beneficio de personas discapacitadas. En tono de solidaridad, tratamos los apadrinamientos. Comentamos El último trayecto de Horacio Dos, el nuevo libro de Eduardo Mendoza, el autor que tanto nos divirtió con Sin noticias de Gurb. Y por supuesto te hablamos de albergues. Esta vez, en estaciones de esquí, porque los deportes son otro atractivo de tu estancia y en invierno podemos ofrecerte muchas posibilidades de acercarte a la nieve. Y te contamos más del albergue de Pueyo de Jaca, en Huesca, y del Helsinki Stadion de Finlandia, donde quién sabe si Santa Claus os pueda hacer un guiño esta Navidad.

En esta última estación del año, en la que pronto estaremos haciendo nuevos propósitos para empezar el 2003, me viene a la memoria una frase que escribió un consumado viajero que durante generaciones ha hecho las delicias de los lectores más jóvenes. Mark Twain dijo que dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que sí hiciste. Así que suelta las amarras. Navega lejos del puerto. Recoge los vientos favorables en tus velas. Explora. Sueña. Descubre.

Anímate a iniciar desde hoy los viajes que irán conformando tu vida.

16

enruta

Llegaron las nieves



18

busca, compara...

Accesorios de esquí

20

¡adelante!

Albergue de Pueyo de Jaca

22

así somos

Revista 'Albergues Juveniles'

24

cheztoi

Albergue Helsinki Stadion

26

teclados

Una vida en 160 caracteres

28

enforma

Vicios y virtudes de las pesas

31

participa

Edita:
Red Española de Albergues Juveniles S.A.

C/ Barquillo, 15-A, 1ºG, 28004-Madrid

Tlfs: 915227007
915234935

Fax: 915228067

e-mail:
info@reaj.com

Imprime:
Ingrasa Artes Gráficas

Coordinación editorial:
Sanchis Comunicación

Colabora:
INJUVE-
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Edición y

Producción:
Páginas del Sur

Teléfono:
954 21 04 00

Depósito legal:
CA-063-02

ISSN: En tramitación

Diseño:
R-6 Estudio

Portada:
Detalle de Picos de Europa. Albergue de Tama.

Buena mesa. Preocupados por el buen yantar.

La buena mesa es básica para mejorar la calidad del servicio en los albergues. Consciente de la necesidad de ofrecer una alimentación equilibrada, además de apetecible, y de adecuarse a las necesidades y gustos de los jóvenes, su público mayoritario, la Red Española de Albergues Juveniles ha organizado otro curso de cocina, esta vez en el albergue navarro de Valle de Baztán, en Lekaroz.

Alejandro Mújica Zabaleta, afamado chef y asesor de restauración, impartió el curso en el que han participado 27 cocineros procedentes de Andalucía, Aragón, Baleares, Cantabria, Cataluña, Castilla-La Mancha, Galicia, La Rioja, Madrid, Navarra y País Vasco.

A lo largo de dos jornadas, estos profesionales analizaron cuestiones teórico-prácticas relativas a costes, pedidos o rentabilidad, al tiempo que se elaboraron distintos platos destinados a enriquecer el recetario de los albergues. En opinión de Alejandro Mújica, la experiencia ha resultado "positiva y enriquecedora para todos".



PRÁCTICAS.
Se realizaron distintos platos para enriquecer el recetario de los albergues



Being aware of the importance of a quality meal for their customers, the REAJ (Spanish Association of Youth Hostels) has organised another cooking course. Alejandro Mújica will be teaching 27 professionals from 11 Autonomous Communities.

Una parada en Grazalema. La reapertura del albergue de El Bosque (Cádiz) permitirá disponer de alojamiento en un paraje natural único.

El albergue juvenil de El Bosque (Cádiz) abrirá de nuevo sus puertas en diciembre tras un año de reformas, realizadas para dar respuesta a la cada vez mayor demanda de pernoctaciones: entre otras, se han acometido la construcción de un nuevo módulo con habitaciones, la ampliación de la superficie del sótano para obtener mayor capacidad de almacenamiento, trabajos generales de pintura y saneamiento, mejoras en el área de acampada - donde se ha reorganizado el área de aseos comunes-, instalación de radiadores en todos los dormitorios y refor-



mas en la recepción. Este albergue ocupa una posición privilegiada para conocer la serranía de Grazalema, catalogada como reserva de la biosfera por la UNESCO. El pinsapar, donde crece una especie arbórea única en el mundo, y localidades como Ubrique, Prado del Rey, Benamahoma o Zahara de la Sierra son atractivos importantes.

After a year of reforms, the El Bosque Youth Hostel (in the province of Cádiz) opens its doors once again. This facility is the ideal base to discover Grazalema and the surrounding area. The area is home of the Spanish fir, a unique tree that grows only in this part of the world.

Sevilla, sede del City Hostel Managers Meeting 2002.

La capital andaluza recoge el testigo de Hannover para la organización del City Hostel Managers Meeting 2002, uno de los encuentros más importantes de cuantos organiza con carácter bienal la Federación Internacional de Albergues Juveniles (IYHF). En este acontecimiento, que tiene lugar en el albergue sevillano entre los días 13 y 15 de diciembre, se dan cita más de 70 directores de albergues de grandes ciudades y técnicos especializados, que durante tres días debaten sobre cuestiones relativas a la fidelización de la clientela y del personal, formación y calidad del servicio ofrecido.

Acudirán, entre otros, los responsables de los albergues de Salzburgo, Viena, Vancouver, Quebec, Santiago de Chile, Sydney, Copenhague, Helsinki, Berlín, Stuttgart, Dublin, Nairobi, Luxemburgo, Oslo, Coimbra, Qatar, Glasgow, San Francisco, Washington y Zurich.

Between the 13th and 15th of December, the Sevilla Youth Hostel will host the Annual Meeting of Large, City Hostel Managers. Organised by the International Youth Hostel Federation (IYHF), participants will exchange experiences and common proposals for systems used to approach interesting questions for Hostel sector.



Palencia. El complejo juvenil

Castilla, de Palencia, fue inaugurado hace algunas semanas tras someterse durante meses a una profunda remodelación. Está formado por tres áreas diferenciadas: la residencia juvenil Castilla, el albergue juvenil de Palencia y la Escuela de Formación Juvenil de Castilla y León. La residencia, que funciona como albergue de temporada en verano, tiene una capacidad para 110 plazas, repartidas en 54 habitaciones compartidas por dos usuarios y dos sencillas, todas ellas con baño. El albergue tiene una capacidad de 36 plazas, que se reparten en nueve habita-

ciones compartidas por cuatro usuarios. Este recinto queda, por tanto, a disposición de quienes deseen conocer esta ciudad castellano-leonesa de gran trascendencia histórica y riqueza patrimonial, donde la Catedral, la Casa del Cordón, la Plaza Mayor o el Cristo del Otero merecen figurar en el programa de cualquier viajero.

The Castilian School in Palencia has new facilities after the reforms undertaken in recent months. The residence, youth training school and hostel have a total of nine rooms with a capacity for 36 beds.



ANIMALES

Mejor amigo, buen terapeuta

Los animales domésticos ofrecen una valiosa ayuda física y psicológica a adolescentes, ancianos y personas con discapacidades

Nadie pone hoy en duda que el perro ha prestado una ayuda incondicional al hombre desde los tiempos prehistóricos: ayudante en la caza, fiel guardián, amigo, compañero... Sin embargo, conforme avanzan los tiempos y las ciencias, se descubre que el mejor amigo del género humano desempeña, además de todos los anteriores, un papel importante en el aspecto emocional y psicológico, llegándose a convertir en elemento insustituible para la vida cotidiana de personas con deficiencias físicas.

Seguro que habrás visto muchas veces perros-guía de ciegos en transportes públicos, restaurantes o, sencillamente, guiando a su propietario por las calles de las ciudades. Pero las labores asistenciales caninas van mucho más allá. En la década de los 70 Len y Betty Cohen, un matrimonio de Nueva Jersey (Estados Unidos), fueron los propietarios de Trueno, primer perro de servicio entrenado para personas con discapacidades físicas. Sus habilidades parecían infinitas: encendía y apagaba las luces,

VENTAJAS.
Estos animales actúan como lubricante social, facilitando la relación del dueño con otras personas



hacia recados, recogía la mesa e incluso jugaba al parchís.

Hoy día existen miles de perros especialmente adiestrados con este fin. En España, entidades sin ánimo de lucro como la Asociación Nacional de Terapias y Actividades Asistidas por Animales (ANTA) o la Asociación Española de Perros de Asistencia (AEPA) centran sus esfuerzos en ofrecer a personas con limitaciones físicas una alternativa con numerosas ventajas tanto físicas como psicológicas.

Así, estos perros facilitan a sus propietarios la rehabilitación tras dolencias graves, la reducción de la tensión arterial, el pulso y la respiración. Sin embargo, tal vez sus beneficios más relevantes se ciñan al ámbito psicológico, especialmente para adolescentes, ya que actúan como fuente incondicional de amor y compañerismo, satisfaciendo la necesidad de ser aceptados incondicionalmente y de tener a un ser que ni les exige ni les critica. También ejercen como "lubricante social", permitien-



do que el dueño encuentre cada vez más posibilidades de relacionarse con otras personas.

Por todo ello, tanto AEPA como ANTA desarrollan diferentes programas de ayuda a personas con discapacidades físicas. La primera de ellas ha criado y entregado cuatro perros, llamados Uva, Senda, Rocko y Lucky, a personas que los necesitaban para superar un poco sus limitaciones; previamente, estos animales requirieron un periodo de aprendizaje de entre seis meses y un año, brindado por parte de la asociación.

Por su parte ANTA, además de esta misma labor, también ha desarrollado en Madrid y Zaragoza una terapia alternativa para el tratamiento de niños con autismo, novedosa en España, aunque con cierta trayectoria en Estados Unidos. Sus éxitos derivan en una mejoría tanto de la conducta como de las habilidades, algo que mejora la calidad de vida de estas personas y facilita la de sus familiares.

Al mismo tiempo han desarrollado un proyecto de atención gerontológi-

TERAPIAS. AEPA y ANTA desarrollan programas de ayuda con perros a discapacitados físicos

ca, destinado a mayores que habitan en residencias para la tercera edad, ya que según numerosos estudios los animales de compañía -no sólo los perros- contribuyen a paliar el sentimiento de soledad, estimulan la comunicación verbal, favorecen el contacto físico y las demostraciones de afecto, ayudan a centrar la atención, estimulan el ejercicio, hacen reír y amplían el círculo de contactos sociales. Razones más que suficientes para que todos nos planteemos la posibilidad de alegrar nuestras vidas con un animal de compañía. En nuestro propio beneficio.

Dogs improve the quality of living of the handicapped. Thus, there are dogs that are able to perform tasks such as turning off the light or picking up objects. Man's best friend can also generate important psychic benefits, especially in adolescents and the elderly as they stimulate verbal communication, alleviate the feeling of loneliness and even induce laughter.

sobre la marcha

GALICIA

Iconos polacos. Desde el pasado 29 de octubre, el compostelano Pazo de Xelmírez acoge la muestra 'Luz de Oriente', en la que se exponen 65 iconos de los siglos XV al XIX procedentes de las regiones del sur de Polonia, así como algunas muestras de la creación pictórica religiosa desarrollada por el pintor contemporáneo Jerzy Nowosielski. La tradición milenaria del icono, íntimamente ligada a la Iglesia de Oriente -tanto Católica como Ortodoxa-, gesta en el templo una unidad ideológica y teológica que vincula a los fieles con la trascendencia. Esta colección, que permanecerá expuesta al público hasta el 10 de enero de 2003, podrá contemplarse posteriormente en Valladolid.

www.santiagoturismo.com

Luz de Oriente (Light of the East) is on exhibit at the Pazo de Xelmírez (Palace Estate) in Compostela, with 65 Polish icons from the 15th to the 19th century and paintings by Jerzy Nowosielski.

INTERNET

¿Te gustan los aviones?

www.airliners.net te ofrece la oportunidad de acceder a una colección de 280.000 fotografías en las que aparecen aeronaves de todos los tiempos, modelos, países y compañías aéreas. ¿Aviones de Air New Zealand en el aeropuerto londinense de Heathrow? ¿De Aerolíneas Argentinas en París, o de British Airways en Sydney? Sólo es cuestión de realizar una búsqueda sistemática. Pero airliners.net es mucho más: foros de opinión, chats, noticias, curiosidades, etcétera. Date una vuelta por esta web y descubre que, para muchos, los "pájaros de hierro" son casi un modo de vida.

This site offers access to a collection of 280,000 photographs of airplanes, models, counties and airlines of all times.

LIBROS



Seix Barral
Colección
Biblioteca
Breve
192 páginas
16 euros

El último trayecto de Horacio Dos.

Eduardo Mendoza vuelve a la ciencia-ficción con esta obra en la que el comandante Horacio Dos, protagonista, recibe el encargo de encabezar una expedición intergaláctica sin sentido en compañía de pasajeros un tanto extraños. Este relato futurista transmite al lector una visión irónica, paródica y divertida del trayecto sideral, llevándole a descubrir la propia condición humana tras una galería de personajes muy reales, pese a todo.

Commander Horacio Dos leads a senseless inter-galactic mission with strange characters; an ironic, parodic and funny story by Eduardo Mendoza.

BARCELONA

Albergue juvenil Mare de Dèu en Barcelona.
www.tujuca.com



'Atapuerca' y la evolución humana, en el Museo de Zoología.

La Sala de la Ballena del museo barcelonés de Zoología acogerá hasta el próximo día 2 de febrero la muestra 'Atapuerca y la evolución humana', concebida para acercar a los ciudadanos la realidad de uno de los proyectos más apasionantes de la historia de la ciencia en España.

Esta exposición presenta en primicia mundial la primera reconstrucción de la cabeza del Homo Antecesor -que con 800.000 es el humano más antiguo encontrado en Europa-, y la del único fémur completo recogido en el registro paleontológico mundial. Como complemento se ha previsto un ciclo de diez conferencias que congregará en Barcelona a los mejores especialistas del mundo sobre este yacimiento burgalés.

www.bcn.es/cultura.

Atapuerca y la evolución humana (Atapuerca and Human Evolution) presents the world premiere of the reconstruction of the Homo Antecesor skull and femur. Likewise, there will also be a series of conferences by specialists.



DISFRUTA DEL ALBERGUISMO EN CASTILLA Y LEÓN

sorteo de un fin de semana gratuito

La Junta de Castilla y León, miembro de REAJ, sorteará 50 plazas gratuitas entre todos los boletines de participación. (Edad de participación de 18 a 30 años ambos inclusive)

La estancia se realizará en el **Albergue Juvenil San Martín de Castañeda** - Lago de Sanabria - Zamora, los días 7, 8 y 9 de marzo de 2003

D. _____ con domicilio en

Calle _____
D.P. _____ Provincia _____

D.N.I. _____ Fecha de Nacimiento
_____ Tfno. _____

Nº de Carnet REAJ _____ Fecha de Caducidad

BASES DEL CONCURSO DEPOSITADAS EN LA D.G. DE JUVENTUD DE CASTILLA Y LEÓN - Servicio de Instalaciones Juveniles -

- Sorteo Público el día 13 de febrero de 2003 a las 10:00 horas
- Los 25 agraciados en el sorteo da derecho a 2 plazas: la del solicitante y un acompañante que deberá cumplir los requisitos de edad

Remitir antes del día 7 de febrero de 2003 a la siguiente dirección
SERVICIO DE INSTALACIONES
SORTEO FIN DE SEMANA
C/ Nicolás Salmerón 5 - 3ª planta
47004 VALLADOLID

APADRINAMIENTOS

Queda entre amigos

Hace algunos años, un conocido programa de televisión ocupó el prime time nocturno con una noble iniciativa: permitir que comunidades del Tercer Mundo recibieran una inyección de prosperidad económica mediante el apadrinamiento de algunos de sus niños.



PIONERA: En 1981, Ayuda en Acción fue la primera ONG que implanta el apadrinamiento en España"

Puede que sus responsables no lo supieran, pero 'Moros y Cristianos', que así se llamaba el espacio televisivo, hizo historia: más de 40.000 pequeños y sus familias hallaron en los 'padrinos' un motivo adicional para la esperanza.

Sin embargo, nada de esto hubiera sido posible sin el esfuerzo incondicional de dos ONG para el desarrollo: 'Ayuda en Acción', y la 'Fundación Vicente Ferrer'. Ambas poseen una solvencia fruto de años de esfuerzo en

pro de los más desfavorecidos. A todos nos queda mucho por hacer. Según un informe de 'Misiones Salesianas', 130 millones de niños no tienen acceso a la escuela primaria y son obligados a trabajar duramente, mientras conviven a diario con el hambre, el frío y el abandono familiar.

Para hacer frente a este hecho, 'Ayuda en Acción' aplicó en 1981 una fórmula pionera que la organización inglesa Action Aid estaba llevando a la práctica con notable éxito: el apadrinamiento. Consiste en que un ciudadano de España aporta una cantidad económica mensual y mantiene contacto por carta con un niño que reside en algún país de Asia, África o América: "De este modo se consiguen dos objetivos igual de importantes: colaborar económicamente al desarrollo de los territorios menos favorecidos, y contribuir al conocimiento de una cultura diferente", asegura Juan Hernández, oficial de proyectos de 'Ayuda en Acción'.

Los 130.000 apadrinamientos que registra esta ONG, así como los 70.000 de la 'Fundación Vicente Ferrer', se convierten en la vía principal de financiación para los proyectos de desarrollo comunitario que ambas organizaciones efectúan en el Tercer



Mundo -la segunda, concretamente, trabaja desde hace 50 años en el distrito indú de Anantapur-.

Porque hay algo que ambas organizaciones desean aclarar: apadrinar a un niño no significa garantizar unos ingresos exclusivos para esa persona en concreto, como si se tratase de una cuenta corriente. Es mucho más. Todo un compromiso con la colectividad en que reside el pequeño, y por cuyo bienestar trabajan las ONG con las aportaciones económicas de los 'padrinos' y de otras muchas personas.

Del mismo modo, la 'Fundación Vicente Ferrer' cuenta con un programa concreto denominado 'De mujer a mujer' que permite el hermanamiento de una mujer española con una oriunda de la India por sólo 6 euros mensuales. Actualmente, más de 42.000 mujeres de aquel país reciben de esta forma nuestra ayuda y solidaridad.

**ASEQUIBLE.
El precio de
los apadrina-
mientos osci-
la entre los
15 y los 18
euros men-
suales**

En cuanto al precio de los apadrinamientos, oscila entre los 15 y los 18 euros mensuales, cuantía que está al alcance de muchos bolsillos. Recuerda siempre que no existe mejor inversión que el futuro de un niño, y pocas cosas resultan más gratificantes que alegrar la vida al pequeño 'amigo del sur' y a sus seres queridos. ¿Existe acaso mejor recompensa que la sonrisa de un niño?

Ayuda en Acción (Help in Action) and the Fundación Vicente Ferrer (Vicente Ferrer Foundation) work for the less privileged in the developing countries. Among other things, the sponsorship method finances the projects while at the same time, it contributes to the exchange of knowledge about other cultures. It is a true commitment with other for as little as 15 euros a month.

vuestros mejores relatos

Primer ganador



EL ALBERGUE PATAGONIA

Cuando nos despertamos, el cuadro primaveral del día anterior se había convertido en postal navideña. Abajo se oía ya el desayuno y a Roberto y María. Llegaron desde Buenos Aires hace unos años con un sueño en la cabeza cargado de esfuerzo y riesgo económico: una casa de madera en El Chaltén, el pueblo más joven de

Argentina, en el parque nacional de Los Glaciares (Santa Cruz). Mereció la pena. Dos plantas y ocho habitaciones, salón con libros, revistas, películas... cocina con tartas de María, comedor con vistas a los Andes, aseos y lavaderos. CONSEJOS: Hablar con María, que aunque a primera vista parece seria y permanentemente enfadada es una holandesa muy agradable que cuenta cosas del lugar; desayunar pegados al ventanal escuchando música clásica; no cerrar la puerta de la habitación mientras estás en El Patagonia, para que entre el calorcito de la madera y de sus gentes.

MACARENA MENA SANTOS. MADRID. N°
CARNET DE ALBERGUISTA: 051-0440807

Os invitamos a seguir participando, porque la iniciativa quedará abierta para las próximas ediciones. Ya sabes, cuéntanos tu viaje... y escápate un fin de semana con tus cuatro mejores amigos (más información en página 31).

Septiembre de 2001, Barcelona. Albergue Pere Tarrés.

El encuentro con el que sería nuestro hogar por cinco días fue alucinante: la situación del albergue, en plena calle Diagonal, aquel color pastel del edificio, esas escaleras de mármol, y los balcones negros estilo anti-guo. Todos estos adjetivos maravillosos ocultaron durante unos minutos nuestra verdadera casa: una habitación, en el patio de aquella mansión, ¡con el baño y duchas en el exterior!! Aunque al principio fue un poco depre nuestra estancia ahí, doy fe de que mereció la pena. Los responsables fueron muy amables, y además el ambiente tan in-

ternacional hicieron nuestra estancia en Barcelona inolvidable. ¡¡Muchas gracias!!

IRENE PAVÓN RODRÍGUEZ.

MÁLAGA. N° DE CARNÉ DE ALBERGUISTA: 051-0089822



(...) No creo que pueda aguantar este tipo de presión sobre mí (...) Aumenta el número de fiestas, y comidas clandestinas (.....)

Extracto del diario de la moqueta de la habitación 102. Youth Hostel, Cambridge, Reino Unido

CONSEJOS: Limpia la moqueta, limpia la moqueta, limpia la moqueta...

28 de junio de 2002

Miro a través de la puerta... (...)

Hoy entraron cuatro amigas y amigos pisando fuerte. Las chicas

me darán problemas, y los chicos no parecen ser muy limpios (...) Traen maletas pesadas, me piden más espacio (...) Yo sé que hay algo que les repele de mí, porque me miran extrañados. No son los únicos, lo sé...

15 de julio

Comienzan a entrar y salir continuamente, dejando al alcance de mi vista cosas que avergonzarían a cualquiera...

28 de julio

Nuestra relación, después de un

mes, empieza a ser algo incómoda. Sabemos que no podemos encajar, porque hay un choque cultural fortísimo, y comenzamos a ignorarnos mutuamente (...)

15 de agosto

Las chicas preguntan a la señora de la limpieza, con la que tengo una gran amistad, cómo podría mejorar nuestra relación, porque el tiempo pasa y esto va a peor.

ANA RODRÍGUEZ MACÍAS

SALAMANCA. N° CARNÉ DE ALBERGUISTA: 051-0403293

Carné de alberguista

► Una herramienta fundamental para el viajero. Así podríamos definir el carné de alberguista, que te abrirá las puertas de más de 200 instalaciones juveniles en España, y de unas 4.500 en todo el mundo. Existen cinco categorías diferentes, con distintos precios:

-**Carné juvenil** (desde 14 años hasta cumplir los 30 años): 5 euros

-**Carné adulto** (una vez cumplidos los 30 años): 11 euros

-**Carné de grupo** (mínimo diez personas): 15 euros

-**Carné familiar** (matrimonio e hijos): 22 euros

-**Carné internacional** (para residentes y sin carné de otra asociación de la IYHF) :18 euros. * A partir del uno de Enero del 2003 será de 21 euros. El sello de bienvenida costará 3,50 euros.

La validez del carné es de un año desde la fecha de expedición, y puedes conseguirlo en las Asociaciones de Albergues y en los propios albergues juveniles. Anímate y hazte con él. Será la llave para unas vivencias que no te dejarán indiferente.



Voy a contaros aquel fabuloso fin de semana que tres amigos y yo decidimos ir al albergue de Cortes de la Frontera para conocer aquella zona y como alternativa al tráfico de la ciudad. La tarde del sábado decidimos conocer la ruta del Pimpollar. Vimos toros, ciervos, y nos hicimos fotos en el río para dejar constancia de nuestra aventura. Todo bien hasta que... cayó una espesa niebla y nosotros en medio de la montaña. Reconozco que pasamos miedo y que no respiramos tranquilos hasta llegar al albergue. Pero al día siguiente, nuestra buena orientación nos jugaría otra mala pasada. Cogimos el coche para conocer algunos de los preciosos pueblos blancos: Jubrique, Algatocín, Gaucín... y así acabamos en Estepona! De un paisaje montañoso a la playa! Fue un fin de semana diferente, divertido y muy bien aprovechado. Me gustaría recomendar a todos que se vayan a conocer el albergue y aquella zona; eso sí, que se lleven un buen abrigo, un buen mapa para no perderse como nosotros y ganas de disfrutar en plena montaña.

SOLEDAD CASTELLANO ORTIZ
SEVILLA. Nº CARNÉ: 051-0091244

Información y reservas de los albergues juveniles de las Comunidades Autónomas

► JUNTA DE ANDALUCIA; Instalaciones y Turismo Joven, S.A

► Miño, 24- 41011 Sevilla; Tel. 902 510 000
reservas@inturjoven.junta-andalucia.es
información@inturjoven.junta-andalucia.es

► GOVERN DE LES ILLES BALEARS; Zarza dinstalacions de les Illes Balears; Jeroni Antich, 5-3º 1ª- 07003 Palma de Mallorca; Tel. 971 176 093/94 Res. 902 111 188; xib@bitel.es

► JUNTA DE CASTILLA Y LEON; Consejería de Educación y Cultura; Autovía Puente Colgante s/n- 47071 Valladolid; Tel. 983 411 500; Albergues juveniles@cec.jcyl.es

► XUNTA DE GALICIA; Subdirección Xeral de Promoción e Actividades; San Caetano s/n- Bloque 3- 1º- 15771 Santiago de Compostela (A Coruña); Tel. 981 544 855/ 981 541 689
mita@xunta.es;
angela.fernandez.rey@xunta.es

► GOBIERNO DE LA RIOJA; Dirección General de Juventud y Deportes; Portales, 1 1º- 26071 Logroño; Tel. 941 291 100/941 261 827
oficina.juventud@larioja.org

► COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA
Instituto Navarro de Deporte y Juventud
Arrieta, 25- 31002 Pamplona
Tel. 948 427 840/ 948 427 878
Ji.ausin.iñigo@cfnavarra.es
Tel. 948 427 854
RENAJ@cfnavarra.es

► DIPUTACION GENERAL DE ARAGON
Central Aragonesa de reservas de instalaciones juveniles; Tel. 976 714 797
raaj@aragob.es

► GOBIERNO DE CANTABRIA

Dirección General de Juventud; Vargas, 53- 391010 Santander; Tel. 942 207 407
informajoven@informajovencantabria.com

► CASTILLA LA MANCHA; Dirección General de Juventud; Ronda de Buenavista, 47-Bajo 45071 Toledo; Tel. 925 283 419
lmenendez@jccm.es

► CATALUÑA; Turismo Juvenil de Catalunya, S.A; C/ Rocafort, 116-122 - 08015 Barcelona; Tel. 934 838 363; atencio_@tjuja.com

► PAIS VASCO; Dirección General de Juventud; Sebastián, 1- 01010 Victoria Gasteiz
Tel. 945 019 511; malentxo@ej-gv.es

► EXTREMADURA; Dirección General de Juventud; Travesía Rambla Santa Eulalia, 106800 Merida (Badajoz); Tel. 924 008 179; jsilva@cl.juntaex.es

► MADRID; Dirección General de Juventud
C/Gran Vía, 10- 28013 Madrid; Tel. 917 200 000

► Tive; Fernando el Católico, 88- 28015 Madrid; Tel. 915 437 412
Tive.juventud@comadrid.es

► ASTURIAS; Instituto Asturiano de la Juventud; C/Calvo Sotelo, 5 - 33007 Oviedo
Tel.985 108 350; celsogs@princast.es

► COMUNIDAD VALENCIANA
TURIVAJ; C/Hospital, 11- 46001 Valencia
Tel. 963 869 700; turivaj@gva.es
Creserves_ivaj@gva.es

► MURCIA; Oficina de Turismo Joven C/Conde de Roche s/n -30004 Murcia
Tel. 968 211 094
turismojoven@listas.carm.es



-¿Qué recuerdos guardas de tu primer viaje?

-Del primero que hice en coche para tocar con mi orquesta en un pueblo recuerdo, sobre todo, la sensación de conducir: cielo azul delante y campo verde a ambos lados de la calzada. Muy relajante.

-¿Qué tres cosas no pueden faltar en tu maleta?

La cámara fotográfica, una radio y una libreta.

-¿Playa, montaña, ciudad?

-Sobre todo playa, donde el atardecer resulta un momento mágico. También me gusta la montaña.

-De todos los sitios que conoces, ¿cuál recomendarías a tus amigos?

-Pequeños pueblos de la sierra de Huelva, como Calañas, Zufre o El Campillo, donde la gente es especial. La ruta de los pueblos blancos, de la serranía de Cádiz, también resulta encantadora. Me cautivó Pontevedra y sus alrededores, y del extranjero el ambiente musical de los pubs de Liverpool (Reino Unido).

-El lugar que más te ha impresionado ha sido...

Inglaterra, por la diferencia tan abismal que re-

presenta con respecto a España.

-¿Cuál fue el último lugar que visitaste por placer?

-Barcelona. Una ciudad grande, bonita, con un casco histórico encantador, organizada y muy europea.

-¿Qué proyectos tienes en este sentido?

-Desearía conocer mejor ciudades de tamaño medio como Jaén, Cuenca o Soria, y recorrer con más tiempo la zona antigua de Madrid.

-Cuéntanos alguna anécdota que te haya ocurrido en algún desplazamiento

-También con la orquesta estuve tocando en Benaete (Jaén). Experimentamos unas sensaciones tan magníficas en aquel entorno que no queríamos volver, y lo hicimos casi por obligación. Después, sin embargo, no he vuelto por allí. Está tan lejos...

-¿La música es buena compañera de viaje?

-Fundamental. Te acompaña y te ayuda. A veces calibro las distancias entre dos puntos en función del número de discos que "dura" el trayecto.

-¿Evadirse con la música ofrece sentimientos parecidos a los que se experimentan viajando?

-Sí. Con el viaje ves y vives; con la música llegas a ver lo que no conoces. De las dos formas se viaja.



ESQUÍ

Llegaron las nieves

Como cada invierno, la nieve se convierte en ilustre visitante y fuente de riqueza para numerosos pueblos de España. El refrán “año de nieves, año de bienes” no sólo es aplicable al ámbito agrícola, pues cada vez son más las personas que se toman unos “días blancos” para esquiar o, sencillamente, disfrutar observando las cimas nevadas. Los albergues juveniles no permanecen al margen de este interés. Y, como siempre, ofrecen sus servicios e instalaciones a precios formidables..

SIERRA NEVADA (GRANADA)

BATIENDO RÉCORDS

Es una estación de esquí que bate récords. La más meridional de Europa, a la que se llega a través de la carretera más alta del continente, en cuyo entorno se sitúan el Mulhacén y el Veleta, cumbres montañosas de la Península Ibérica, así como el parque más extenso de la red nacional española... Ubicada en el término municipal de Monachil, a 25 minutos de Granada, Sierra Nevada ofrece más de 66 kilómetros de pistas habilitadas para todos los niveles de dificultad.

También puedes aprovechar tu visita a la estación para montar en motos de nieve, pasear en trineos tirados por perros nórdicos, echar un vistazo al increíble paisaje desde la telecabina o, sencillamente, disfrutar de la gastronomía de la zona. En este sentido, te recomendamos la sopa granadina con arroz, las perdices

ALTO CAMPOO: Sus 16 pistas la convierten en una de las mejores estaciones de la Cordillera Cantábrica



con coles o el conejo a la labradora. El albergue juvenil está en la parte media de la estación, concretamente en Pradollano. Ofrece cursos de esquí a distintos niveles y con precios muy asequibles. Te aconsejamos, no obstante, reservar con antelación.

ESTACIÓN DE ALTO CAMPOO, CANTABRIA)

A LOS PIES DEL PICO TRES MARES

En la cima del collado que lleva su nombre se ubica la localidad cántabra de Brañavieja, buque insignia del turismo invernal en el valle de Campoo. De historia muy corta, sus orígenes se remontan a finales de la década de los 50, cuando se inauguró la estación de esquí de Alto Campoo, donde el Gobierno Autónomo cuenta con un albergue juvenil incluido en la REAJ.

Sus 16 pistas convierten a la estación en una de las mejores de la Cordillera Cantábrica. Si tienes oportunidad, sube al Pico Tres Mares, pues desde allí divisarás tierras de Castilla, los Picos de Europa y, en días claros, incluso el mar Cantábrico. En el entor-



1



2



4



3

no de los ríos Guares e Híjar, que discurren cercanos, hay bosques con abedules, hayas, acebos y tejos de alto valor ecológico. También amplias zonas de pastizales de verano donde se alimentan las vacas de raza "tudanca", autóctonas y ya poco abundantes.

EZCARAY (LA RIOJA)

ESQUÍ Y BUENA MESA

La Rioja concentra una alta diversidad paisajística, gastronómica, cultural y de ocio. En unos cuantos kilómetros cuadrados podrás conocer los monasterios de Suso y Yuso, en San Millán de la Cogolla, cuna del idioma español y patrimonio de la humanidad, así como las no menos interesantes localidades de Santo Domingo de la Calzada y Nájera.

Tendrás la oportunidad de recorrer este entorno alojándote en el albergue Camino Viejo, de Ezcaray. Sin embargo, en el periodo invernal también puedes poner en práctica tus dotes esquiadoras en la estación de Valdezcaray, única de la Comunidad Autónoma, que está a sólo 12 kilómetros del

1. Molino Viejo (Ezcaray)
2. Pic de L'Aliga
3. Sierra Nevada
4. Alto Campoo

VALL DE NÚRIA: Para acceder a la estación deberás usar el único tren-cremallera que queda en España

albergue. Trescientas hectáreas esquiables de dificultad y pendiente variadas. Al final del día puedes reponer fuerzas con setas del lugar, patatas con chorizo, truchas, chuletillas de cordero y frutos silvestres: eso sí, con moderación.

VALL DE NÚRIA (GERONA)

A ESQUIAR EN TREN-CREBALLERA

Este municipio lleva el color blanco hasta en el nombre, pues éste deriva de Queros Albos, que significa "rocas blancas". En realidad, es el tono predominante en esta zona de la provincia de Gerona casi limítrofe con la frontera francesa. Ubicado en el valle de Nuria, Queralbs presenta unos atractivos considerables: entre ellos la iglesia de Sant Jaume, consagrada hace más de mil años.

La estación de esquí Vall de Núria, familiar y acogedora, otorga a este municipio fama entre los aficionados al deporte blanco. Para acceder a ella deberás usar el único tren-cremallera que queda en España; instalado en 1931, posee un recorrido total de 12,5 kilómetros y un desnivel superior a mil metros. Si subes a primera hora de la mañana, tendrás la oportunidad de ver rebecos. Una vez arriba podrás practicar esquí alpino, salidas con raquetas, telemark y tiro con arco, entre otras especialidades. Para alojarte, no hallarás mejor opción que el albergue Pic de L'Aliga.

Each winter, snow covers many towns and villages in Spain, where there are youth hostels and ski resorts. This is the case of Sierra Nevada, the southern most resort of Europe, or Brañavieja (Cantabria), that has 16 slopes. Other interesting options are Ezcaray, in La Rioja, and Vall de Núria in Gerona, where alpine skiing, telemark and archery are standard sports.

busca, compara...

Si decides alojarte en uno de los albergues relacionados en la sección 'En ruta', necesitarás algo de material para sacarle mayor rendimiento a tu expedición. Buena parte del mismo podrás alquilarlo en el albergue o en la propia estación de esquí. En cualquier caso, te proponemos una relación de artilugios útiles.

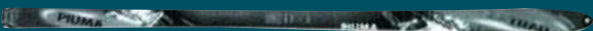
TOUR CARVING TC ELEMENTS

• **BLIZZARD** Esquíes de travesía ideales para aficionados de buen nivel y all-rounders que buscan diversidad y versatilidad. Indicados para esquí sobre nieves profundas. **Desde 173,79 euros**



TOUR EXPERT TX COMPETITION • BLIZZARD

Tablas ultraligeras de travesía y de alto nivel. Pensados para esquiadores con conocimientos y experiencia en estas lides. **Unos 308 euros**



PIUMA 4 AXIS ULTRA • SKYTRAB

Tablas polivalentes con núcleo de madera ligera y refuerzo de carbono. Baja muy bien, flota adecuadamente en nieves profundas y malas, y se desliza aceptablemente en nieve dura. **Alrededor de 232 euros**

ZELTA JKT MEN • ARC'TERYX

Forro polar medio que proporciona aislamiento térmico en condiciones extremadamente frías, pero con el mínimo volumen y peso. Se adapta a la perfección al contorno del cuerpo, y permite su uso intensivo en actividades que requieren mucho movimiento, como el esquí de travesía y de fondo, o el alpinismo. **A partir de 127 euros**



TITÁN • SCARPA

Botas de esquí de travesía con muy buenas prestaciones para ascenso y descenso. Excelente sujeción, polivalente y ligera. Una de las que ofrece mejor relación calidad-precio del mercado. **En torno a 154 euros**



BASTÓN DE ESCALADA • PIUMA

Muy ligero, aconsejable cuando el recorrido tiene mucho ascenso y también en cronoescaladas. Pesa 0'44 kgs. **Desde 28 euros**

DRUS • JULBO

Gafas de glacier que ofrecen la máxima protección en condiciones de luminosidad extremas. Montura metálica de alta resistencia, patillas ajustables y puente con sistema MORFO-NOSE, que evita que las gafas patinen incluso en condiciones de fuerte sudor. **Unos 75 euros**



ALL MOUNTAIN GLOVE • THE NORTH FACE

Guantes con Goretex y forro polar interno extraíble. Apto para esquí y snowboard, brinda una buena protección para dedos y nudillos, así como cierre ajustable con una mano. **Alrededor de 60 euros**


ALBERGUE 'QUINTA VISTA ALEGRE' (PUEYO DE JACA, HUESCA)

Naturaleza, cultura y esquí en el Alto Aragón

El albergue juvenil 'Quinta Vista Alegre' se alza cerca de estaciones de esquí alpino como Panticosa-Los Lagos y Formigal, o Artouste y Gourette, estas dos ya en Francia



► **NOTE PIERDAS**
 ►► Parque Faunístico de los Pirineos (Lacunia-cha). Más de 30 hectáreas para contemplar ciervos, lince, lobos o bisontes.

A. J. QUINTA VISTA ALEGRE ◊

C/ Afueras, 1. 22662, Pueyo de Jaca, Huesca

TEL.-FAX ◊ 974 487 045

SERVICIOS ◊ 95 camas ◊ Calefacción ◊ Comedor ◊ Teléfono público ◊ Lavandería ◊ Hilo musical ◊ Sala de estar con TV y vídeo ◊ Biblioteca y juegos ◊ Servicio de guardaesquis ◊ Cafetería ◊ Aulas con medios audiovisuales ◊ Alquiler de material ◊ Discapacitados ◊ Parking gratuito

PRECIOS ◊ Entre 8'60 y 13 euros (desayuno incluido).

No hay duda. El valle del Tena es uno de los espacios más bellos del Alto Aragón. Está repleto de altas cumbres como los picos Moro, Infiernos y Argüalás, todos ellos superiores a los 3.000 metros. Glaciares, macizos, pequeños ríos y barrancos, así como un importante conjunto de lagos del Pirineo, constituyen un escenario en el que la naturaleza más pura gesta un patrimonio natural insuperable.

Allí se ubica la localidad de Pueyo de Jaca, situada a 1.091 metros de altitud y a orillas del pantano de Búbal, donde confluyen los ríos Gállego y Caldarés. Este municipio consta, como todo el valle, de excelentes muestras arquitectónicas: entre ellas la iglesia parroquial de San Miguel, el puente de Concéllar o el palacete de la Viñaza, antigua residencia de los condes del mismo nombre, que en 1999 abrió sus puertas como albergue juvenil.

Adscrito a la Dirección General de Juventud y Deportes del Gobierno de Aragón, el albergue 'Quinta Vista Alegre' tiene un edificio principal con más de 1.600 m² útiles catalogado como Bien de Interés Cultural (BIC), ya que sus orígenes se remontan a los últimos años del siglo XIX. Del mismo modo, existen otras tres edificaciones que, junto a ésta, conforman un albergue magnífico emplazado sobre un recinto de 6.000 m² que se cierra con





pedra sillar rematada en forja. Árboles y arbustos como tilos, arces, robles y cervales lo impregnan de sombra, serenidad y belleza.

Consta de 95 plazas distribuidas en habitaciones de entre tres y diez camas; todo el mobiliario ha sido totalmente renovado, así como el propio albergue, que ha debido adaptarse a las necesidades reglamentarias y de habitabilidad respetando en todo momento su portentosa estética palaciega. Calefacción, servicio de comedor self-service, lavandería, sala de estar con TV y vídeo, biblioteca, servicio de guardaesquí, cafetería y aulas dotadas con medios audiovisuales son otras alternativas de ocio a las que puede recurrir el alberguista.

UN ENTORNO LLENO DE POSIBILIDADES

Este sector pirenaico brinda naturaleza, vistas impresionantes y diversión durante todo el año. Programas de multiaventura como escalada en roca, rappel, puente tibetano, bicicleta de montaña, piragüismo o senderismo; hípica, pesca, aulas de naturaleza, actividades termales en el balneario de Panticosa, excursiones a caballo o tren turístico, y posibilidades culturales de todo tipo - conciertos, festival internacional Pirine-

►► Ruta del Serrablo. Catorce iglesias construidas entre los siglos X y XI cuya clasificación artística no está clara.

►► Museo del dibujo de Larres. Uno de los pocos dedicados en España a esta materia, distribuye sus fondos en 17 salas.

os Sur, mercados medievales, y rutas como la del Serrablo o la del Románico conforman parte de la oferta.

Sin embargo es en invierno cuando este entorno privilegiado se halla en su máximo apogeo gracias a la proximidad de estaciones de esquí como Panticosa-Los Lagos y Formigal, o ya en el lado francés Artouste y Gourette, para la modalidad de alpino, y El Balneario de Panticosa y La Partacua si prefieres el esquí de fondo. Puedes alquilar material en el albergue, donde este invierno se ha programado un curso de esquí alpino de una semana: pensión completa, diez horas de aprendizaje con monitores especializados, remotes de cinco días en Panticosa-Los Lagos y seguros de asistencia por 225 euros. ¿Alguien da más?

The town of Pueyo de Jaca in the valley of Tena, in the province of Huesca, is surrounded by glaciers, cliffs, lakes and vegetation. From the 'Quinta Vista Alegre' Youth Hostel, you can ski at the Panticosa-Los Lagos and Formigal resorts or go to Artouste and Gourette, just across the border in France. Multi-adventure, trekking and riding programs are also offered.



NUESTRA REVISTA

Albergues Juveniles, presentada en sociedad

El pasado día 17 de octubre, el madrileño Círculo de Bellas Artes acogió la presentación en sociedad de 'Albergues Juveniles', revista oficial de la Red Española de Albergues Juveniles (REAJ), cuyo número dos tienes ahora en tus manos. Una publicación tri-

mestral que edita 150.000 ejemplares y que, por su amplia distribución y contenidos, está llamada a convertirse en un referente del ámbito periodístico juvenil. De hecho, 'Albergues Juveniles' se encuentra ya, por méritos propios, entre las revistas de su sector con mayor tirada.

María Dolores Velarde, en calidad de presidenta y acompañada del representante de la Secretaría General, Antonio Pulido, y de técnicos y responsables de diversas Comunidades Autónomas, dio la bienvenida a los asistentes y presentó las líneas generales de una publicación que consta de ediciones bilingües para Cataluña, País Vasco, Galicia y Comunidad Valenciana.

Se trata de un nexo de comunicación entre el alberguista y el Consorcio REAJ, que actualmente aglutina a todas las redes autonómicas alberguistas y que consta de 206 instalaciones distribuidas en zonas de costa, sierra y núcleos urbanos. A lo largo de 32 páginas a todo color, 'Al-



bergues Juveniles' analiza cuestiones de interés para cualquier lector, especialmente para aquellos jóvenes que dedican parte de su tiempo libre a conocer el territorio español alojándose en establecimientos como los de la REAJ, regidos por una filosofía que transmite a los jóvenes valores de convivencia y tolerancia.

Así, este medio presta especial interés por la información amena y atractiva, abordando temas de interés con una redacción directa, fresca. 'Albergues Juveniles' concede una importancia relevante al diseño y a las fotografías, tratando de ser un vehículo que acerque a los jóvenes la realidad -no siempre conocida- del alberguismo en España.

Como se puso de manifiesto en la presentación celebrada el 17 de septiembre, nuestro país cuenta con algunos albergues de reconocido prestigio internacional. Entre ellos figura el de Toledo, ubicado en el castillo de San Servando, que

MORFOLOGÍA. Un extracto de las páginas de nuestro primer número.

mandó construir Alfonso VI en el siglo XI.


Otros ejemplos reseñables son el albergue juvenil de Córdoba, que se erige en el corazón de la judería -a escasos metros de la Mezquita-Catedral-, que ocupa un ala del antiguo monasterio de San Pedro de Alcántara, edificado en el siglo XVII, o el Mare de Deu de Montserrat, en Barcelona, que se halla en un palacete del siglo XIX con tres plantas, mientras que los alberguistas de Cazorra (Jaén) recorren las galerías de un antiguo convento renacentista cuya fachada data de 1513.


This past 17th of October, the Círculo de Bellas Artes (Fine Arts Circle) in Madrid hosted the presentation of 'Albergues Juveniles,' the official magazine of the REAJ-Spanish Youth Hostel Association. This quarterly magazine, with a print run of 150,000 copies is sure to become a point of reference within the scope of journalism for young people.



ALBERGUE JUVENIL HELSINKI STADION  Pohj Stadiontie 3 B. 00250 Helsinki

RESERVAS  www.hostelbooking.com

TLF.  00-358-9-4778480

FAX  00-358-9-4778481

E-MAIL  stasion@hostel.inet.fi

ALBERGUE JUVENIL HELSINKI STADION

En tierras de Santa Claus



El Estadio Olímpico de Helsinki se ubica en un entorno privilegiado. Una zona verde, tranquila como toda la capital finlandesa, que sólo ve alterada su silente monotonía cuando desde las gradas del Finnair Stadium, situado justo enfrente, se anima a los jugadores del Helsinki F.C., equipo local de fútbol.

Sin embargo la ciudad, conocida como 'Perla del Báltico', habilitó en 1962 un ala de su Estadio Olímpico como albergue juvenil. Con 162 camas, recibe alrededor de 15.000 alberguistas por año, de los que el 70 % proceden de países como Alemania, Rusia, Reino Unido, Francia, Italia o España. La distribución de éstas en grandes dormitorios hace del Helsinki Stadion un albergue ideal para grupos y familias.

NATURALEZA, CULTURA... Y MUCHO HIELO

Ubicado a dos kilómetros del centro urbano, este albergue es una excelente

CUATRO DÉCADAS:
En 1962 Helsinki habilitó un ala de su Estadio Olímpico como albergue juvenil



"base de operaciones" para conocer la ciudad. Así lo han entendido cientos de miles de alberguistas a lo largo de sus cuatro décadas de historia: entre ellos Bill Clinton, el ex presidente de los Estados Unidos.

Las primeras posibilidades surgen en el propio Estadio Olímpico. Allí se alzan una curiosa torre-mirador de 72 metros y el Museo del Deporte. Podrás llegar al centro en veinte minutos descendiendo por la avenida Mannerheimintie, pero antes no dejes de echar un vistazo al edificio del Parlamento, al Museo Nacional Finlandés y a la Casa de Finlandia -diseñada por el prestigioso arquitecto Alvar Aalto-, que te pillan de camino.

El corazón de Helsinki lo ocupa la plaza del Senado con tres edificios singulares: el Rectorado de la Universidad, el propio Senado y la Catedral Luterana, blanca y con cinco cúpulas color verde agua plagadas de estrellas doradas. A tiro de piedra tienes la Catedral Ortodoxa.



WEB • www.stadionhostel.com

TRANSPORTE PÚBLICO • Desde el aeropuerto, Finnair Bus o autobús 617. Tranvías 7A y 3T

SERVICIOS • 162 camas • cafetería • sala de estar • TV-vídeo • sala de equipajes • conexión pública a Internet • lavandería • cocina



xa Uspenski, la más grande de Europa occidental, así como el viejo mercado de exquisiteces, ya a orillas del mar. Dedica parte de tu tiempo a visitar la fortaleza de Suomenlinna, la "Gibraltar del norte", declarada por la UNESCO patrimonio de la humanidad.

Pero Helsinki ofrece mucho más. Por ejemplo amplias zonas verdes, como Keskuspuisto, de mil hectáreas, o el Sibelius Park, en el que se ha erigido un original monumento en homenaje al músico que le da nombre. También podrás practicar deportes de invierno gracias a unas temperaturas que, durante esta época, no suelen subir de -5° C: patinaje al aire libre y en pistas cubiertas, pesca ártica en la zona del puerto (tan fácil como abrir un agujero en el mar helado y probar suerte), etcétera.

Aunque si tienes tiempo y recursos para desplazarte, puedes esquiar en Mikkeli, Himos y Savolina, localidades ubicadas a un par de horas en coche.

PATRIMONIO. Catedral ortodoxa Uspenski, plaza del Senado, puerto y fortaleza de Suomenlinna, grandes atractivos monumentales

También merece la pena Rovaniemi, antesala del Círculo Polar Ártico y hogar de Papá Noel. E incluso puedes escapar a Tallín, capital de Estonia y una de las ciudades más bellas de Europa. Desde Helsinki parten ferries continuamente, y el trayecto dura en torno a hora y media. Eso sí, no olvides tu pasaporte, ya que este pequeño país no será territorio de la Unión Europea hasta enero de 2004.

Since 1962, Helsinki Olympic Stadium is home to the Helsinki Stadium youth hostel where some 15,000 people spend the night per year. Located two kilometres from the centre of the city, the hostel is an excellent location to venture around the area and get to know the city and its surroundings: don't forget to visit the Senate Square, the port area, the Uspenski Orthodox Cathedral, the Suomenlinna fortress or the Sibelius Park.



GIMNASIOS

Vicios y virtudes de las pesas



Proliferan como setas en el paisaje urbano. Cada día son más los gimnasios que aparecen en las distintas localidades de España, conscientes de ofrecer una alternativa válida para el sedentarismo. Fitness, culturismo, aeróbic, sauna, jacuzzi o rayos UVA son algunos de los reclamos que utilizan en sus rótulos, tratando de captar mejor la atención del viandante. Pero la fórmula deportiva que ofertan estas instalaciones tiene, como todo, sus pros y sus contras. Vayamos por partes:

Gyms offer an alternative to a sedentary life style. As with everything, weight lifting and fitness has its advantages and disadvantages. This type of exercise helps you maintain or improve muscle tone and mass, bone mass, control weight and lose fat or reduce the risk of injury. But don't forget to warm up prior to each session; nor should you begin aerobic exercises without a warm-up. Take care of your back and have a medical before you sign up.



Ahora bien...

DINAMISMO:
Cada día son más los gimnasios que se inauguran, ofreciendo una alternativa al sedentarismo



El gimnasio te ayudará a...



- **Mejorar tu tono muscular.** El aspecto y la salud de tus músculos se verá reforzado, ganando en tonificación y resistencia.
- **Incrementar la masa muscular.** Un programa completo de entrenamiento te permitirá ejercitar ciertos músculos que en la mayoría de los deportes apenas se trabajan e incrementar la masa.
- **Mantener la masa ósea,** según avanzan los años. Levantar pesas no sólo ayuda a los músculos, sino también a los huesos, que ganan en fuerza y grosor. Este tipo de ejercicio, por tanto, resulta idóneo para combatir los efectos de la osteoporosis -pérdida de densidad ósea- y el riesgo de fracturas óseas.
- **Controlar tu peso y perder grasa.** La combinación dieta hipocalórica + ejercicios cardiovasculares + ejercicios con pesas es idónea para reducir los niveles de grasa en tu organismo sin perder capacidad muscular.
- **Reducir el riesgo de lesiones.** Una masa muscular adecuada hace que aumente la estabilidad de cada articulación, incrementándose también la resistencia estructural de tendones y ligamentos. El cuerpo también estará mucho más preparado para aguantar golpes y caídas.
- **Mejorar el equilibrio muscular.** Si optas por beneficiar a unos grupos musculares frente a otros, caerás en un error de consecuencias poco saludables. Aprovecha la oportunidad que te ofrecen máquinas y mancuernas para alcanzar el equilibrio físico: por estética y, sobre todo, por tu salud.

→ **Visita antes al médico.** Como en cualquier deporte, aquí también deberías pasar un pequeño reconocimiento médico que detecte posibles contraindicaciones. Este punto es fundamental y te puede ahorrar algún que otro susto.

→ **No olvides calentar antes de cada sesión.** Es fundamental para preparar el organismo antes del trabajo deportivo, tener una recuperación óptima y evitar accidentes. Lo contrario irá en detrimento de tus cualidades físicas y podría provocarte serias lesiones. Busca también la máxima concentración mental.

→ **No infravalores los ejercicios aeróbicos.**

Una de las claves de tu progresión estará en que combines acertadamente fuerza, resistencia y flexibilidad. Nunca dejes de lado este tipo de ejercicios, ideales para que te mantengas ágil y alcances el equilibrio físico tan deseado. Bicicletas estáticas, ergómetros, pistas o escaladoras son necesarios y divertidos.

→ **Cuidado con la espalda.** Una mala postura puede ocasionar daños serios. Ten cuidado y, para proteger la cintura, usa cinturón.

→ **¡Y algo muy importante!** Consulta siempre al personal especializado del gimnasio, pídele que te asesore sobre un plan de ejercicio idóneo en función de tu edad o condición física.



CONCURSA

Cuéntanos tu viaje...

...y escápate un fin de semana
con tus cuatro mejores amigos

Gana un fin de semana (dos noches) para ti y los cuatro amigos que elijas, en régimen de pensión completa en cualquiera de los más de 200 albergues españoles adscritos al consorcio REAJ (**)

Para participar sólo tienes que enviarnos una fotografía de creación propia junto con un texto de no más de 150 palabras, sobre algo divertido o interesante del albergue que nos propones, y tres consejos que todos deberíamos tener en cuenta antes de seguir tus pasos, haciendo referencia al albergue de Reaj o de la IYHF en otro país en el que te alojaste. La originalidad del enfoque que le des a tu creación, así como la peculiaridad del sitio que nos propongas, serán tenidos en cuenta.

La participación será individual y será imprescindible para tomar posesión del premio disponer del carné de alberguista vigente expedido antes de la participación en el concurso por una red miembro de la International Youth Hostel Federation (IYHF). Los originales se enviarán por correo a Red Española de Albergues Juveniles C/Barquillo 15 A, 1º G 28004 Madrid o por e-mail a info@reaj.com. (Imprescindible indicar en el sobre o en el asunto del e-mail, ref:CUADERNO DE VIAJE). Deben figurar nombre, apellidos, teléfono y dirección y número de carné de alberguista. Los originales no serán devueltos ni se remitirá acuse de recibo. El fallo del Jurado se anunciará públicamente en la revista Albergues. Se informará a los ganadores a través de las direcciones facilitadas. El jurado estará compuesto por el Comité Editorial del Consorcio REAJ. El concurso podrá declararse desierto. Los autores ceden los derechos a la Red Española de Albergues Juveniles, S.A. para su publicación, producción y difusión. Las obras premiadas podrán ser publicadas total o parcialmente tanto en la revista como en el sitio web www.reaj.com. Las fotos enviadas por Internet deberá tener una resolución mínima de 700 KB.

(**) El premio es una estancia de dos noches para cuatro personas en cualquier albergue adscrito a la REAJ paraa disfrutar dentro del año. Está sujeto a disponibilidad de plazas.

