



albergues

Juveniles

cheztoi
Carcassonne,
tesoro medieval
de Francia

¡adelante!
Bilbao: cultura,
gastronomía
y diversión

Gredos, Hoces del Cabriel,
Cazorla y Picos de Europa:
descúbrelos en esta época.

Sinfonías otoñales

entérate

Mochilas y libros. Algunos albergues juveniles ejercen como residencia de estudiantes.

La polivalencia de los albergues se manifiesta, por ejemplo, en su carácter residencial. En muchos de ellos no sólo se alojan personas 'de paso' que deciden conocer así una ciudad, playa o zona de montaña, sino otras muchas que optan por elegir una de estas instalaciones como hogar durante el curso académico. Ejemplos son el albergue de San Andrés de Cornellana, en el barrio de Contrueces de Gijón, que aúna la comodidad de un edificio moderno con el ambiente de un palacio de finales del siglo XVII. La mitad de sus 132 plazas se dedican durante el invierno a jóvenes que estudian en Gijón, destacando su «Espacio Arte».

La residencia albergue Mare de Déu del Lledó o la de El Maestrat, ambas en Castellón de la Plana, actúan durante el curso exclusivamente como residencia estudiantil. O la Residencia del Carme en Manresa, un edificio que data del siglo XIV en el que, además de ofrecer alojamiento de óptima calidad, existe un ambiente de convivencia y apoyo activo al estudio. O también



ALBERGUES. Arriba, la residencia albergue Mare de Déu del Lledó en Castellón; abajo, la residencia del Carme en Manresa.



el recientemente reformado y ampliado albergue de Sevilla, situado junto al campus universitario de Reina Mercedes. Si eres estudiante, no dejes de informarte en tu Comunidad sobre esta magnífica opción de alojamiento. Convivirás con otros compañeros, con alberguistas de todo el mundo, y además te resultará económico. ¿Qué más se puede pedir?

Many young students find lodgings in youth hostels during the academic year as they offer high quality accommodation and have a friendly atmosphere. If you are a student, try to get information about this alternative.

Lazarillo de Tormes, un nuevo albergue juvenil salmantino.

Coincidiendo con el año de su capitalidad cultural europea, Salamanca cuenta desde julio con un nuevo albergue juvenil, el tercero de carácter municipal que se inaugura en Castilla y León. Denominado 'Lazarillo de Tormes' en homenaje a uno de los hijos literarios más ilustres de la zona, se trata de un centro de nueva planta que cuenta con un centenar de plazas distribuidas en 30 habitaciones; de ellas, dos son individuales, dos dobles, dieciocho triples, seis séxtu-

ples y dos adaptadas para minusválidos. También cuenta con plazas de garaje, aire acondicionado en todas las habitaciones, salón de actos, sala de reuniones, sala de televisión, internet, comedor, lavandería y otros servicios a los que podrás acceder desde 5,71 euros.

A new youth hostel called 'Lazarillo de Tormes' opened in July in Salamanca. The hostel offers 100 beds distributed in 30 rooms, and other facilities including: a meeting room, dining hall, launderette and function room.

Notas de paz

La música, herramienta utilizada por el West Eastern Divan y por la Fundación Holy Sounds para mejorar las relaciones interculturales

La música va más allá de fronteras y prejuicios. Al menos, ese es el principio que auspiciaban el director de orquesta Daniel Barenboim, de origen judío, y el intelectual palestino Edward Said cuando en 1999 pusieron en marcha el West Eastern Divan, un proyecto que aboga por el conocimiento mutuo de árabes e israelíes a través de la convivencia y del trabajo filarmónico.

Con el propósito de materializar este anhelo de paz, ochenta de los intérpretes jóvenes más brillantes de aquellas latitudes orientales se albergan durante tres semanas en un enclave propicio para el estudio. Bajo la batuta del maestro Barenboim, perfeccionan sus conocimientos musicales y gestan un foro de diálogo en torno al problema palestino-israelí.

Esta experiencia, que se repite cada año con carácter itinerante, ha celebrado su cuarta edición en Andalucía, comunidad autónoma que en el verano de 2002 ha recogido el testigo de la ciudad norteamericana de Chicago. Como novedad, en esta ocasión también se ha contado



Daniel Barenboim es uno de los impulsores de esta idea de tolerancia y convivencia.

con alumnos españoles y marroquíes para favorecer la convivencia entre ambos pueblos.

Así, desde principios de agosto los miembros de esta juvenil y multicultural orquesta se congregaron en una residencia estudiantil con el propósito de ensayar diversas composiciones; éstas fueron finalmente interpretadas en un gran concierto celebrado el 24 de agosto en el sevillano Teatro de la Real Maestranza, donde han triunfado algunos de los músicos más importantes del mundo.

¿Por qué Sevilla? Desde que la idea vio la luz en 1999, Barenboim expresó su deseo de que el proyecto se organizase en Andalucía, "único sitio del mundo donde árabes y judíos vivieron en armonía durante siete siglos", según afirma. Ese pasado armo-



nioso de la región más meridional de Europa fue razón de peso para que ese mismo año se instaurase en ella la Fundación Tres Culturas del Mediterráneo, referente para la concordia de las distintas sensibilidades que conviven a orillas del Mare Nostrum.

Jewish conductor Daniel Barenboim, and Palestine intellectual Edward Said set up West Eastern Divan in 1999, an itinerant project by which Israeli and Muslim musicians gather to prepare musical pieces which they later perform in concerts. This year Seville has been chosen as the seat of the Holy Sounds foundation - an organization which, through music, promotes understanding among, Muslims, Jews, and Christians.

Fundación Holy Sounds

Este curriculum de tolerancia también ha sido básico para que la Fundación Holy Sounds instale en España su sede mundial. Creada por un matrimonio de empresarios oriundos de Kazakhstán, busca la cooperación y el entendimiento entre musulmanes, judíos y cristianos tomando como base un mismo lenguaje universal: la música. Para ello viene organizando una serie de conciertos multiculturales. Además, Holy Sounds concede becas a personas que cultivan y difunden la música propia de sus pueblos, y contempla entre sus proyectos la formación de un gran archivo sonoro con registros procedentes de todo el mundo, así como la creación de otros materiales educativos. España, país con amplia tradición intercultural, se alza de nuevo como referente para la tolerancia y el entendimiento entre los hombres a través de un arte sublime: el lenguaje de la música.



ALTA MONTAÑA. A la izquierda, plano general de la estación de Alto Campoo en Cantabria, a la izquierda la estación hoscense de Formigal.

Reserva ya tu plaza para esquiar este invierno.

Antes de que caigan las primeras nieves, asegura tu plaza en las mejores estaciones de esquí. Te lo ponemos fácil: España tiene una amplia oferta; lo difícil será decidir dónde quieres ir. El albergue juvenil Cantabria te permite disfrutar de la estación de invierno Alto Campoo. Si prefieres el Pirineo Aragonés, a un paso de las estaciones de Astún, Candanchú, Formigal, Panticosa y Somport, REAJ te ofrece los albergues de Santa María del Pilar en Villanúa, Aysa-Candanchú y Canfranc-Estación, así como los de Quinta Vista Alegre en El Pueyo de Jaca, Sin, Santa María de Aratores y Escuelas Pías, en Jaca. La Estación de Valdezcaray es otra atractiva opción a la que te da acceso el albergue de Molino Viejo en



DIVERSIÓN. Baqueira-Beret y Sierra Nevada, dos divertidas opciones.



Ezcaray -La Rioja-. Si optas por el Pirineo Catalán, puedes ir a La Valira en La Seu d'Urgell, Pic de l'Àliga en Núria, Mare de Déu de les Neus en La Molina, Era Garona en el bellissimo pueblo aranés de Salardú, o también en el Val d'Aran Lés Matabòs, en Lés, para disfrutar de Baqueira-Beret. O si lo prefieres puedes visitar la moderna estación de Sierra Nevada alojándote en el albergue juvenil de "más altura". Tú decides.

Book now in order to ensure that you get a place in any of the youth hostels situated in the best Spanish ski stations. There is an amazing amount of them in Spain so perhaps the hardest thing would be for you to decide the spot where you want to put your skies on.



¿Pero qué son cinco euros?!

Pues, entre otras cosas, la oportunidad de que los menores de 30 años tengan su carné juvenil de alberguista, porque desde el año 2002 el consorcio REAJ amplió de 26 a 30 años la edad de quienes pueden acogerse a esa categoría. Pero si ya has superado tus tres décadas de existencia (en-

horabuena, a propósito), el precio sólo asciende en 6 eurillos de nada. Y reiteramos la pregunta. ¿Qué son, en este caso, 11 euros? Está claro que te interesa.

If you are younger than 30 you can get a youth hostel card just for 5 euros. If you are older than 30, the price is 30 euros. Don't miss out.

sobre la marcha

BARCELONA

Aún queda año Gaudí.

No desaproveches la oportunidad de visitar la Ciudad Condal en su "Año Gaudí". En la recta final de 2002 te esperan la VII Edición del Festival de Otoño Ribermúsica, así como las muestras 'Gaudí' y 'Park Güell'. Arquitectura y naturaleza, 'Gaudí: el hombre y su obra' o el espectáculo biográfico 'Gaudí', son algunas opciones. Si además quieres conocer sus creaciones, no dejes de pasarte por la Sagrada Familia, el Parque Güell o las Casas Batlló, Calvet y Milá. En el resto de España cuentas con la Casa Botines, en León; el Palacio Episcopal de Astorga (León), la Villa 'El Capricho', de Comillas (Cantabria) o algunas intervenciones en la Catedral de Mallorca.

www.tujuca.com

The Autumn Ribermúsica festival, the Gaudí exhibition, the Park Güell and his other architectural work are all good reasons to visit Barcelona in

DXT

Los Juegos Ecuestres Mundiales de Jerez, todo un éxito.

No podría calificarse de otro modo al gran acontecimiento deportivo que Jerez de la Frontera (Cádiz) organizó en septiembre. Los IV Juegos Ecuestres Mundiales han sido los primeros de la historia que han acogido pruebas de siete modalidades diferentes: salto de obstáculos, doma clásica, concurso completo, enganches, raid, volteo y reining. El albergue de la ciudad, lleno hasta la bandera; el nivel de asistencia a las distintas competiciones tampoco ha estado nada mal.

www.inturjuven.com

The 4th World Equestrian Games held in Jerez, were the first to hold seven different competitive disciplines. They were a resounding success.

LIBROS



Editorial Alfaguara. Madrid, 2002. 536 pp. 19'25 euros.

Habrá una vez: Antología del cuento joven norteamericano.

En pocos países ha tenido el cuento una tradición semejante a la que presenta en los Estados Unidos. De hecho, ha sido practicado y defendido por autores de renombre como Faulkner y Hemingway. Ahora, rindiendo tributo a ese género, Alfaguara ha editado 25 cuentos cuyos autores oscilan entre los 20 y los 40 años de edad. En general, son textos fáciles de digerir, centrados en historias muy humanas y próximas a la cotidianeidad.

A book in which twenty five North American writers present some of their stories, a genre which enjoys considerable popularity in the USA

CULTURA

Salamanca te espera en diciembre.

Cualquier fin de semana es adecuado para visitar la capital cultural europea del año en curso, si todavía no lo has hecho. A lo largo de 2002, Salamanca ha acogido cientos de actividades culturales, y el número de personas que participaron directamente en ellas entre los meses de enero y junio superó el millón. Pero todavía queda la traca final. Así que te recomendamos pasar el puente del uno de noviembre en nuestro albergue salmantino. Tendrás numerosas opciones, aunque tal vez la muestra del artista local Antonio Marcos, la obra teatral *El manuscrito encontrado en Zaragoza*, dirigida por Francisco Nieva, o la exposición didáctica *Anatomía, viaje al cuerpo humano* sean las más significativas. ¿Te apuntas?

www.alberguesalamanca.com

Salamanca, European Cultural Capital for 2002, offers you a wide range of cultural events including music, theatre and exhibitions. Please make the effort to visit

FINO. Mascota oficial de los Juegos Ecuestres Mundiales de Jerez.





VERANOS SOLIDARIOS

Un mar de ayuda

El fin del curso académico influye de dos maneras distintas sobre el voluntariado. Por una parte, hay jóvenes que optan por participar en alguno de los programas de cooperación internacional desarrollados por organizaciones como SETEM. Otros, por su parte, aprovechan el tiempo libre para involucrarse más en una actividad a la que ya dedican parte de su tiempo durante el resto del año.

Cada verano, más de 500 jóvenes toman parte en uno de los programas de ayuda al desarrollo que la Federación SETEM (Servicios al Tercer Mundo) organiza en treinta países de África, Asia y América. Muchos de ellos colaboran habitualmente con la ONG, y esta experiencia refuerza su vinculación. Otros, por el contrario, participan exclusivamente en unos programas cuya duración oscila entre

África, Asia y América son los continentes adonde va destinada la mayor parte de esta ayuda.

los 30 y los 60 días para después volver a la ausencia de compromiso anterior.

Carlos Capataz, director nacional del Departamento de Voluntariado, Participación y Formación de Cruz Roja Española, manifiesta que su organización carece de un voluntariado específico de verano: "Debe ser una decisión meditada, ya que otras personas dependen de tu decisión; aparte está el asunto de la



“El voluntariado debe ser una decisión meditada, ya que otras personas dependen de ella”, afirma Carlos Capataz.



Manuel Santana y Juan Antonio Corujo, dos jóvenes canarios voluntarios.

formación, que no se logra en dos días”, afirma.

¿Y qué atrae a estos jóvenes? “Pienso que dos cosas, básicamente: sentirse útiles y entablar relaciones interpersonales con gente como ellos”, afirma Carlos. Pablo Cabrera, director de SETEM-Madrid, añade otras motivaciones: “Conocer realidades distintas, expresar su solidaridad hacia otros pueblos, y también disfrutar de una

experiencia que tiene algo de aventura”, afirma.

Todas estas, y quizá algunas otras, fueron las que impulsaron a Manolo Santana a dar “el paso”. Este joven de 21 años, nacido y residente en Las Palmas de Gran Canaria, empezó a los quince a colaborar en el programa de socorros y emergencias de Cruz Roja, así como en salvamento marítimo y, como él mismo dice, “en todo lo que se puede”. Fue uno de esos chicos que se acercó a la entidad un verano... y se quedó. Igual que su compañero Juan Antonio Corujo, de 37 primaveras, que no se corta al reconocer que acercarse en 1979 a esta institución le ayudó a descubrir “un mundo nuevo”.

Por su parte José Luis Castro, psicólogo de La Coruña, lleva dos de sus 29 años trabajando en pro de la educación para la salud, dando charlas en centros académicos sobre sexualidad, VIH, anorexia, bulimia, etcétera: “Vi en ello una oportunidad de colaborar con la comunidad”, manifiesta. Desde estas páginas, os animamos a seguir el ejemplo de estos compañeros, ya que trabajar por un mundo mejor es una de las experiencias más gratificantes que se pueden tener. Y recuerda: aunque a priori creas lo contrario, tiempo es lo que sobra.

When the academic year ends, many youngsters devote some of their free time help in organizations working to promote cooperation and development. Every year, over 500 people volunteer to work in projects organized by the SETEM Foundation for Third World countries whilst many others get involved with the Red Cross and other organizations. Volunteering is gratifying but it should be a responsible choice.



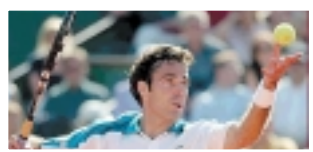
ALEX CORRETJA

Garra joven

Es uno de nuestros deportistas más laureados. El palmarés de este barcelonés de 28 años incluye, además de una Copa Davis, trofeos de primer nivel, como Roma, Stuttgart, Dubai, Lyon, Indiannapolis, Indian Wells, Washington o Kitzbuhel, entre otros. También ha sido campeón del mundo del ATP Masters 1998 en Hannover y obtuvo, junto a su amigo Albert Costa, la medalla de bronce

BARCELONÉS. Este culé de pro es un verdadero líder para sus compañeros.

durante las olimpiadas de Sydney. Sin embargo, los éxitos de Álex no quedan reducidos a una relación de galardones deportivos. Este culé de pro es un verdadero líder para sus compañeros, y un estímulo para niños y adolescentes que aspiran a ganarse la vida con el deporte de la raqueta. Pero él lo lleva con humildad: "No creo que sea un líder, aunque tal vez el ser de carácter abierto haga que mis compañeros confíen a veces en mí", asegura. Ha recibido varios premios a la deportividad y a la simpatía, algunos otorgados por la propia prensa deportiva, a la que facilita enormemente su labor. Además, Álex es un tipo solidario; ha creado una fundación de ayuda a deportistas, colabora habitualmente con la asociación AVISMON de ayuda a enfermos sin familia, y con otras iniciativas altruistas de muy distinta índole: "Creo que todo lo que sea ayudar es bonito



-Su profesión le obliga a viajar continuamente. Lo que más le gusta y lo que peor lleva de tanto desplazamiento es...

- Algunos son muy pesados, pero normalmente intento descansar; es decir, dormir las máximas horas posibles.

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

-Lo normal es no olvidar nunca mi neceser higiénico y farmacéutico -por mis alergias-, mi raqueta y siempre un libro u otro.

-¿Lleva contabilizado el número de países que conoce?

- Desde los nueve años que estoy viajando han sido muchísimos, alrededor de todo el mundo.

-¿Cuál de ellos recomienda visitar a sus amigos?

- Hay cosas maravillosas en todo el mundo, pero en sus buenos tiempos encontré muy lindo Buenos Aires, Australia, Dubai, y sobre todo nuestra España, con su clima que es una pasada.

-¿Qué razones alegraría para invitarnos a conocer Barcelona, su ciudad?

-Es de lo más

hermoso que existe con su contraste de mar y montaña.

-Algún rincón que le apasione de la Ciudad Condal.

-Barcelona tiene un sinnúmero de rincones maravillosos. El casco antiguo, la Sagrada Familia, toda la obra de Gaudí, la montaña del Tibidabo desde donde se divisa toda la ciudad y muchísimas cosas más.

-La ciudad que más le impresionó fue...

-París es "magnifique", por sus calles, sus monumentos, sus museos, etc.

-¿Cuál es el último viaje que hizo por placer?

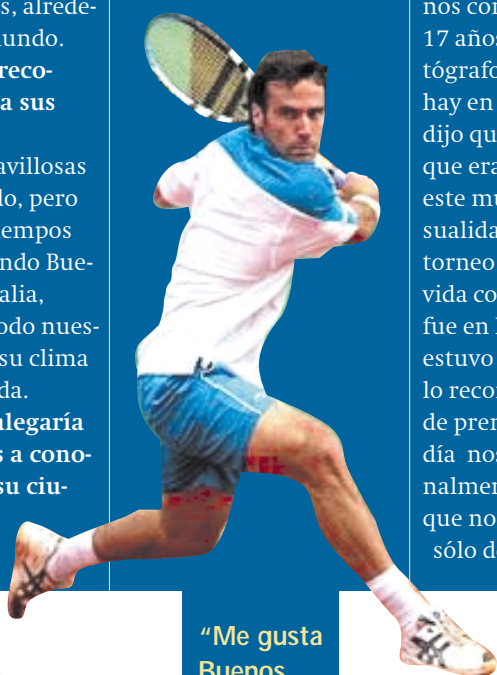
- Canarias y Formentera. Fueron unos días estupendos; en la segunda, en compañía de Albert Costa y las señoras respectivas.

-¿Qué proyectos tiene en este sentido?

- De momento, no tengo ninguno hasta que acabe la temporada.

-Cuéntenos una anécdota que le haya ocurrido en alguno de sus desplazamientos.

- Han existido varias, pero la más hermosa es la gran amistad que hice con un señor argentino con el que mantenemos contacto continuamente e incluso estuvo invitado a nuestra boda. Cuando nos conocimos, yo tenía 17 años y le firmé un autógrafo en las bolsas que hay en los aviones; me dijo que yo, de la manera que era, triunfaría en este mundo y dio la casualidad que el primer torneo que gané en mi vida como profesional fue en Buenos Aires. Él estuvo allí con su bolsita, lo reconocí en la rueda de prensa y desde aquel día nos llamamos semanalmente. Su familia dice que no es fan de nadie, sólo de Alex.



y satisfactorio", manifiesta. Su trayectoria demuestra, por tanto, que éxito y compromiso social son valores complementarios.

Álex Corretja is one of the most successful Spanish tennis players. At 28, he has an amazing career and his charm is recog-

"Me gusta Buenos Aires, Australia, Dubai, y sobre todo nuestra España"

nized by all. He participates in various charity organizations in Barcelona, his home city, and he recommends the historic center, all of Gaudí's work and the views from the Tibidabo Mountain. As for foreign cities, he recommends that we visit Paris.



MONTE

Sinfonías otoñales

La caída de la hoja marca el inicio de un periodo idóneo para calzarse las botas y salir a la montaña. Te presentamos cuatro alternativas. De sur a norte, déjate llevar por los sonidos de la naturaleza: un cúmulo de sinfonías que no te dejarán indiferente.

CAZORLA (JAÉN)

EL PARAÍSO DE LA BERREA

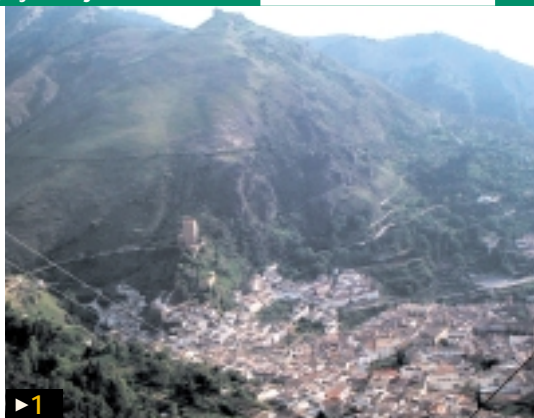
En el corazón de la plaza Mauricio Martínez se erige un antiguo convento renacentista cuya fachada data de 1513. Esta 'reliquia' del arte jiennense es hoy un albergue juvenil adscrito a Inturjoven, la red andaluza de albergues juveniles. Cazorla, una de las localidades que da nombre al Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas, representa una excelente opción para aquéllos que deseen contemplar la berrea, ritual sonoro que los cérvidos repiten otoño tras otoño. Te proponemos, además, una ruta inaugurada hace pocos meses que lleva el nombre de Félix Rodríguez de la Fuente. Ésta bordea el brazo sur del embalse del Tranco, y partiendo del mirador que lleva el nombre del famoso naturalista, recorre casi 20 kilómetros y permite contemplar las múltiples formas que el agua ha esculpido en las rocas, además de gamos, ciervos, jabalíes, águilas reales y perdice-ras, buitres y búhos reales.

►1. Vista aérea de Cazorla, justo al pie de la sierra que lleva su nombre.

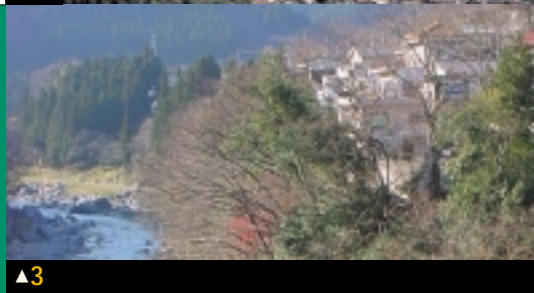
►2. El río Cabriel, en las cercanías de Venta del Moro, ofrece multitud de bellas postales.

►3. En Tama se conjuntan monte, río y pequeños núcleos urbanos.

►4. A pocos kilómetros de Navarredonda, los picos de Gredos albergan nieve ya en noviembre.



►1



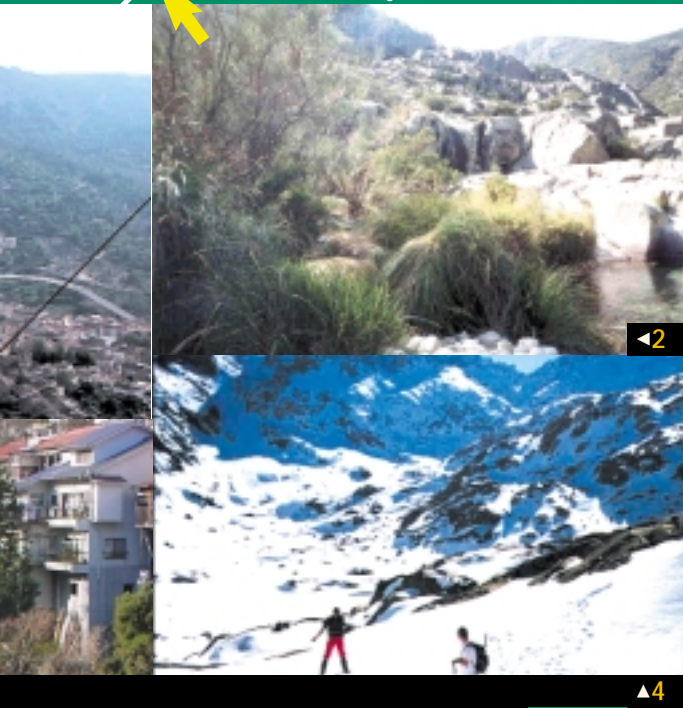
►3

VENTA DEL MORO (VALENCIA)

LA MORADA DEL ECO

En la meseta de Requena-Utiel, a 100 kilómetros de Valencia y a una distancia similar de Cuenca, figura el municipio de Venta del Moro. En aquel enclave privilegiado, punto de transición entre el paisaje castellano-manchego y el propio del arco mediterráneo, existe un albergue que fue inaugurado en 1993 para ofrecer a los jóvenes la posibilidad de explorar un ecosistema único: las hoces del río Cabriel.

Se trata de una enorme fisura provocada por el paciente discurrir durante milenios de esa corriente fluvial. Las fuerzas de la naturaleza han gestado enormes crestas verticales de rocas afiladas (denominadas cuchillos, como los de la Fonseca) que recuerdan a las construcciones arquitectónicas góticas, u otras en disposición horizontal llamadas hoces. Las escarpadas laderas han creado un ecosistema virginal donde predominan especies vegetales como el pino, el madroño, la coscoja, el



◀ 2

▲ 4

enebro, el lentisco y el brezo, así como una riqueza faunística donde águilas, búhos y gatos monteses brillan con luz propia. Te sorprenderá el sonido de tu voz rebotando contra estas ingentes paredes de piedra.

TAMA (CANTABRIA)

DONDE CANTA EL UROGALLO

En el municipio de Cillorigo de Liébana se encuentra Tama. Aquí se erige el albergue autonómico 'Picos de Europa', ideal para conocer un entorno sumamente rico. Si tu interés se decanta por el arte, esta zona te brinda una inigualable colección de iglesias románicas y prerrománicas como Santa María de Lebeña, construida en el siglo X y una de las joyas del arte mozárabe español. Pero si tu vocación viajera se decanta por el disfrute de la naturaleza, cerca encontrarás los picos más elevados del macizo que da nombre a nuestro albergue. La vegetación combina ejemplares mediterráneos como la encina y el alcornoque con especies típicamente

▼ **FAUNA EN GREDOS.** En el apartado faunístico destacan la salamandra y el sapo -ambos endémicos-, el águila real, la garduña, la jineta y, especialmente, la cabra montés, cuya subespecie *victoriae* sólo podrás contemplar en estos parajes.



atlánticas, entre otras hayas y robles. La riqueza faunística incluye animales en peligro de extinción como el oso pardo, el águila real y el urogallo.

NAVARREDONDA DE GREDOS (ÁVILA)

MELODÍA TORRENCIAL DEL RÍO TORMES

A una hora y media a pie desde el albergue juvenil de Navarredonda de Gredos, ubicado en las afueras de la localidad, nace el río Tormes. Esa corriente de agua, que cruza la universal ciudad de Salamanca, impregna de sonidos hídricos a buena parte de este paraje serrano, donde podrás encontrar pinares como los de Navarredonda y Hoyo-casero, especies vegetales distribuidas por pisos como jaras, madroños, castaños, abedules, linarias alpinas, pulsatillas y bocas de dragón de Gredos. A unos 17 kilómetros del albergue tienes la plataforma de Gredos, donde es fácil contemplar a estos impresionantes mamíferos. Si puedes, acude a finales del otoño, cuando el periodo de celo hace que los machos se acerquen a los grupos de hembras y entablen entre ellos combates encarnizados. Una curiosidad: a 200 metros del albergue se alza el Parador de Gredos, el más antiguo de la red española de paradores.

Autumn is an ideal time to go walking in the mountains. Here we present you with a series of choices: Cazorra (in the province of Jaen) is known for the bellowing of its deer and its impressive natural landscape. Venta del Moro (Valencia), where you can explore the beautiful rocky landscape and stay in the Hoces del Cabriel youth hostel; Tama, in Cantabria, offers art and an animal and plant life which are unique in Spain; Navarredonda de Gredos (Ávila), where mountain goats roam around freely, and the river Tormes begins its journey through the spectacular "siera".

busca, compara...

En esta página te mostramos una selección de botas flexibles y semirrígidas, ideales para que "hagas camino al andar" si optas por recorrer este otoño las zonas de montaña que presentamos en la sección anterior. Ya sabes: busca, compara...

TREKKING TIBET GTX • LA SPORTIVA

Con un número mínimo de costuras y una sola pieza superior en piel de Nubuck, esta bota de medio peso es excelente para trekking en general. Cuenta con dos ventajas adicionales: una absoluta impermeabilidad y la transpirabilidad que proporciona el Gore-tex.

Duras, resistentes y, sobre todo, cómodas. Su media suela Trailflex incorpora un refuerzo de acero. Para los trekkers más serios. **Alrededor de 109 euros**



TREKKING DAKOTA PLUS SUEDE • GARMONT

Excelente bota para trekking de altura que combina un material tradicional como la piel con la más avanzada tecnología en su fabricación. Se adapta perfectamente al pie, proporcionando una óptima sujeción y protección. Fabricada en piel resistente a la abrasión. Su suela Vibram Ice Trek la convierten en un calzado apto para media y alta montaña, proporcionando una tracción óptima sobre terrenos irregulares y nieve. Para sibaritas de la naturaleza. **Unos 110 euros**



TREKKING EVOLUTION • BESTARD

Un recurso ideal para alta montaña, realizada en cuero muy resistente a la abrasión y a los arañazos. Su material, así como el forro Gore-Tex, proporciona una completa impermeabilización, manteniendo siempre la transpiración. Además, incluye plantilla anatómica de alta densidad forrada de Cambrelle, adecuada para combatir la fatiga muscular y que no permite el desarrollo de hongos, bacterias y malos olores. Para profesionales de la 'eco-caminata'. **En torno a 165 euros**



TREKKING CYPRUS • TUCKLAND

Calzado de media altura realizado íntegramente en piel. Presenta una suela con perfil antideslizante y con zonas de flexión, así como un intercalado de poliuretano de baja densidad para mejorar la amortización. Del mismo modo, el piso es resistente al gasoil y la gasolina. Un instrumento muy completo para disfrutar de tu expedición. **Unos 66 euros**



TREKKING SALVADOR • HI-TEC

Esta bota se caracteriza especialmente por su ligereza. Dispone de plantilla recambiable y forro antihumedad, además de un sistema de lazada metálico antioxidante, tirador trasero de nylon para facilitar su calzado y entresuela de EVA, que proporciona gran comodidad. Para senderistas todoterreno. **Desde 33 euros**



TREKKING ATLAS • BOREAL

Ideal para trekking y ascensiones de media montaña, se trata de un calzado robusto cuyo forro con sistema Boreal Dry Line facilita la transpiración y aumenta la impermeabilidad. La suela Boreal Skiwalk, fabricada en caucho de dos densidades, posee una original estructura de tacos y grabado antideslizante. Buenas, bonitas... **Alrededor de 81 euros**



TREKKING PICOS II GTX • GARMONT

Esta bota de caña alta ofrece una elevada protección al tobillo, algo necesario para las rutas más complejas o para cubrir grandes distancias con carga. Ligera e impermeable, presenta notable resistencia al desgaste. Exterior en piel de Nubuk y forro en piel o Gore-Tex. Una excelente inversión. **Más de 115 euros**



ALBERGUE BILBAO ATERPETXEA

Gastronomía y diversión a la sombra del Guggenheim



► **FÁCIL CAMINO.**
Desde Madrid a Bilbao, por la Nacional I.

A diez minutos del centro de la ciudad más industrial de Euskadi se erige el albergue Bilbao Aterpetxea, uno de los mejores de España.

ALBERGUE BILBAO ATERPETXEA

◊ Ctra. Basurto-Kastrexana, 70

TELÉFONO ◊ 944 270 054

FAX ◊ 944 275 479

WEB ◊

<http://albergue.bilbao.net>

E-MAIL ◊ aterpe@albergue.bilbao.net

TRANSPORTE PÚBLICO ◊ Bus línea 58

SERVICIOS ◊ 142 camas ◊ Sala de lavandería y planchado ◊ Sala de reuniones ◊ Ascensor ◊ TV-Vídeo ◊ Alquiler de bicicletas ◊ Servicios de restauración ◊ Cocina ◊ Discapacitados ◊ Deporte ◊ Parking gratuito

PRECIOS ◊ 10,81-16,82 euros (desayuno incluido).

► **NO TE PIERDAS**

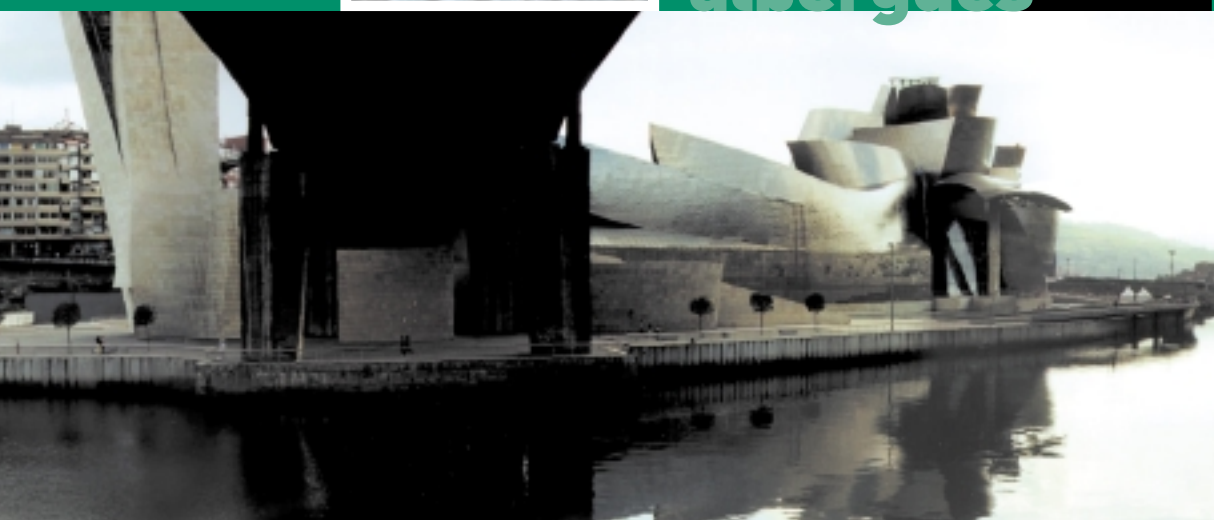
►► Museo Guggenheim -Rubens y su época. Tesoros del Museo Ermitage. 1 octubre 2002-febrero 2003



Rodeado por una superficie ajardinada con 22.000 m², este buque-insignia del alberguismo vasco fue inaugurado el 13 de julio de 1998, reciclando para ello una antigua residencia estudiantil.

Desde entonces, su evolución ha sido meteórica. En sólo un año, el Bilbao Aterpetxea se convirtió en el primer albergue de Europa que lograba la certificación de calidad ISO 9002. Más tarde, su filosofía de mejora continua le permitió obtener la ISO 9000:2000. Todo un reconocimiento al esfuerzo y a la buena gestión.

La belleza del paraje, la oferta cultural y gastronómica, así como la calidad de este inmueble son tres razones de peso para que los jóvenes y las familias se alojen aquí cuando visitan la ciudad de la ría del Nervión. De hecho, en el periodo estival se roza la plena



ocupación, manteniéndose durante el resto del año unos índices superiores al 73 %. Actualmente, los responsables del albergue trabajan en la habilitación de un espacio como biblioteca y sala de Internet, que esperan se halle operativo antes de final de año.

OFERTA TURÍSTICA Y CULTURAL

A escasa distancia del albergue tienes más de 200 kilómetros de costa, 22 playas y 15 puertos deportivos o pesqueros. El recorrido por el litoral cantábrico empieza en la playa de La Arena, la más grande de Vizcaya. En Getxo encontrarás las de Ereaga, Arrigunaga y la de Aizkorri, esta última de gran atractivo turístico.

Si prefieres montañas, acércate al parque natural de Urkiola, conocido por sus frondosos bosques de castaños, robles o hayas. Al margen del Guggenheim, la oferta cultural bilbaína incluye el museo de Bellas Artes, donde podrás contemplar obras de Zurbarán, Murillo, Goya, El Greco, Cézanne o Gauguin, así como el Casco Viejo, el teatro Arriaga y el palacio Euskalduna. Si te interesa la historia, no dejes de visitar Guernica, ubicada a escasos kiló-

-Manolo Valdés. 22 octubre 2002-12 enero 2003

►► Museo de Bellas Artes

-Julio Romero de Torres. 7 octubre 2002-26

enero 2003

►► Eventos

-Ciclo de ópera del teatro Arriaga.

De octubre a mayo. Bilbao

-Conciertos de música clásica. Noviembre.

Getxo.

-Festival internacional de títeres y marionetas. Noviembre. Bilbao

-Festival internacional de cine documental y cortometraje. Noviembre. Bilbao.

metros de la ciudad y mundialmente conocida por el bombardeo que plasmara Picasso.

En cualquier caso, aprovecha tu visita al País Vasco para degustar la inigualable gastronomía de esta tierra: empieza con unos pimientos del piquillo o una porrusalda (sopa de puerros); si lo tuyo es el pescado, sigue con el bacalao a la vizcaína, las kokotxas de merluza o el marmitako de bonito. Si por el contrario prefieres la carne, opta por el sukalki (guiso de vacuno), los chuletones asados, el cordero asado al burrunzti o las carnes de caza. Como postre, cuajada, queso de Idiazábal, manzanas asadas, pastel vasco o un plato de intxaursaltsa, preparado con leche y nueces secas.

Ten minutes away from Bilbao is Bilbao Aterpetxea, one of best youth hostels in Spain. Surrounded by green areas and with spectacular views, the youth hostel was one of the first in Europe to be granted an ISO 9002 quality certificate. From here, you can travel along the Cantabrian coast, explore its magnificent beaches, and visit the Natural Park of Urkiola. While in the city, visit the old historic center, the Fine Art Museum or the famous Guggenheim.

La otra red de redes

Estamos seguros. Nunca hubieras imaginado que el albergue donde has recogido esta publicación, y que seguramente habrá sido un buen campamento base para tus vacaciones o "escapadas", forma parte de una red internacional con casi un siglo de vida a sus espaldas.

Pero, sin duda, tampoco te habrás parado a pensar que esa otra "red de redes" genera más de 35 millones de pernoctaciones anuales en 4.200 albergues repartidos por más de 60 países de los cinco continentes. Crea miles de empleos directos, y otros tantos indirectos. Es una de las organizaciones juveniles más grandes del mundo, con un número de miembros superior a los tres millones, y la contribución de los alberguistas al sector turístico internacional alcanza 1,4 billones (con b) de dólares anuales.

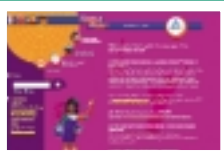
Todo esto se debe a la International Youth Hostel Federation (IYHF); una federación cuyo rastro nos lleva hasta 1909, cuando el profesor alemán Richard Schirrmann descubrió que las excursiones, el aire libre, la cultura o la ciudad constituían un instrumento básico para la formación integral de sus alumnos. Y acertó. De hecho, el alberguismo es una filosofía que conlleva mucho más que viajar y alojarse



La tolerancia como valor

Bajo el lema "La paz está en tus manos", la IYHF ha puesto en marcha un programa denominado Alberguismo para la paz y el entendimiento internacional (Youth Hostelling for peace and international understanding). Para ello, la Federación Internacional de Albergues Juveniles trabaja estrechamente con la UNESCO, auspiciando un mundo en el que los jóvenes sean parte activa de la sociedad, y que esta contribución sea promovida y valorada.

Con este propósito se han puesto en marcha una serie de actividades interdisciplinares que van desde la distribución de carteles en los que jóvenes de distintas razas abogan por la tolerancia -promovida en los albergues alemanes- hasta foros de discusión sobre los efectos de la publicidad y de la información en nuestra propia percepción del mundo, algo que se viene llevando a efecto en los albergues de Bélgica. Otras actividades deportivas, lúdicas, educativas y de protección medioambiental se han previsto en Australia, Italia, Argentina, Israel o Inglaterra.



a buen precio. Es un modo de vida, una formación continua en valores, un ejercicio de convivencia entre jóvenes y mayores de todas las razas, culturas y procedencias.

Los albergues, por tanto, se convierten en base de operaciones para la exploración cultural y el enriquecimiento humano. E igual que sucede con las personas, nuestras instalaciones son sumamente heterogéneas. Puedes encontrar una cabaña de madera en Ontario (Canadá), un castillo en Alemania o Toledo, una casa de piedra rojiza en Manhattan (Nueva York) o un ala habilitada como tal en el estadio olímpico de Helsinki. Tú eliges.

4,200 youth hostels from over 60 countries and all five continents are members of the International Youth Hostel Federation (IYHF), an organization set up in 1909 with the aim of offering an alternative and cheaper accommodation network to youngsters traveling abroad who want to discover new ways of life and cultures. The IYHF also advocates an on-going education on values and sharing.

Extracto del **saludo** remitido por el **Dr. Harish K. Saxena**, presidente de **Hostelling International**, celebrando el nacimiento de la revista **Albergues Juveniles**

Como presidente de la Federación Internacional de Albergues Juveniles (IYHF), es un gran placer para mí poder escribir una carta de introducción para la revista corporativa nacional de REAJ.

(...) La constitución de la Red Española de Albergues Juveniles en 1955 fue la primera de la región mediterránea. Actualmente, REAJ cuenta con más de 130.000 socios y de 180 albergues juveniles (...) Es muy gratificante saber que un porcentaje superior al 85% de la red de albergues ahora ofrece instalaciones preparadas para los disminuidos físicos.

(...) En julio de 2002, IYHF lanzó una nueva iniciativa bajo el lema "Alberguismo juvenil para la paz y el entendimiento internacional". Los albergues consideran que ellos también deben reaccionar ante los trágicos y violentos conflictos que desgarran culturas y naciones (...) Yo estoy seguro de que REAJ se unirá de buen grado a nuestra iniciativa y ustedes, en su calidad de país miembro, tendrán la oportunidad de tomar parte activa en ella.

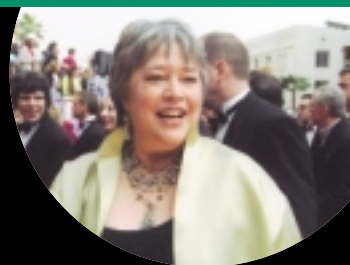
El mundo del alberguismo juvenil ha experimentado grandes cambios desde sus humildes orígenes en 1909 (...) Y, como se está utilizando la tecnología cada vez más, ahora es posible reservar una plaza con antelación por Internet. Es más, REAJ disfruta de una excelente página web que contiene datos sobre todos los albergues españoles y los programas de actividades y acontecimientos (...).

Les deseo que realicen numerosos y agradables viajes con estancia en albergues juveniles por España y otros lugares del mundo en el futuro.



GRAN PANTALLA

El doblaje, ¿virtud o fraude?



Seguro que de pequeño te resultaba extraño observar qué bien hablaban castellano los actores de tus películas favoritas. Cuando fuiste creciendo, descubriste que Al Pacino, Christopher Reeve o Robert de Niro no son un prodigio del bilingüismo, sino individuos a los que otros intérpretes españoles prestan sus dotes vocales. Se trata de los actores de doblaje, profesionales que gracias a una copia del guión, a una amplia capacidad de retentiva y, sobre todo, a los registros de sus voces harán que el espectador no deba, como decía aquel anuncio, "o ver la película, o leer los subtítulos".

Lo que probablemente no sepas aún es que, en torno a este hecho tan familiar para el cinéfilo de nuestras latitudes, existen dos posturas enfrentadas: una, la de críticos que no dudan al calificarlo como un fraude que rebaja la calidad del producto original. Otros, por el contrario, defienden esta tradición tan arra-



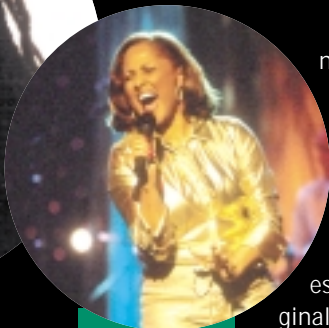
RICARD SOLANS es Robert de Niro, Al Pacino y Dustin Hoffman.

Habitual en el ámbito audiovisual español, despier-ta recelos entre los cinéfilos más puristas



gada en España y combaten el purismo de los anteriores afirmando que el actor de doblaje enriquece la película incorporando nuevos matices y puntos de vista.

Ahora bien, ¿qué es el doblaje? Si optamos por una explicación corta, sencilla, podríamos definirlo como el ajuste de un texto al movimiento de los labios de un personaje. Por supuesto, este ejercicio de sincronía requiere que el actor de doblaje aporte voz, modulación, dicción, entonación, proyección, matices, registros y,



LOLA GISPERT es Kathy Bates, Whoopi Goldberg y Darlene Love.

no puede faltar la figura del técnico de sonido, profesional especializado en el registro de voces y en la posterior sincronización de éstas con la imagen y el soundtrack, una especie de banda sonora original que incluye tanto la música de la película como cualquier ruido ambiental. También requiere la coordinación de un director -al igual que una obra teatral o una producción cinematográfica- que dé instrucciones y corrija los posibles errores.

Sin embargo el doblaje, que en televisión también se aplica a dibujos animados, series o programas, requiere una técnica diferente en el caso de los documentales. Así, el efecto de sincronización es totalmente distinto al propio de las películas, ya que la voz del doblador no tiene que coordinarse con el movimiento de labios del personaje: de hecho, la dicción original siempre está presente, aunque a un volumen menor.

Nos encontramos, por tanto, ante una profesión apasionante, desconocida, que pese a las polémicas que suscita ha dejado un sello imborrable en nuestra cultura cinematográfica.

The dubbing of films, a common practice in Spain, gives rise to two opposing opinions: on the one hand, critics maintain that dubbing is a rip-off as it reduces the quality of the original, whilst others defend it as a tradition which is deeply rooted in Spain and argue that dubbing actors enhance a film by adding other nuances and offering other perspectives.



CONSTANTINO ROMERO es Clint Eastwood, Darth Vader y James Earl Jones.

sobre todo, altas dosis de interpretación.

La tarea del traductor es indispensable. El texto, una vez traducido, se ajusta para posibilitar su sincronización. Antes, la película debe ser dividida en una serie de fragmentos cortos, de unos 45 segundos -denominados 'takes'-, que facilitan la exactitud en la ejecución de esta tarea. En un estudio de doblaje



ALIMENTACIÓN

Dime lo que engulles...

...y evaluaremos tu salud. En numerosas ocasiones has escuchado que la alimentación es la base de una forma física saludable. Y así es, pues combinarla con un poco de deporte ayuda a prevenir ciertas dolencias. En esta ocasión, queremos ofrecerte la oportunidad de que seas tú mismo quien juzgue si tu dieta alimenticia es moderadamente saludable, tomando como referencia a los recuadros que aparecen en este reportaje. Los alimentos recogidos sobre tonos claros son los mejores; conforme te vayas alejando hacia la derecha, consúmelos con moderación. Así que tú mism@

los mejores

zumos de vegetales frescos	integrales
ajo	col
melón	cebolla
legumbres	guisantes
berros	brécol
alcachofas	endibias
zanahoria	arándanos
espinacas	cítricos
nectarina	pimiento
salvado	agua
coles de bruselas	
té verde o negro	
aceite de oliva	
papaya	
zumado de uva	
coliflor	
mango	
rábanos	
pescado azul	
cereales	



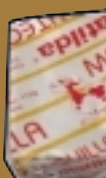
buenos y sanos

zumos de frutas	fresas
pipas de girasol	frambuesas
judías verdes	higos
melocotón	pepino
ciruelas	apio
leche de soja	cereales
queso fresco	escarola
lechuga	manzana
espárragos	vino tinto
tomate	berenjena
arroz	setas
calabacín	cerezas
piña natural	puré de verduras
pollo sin piel	almendras
ensalada de atún	pasta
pechuga de pavo	
pescado azul	
maíz	
marisco	
pizza	
yogur desnatado	
palitos integrales	



sanos... pero no tanto

cocido con chorizo y morcilla
sopa de pescado
tarta casera
piñones
nueces
patatas
avellana



¡delicioso!, pero...

hamburguesa
manteca de cerdo
patés
helados de nata y chocolate
margarina
butifarra
panceta
pollo con piel
churros
leche condensada
tocino
cubitos de bacalao

ensaladilla rusa
chocolatinas rellenas
aros de cebolla fritos
calamares a la romana
bebidas gaseosas
bollería industrial
embutidos
pastelitos de crema
caramelos
salchicas
patatas fritas
salsa tártara
côcteles



sólo para comer a veces

zumos de fruta
azucarados
mantequilla
lasaña de carne
carne a la parrilla
pato y caza
tapas
sandwiches
albóndigas
jamón serrano
calamares rellenos

ensalada de pollo
mahonesa light
empanada gallega
pasta rellena
queso graso
palitos
crackers
costillas de cerdo
comida mexicana
palomitas



coco
olivas
cacahuets
huevos
mostaza
espalda de buey
lomo de cerdo
ensalada de arroz
costillas de cordero
margarina vegetal
baja en calorías
arroz con leche
desnatada
filete de ternera
dulces de licor
café
aguacate
yogur entero

frutos secos
pollo asado
cerveza
chocolate
mermeladas
jamón dulce
menestra
sorbetes
helados de frutas
rosquillas



Consejos, de corazón

El Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III ha creado un decálogo idóneo para que la dieta contribuya a mantener en forma el motor de tu organismo. Son estas diez reglas de oro:

1 Ajusta la cantidad de calorías a las que realmente necesitas.

2 Consume aceite de oliva de primera prensa en frío y trata de reducir al máximo el consumo de otro tipo de grasas.

3 Consume más proteínas procedentes de legumbres y pescados y menos de carnes rojas. En total las proteínas deben corresponder a un 15 % de tu dieta.

4 Cambia la leche entera por desnatada y procura que los quesos que tomes sean frescos en lugar de curados.

5 No debes consumir más de 2 - 3 yemas de huevo por semana.

6 Convierte a las verduras y las frutas la base de tu alimentación.

7 Toma alimentos integrales mejor que refinados.

8 Disfruta todos los días con un par de piezas de fruta, si es posible tomándolas en el desayuno.

9 Limita el consumo de azúcar y sal al mínimo. Ten en cuenta que los alimentos procesados ya la contienen.

10 Procura por lo general evitar los alimentos procesados y vigila la composición de la etiqueta en los que consumes.



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 ().*

Con este primer número abrimos una convocatoria para que alberguistas de cualquier edad y procedencia compartan con los demás lectores de Albergues Juveniles sus experiencias durante las estancias en albergues de todo el mundo.

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 en que te alojaste. Puedes plantear alternativas de viaje nacionales e internacionales. La originalidad del enfoque que le des a tu creación, así como la peculiaridad del sitio que nos propongas, serán tenidos en cuenta.

bases

→ La participación será individual y se necesita disponer del carné de alberguista vigente expedido por una red reconocida desde la International Youth Hostel Federation (IYHF), con independencia de su edad o nacionalidad.

→ Los originales se enviarán por correo a Red Española de Albergues Juveniles. C/Barquillo 15 A, 1ª G, 28004 Madrid, o por e-mail a info@reaj.com - en este caso, la fotografía deberá tener una resolución mínima de 700 KB-. Es imprescindible que se indique en el sobre -o en el Asunto del e-mail- la referencia 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 plazo de admisión de las obras se cerrará el 22 de noviembre de 2002. El matasellos de co-

rreos o la fecha de recepción del e-mail darán fe del día del envío.

La propuesta ganadora de cada trimestre, que será elegida como tal por el Comité Editorial del consorcio REAJ, se publicará en las páginas de la primera revista corporativa que aparezca después de que el jurado dictamine su fallo, y así ocurrirá sucesivamente. Antes, se informará a los ganadores a través de las direcciones facilitadas. La tarjeta de alberguista será imprescindible para tomar posesión del premio.

→ 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

(*) Para disfrutar dentro del año. Está sujeto a disponibilidad de plazas.