



albergues

Juveniles

www.reaj.com

Otoño: otra forma de pasarlo bien

Con la caída de la hoja, la naturaleza aparece en todo su esplendor; compruébalo en Cortes de la Frontera, Estella-Lizarra, Solórzano y Albarracín.

¡adelante!

Albergue juvenil 'Entrepeñas':
austeridad, paisaje y silencio

así somos!

Carné ISIC, la mejor llave
para conocer el mundo

cheztoi

Lovaina, arte por doquier



sumario

4

entérate

Festividad de Todos los Santos

6

te interesa

La micología: un mundo apasionante

9

sobre la marcha

Romería del Valme, la Rosa del Azafrán y los Humanitarios de San Martín

10

solidarios

Voluntarios ecológicos



13

noticias reaj

14

bla, bla, bla

Beatriz Manchón

16

en ruta

Solórzano, Estella-Lizarra, Cortes de la Fra., Albarracín

18

espíritu de alberguista

Miguel Ángel García Recio

¡Que siga la diversión!

➔ Con las noches calurosas, los días de playa y los Juegos Olímpicos de Atenas aún en la retina, poco a poco y casi sin darnos cuenta hemos llegado al otoño. Volvemos al trabajo o a las clases, la canción del verano suena cada vez más anticuada, las hojas de los árboles empiezan a tomar las calles... pero que no decaiga tu ánimo. Prepárate porque durante estos meses hay muchas actividades a lo largo de la geografía española que pueden interesarte.

Vámonos de romería a Dos Hermanas (Sevilla). La cita, el 20 de octubre. Porque 'el Valme', una tradición que data de 1894, es devoción y diversión a partes iguales. Tampoco puedes perderte la fiesta de la Rosa del Azafrán en Consuegra, Toledo. Allí, a finales de agosto este colorante es el leit motiv de la fiesta, aunque ésta lleva otros aderezos en forma de bailes, concursos, cultura, etcétera. Todo un placer. Y relacionada con la gastronomía, pero acompañada en este caso del sonido de las gaitas, está la fiesta los Humanitarios de San Martín en Moreda, Asturias, donde visitantes y nativos se funden en torno a una cita inigualable.

Si además te apetece ampliar tus estudios, darles un giro, viajar al extranjero, conocer gentes y culturas, solicita una beca Sócrates, Erasmus o Intercampus. Dependerá de tus preferencias.

Algo también muy educativo es el contacto directo con la naturaleza. Así, en muchas zonas húmedas de España se práctica durante estos meses la recolección de setas; por eso, estás es la época ideal para hacerlo. Una buena excusa para adentrarte en

NATURALEZA
Fundaciones ecologistas como la FOA o la Asociación Ecologista del Jarama velan por la protección del entorno.

Septiembre 2004 • n°9

albergues





bosques y praderas (por cierto, ¿has oído hablar de Pradoluengo, en Burgos?). Pero eso sí, mucho cuidado con las venenosas, así que ve con alguien experimentado.

La recolección deberás hacerla observando unas normas básicas de respeto al medio ambiente. Y precisamente eso es lo que propugnan numerosas asociaciones ecologistas de las que te hablamos. No olvides tampoco que en Uruguay es primavera, así que si puedes... Te hablamos, no obstante, de su Red de Albergues, para que sepas dónde alojarte si das un saltito al otro lado del Atlántico.

Y aquí en España, te presentamos, entre otros, los albergues de Entrepeñas (Auñón, Guadalajara), Estella-Lizarra (Navarra) y Cortes de la Frontera (Málaga), entre otros, para que puedas disfrutar del campo en su diversidad.

¿Ves como se acaba el verano pero no lo bueno? Que disfrutes de este otoño cargado de actividades.

Edita:
Red Española de Albergues Juveniles S.A.

C/ Barquillo, 15-A, 1ºG, 28004-Madrid

Tífs:
915227007
915234935

Fax:
915228067

e-mail:
info@reaj.com

Imprime:
Ingrasa Artes Gráficas

Coordinación editorial:
Sanchis Comunicación

Edición y producción:
Páginas del Sur

Teléfono:
954 21 04 00

Depósito legal:
CA-063-02

Maquetación:
Juan Berraquero

ISSN:
En tramitación

Portada:
Albergue Juvenil Jaime I, Espuga de Francolí (Tarragona, Cataluña)

Colabora:
INJUVE-
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

19

cuaderno de...

A.J. Castillo de Luna
(Alburquerque, Badajoz)

20

¡adelante!

Albergue de Entrepeñas
(Auñón, Guadalajara)

23

depaseo por...

Uruguay

24

así somos

Carné de estudiante ISIC

26

cheztoi

Lovaina (Bélgica)

28

campus

Becas Erasmus, Intercampus y Leonardo

30

enforma

Natación cuando llega el frío

33

busca, compara...

Scooters y quads

34

teclados

e-books



En honor a los difuntos

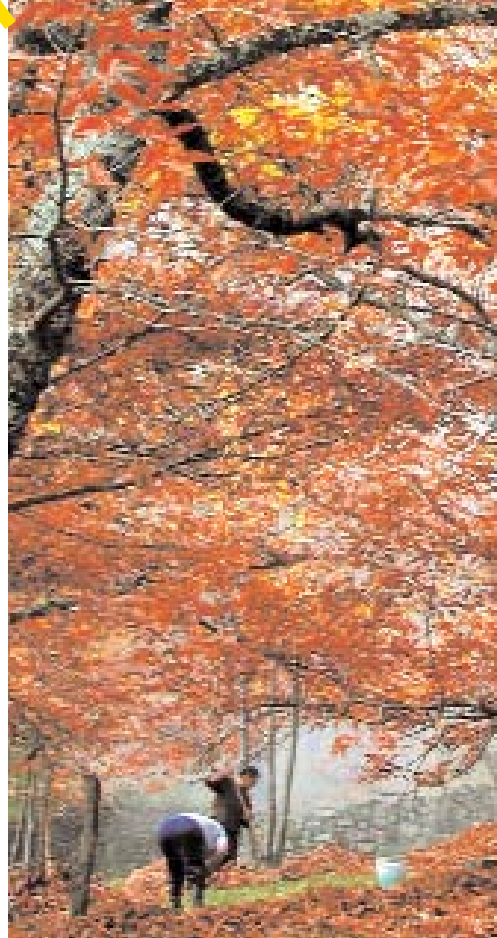
Castañas asadas, salidas al campo y convivencia, son habituales el primer día de noviembre, festividad de Todos los Santos

“Dichoso mes que entra con vino y sale con tocino”. Así define el refranero popular al mes de noviembre, un periodo que marca la transición del clima templado al frío y que, además, está repleto de connotaciones mágicas ancestrales. De hecho, la jornada del 1 de noviembre -fiesta en todo el Estado- ya era festiva para los celtas, que la denominaban Samhain.

Su cristianización, acaecida según parece hace más de mil años, desembocó en un enriquecimiento de las celebraciones que ininterrumpidamente se han venido celebrando generación tras generación. Ese día en España suelen ser habituales las salidas al campo para asar castañas y convivir con familiares y amigos: es el caso de la 'Calbotá' de Madrigal de la Vera (Extremadura), la 'Tostonada' de Cartagena, el 'Kastañarre-Eguna' de Eibar, la 'Calbotada' de Béjar o el Día de la Mochila, en Ceuta. En Galicia, concretamente, existen decenas de municipios que, como A Gudiña, celebran esta festividad con actos similares.

La costumbre de comer frutos secos no es casual: reza la tradición que por cada castaña asada que se deguste el día de Todos los Santos sale un alma

CASTAÑAS 'REDENTORAS'. Dice la tradición que por cada castaña asada que se deguste el día de Todos los Santos, saldrá un alma del Purgatorio.



del Purgatorio. Del mismo modo, se trata de una práctica que presenta variantes distintas; por ejemplo en Zafra, donde se celebra la 'Chaquetía', los jóvenes acumulan todo tipo de frutos secos para compartirlos con sus familiares en un encuentro campestre, o en Ahigal, Santibáñez el Bajo o Santa Cruz de Paniagua (Cáceres), donde los niños visitan por la mañana las casas de sus vecinos pidiendo la 'Chiquitía', una especie de aguinaldo compuesto por castañas, nueces, higos secos, granadas y algún dinero. La salida posterior al campo con la familia vuelve a ser inexcusable.

Santesteban (Navarra), Baños de la Encina (Jaén), Castellón, Alájar (Huelva), Calamoche (Teruel) o Ventrosa de la

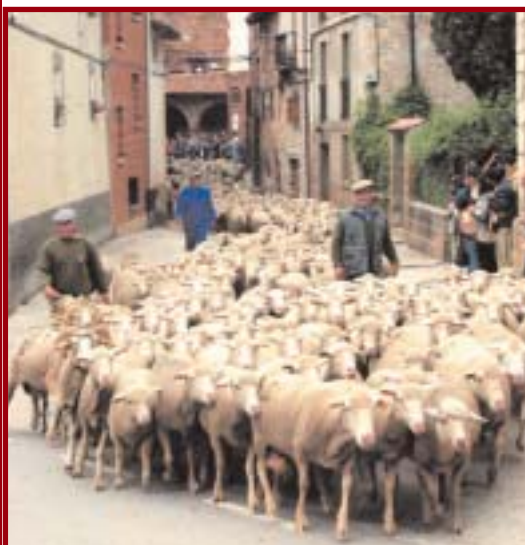


Sierra (La Rioja) son otros municipios que celebran el 1 de noviembre de un modo especial. Aunque cada vez son más los jóvenes que la noche previa salen por las calles disfrazados para celebrar 'Halloween', mientras que en muchos teatros, y en torno a estas fechas, se representa 'Don Juan Tenorio', de Zorrilla: un personaje marcado por una experiencia extrasensorial. Y ya, cambiando radicalmente de tercio, te recordamos que el primer día de noviembre comienza la trashumancia en numerosos municipios, como Griego, Guadalaviar y Villar de Cobo, en Teruel. Todo un espectáculo ecológico y tradicional. Opciones, como verás, no te faltan.

November not only marks the transition from atmospheric hot to cold: it is also full of magic conno-

TRADICIONES. Arriba, representación de 'Don Juan Tenorio', habitual en estas fechas. Abajo, paso de ganado ovino por una población del interior.

tations. After all, November 1st is celebrated throughout Spain since Celtic times that named it Sanheim. On that day in Spain, the common practice is coming out to the countryside to roast chestnuts making the most of it with family and friends: that is the case of the "Calbotá" in Madrigal de la Vera in Extremadura, "Tostonada" in Cartagena, "Kastañarre-Eguna" in Elbar, the "Calbotá" in Bejar or the "Día de la Mochila" (Backpack Day) in Ceuta. Tradition says that for every chestnut you taste on All Saint's Day there is a soul leaving Purgatory. There are other variants of that same festivity in Zafra (Badajoz), Ahigal, Santibáñez el Bajo o Santa Cruz de Paniagua (Cáceres). During these days "Don Juan Tenorio", a drama play by Zorrilla, is performed in many Spanish theatres, while in many municipalities in Aragon, the seasonal migration starts.



te **interesa**

¡Marchando una de setas!



¿Reconocerías fácilmente una *Amanita muscaria*, la típica seta roja con pintas blancas de dibujos animados? Pues, ¿sabías que es venenosa? Todos somos conscientes de que existen especies de setas tóxicas, pero ¿sabes que una inofensiva puede convertirse en nociva si no le aplicas el tratamiento adecuado? De todo esto, del complejo e interesante mundo de este hongo, se ocupa la micología.

Precisamente el otoño es la época del año en que aficionados, estudiosos y ex-



NATURALEZA Y DIVERSIÓN. La recolección de setas y hongos es una entretenida práctica que permite, además, explorar el entorno.

Acércate al albergue de Pradoluengo (Burgos) y, desde allí, organiza tu propia salida al campo para recolectar setas en el entorno de la Sierra de la Demanda

ertos coinciden en el campo recolectando setas. Finalizada ésta, hay que limpiar el botín con un trapo húmedo o un chorro de agua fría. Y después, a cocinarlas. Puedes hacer platos tan deliciosos como setas del caballero con salmón, o endulzarlas con azúcar y crema de leche para los postres. ¿Se te está haciendo la boca agua?



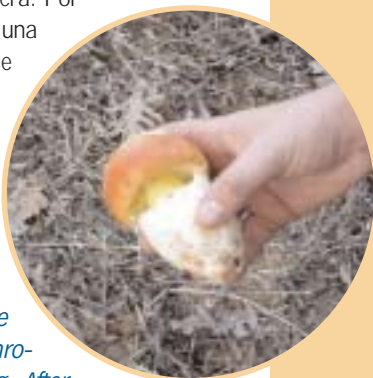
Recogerlas es, para muchos, lo más divertido. Debido al clima lluvioso, Galicia es una auténtica mina, pero por suerte en España tenemos zonas muy ricas en hongos, como Cataluña, País Vasco, Comunidad Valenciana o Castilla y León. Los ejemplos serían casi infinitos, pero aquí nos vamos a centrar en uno de esta última Comunidad Autónoma: Pradoluengo. Los alrededores de este municipio burgalés, situado al norte de la Sierra de la Demanda, son



un auténtico muestrario de especies micológicas gracias a la variedad de ecosistemas que allí se suceden.

Si quieres ir, cuentas con un magnífico albergue adscrito al Consorcio REAJ. Sus instalaciones son, sencillamente, excelentes: este palacio indiano con casi cien años de historia cuenta con un comedor para 80 comensales, aulas de estudio, sala de reuniones y, cómo no, cómodas habitaciones donde podrás descansar después de tanto ajeteo. Porque en Pradoluengo, paraíso de las setas, abundan las asociaciones privadas que organizan fines de semana en la naturaleza, actividades multiaventura, talleres de etnobotánica, observación de aves, etcétera. Por todo esto, es una experiencia que no te debes perder. Eso sí, reserva con tiempo.

Autumn is the suitable time for mushroom harvesting. After



PALACIO JUVENIL. La instalación juvenil de Pradoluengo (Burgos), en la imagen, es un palacio indiano que ronda los cien años.

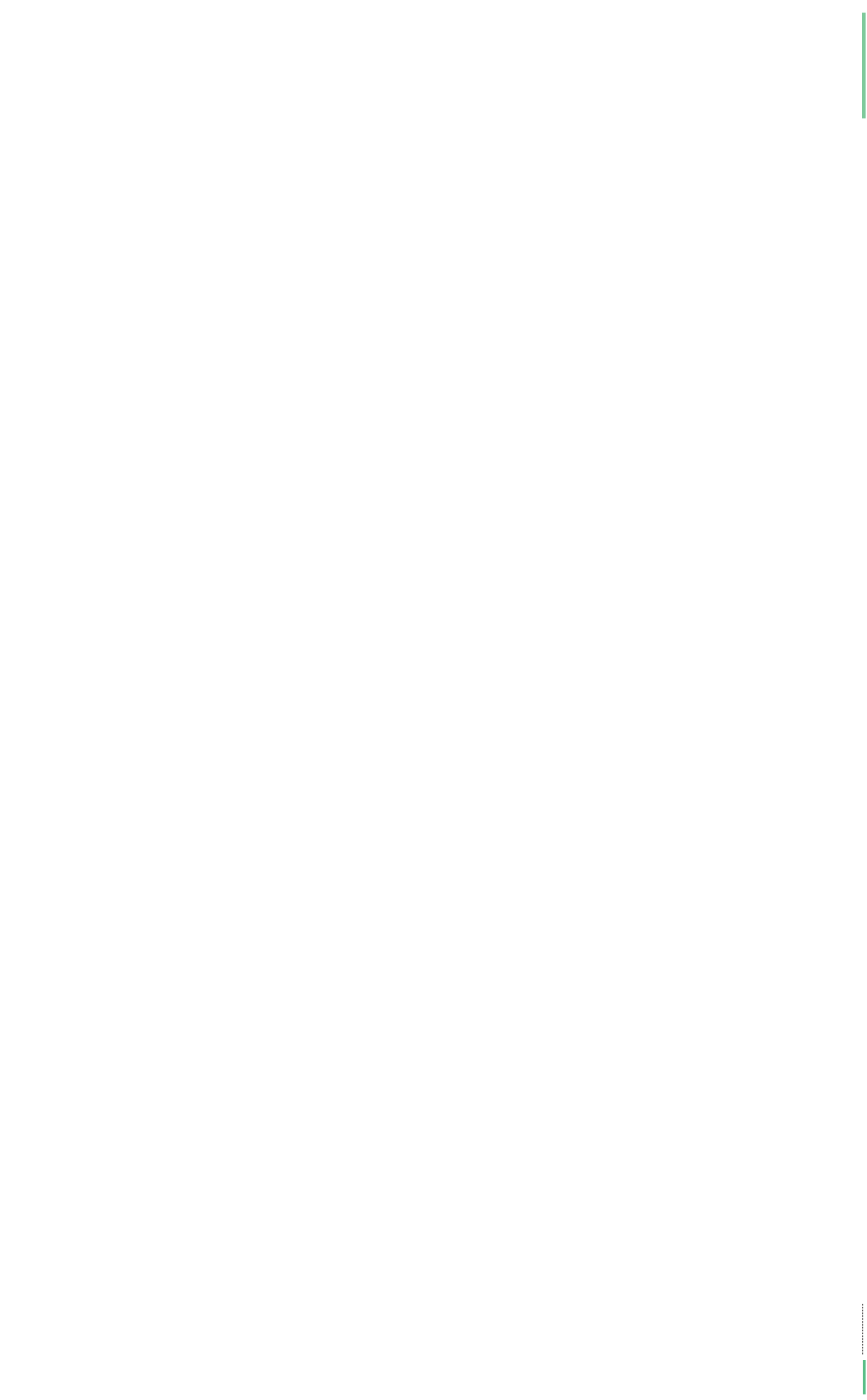
it, mushrooms have to be washed with a damp cloth and a cold water jet. Then, they are ready to be cooked. You can cook delicious dishes such as: "setas del caballero con salmón" (knight's mushrooms with salmon), or you can also add to them sugar and milk cream to serve them at the desert. Harvesting is for many people the amusing part of it, luckily in Spain there are many areas rich in mushrooms, such as: Catalonia, Bask Country, Valencia, Castile and Leon.

Although we could talk about hundreds of places, we will concentrate in Pradoluengo (Burgos), a mycology paradise situated northern "Sierra de la Demanda"; where many associations will put in your service different multiadventure activities, ethnobotanic workshops and bird watching. REAJ counts with an associated youth hostel with wonderful installations. Remember to book with time enough in advance.

¡MUCHO OJO!

En este ámbito, toda precaución es poca. Así que lee bien los siguientes consejos:

- ▶▶ Si no conoces la especie de seta, ni siquiera la toques.
- ▶▶ Si recoges una variedad que crees que conoces, pero no estás seguro del todo y tienes dudas, ni se te ocurra probarla.
- ▶▶ Las zonas cercanas a industrias, carreteras o jardines públicos pueden generar setas infectadas con metales pesados. Aunque las limpies, estas sustancias permanecerán.
- ▶▶ Al igual que con los 'pezqueñines', no recojas una seta demasiado joven: aún debe reproducirse y cumplir el ciclo vital.
- ▶▶ No uses bolsas de plástico para guardarlas; estos recipientes favorecen la fermentación y pueden crear-te algún problema de salud.



ROMERÍA DE VALME: CITA FESTIVA EN OCTUBRE

El tercer domingo de octubre, más de 250.000 personas se dan cita en la tradicional Romería de Valme. Una talla de la Virgen esculpida en el siglo XIII es trasladada desde Dos Hermanas hasta la ermita existente en el Cortijo de Cuarto, cerca de Sevilla.

El cortejo recuerda el milagro que ocurrió en estos lares durante la Reconquista, cuando las huestes de Fernando III El Santo estaban a punto de sucumbir por los rigores climatológicos del verano. Entonces el monarca, pidiendo la intercesión de María ("Váleme, Señora"), clavó su espada en el suelo y brotó un manantial. La imagen de la Virgen es transportada hasta ese lugar en una carreta tirada por bueyes, recubierta por miles de flores de papel y adornada por macetas de nardos.

Más de dos mil caballos y un sinfín de devotos ataviados con trajes típicos la acompañan.

Every third Sunday in October, more than 250.000 people get together in the Pilgrimage to Valme. A Virgin's carving is moved by cart from "Dos Hermanas" to the "Cortijo de Cuarto", near Seville.



Fiestas del oro rojo

Desde hace más de cuarenta años, los campos castellano-manchegos de Consuegra acogen una fiesta en honor de la rosa del azafrán, que en octubre tiñe de color violeta la superficie de estas tierras. Durante tres días, este municipio toledano se convierte en un catálogo de actividades culturales, lúdicas y deportivas, sucediéndose actividades para niños, concursos de monda de rosas del azafrán, coros y danzas, competiciones deportivas, teatro, actos culinarios populares y la tradicional 'Molienda de la Paz', celebrada en el Molino Sancho. Aprovecha, pues, esta oportunidad.



ROSA DEL AZAFRÁN. Durante tres días, actividades culturales, lúdicas y deportivas se suceden en Consuegra

Consuegra" countryside in La Mancha, welcomes a festivity in October in honour of the Saffron Rose. There are three days of cultural, ludical and sport activities.

Los Humanitarios de Moreda de Aller

La fiesta más importante del otoño asturiano tiene lugar el 11 de noviembre en Moreda de Aller: Los Humanitarios de San Martín. Pregón, nombramiento del 'Humanitario del Año', pasacalles, desfiles, gastronomía, chocolatada y verbena son citas que no te puedes perder. El momento cumbre llega con la subasta del 'Ramu', formado por distintos panes, y cuyo importe se destina a obras de caridad.



Moreda de Aller (Asturias) celebrates every November 11th the festivity of 'Los

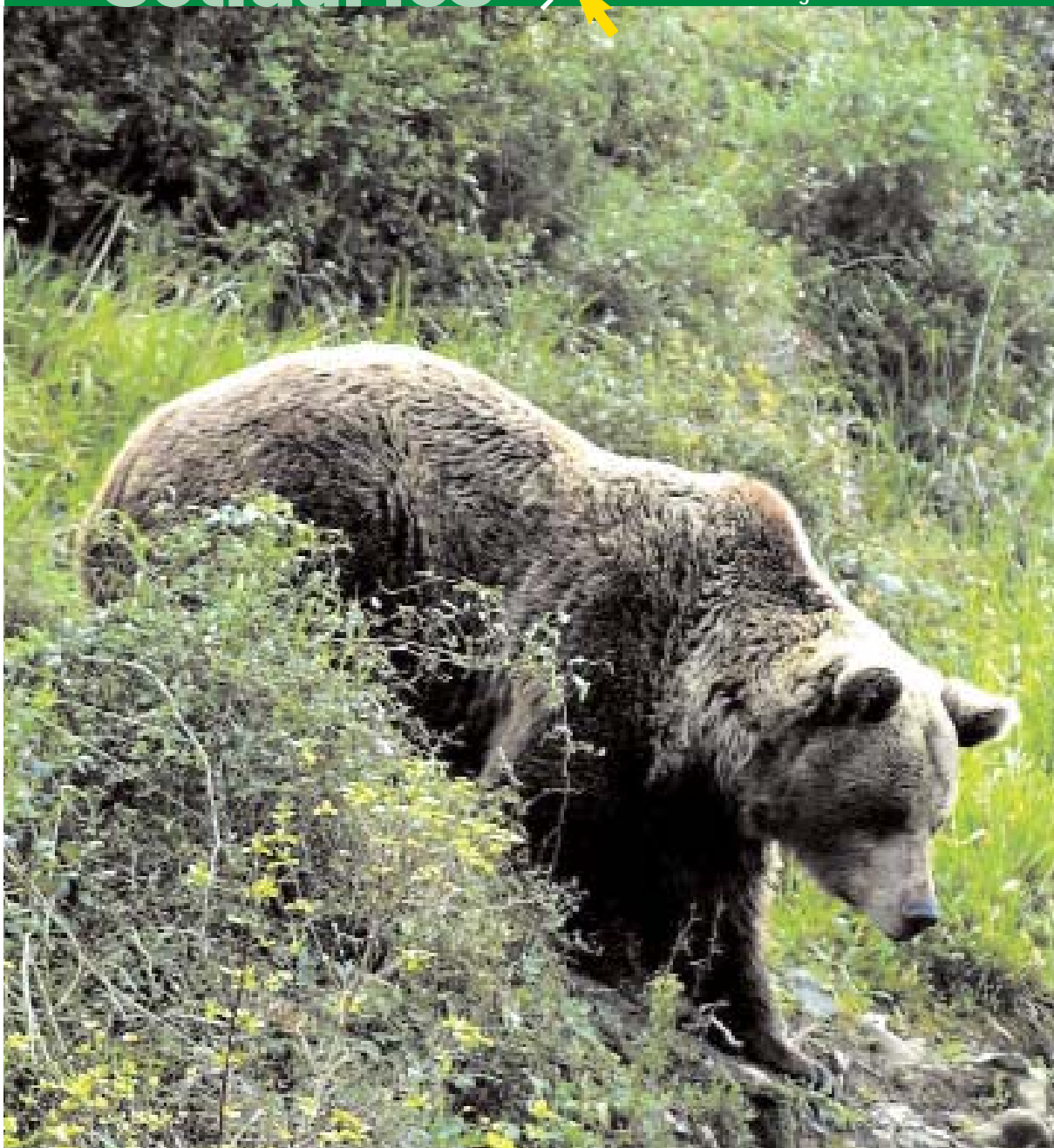
Humanitarios de San Martín". Passacaglia, auctions, parades, and colourful activities are the common practice.

solidarios



www.fundosoas.com

www.elsoto.org



La **lucha** por la calidad **medioambiental**

La conservación del oso, la limpieza del mar y los ríos o la diversidad natural preocupan a los voluntarios de organizaciones ecologistas

Existen numerosas asociaciones ecologistas con un ámbito geográfico restringido que velan día a día por asuntos que muchos desconocemos, pero que tienen una importancia vital. En la Comunidad de Madrid, concretamente en el Parque Regional del Sureste, actúa la Asociación Ecologista del Jarama. Las graveras -los yacimientos de grava- son una de sus principales preocupaciones: se trata de un material básico para la construcción, pero su extracción suele provocar notorios daños ambientales al alterar el paisaje y los recursos de la zona donde se hallen.

Sin embargo, la lucha continua de esta organización va dando sus frutos; ahora, gracias a gente como ellos resulta más complicado abrir graveras 'pirata' o que algunas empresas de la zona vulneren los principios más básicos de la conservación ambiental.

En Asturias, una zona con ecosistemas muy distintos a los que atraviesa el río Jarama, viven Paca y Tola. Son dos ejemplares hembra de oso pardo cantábrico que viven en semilibertad en un espacio de cinco hectáreas conocido como el Cercado Osero, junto a la Senda del Oso. Allí son cuidadas por la Fundación Oso de Asturias (FOA), y los visitantes pueden acudir a uno de los dos miradores que hay construidos para contemplarlas.

Esta entidad privada se dedica a la conservación de esa especie y de su hábitat. Y, ¿por qué un tratamiento tan exclusivo para el oso pardo? Porque este animal es patrimonio de la zona astur, y además un indicador de calidad ambiental. Que Paca y Tola vivan aquí de igual modo que cualquier oso en libertad dice mucho a favor de la riqueza ecológica de esta zona.

La coordinación con otras asociaciones es vital, y por ello la Fundación actúa con el Principado y con otras ONG, tales como la Fundación Oso Pardo y Fapas. Ade-

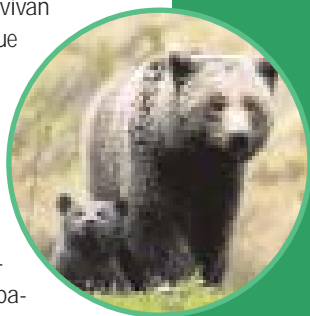
ESPECIE ÚNICA. El oso pardo es el objetivo de varias ONG y Fundaciones que colaboran juntas para salvaguardar esta joya del patrimonio ecológico.



más, colabora con las guarderías de Asturias, de las que surge la Patrulla Oso, que vela por el medio ambiente. Los resultados son alentadores, según se desprende de las palabras del director de FOA, Javier González: "Se nota que la sensibilidad de la gente hacia el oso pardo cantábrico ha aumentado; las personas se interesan por su conocimiento y su hábitat", afirma.

Precisamente la sensibilización y la divulgación son los principales medios de la Fundación Oso de Asturias. La gestión de la Casa del Oso, el Cercado Osero, el Club Amigos del Oso y su revista, programas de actividades en las escuelas... la importancia de esta especie queda atestiguada claramente en los numerosos proyectos llevados a cabo por la FOA.

There are numerous ecologist associations with a limited geographic expanse that daily watch over important matters. In the Madrid Community, in the 'Parque Regional del Sureste' (South-east Regional Park) in particular, the Jarama Ecologist Association is especially concerned with the gravel fields. Gravel is an irreplaceable material for construction but its extraction usually causes notorious environment damage by altering the landscape and the natural resources of the area where it is located. The 'Fundación Oso de Asturias' (FOA) is a Foundation for brown bears protection located in this northern Community, Asturias. It takes care of two specimens, Paca and Tola that live in semi liberty in 5 hectares of fenced field. We all should collaborate with them.





¡Menudo fichaje!

El albergue juvenil Martindozenea, de Irún, se incorpora al Consorcio REAJ

El albergue juvenil Martindozenea, de Irún, acaba de incorporarse al Consorcio REAJ. Se trata de una excelente noticia para el alberguismo, y más concretamente para quienes deseen pasar unas jornadas de descanso conociendo la oferta lúdica, paisajística y cultural del País Vasco. Ahora, a las opciones de que ya se disponía anteriormente (Hondarribia, San Sebastián, Zarautz, etcétera), la provincia de Gipuzkoa suma una interesante alternativa en un enclave privilegiado a escasa distancia de la frontera francesa.

Esbozamos brevemente sus características: para empezar, se ubica en una casa señorial totalmente reformada, erigida en un parque público a escasa distancia del centro urbano y en pleno Camino Norte de Santiago. Cuenta con un Gazteleku (espacio de ocio para jóvenes), en el que pueden desarrollarse numerosas actividades, y que dispone de salas polivalentes, punto de información juvenil, hemeroteca y medios tecnológicos para que tu estancia sea más cómoda y creativa.

Y sobra decir que aquí hallarás todo lo propio de un albergue: sesenta plazas distribuidas en habitaciones múltiples, cocina, comedor, sala de televisión con vídeo y DVD, espacios multiusos, etcétera. Todo ello, adaptado para personas que padezcan alguna minusvalía.

Martindozenea Youth Hostel in Irún has just joined the REAJ Consortium. That way, the Gipuzkoa province adds an interesting youth hostel alternative with an exceptionally good enclave close to the French border, which counts with a "Gazteleku" (youth leisure complex): sixty places distributed in multiple rooms, kitchen,



dinning-room, TV-room with video and DVD, multiuse spaces, etc. All these places are adapted for handicapped people.

**SITUACIÓN
CÉNTRICA. El
albergue de
Irún se ubica
en una casa
señorial, dentro de un parque público.**

¿Qué hacer en Irún?

Para empezar, estás en un enclave estratégico para conocer el País Vasco, el suroeste francés y Navarra. Irún se encuentra en la cabecera de la bahía de Txingudi, al lado del parque ecológico de Plaiaundi, con preciosos acantilados. Más al interior está el parque natural de Peñas de Aya, donde abundan cascadas, bosques y valles.

Joyas guipuzcoanas como Zarautz, Getaria y Hondarribia, y otras localidades muy conocidas -como San Sebastián y Bilbao- completan la oferta para que este otoño te decidas a pasar unos días en el País Vasco. Y, más concretamente, en Irún. Te esperamos.

Beatriz Manchón, creciendo en la piragua

Cogió por primera vez una pala a los 14 años; desde entonces, la superación ha sido una constante en su vida.



Beatriz Manchón, sevillana, sabe bien lo que son las mieles del triunfo. Pero también el sudor del esfuerzo realizado por amor al deporte de la piragua. Llegó a éste por casualidad: "Empecé cuando tenía 14 años por medio de una compañera de clase de mi hermana; poco a poco me fue gustando y comencé a practicarlo", reconoce.

El punto de inflexión de su trayectoria fue la temporada 1993-94: "Me propusieron ir a la Residencia Joaquín Blume; fue una decisión importante porque suponía alejarme de mi familia, combinarlo con los estudios de Podología -me quedan algunas asignaturas sueltas- y, en definitiva, dedicarme a esto en serio", afirma. Poco a poco, los éxitos llegaron: "Conseguimos -puntualiza- clasificarnos para los Juegos Olímpicos, la Beca ADO, medallas... y que la Federación nos tuviera en cuenta". Éste es uno de los logros que más enorgullece a Beatriz Manchón.

Otro de ellos, el mejor momento de su carrera deportiva, sucedió en los Mundiales de Sevilla de 2001: "Conseguí cuatro medallas en mi ciudad, qué más se puede pedir",



INICIOS. La piragüista sevillana comenzó su trayectoria a los 14 años. Hoy es olímpica.

recuerda con emoción. Pero había algo más, un escalón hacia la gloria en el que no había dejado de pensar desde esos Mundiales en el Guadalquivir: los Juegos Olímpicos. Ella lo tiene claro: "Eran mi meta, lo único que podía superar aquel momento de ensueño y hemos ido con toda la ilusión", reconoce. El camino era complicado y los rivales no lo fueron menos; por eso, ella nunca perdió de vista la victoria, pero sin construir castillos en el aire. Sus palabras son claras: "Había posibilidades en k-2 y k-4, algo que ya estaba bastante bien; la competitividad era grande, pero por nosotros no quedó: nos lo tomamos muy en serio y luchamos hasta el final", asegura. Enhorabuena por todo, Beatriz.

¿Qué tres cosas no pueden faltar en tu maleta?

Algún tipo de producto anti-mosquitos, porque me suelen atacar bastante; el bañador, y un buen calzado: no puedo dejar de moverme ni siquiera en vacaciones.

¿Playa, montaña o ciudad?

Me gustan la playa y la montaña, pero dependiendo del momento. Si tengo que elegir, me decanto por la montaña con piscina. Me encanta irme por ahí a hacer senderismo, perderme por el campo...

¿Cuántos países has visitado?

He perdido la cuenta: Canadá,

Estados Unidos, Méjico, Australia, Inglaterra, Bulgaria, Francia, Croacia... Prácticamente he estado en toda Europa.

Y de ellos, ¿cuál ha sido el que más te ha impresionado?

¡Australia! (responde sin pensárselo). Allí hay una mezcla muy curiosa entre la ciudad desarrollada y la selva; estás en los dos sitios a la vez y eso fue algo que me llamó mucho la atención. También por los animales; me gustan mucho y allí pude observar a un gran número de especies que no había visto nunca personalmente.

Al visitar un país por motivos de competición, ¿te queda tiempo para hacer turismo?

No mucho. Al principio de mi carrera hacía todo lo posible por visitar los sitios, aunque tuviera poco tiempo, al menos para decir "yo he estado allí". Cuando estuve en Canadá, nos llevaron al cementerio en el que están enterrados los pasajeros del Titanic, ¡fíjate que cosa más rara! (ríe), pero bueno, no estuvo mal... Ahora, en las competiciones importantes, como los Juegos Olímpicos, no hago turismo. Me quedo concentrada en la residencia.

La última vez que viajaste por placer fue...

(Se queda pensativa un rato). Me cuesta trabajo acordarme; supongo que cuando fui a ver a mis sobrinos a Canarias. O hace dos años, cuando fui a Fuerteventura con mi novio. No tengo mucho tiempo para esto.

¿Qué lugar del mundo no has visitado aún y estás deseando hacerlo?

Para conocerlo, cualquier lugar de Asia o África. Nunca he estado allí y me apetece ir porque son culturas distintas y debe de ser interesante. Para descansar, sin duda me iría a una isla tropical de esas que están perdidas, para estar tomando el sol, bucear y disfrutar del tiempo libre.

¿Qué razones darías para invitar a alguien a conocer Sevilla, tu ciudad?

Pues que es una ciudad encantadora.

El clima soleado y alegre que, supongo, hace que la gente sea así también, abierta y divertida. El cielo celeste, la luz que desprende...

¿Has sido alguna vez alberguista?

Hace años, en los campeonatos de España, nos alojábamos en albergues, aunque parábamos allí sólo para dormir, con lo que no tengo experiencia en esto.

Me gustaría haber hecho más turismo de albergue, pero no he tenido tiempo.



The Sevilian canoeist Beatriz Manchón started to practice this sport at the age of 14, although the high point of her career came a little later when, in the 1993-94 season, she moved to the Joaquín Blume Hostel. Another special moment took place during the World Championship in Seville 2001 where she won four medals. She had a pending subject, the Olympic Games, but she has recently participated. She has been in almost all countries in Europe since she is a trekking lover. So, when talking about travelling, she has no doubt on which country has impressed her the most: Australia, "where- she asserts- there is a very amazing blend of the city and the jungle".

DESEO PENDIENTE. "Me gustaría haber hecho más turismo de albergue, pero no he tenido tiempo".





Un otoño perfecto

¿Cómo te imaginas el otoño perfecto? Seguro que repleto de tonos ocres, en plena montaña, caminando sobre una alfombra de hojas mientras suena, no muy lejos, la acuosa precipitación de un riachuelo gélido. Todo ello, aderezado por una orquesta de pájaros que anuncian con su canto la llegada de los primeros fríos. Pues bien, te presentamos cuatro alternativas para que disfrutes de la estación más... ¿romántica?... del año. Para que te impregnes, en definitiva, de naturaleza.

ALBERGUE GERARDO DIEGO
(SOLÓRZANO, CANTABRIA)

RIMAS CANTÁBRICAS

"...y de mi corazón, una a una van cayendo todas las hojas". Así concluye *Cronos*, poema del escritor santanderino Gerardo Diego, autor que da nombre a este albergue, ideal para disfrutar del otoño. Es un caserón construido a finales del



siglo XIX que consta de 72 plazas en habitaciones múltiples, salas polivalentes, sala de actividades, comedor y espacios deportivos.

Los grandes atractivos están en su entorno. En poco tiempo llegarás a ciudades como Santillana del Mar o Santander, o a las playas de Berria (Santoña), Helgueras y Ris (Noja) o Salvé (Laredo). También a la reserva natural de las Marismas de Santoña, el humedal más importante del Cantábrico, que cobra especial importancia con la masiva llegada de aves en otoño.

A.J. ONCINEDA (ESTELLA-LIZARRA-NAVARRA)

SOBRE UN MANTO DE HOJAS

A escasa distancia del centro urbano se alza el albergue juvenil municipal Oncineda, punto de encuentro en Estella-Lizarrarra para miles de jóvenes cada año. Consta de habitaciones dobles y múltiples, cafetería, sala de reuniones, laboratorio de educación ambiental, y un gimnasio cubierto.

La zona es un paraíso. A tiro de piedra se encuentra el parque natural de Urbasa, donde encontrarás un extenso hayedo que en otoño siembra la superficie de hojas con una extensa paleta de tonos ocres. Urbasa también ofrece alternativas para la pesca de la trucha, el piragüismo en el río Uderreta y la espeleología. Estella-Lizarrarra también es un punto clave del Camino de Santiago; cerca de aquí están el famoso Puente de la Reina, cruce de caminos, y el monasterio de Iratxe, cuyos orígenes se remontan al siglo IX. No dejes de visitar el centro urbano, muy monumental.

►1. El albergue Juvenil de Solórzano ocupa un caserón de finales del siglo XIX.

►2. Instalación de Estella-Lizarrarra, rodeada de un frondoso pinar.



A.J. CORTES DE LA FRONTERA (MÁLAGA)

EN UN MAR DE CORCHO

El albergue juvenil de Cortes de la Frontera es la mejor alternativa para conocer este rincón andaluz. Situado en pleno parque natural de los Alcornocales -el bosque de alcornoque y matorral mediterráneo más extenso y mejor conservado de Andalucía-, y a escasa distancia del otro gran parque natural de la zona -el de Grazalema-, consta de cien plazas distribuidas en 25 cabañas -sí, has leído bien- cuádruples con baño completo, cocina y salón, y otras ochenta en habitaciones múltiples. Desde aquí, podrás visitar municipios enclavados en la Ruta de los Pueblos Blancos, como Zahara de la Sierra, Ubrique, El Bosque o Benamahoma. También Ronda, uno de los dos conjuntos monumentales más importantes de la provincia (el otro es Antequera). Y, cómo no, el parque natural de la Sierra de Grazalema, donde el pinsapo (especie vegetal que es un auténtico fósil viviente) es un emblema.



A.J. ROSA BRÍOS (ALBARRACÍN, TERUEL)

EL SUEÑO DE LOS HERMANOS GRIMM

Érase una vez... un paraíso de piedra, adobe y madera que en el pasado echó sus raíces sobre una colina de los Montes Universales acariciada en su base por el cauce del río Guadalaviar. Ese *locus amoenus* se llamó Albarracín. Balconadas, rejas y tiradores, unidos al trazado sinuoso de las calles, a su patrimonio arquitectónico y a más de una

- ▶ **3. I.J. Cortes de la Frontera, en Málaga, en el corazón del parque natural de los Alcornocales.**
- ▶ **4. Albarra-cín cuenta con el A.J. Rosa Bríos, una casona señorial sobre el valle del Guadalaviar.**

decena de monumentos de primer nivel, dan fe de su carácter histórico. En este lugar existe un magnífico albergue juvenil llamado Rosa Bríos. Dotado de 72 plazas, ocupa una casona que pende de una ladera, generando magníficas vistas sobre el valle del Guadalaviar. Sus instalaciones -y también la excelente comida casera que sirven a los alberguistas- te seducirán. Y, cuando vengas, no te pierdas la iglesia de Santa María, la coqueta Plaza Mayor, el Museo del Juguete y, en los alrededores, los Pinares del Rodeno: una espectacular extensión de formaciones areniscas en tonos rojizos combinadas con amplias zonas de pino rodeno donde existen numerosas manifestaciones de arte rupestre levantino, declaradas por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad.

We introduce four different alternatives to enjoy a perfect autumn. We start in Solórzano (Cantabria), where a youth hostel is located in a 19th century mansion. From there, you will get to know the salt marsh in Santaña, the most important humid soil northern Spain; also monumental cities such as Santillana del Mar. The Oncineta Youth Hostel in Estella-Lizarrza rises near Urbasa Natural Park with a surprising beech wood. Speleology, trout fishing and canoeing are other alternatives. On the other hand, Cortes de la Frontera (Málaga) is a youth hostel with a close atmosphere due to the wooden cottages and the fact of being in a natural cork oak wood, near Ronda. The fourth alternative is visiting Albarracín (Teruel); a medieval town that will make you feel the protagonist of a fairy tale.



"Me sorprendió el paisaje que se ve desde el **albergue de Navarredonda de Gredos**"

Director General de Deportes y Juventud de la Junta de Castilla y León entre 1991 y 1999, Miguel Ángel García Recio ejerce actualmente como Jefe del Servicio Territorial de Cultura de Palencia.

ENTREVISTA A... [MIGUEL ÁNGEL GARCÍA RECIO](#)

¿Cuál es su vinculación con el alberguismo?

En mi juventud como usuario y como funcionario, por haber estado en el área de Deportes y Juventud en diversos puestos de trabajo.

¿De qué vivencias experimentadas a lo largo de su trayectoria profesional guarda un recuerdo especial?

De las primeras reuniones para poner en marcha el Consorcio REAJ. De los debates entre los representantes políticos de las Comunidades Autónomas no exentos de dificultades, pero con la voluntad de lograr el objetivo.

¿Piensa que tiene futuro este modo de viajar y conocer el mundo?

Creo que tiene mucho futuro y más en la medida, que seamos capaces de incorporar a las parejas jóvenes, a las familias.

¿Recuerda cuál fue el primer albergue que conoció? ¿Qué le pareció?

El albergue de Navarredonda de Gredos: me sorprendió el paisaje, ese mirador ante el murallón de Gredos.

¿Qué ventajas tienen estas instalaciones de las que carezca, por ejemplo, otra forma de alojamiento?

Lo informal en todos los sentidos, que al final lleva aparejada una relación más espontánea y natural.

¿Qué destacaría de los albergues españoles?

Yo destacaría los lugares donde están ubicados la mayoría de los albergues, así como la calidad de las instalaciones.

¿Qué echa en falta?

La difusión de toda la red para que sea más conocida; sobre todo en el sector social joven, pues fuera del mundo asociativo juvenil son poco conocidos.



¿De qué albergue guarda usted un recuerdo más grato?

No es un recuerdo grato, pues fue un episodio provocado por algún alimento en mal estado que se resolvió rápidamente. Fue en el albergue de Arbejal, en la montaña palentina.

Y de los extranjeros, ¿cuál le sorprendió más? He visitado pocos albergues extranjeros, pero quiero destacar un albergue juvenil en Cochabamba, Bolivia, por el esfuerzo que supuso su construcción a la Asociación SCOUT de aquella localidad.

Desde su punto de vista, ¿es ventajoso para los albergues asociarse en una entidad estatal como REAJ?

Veo dos ventajas fundamentales: una a nivel estatal, pues facilita su utilización a la juventud en general y a la sociedad en particular de toda España, y otra a nivel internacional, al integrarnos en el alberguismo internacional.

Alburquerque (Badajoz)

A.J. CASTILLO DE LUNA

◉Castillo, s/n. 06510 . Alburquerque. Badajoz

◉TELÉFONO: 924 015 562

Creo que nunca olvidaré nuestra llegada a Alburquerque. Fue ayer por la tarde, en torno a las ocho. Rodeado de casitas bajas, antiguas, encaladas, se alza el castillo, construido en el siglo XIII y uno de los pocos que mantiene su fisonomía intacta desde la Edad Media. Pues bien, en su patio de armas está nuestro albergue. "Sí, has oído bien: en el mismísimo patio de armas", me dijo el amigo que me lo recomendó como base de operaciones para conocer este rincón de España y las tierras adyacentes de Portugal.

El albergue se compone de cinco habitaciones dobles con baño incorporado. Alojarse en él es viajar en el tiempo. Nos hemos despertado rodeados de piedras centenarias: no en vano, en el patio de armas también se encuentran el aljibe, el comedor de tropa, la cantina, los dormitorios que antaño ocupaban los militares, y la iglesia de Santa María, obra románica tardía que hoy es el salón de actos del recinto. Y la torre del homenaje, majestuosa, con cinco pisos de altura, proyecta su sombra sobre todo el conjunto.

Desayunaremos en el barrio medieval. Es curioso que en las viviendas particulares abundan los arcos ojivales, dándole a todo el conjunto un precioso aspecto gótico. Caminando, llegamos a la iglesia de Santa María del Mercado; nos habían recomendado ver su retablo, de cinco calles, construido en el siglo XVI.

Volvemos al albergue para coger el coche: nos vamos de excursión. Primero, a Valencia de Alcántara. En su oficina de turismo nos informaron de la Ruta de los Dólmenes, uno de los conjuntos prehistóricos más importantes de Europa, que está



compuesta por 41 ejemplares originarios del Neolítico y el Calcolítico, y también nos dijeron que no podíamos perdernos el famoso puente romano de Alcántara, situado a unos 50 kilómetros de este municipio y, sin duda, uno de los más hermosos del mundo antiguo. De camino paramos en San Vicente de Alcántara, al que muchos denominan "capital mundial del corcho", para comprar unos recuerdos artesanos que bien podrían haber salido de unas manos pastoriles hace cientos de años. En Valencia visitamos el Barrio Judío (también llamado Barrio Gótico), que tiene 266 arcos ojivales en las puertas de sus casas. Aprovechamos para probar durante el almuerzo productos del cerdo ibérico y carnes de caza, joyas gastronómicas de la zona. Tras la comida, hemos dedicado un rato a la contemplación de un paisaje que, ahora en otoño, se llena de todas las tonalidades verdes y ocres imaginables.

Volveremos temprano al albergue; mañana cruzaremos la frontera para visitar Marvão, Portalegre y Castelo de Vide, un triángulo monumental de primer orden. Y los dos días que restan iremos a Mérida (que está a sólo una hora de Alburquerque) y a Cáceres, a sólo 45 minutos. Lástima que no dispongamos de al menos una semana para conocer aún mejor los entresijos de una zona inigualable. En fin, otra vez será.

www.alburquerque.net



Para desconectar

A.J. ENTREPEÑAS

◻ Poblado de Entrepeñas, s/n

19130 Auñón

Guadalajara

TELÉFONO Y FAX ◻ 949 358 415

FAX ◻ 949 225 178

E-MAIL ◻ pomo@jccm.es

ALBERGUE DE ENTREPEÑAS

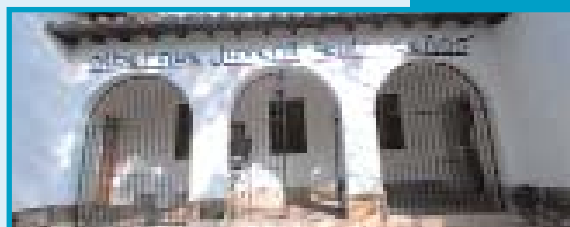
El albergue juvenil 'Entrepeñas', ubicado en plena Alcarria y rodeado de naturaleza, es un lugar ideal para olvidarse durante unos días del estrés de la vida cotidiana

Tú mejor que nadie sabes que hoy día, en pleno siglo XXI, aún quedan sitios ideales para hacer un paréntesis en tu vida cotidiana y desconectar. Para ir allí donde nadie iría a buscarte. Sin embargo, de lo que hoy vamos a informarte es de que algunos de ellos están perfectamente equipados. Y, además, a buen precio. Es el caso de este paraje ubicado en la provincia de Guadalajara, en plena Alcarria, que vamos a presentarte. A tiro de piedra del embalse de Entrepeñas -uno de los más gran-

► **POSTALES.** En la imagen superior, embalse de Entrepeñas. Abajo, fachada principal del albergue de Entrepeñas.



des de Europa, con más de cien kilómetros de franja costera- se alza el albergue juvenil del mismo nombre; es un edificio grande, construido en torno a 1950 con una finalidad muy distinta de la que hoy presenta, ya que ésta, como otros inmuebles de su entorno, fue construida para acoger a las familias de los obreros que en esas fechas trabajaban en la construcción de una presa cercana. Hacia 1965, cuando ya habían finalizado las obras, este edificio se reutilizó como albergue juvenil: un albergue que, actualmente, pone a tu disposición 60 plazas distribuidas en trece habitaciones dobles y cuádruples, aula de actividades, sala de reuniones, servicio de comidas, zonas de esparcimiento, etcétera. Pasear por su entorno, ocupado por centenares de pinos y otras especies vegetales autóctonas, es una auténtica gozada. El ruido no deja de ser una mera ilusión. ¿Has experimentado alguna vez el sonido del silencio? Aquí tendrás la oportunidad. De todas maneras, te aconsejamos que entremezcles tu particular 'retiro' con sesiones de turismo. Estás en



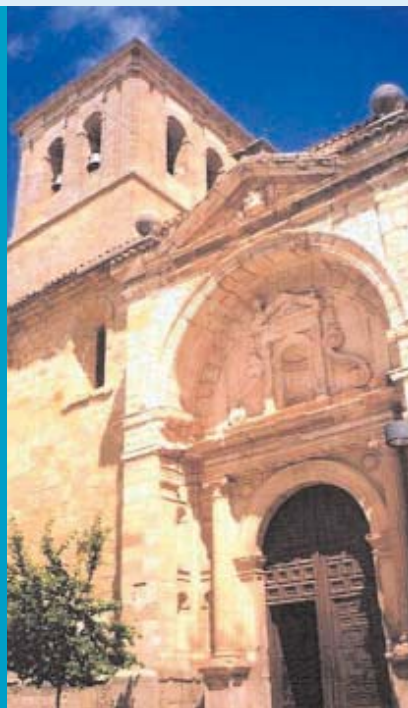
una tierra con fuerte personalidad que quedó inmortalizada literariamente en el famoso libro *Viaje a la Alcarria*, del Nóbel Camilo José Cela.

A sólo tres kilómetros del albergue, también a orillas del embalse, se encuentra Sacedón. Es uno de los mayores municipios de la zona, y sin duda sus calles, casas, cruces de caminos y, por encima de todo, esa estética tosca, blanca y cautivadora de los pueblos alcarreños merecen una visita. Tampoco pases por alto el castillo de Anguix, el monasterio de Monsalud -románico de transición, es el monumento más importante de la comarca- ni dejes de hacer alguna de las rutas senderistas que, en esta época del año, te permitirán observar la conjunción más armoniosa de la naturaleza y el urbanismo.

Y si optas por venir en verano, recuerda que este entorno es ideal para la práctica de deportes acuáticos y de multiaventura, tales como piragüismo, escalada, tiro con arco o canoa, entre otros. Claro que en esta época del año, el agua empieza a estar fría y lo mejor será, mientras tanto, el senderismo. Que, por otra parte, es la opción más acertada para desconectar contemplando in situ la naturaleza. ¿Te apuntas?

Many times the need of running away from daily routine is felt. For that reason, we suggest you to spend a few days at the Entrepeñas Youth Hostel, located in "la Alcarria". This area at Guadalajara was immortalized by Camilo José Cela, a literature

► **MONUMENTOS.** Iglesia parroquial de Sacedón, uno de los monumentos más señeros de esta comarca que rodea el embalse.



*Nobel Award winner, in *Viaje a la Alcarria* (Trip to 'la Alcarria'). It is situated within a stone's throw from the "Entrepeñas" Dam, one of the largest in Europe, with more than a hundred kilometres of coast fringe. Sacedón, only three kilometres away, is one of the largest municipalities of the area. This town is*



► **PAISAJE.** Estampa del entorno de Auñón, donde se ubica el A.J. Entrepeñas, centro de operaciones para conocer este sector de la Alcarria.

worthy a visit due to its streets, houses, road crosses and, above all, that rustic, white and captivating aesthetic typical of the villages in la Alcarria. The Anguix Castle and the Monsalud Monastery also deserve a visit. If your choice is to come in summer time, remember this area is an orchard in what water sports concerns and for multiadventure activities. In autumn, the most appropriate activity is trekking. Would you like to join?



SORTEO

GANA UN FIN DE SEMANA GRATIS PARA DOS PERSONAS EN EL ALBERGUE JUVENIL ONDARRETA LA SIRENA (SAN SEBASTIÁN)

Desde el País Vasco sorteamos cinco fines de semana para dos personas, pensión completa, a lo largo del primer trimestre del año 2005, en el Albergue Juvenil Ondarreta La Sirena. El periodo de disfrute se concertará con el albergue, en función de la disponibilidad de plazas.

Sólo se tiene que enviar el cuestionario antes del 10 de Diciembre del 2004. El sorteo se realizará entre el 11 de Diciembre y el 31 de Diciembre, en la Dirección General de Juventud del País Vasco. Podréis participar los alberguistas con edad comprendida entre los 18 y los 30 años, ambos inclusive.

D. _____
Domicilio _____
Provincia _____
C.P. _____ Tfno. _____ Fecha de nacimiento _____
Nº carnet REAJ _____ Fecha caducidad _____

¿Quieres recibir información sobre las ofertas y servicios de la Red de Albergues Juveniles del País Vasco?

Si es así, marca con una X la siguiente casilla. Sí, deseo recibir información

Remitir a la siguiente dirección:

DIRECCIÓN DE JUVENTUD Y
ACCIÓN COMUNITARIA
DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN 1
01010 VITORIA-GASTEIZ
www.gazteaukera.net



LA DIRECCIÓN DE JUVENTUD y ACCIÓN COMUNITARIA, en cumplimiento de la ley orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal le informa que podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición respecto al tratamiento de datos personales durante la duración del concurso, remitiendo un mensaje a la cuenta de correo electrónico gazteria@ej-gv.es



Aterpeke Txartela

Euskadiko Aterpetxe Sarca (EAS)
Red de Albergues de Euskadi (RAF)

Donde en octubre es primavera

¿Quieres volver a lucir las mangas cortas? Uruguay, donde ahora es primavera, pone a tu disposición nada menos que treinta albergues. Y si eres socio de REAJ, tienes regalo



Un país con unas playas paradisíacas, riqueza cultural y natural, una vida nocturna intensa y multitud de posibilidades para todos los gustos. Estamos hablando de Uruguay, nación de reducido tamaño y espíritu muy, muy grande. Para disfrutar de todo esto, la mejor opción es acercarte a la amplia red de albergues que Hostelling International Uruguay pone a tu servicio: nada menos que treinta. Pero vayamos por partes. La capital, Montevideo, cuenta con uno en el mismo centro urbano, desde donde te podrás mover con toda la comodidad. No dejes de acudir a las playas, que conforman un conjunto muy diverso y bien cuidado. Para moverte por la ciudad, el medio idóneo es la bicicleta -podrás alquilar una en el albergue-. Pero además dispone de sala de juegos, parrillero -para que pruebes tus dotes culinarias con la famosa ternera sudamericana-, cyber-café... todo ello concebido para que disfrutes al máximo de este país en el que te sentirás como en casa. Date un baño en las playas de Portezuelo, El Grillo y La Pastora, La Brava o La Barra, consideradas por algunos sibaritas del chapuzón como las mejores

FIGURA DE ARENA. La famosa escultura 'Dedos', del artista Mario Irarrázaval, ubicada en la Playa Brava. Abajo, fachada del Albergue de Montevideo.

de Sudamérica. Si además de descansar y relajarte quieres marcha, en esta última la tendrás. Y es aquí precisamente donde se encuentra el albergue de Puebla Nueva, base de operaciones idónea para estar a medio camino entre la tranquilidad de la naturaleza y la movida de Punta del Este.

En Piriápolis se sitúa el albergue más grande de la zona sur del continente; algo justificable si tienes en cuenta que a esta ciudad acuden cada verano miles de turistas para disfrutar de sus innumerables atractivos. Parecida oferta hallarás en La Paloma, que cuenta con una instalación juvenil muy cercana a la playa, muy cerca de un parque de pinos. Además, nuestros amigos de Hostelling International Uruguay han puesto en marcha una promoción exclusiva para los socios de REAJ: de manera que al reservar cinco noches en los albergues de Montevideo, Piriápolis, La Paloma, Manantiales o Valizas, sólo deberás pagar cuatro. Una va de regalo. ¿Qué más se puede pedir?

www.hosteluruguay.org

A country with paradisiacal beaches. A place full of culture and natural attractions that assure the tourist to enjoy. With an intensive night life and many possibilities for all tastes. We are talking about Uruguay, a small size country with a very, very big spirit. The best way to enjoy all that is by visiting the wide net of youth hostels that Hostelling International Uruguay puts in your service: thirty in the entire region distributed by urban areas, the coast and interior areas.





Sacando partido a tu condición de **estudiante**

El carné internacional ISIC, única credencial estudiantil reconocida en todo el mundo, te proporciona ventajas de todo tipo. Ahora, REAJ lo pone en tus manos



Alrededor de 4,5 millones de estudiantes de todo el mundo tienen uno en su cartera, y esta cifra se multiplica por diez si contamos a los decenas de millones que han adquirido uno desde que se empezó a distribuir en 1968 por parte de la ISTC (*International Student Travel Confederation*). Seguro que sus colores vivos, su tipografía moderna y esa imagen de familiaridad que lo caracteriza te resultan familiares.

Se trata del carné ISIC (*International Student Identity Card*), única credencial que sirve para acreditar tu condición de estudiante en cualquier rincón del mundo. No pienses que en el extranjero tiene validez el carné otorgado

BENEFICIOS.
El carné ISIC proporciona a sus titulares descuentos en compañías aéreas, centros deportivos o espacios culturales.

por tu facultad, escuela o instituto: sólo el ISIC, más conocido en España como carné internacional de estudiante, puede proporcionarte esas ventajas que compañías aéreas, navieras, centros deportivos o espacios culturales, entre otros,



reservan para quienes dedican la mayor parte de su tiempo a estudiar.

Ahora bien: ¿en qué consisten éstas? Vayamos

por partes, pues son muchas y de diversos tipos.

Básicamente, se trata de tres grandes grupos de beneficios: descuentos turísticos en compañías de transporte aéreo, terrestre y naval, cadenas de hoteles, bares y restaurantes que tienen atenciones con los poseedores del carné ISIC. Por otra parte se hallarían los descuentos básicos, de índole más generalista, que se ofrecen por parte de establecimientos de uso prioritario para el público joven, tales como parques de atracciones, cines, teatros, tiendas de ropa y material deportivo, librerías, etcétera. Finalmente encontraríamos un tercer grupo, eventos y espacios culturales, como fiestas o torneos deportivos, museos, casas de la cultura, etcétera.

Todo ello sin contar la línea de ayuda ISIC, un servicio de emergencia que funciona las 24 horas del día, los 365 días del año, y que llamando a cobro revertido (será gratuito para ti) te prestará determinados servicios de índole sanitaria, legal y otros generales que te ayudarán a disfrutar de tu viaje con más garantías. Además, con ISIC tendrás acceso a una red global de 5.000 agencias de viajes especializadas en jóvenes. ¿Quieres saber más? No te preocupes, ya que al solicitar tu carné recibirás una pequeña guía en la que aparecen todos los lugares y servicios acogidos a esta iniciativa.

Pues bien, si antes no resultaba fácil saber qué agencia de viajes

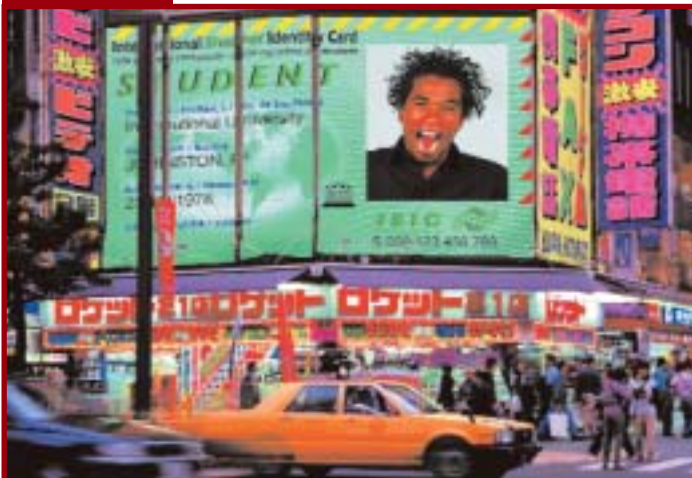


OTRAS VENTAJAS.

Además, también existe un servicio de emergencia que funciona las 24 horas del día, los 365 días del año.

local te podía brindar el carné ISIC, ahora será más fácil, ya que REAJ se encargará próximamente de poner en tus manos este documento que, además de darte la bienvenida a una gran familia, te ofrece una multitud de servicios e importantes descuentos. Para que disfruten más quienes tienen más ilusión, más ganas y menos recursos económicos. Pásate por el albergue juvenil más cercano a tu domicilio e infórmate. Si quieres más datos, consulta www.reaj.com

Around 4,5 million of students all over the world have the ISIC card, the only official document to prove anywhere in the world that your main activity is to be educated at schools, colleges and universities. Since it was created in 1968, more than 40 million students have belonged to the big ISIC family. This document has numerous advantages, such as discounts in: plane, train, bus and ferry tickets; restaurants and shops; museums and cultural spaces; amusement parks, and so on. The ISIC card gives you also access to a global net of 5.000 travel agencies specialized in youth. Would you like to find out more? Go to www.istc.org.



Donde la piedra es encaje

Lovaina, ciudad universitaria y cervecera por excelencia de Bélgica, cuenta con un magnífico albergue juvenil que destaca por su ubicación e instalaciones

ALBERGUE DE BLAUWPUT

■ A.J. DE BLAUWPUT

◊ Martelarenlaan, nº 11A

B-3010 Lovaina (Bélgica)

◊ TLF +32 16 63 90 62

◊ FAX +32 16 63 90 64

WEB ◊ www.leuven-hostel.com

E-MAIL ◊ leuven@vjh.be

¿Has visto alguna vez encaje de piedra? Si te produce curiosidad esa mezcla de arte y habilidad, no dudes en darte una vuelta por Lovaina, ciudad monumental y universitaria por excelencia de Bélgica. Situada a poco más de 20 kilómetros de Bruselas, llama la atención observar cómo cambian sus índices de población en septiembre con el comienzo del curso académico: de 88.000 a 116.000 'inquilinos'.

Su universidad es, además, la más antigua y prestigiosa de los Países Bajos; de hecho, numerosos intelectuales europeos de primer orden han estudiado o enseñado en sus aulas, entre ellos Erasmo de Róterdam. Esta institución, en consecuencia,

CIUDAD DE SABIDURÍA.
La prestigiosa universidad de Lovaina atrae cada año a miles de estudiantes que multiplican la población de la ciudad.



propicia un magnífico ambiente juvenil y la proliferación de numerosos pubs donde la tradicional cerveza Stella Artois es la estrella.

Y para comprobar que esta es la capital europea de la cerveza -o al menos una de ellas-, sólo tienes que dar una vuelta por la Plaza Central -Oude Markt-, donde se agrupan más de cincuenta pubs. La diversión y la convivencia están aseguradas. Otra plaza que no te puedes perder, aunque por motivos diferentes, es la Plaza Mayor o Grote Markt, donde serás testigo de esa capacidad para

lograr formas incre-

íbles en piedra a la que antes aludíamos.

En concreto, te gustarán la iglesia de San Pedro -donde se celebran habitualmente



conciertos de carillón- y el Ayuntamiento, obra maestra del gótico brabantés. Tampoco deberías perderte otras edificaciones como el Salón de Tejidos (De Lakenhallen), el Colegio Van Dale, la iglesia de San Miguel o el Gran Beaterio. Antes de finalizar tu visita a Lovaina, date un paseo por el parque urbano denominado Meerdaal Woods, que se ubica en la zona sur de la ciudad, y donde hay más de 1.800 hectáreas de zonas verdes. Otros parques de gran belleza son St. Donatus y City Herb Park.

PARA DORMIR Y CONVIVIR...

...nada mejor que el albergue juvenil 'De Blauwput', formado por una antigua escuela reestructurada, donde se ubican entre otras dependencias el salón, el jardín, el restaurante y el bar 'The Rusty Elbow' -'El codo oxidado'-, nombre que puede hacer refe-



rencia, quizá, a las consecuencias que sufre esa parte del cuerpo tras permanecer apoyada en la barra durante horas, y por una zona de nueva construcción, realizada para albergar los dormitorios: todos ellos de dos, cuatro y seis plazas con baño incorporado.

El albergue también dispone de tres salas de reuniones, acceso público a Internet, refugio y alquiler de bicicletas y una excelente oferta gastronómica donde, además, figura un desayuno buffet incluido en el precio de la pernoctación. Está magníficamente situado a escasos metros



ALBERGUE 'DE BLAUWPUT'. La instalación juvenil está a diez minutos del centro y junto a la estación de tren y autobús

de las estaciones ferroviaria y de autobuses -algo que facilita tus desplazamientos por el interior del país-, mientras que el centro urbano se erige a escasos diez minutos a pie. ¿Qué más se puede pedir?

Leaven, Belgian monumental and university city par excellence, has an outstanding youth hostel called "De Blauwput". It has two different areas: and old remodeled school, and another of new construction. The latter is distributed in bedrooms for two, four and six people, all of which have a complete bathroom. It also has a garden, a restaurant, a living room, and a pub called "The Rusty Elbow", a name perhaps that might make reference to the consequences that this part of the body suffers after being on the bar counter for hours. The youth hostel is wonderfully placed, very close to the railways and bus stations, and ten minutes walking from downtown, where you should not miss the "Grote Markt" (Main Square) monuments nor the more than fifty pubs in the "Oude Markt", the other important square in town.

SITUACIÓN. Lovaina se encuentra a tan sólo 20 kilómetros de la capital belga.



Un incentivo para aprender y viajar

Las becas Erasmus y Séneca ofrecen diversas oportunidades para ampliar tu formación en otras universidades españolas y extranjeras

Miles de estudiantes españoles solicitan cada año becas para la continuación o ampliación de estudios en el extranjero. Las becas de intercambio Erasmus no son las únicas existentes, pues hay muchas otras en función del perfil del solicitante, el ámbito de movilidad geográfica o el objetivo del intercambio. Entre ellas destacaremos otras dos: las becas Séneca, de intercambio entre universidades españolas, y las Leonardo, que fomentan la realización de prácticas en empresas de la Unión Europea.

Las becas Erasmus forman parte de un macroprograma de acción de la Unión Europea para la cooperación en el ámbito de la enseñanza, denominado Programa Sócrates, que abarca todos los tipos y niveles educativos. Entre sus objetivos se encuentra la promoción de la mejora en el conocimiento de las lenguas de la Unión Europea, el fomento de la cooperación y la movilidad en el ámbito de la educación. La importancia de esta labor ha sido reconocida este año por la Fundación Príncipe de Asturias mediante la concesión del Premio de Cooperación Internacional 2004.

Las becas Séneca pretenden incrementar la diversidad y amplitud de la oferta educativa en la enseñanza superior, así como fomentar una

INTERCAMBIOS. Arriba, jóvenes becarios que estudian en España. Abajo, estudiantes de distintas nacionalidades, juntos en una clase.



mayor comunicación entre las diferentes universidades españolas. Una de las facilidades más interesantes que presentan estas becas es el reconocimiento inmediato de los créditos cursados en la universidad de acogida, evitando así el peligro de cursar asignaturas que después pueden no ser convalidadas -algo que aún continúa sucediendo en ocasiones con las becas Erasmus-. Otra de las ventajas de estas becas

es la ayuda económica a la movilidad, con una cuantía de 480 euros y una ayuda de viaje de 120 euros, cantidad bastante superior a la concedida para las Erasmus. Eso sí, ten en cuenta que deberás devolver este dinero en caso de que no llegues a superar al menos el 80% de los créditos de los que te matriculaste en la universidad de acogida. Así que ojo con relajarse en exceso.



BECAS LEONARDO, PARA TRABAJAR EN EL EXTRANJERO

El tercer tipo de becas públicas es el que promueve la realización de prácticas remuneradas en empresas de la Unión Europea por parte de estudiantes universitarios de último curso o que acaban de diplomarse/licenciarse: se trata del Programa Leonardo. El importe de la beca varía dependiendo del nivel

de vida del país de acogida, pero suele oscilar entre los 360 y los 720 euros al mes. La mitad de esta cantidad es aportada por la empresa que contrata, y el resto por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Así que ya sabes; si quieres cambiar de aires por una temporada y mejorar de paso tu nivel en algún idioma y tu formación académica o profesional, no dejes que se te escapen. Más información sobre requisitos y plazos de estas becas en www.mec.es

Erasmus, Séneca and Leonardo are different university scholarships that encourage the students' geographical mobility. They are mainly addressed to those students who wish to finish or widen their studies in other Spanish Universities (Séneca), in others within the European Union (Erasmus), or just for those students with a degree who wish to have their first working experience in any European enterprise. The importance of this type of exchange programmes within the educational expanse, and their positive social consequences have recently been acknowledged by the "Fundación Príncipe de Asturias" (Prince of Asturias Foundation) with the International Cooperation Award to Erasmus scholarship, in 2004.





Una vez que se ha marchado el verano, que vuelve el frío y los días se hacen cada vez más cortos, muchas personas dejan de practicar un deporte que pone en funcionamiento más de dos tercios de los músculos del cuerpo. No estamos hablando de cargar con la sombrilla por la playa hasta encontrar el sitio idóneo, sino de la natación.

Craso error. Porque el mar o las piscinas al aire libre dejan ahora paso a las piscinas cubiertas, donde puedes seguir ejercitando tu musculatura y, sobre todo, disfrutando del relax que proporciona el medio acuático. Los bártulos que deberás llevar contigo siguen siendo los mismos: bañador, gorrito y unas gafas. Si con esto ya estás convencido y no puedes esperar más, ¿a qué estás esperando para zambullirte en el agua? Pero si no acabas de relacionar el frío con la piscina (aunque ésta sea climatizada), no dejes de leer las ventajas que tiene este deporte. Seguro que cambias de opinión.

Para empezar, la natación es un deporte aeróbico (como ciclismo, atletismo, aeróbico...) en el que se mueven todos los grupos musculares, desde los gemelos hasta los hombros. Para desplazarte en el agua, tienes que accionar el tren inferior, superior, el tronco y la cabeza. Y

SANA COSTUMBRE. Quienes practican la natación doce meses al año conocen bien todos los beneficios que puede llegar a generar.

todo ello sin sufrir daño alguno porque, al estar flotando, el impacto que recibes es mínimo, fortificando los tejidos articulares. Además, en una hora se queman alrededor de 500 calorías, lo cual es perfecto para mantener la línea que has cogido en verano. Ya sabes, *mens sana in corpore sano*.

Si a ti esto del cuerpo bonito, fibroso y en buena forma no te acaba de interesar, te diremos que la natación es también un perfecto método de relajación. Al acabar de practicar cualquier tipo de deporte, el cuerpo experimenta una sensación de bienestar y liberación de tensiones que llega incluso al campo psíquico. Esta sensación es mayor aún si el medio en el que te desenvuelves es el acuático. Así que ya sabes, no hay nada mejor después de un estresante día de trabajo que ponerte a hacer unos cuantos largos.

La salud también se beneficia de esta práctica. Los problemas de circulación mejoran notablemente al estar el cuerpo en posición horizontal porque de esta forma la presión arterial se mantiene estable. Incluso los problemas respiratorios pueden quedar solucionados gracias también a esta postura, debido a que se facilita la eliminación de las secreciones bronquiales.

Pero cuidado. No todos los estilos de natación van bien para cualquier problema. Debes consultar con el médico cuál es el que se adecua mejor a tu objetivo. Para los dolores de espalda, por citar un ejemplo, lo más recomendable es el estilo de espalda, porque evita el giro forzado del cuello.

Te brindamos algunas recomendaciones para que optimices tu rendimiento. Ante todo, quédate tranquilo, porque la natación no perjudica a las articulaciones en ningún momento...salvo que quieras emular a David Meca y atraveses el Estrecho de Gibraltar el primer día. Los excesos nunca han sido buenos, así que no intentes coger la buena forma en poco tiempo. Poco a poco irán llegando los resultados.

Cada vez podrás practicarla en más piscinas, porque también son cada vez más los ayuntamientos, diputaciones provinciales y entidades autonómicas que entre las dotaciones polideportivas de las distintas localidades incluyen una piscina de este tipo. Y todo ello, con precios muy asequibles para el usuario. Así que busca la que esté más cerca de tu domicilio.

APTA PARA TODOS. Se trata de una disciplina cuya práctica es recomendable para personas de todas las edades.



Con todo lo que te hemos contado, y con un montón de piscinas cubiertas para que practiques este deporte a partir de ahora mismo, no te queda otra posibilidad más que echarle un poco de ganas y ponerte a nadar. Ya sea a estilo braza, espalda, crol o mariposa, tu cuerpo te lo agradecerá. Y tu salud también.

It is a wrong common practice to quit swimming when winter arrives. Then, open air swimming pools and beaches are replaced by winter swimming pools, where you can go on exercising your muscles and, above all, enjoying the relaxation provided by the aquatic medium. Besides, swimming is an aerobic sport in which all muscle groups are exercised, from the gemellus to the shoulders; strengthening, that way, all joint tissues. Remember that you can burn around 500 calories in an hour, a perfect way to maintain the shape you got in summer. You know, mens sana in corpore sano.



Para moverse de un sitio a otro con comodidad y velocidad, los *scooters* son ideales: relativamente pequeños, manejables, cada vez con más prestaciones, dotados de la última tecnología... Pero tampoco debes olvidar los *Quads*, con un aire más deportivo y aventurero. Si no sabes cuál de ellos elegir, sigue leyendo y seguro que encuentras el modelo a tu medida. Pero ante todo, recuerda: el casco y la prudencia en carretera son tus mejores compañeros de viaje.

APRILIA COMPAY 50



Aprilia ha creado este ciclomotor pensando en aquéllos que buscan el confort en sus trayectos. Para ello dispone de un portaobjetos, amplios reposapiés y asientos, y un gran protector frontal. La cilindrada es de 49.4

cc. Los frenos de disco delanteros son muy duraderos y fiables, debido a que están hechos de acero inoxidable.

APRILIA SPORT CITY.

Si lo que estás buscando es un scooter que te sirva para distintas situaciones y lugares, la Aprilia Sport City es la tuya. Ideal tanto para la vida urbana como para excursiones, este ciclomotor de 125 cc proporciona una excelente estabilidad en la carretera y una seguridad envidiable, gracias a sus altas ruedas, a un buen sistema de frenos y a unas suspensiones posteriores de doble amortiguador regulable.



YAMAHA AEROX R.

Éste es un scooter deportivo de 50 cc cuya principal característica son los frenos de disco tanto delanteros como traseros, así como un sistema de refrigeración líquido para mantener la potencia. La nueva gama de color amarillo brillante implica una novedad respecto a las anteriores versiones.



DERBI BOULEVARD.

Estás ante el scooter más potente de Derbi. De 124 cc, gasolina sin plomo y un depósito de combustible de 9 litros, es un ciclomotor ideal para ir por el asfalto gracias a su fácil conducción. Merece la pena.



KYMCO MXER 50.

Es el más grande de los Quads de 50 cc, con estructura similar al Kymco Mxer de 150, y con motor proveniente del Scout. Si lo que buscas es un Quad eminentemente deportivo, éste es el tuyo. Además, al estar homologado como ciclomotor, es posible utilizarlo con cualquier tipo de carnet de conducir, con la posibilidad de llevar a un pasajero. No en vano se han vendido cientos de unidades.



YAMAHA BREEZE YFA-125.

Es el Quad más ligero de su clase, ideal para principiantes mayores de 16 años. Esto es posible gracias a su cómodo sillín a baja altura, fácil manejo y buena amortiguación, lo que propicia una marcha suave y el máximo control. El motor es de cuatro tiempos y su cilindrada de 124 cc.





¿Un Quijote electrónico?

Son más baratos y ecológicos, su compra es instantánea y permiten hiperenlaces multimedia. Parece que los eBooks han llegado para quedarse

Sin duda, cuando en el siglo XV un tal Johannes Gutenberg inventó un sistema de tipos móviles que permitía una velocidad, desconocida hasta entonces, para reproducir la letra escrita, no podía imaginar la trascendencia que su invento -la imprenta- tendría para la difusión de la información y el conocimiento entre los hombres.

No obstante, la creación de Gutenberg no surge de la nada: es fruto del proceso evolutivo experimentado por las tecnologías de la información, sin bien constituye su mayor hito histórico por el salto cuantitativo y cualitativo que supuso en su tiempo. Y como la inventiva humana es imparable, tras más de cinco siglos, el desarrollo de la tec-

nología digital e Internet han permitido generar un nuevo formato llamado a revolucionar el ámbito del conocimiento. Hablamos de los eBooks.

Un eBook es un libro en formato electrónico, como cualquier otro archivo de los que tienes en tu ordenador personal, que puede ser leído gracias a programas de software, denominados eReaders, como el gratuito Acrobat Reader de Adobe para formato PDF o bien a través de dispositivos especialmente diseñados para ello, los Portable eBooks, como el Rocket eBook de NuvoMedia o el Softbook Reader de SoftBook Press.

Entre las ventajas que aporta este tipo de libros se encuentra la drástica reducción de costes que supone su edición y distribución, en comparación con el libro tradicional, lo que permite que su precio de venta sea sensiblemente inferior (entre un 50 y un 60% más baratos); así como la instantaneidad que permite Internet en su adquisición. También debemos considerar el ahorro en consumo de papel y el beneficio que esto implica en términos ecológicos para nuestro planeta; así como la facilidad que el nuevo sistema ofrece para que cual-

¿QUÉ ES?

El e-book es un libro en formato electrónico que puede ser leído gracias a los programas de *software* eReaders.





quier persona pueda editar su obra con un coste muy reducido. Pero quizá la característica más interesante de este nuevo formato, de la que carece el libro tradicional, es que permite establecer hipervínculos en el documento, que asocian el texto a otros elementos como imágenes, gráficos, música, vídeo, etc. La posibilidad de ligar el libro a otros archivos multimedia generará en un futuro próximo nuevas formas de lectura y de aprendizaje aún por explorar.

¿Significa esto que el eBook va a sustituir al libro impreso como la imprenta hizo desaparecer la figura del amanuense? Tenemos serias dudas sobre ello. Probablemente se desarrollen de una manera complementaria,

► EL FUTURO.

La posibilidad de ligar el libro a otros archivos multimedia generará nuevas posibilidades de enriquecer tu lectura.



taria, ya que el libro electrónico tiene aún un gran inconveniente: la necesidad de un canal y un dispositivo específico entre lector y archivo, mientras que el libro impreso permite un acceso directo a la información. Por otra parte, el libro tradicional posee cierta 'aura' especial, su corporeidad permite una experiencia física entre lector y obra que los eBooks, por definición, no pueden ofrecer. En cualquier caso, electrónico o no, lo importante es que, frente a las visiones apocalípticas de un futuro sin libros, éste parece gozar de una estupenda salud.

After Gutenberg's invention in the XVth century, the printing, the second more important historic event within the written information technologies is the e-Book. We are talking about



electronic version books that can be read thanks to software programmes, the eReaders, such as: Adobe Acrobat Reader in PDF format. The main innovation these versions have in comparison with the traditional ones is the possibility to introduce hyperlinks with other multimedia documents. They also have the advantage of being cheaper, more ecological, and the purchase is immediate.