



Junta de  
Castilla y León

EST  COLMO



# ÍNDICE

**03. PREPARANDO EL VIAJE**

**13. SUECIA**

**27. ESTOCOLMO**

**57. TOUR ACTIVA**



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

Déposito Legal: SS-1632-2008 ISBN: 978-84-9718-546-2  
Diseño y maqueta: Travel Bug Imprime: Gráficas Leitzaran



# PREPARANDO EL VIAJE

## El equipaje del 'mochilero'

Ligero de equipaje. Esta es la máxima de todo buen viajero, especialmente de los jóvenes mochileros. Y es que una bolsa con exceso de peso se convertirá en un lastre.

Es preferible llevar **una mochila en la que sobre algo de espacio** (para poder traernos de vuelta algún que otro recuerdo) y tenga diferentes bolsillos para guardar algo de comida, una libreta, las gafas... Aparte del bulto principal, una pequeña mochila resulta muy práctica para llevar la cámara, una botella de agua... durante las visitas.

Partiendo de que la mayoría de los viajes se hacen los meses más cálidos del año, aconsejamos no hinchar de ropa la mochila, y es que cada vez son más los albergues que tienen lavadora e incluso secadora, y en muchas ciudades encontrarás lavanderías de autoservicio.



**¿Qué no puede faltar en tu mochila?** 4 mudas, 4 camisetas (evita las camisas, hay que plancharlas), 4 pares de calcetines, 1 jersey para los días frescos y para salir por la noche, 1 pantalón vaquero, 1 pantalón corto o bermudas, 1 bañador, gafas de sol, calzado cómodo (un solo par) para caminar y salir por la noche, un par de chancletas para caminar en los días calurosos, gorro para protegerse del sol, un chubasquero para el porteador y para la mochila, chancletas ligeras para la ducha, una toalla, champú y gel tamaño viaje (en un solo bote) y otros artículos para la higiene personal (desodorante, dentífrico...). ¡Olvídate de la espuma de afeitar y la maquinilla, déjate barba!

**Saco de dormir:** Que no exceda los dos kilos y que no ocupe más de 30-35cm. Con él te ahorrarás el alquiler de sábanas en los albergues y estarás preparado para pasar la noche en un tren o en alguna estación (si hay retrasos).

Procura que todos los bultos estén bien atados a la mochila principal, de manera que no se te olvide nada en el tren, el bus o en cualquier otro sitio.

También deberías meter en tu macuto un **pequeño kit de supervivencia** con tiritas, para las rozaduras en los pies; aspirinas, para los inoportunos dolores de cabeza, y aquellos medicamentos que precisas si estás siguiendo un tratamiento en el momento de iniciar el viaje.

Y recuerda: ¡No te lleves la farmacia entera!, ya que en la mayoría de países de Occidente podrás encontrar los mismos fármacos (con nombre diferente) que en España.

La dificultad de dormir sin sobresaltos es una queja bastante extendida entre los mochileros, que tienen que convivir con gente desconocida cada noche en hostales y trenes. **Un par de tapones para los oídos** te pueden ahorrar una buena parte de los ruidos (como los ronquidos). Y como a todos nos gusta que no se nos moleste cuando dormimos, es aconsejable que te hagas con una pequeña linterna, de manera que puedas valerte de ella sin necesidad de encender la luz del dormitorio cuando la gente está acostada. Un buen método para encontrar las cosas es dejarlas siempre en el mismo bolsillo, lo que facilita la búsqueda y reduce los ruidos.

Un despertador de bolsillo (o un teléfono móvil con alarma) te permitirá madrugar y no quedarte dormido en el tren cuando haya que apearse. Y un rollo de papel higiénico en la mochila, que pesa poco, hace las veces de pañuelo, servilleta y un largo etcétera.

**Y si vas a viajar en avión**, recuerda que tendrás que facturar tu mochila, ya que el equipaje de mano no puede superar unas medidas máximas de 56x45x25 centímetros ni puede contener enva-

ses de líquidos y geles de más de 100 mililitros por envase. Si necesitas llevar a mano una crema o líquido, deberán ir dentro de una bolsa transparente, con capacidad máxima de un litro, y con un cierre que permita su apertura fácil -similar a las bolsas que se usan para congelar alimentos-.

Para no desaprovechar el tiempo muerto en aeropuertos, trenes, autobuses... puedes llevar **un libro** o si te gusta escribir, recoger tus andanzas en un diario que te ayudará a recordar lo mejor del viaje.

## Dinero

Viajar con dinero en metálico es la apuesta más arriesgada, ya que te expones a perderlo o a que te lo roben. La mejor opción son las **tarjetas bancarias**. Con ellas puedes realizar pagos sin necesidad de manejar grandes cantidades de dinero en efectivo y dan la posibilidad de retirar billetes en los cajeros automáticos. Antes del viaje, acércate a la entidad emisora de tu tarjeta e infórmate convenientemente sobre sus condiciones de uso y validez en el extranjero. Si viajas con una internacional tipo Visa o MasterCard no será complicado encontrar un cajero automático en el que retirar tu dinero. Recuerda que si la pierdes o te la roban hay que avisar inmediatamente a la compañía para que la cancele. Antes de partir, anota el número de teléfono al que debes llamar para anularla, apúntalo en un lugar seguro y nunca junto a la tarjeta. La gestión de una nueva suele llevar en torno a una semana.



## Seguridad

Cada uno tiene sus sistemas para evitar los robos y las preocupaciones y el nuestro es, simplemente, **no viajar con nada que tenga el valor suficiente** como para despertar el interés de un ladrón. Además, en el peor de los casos, si te roban, al no perder nada importante todo quedará en un pequeño disgusto que olvidarás pronto.

Por desgracia, no nos podemos deshacer de los pasaportes, tarjetas de crédito, billetes de tren y dinero en metálico, así que hay que pensar la forma de protegerlos. No existe un método infalible, pero uno bueno es viajar con **una cartera de tela oculta bajo la ropa** que se cuelga del cuello con un cordel regulable. Hay quien prefiere utilizar un cinturón-cartera, pero resulta más incómodo y menos práctico a la hora de pagar o buscar un documento.

Nunca lles más dinero del que necesitas y trata de tener unas cuantas monedas en un bolsillo. Así, si te atracan podrás entregarles la calderilla mientras rezas para que te dejen en paz. En cualquier caso, si la engañifa no funciona y las cosas se ponen feas, no dudes en dar el dinero que lles encima; al fin y al cabo, no hay dinero que valga tanto como la integridad física y la vida.



**Muchos ladrones actúan en estaciones**, esperando junto a los andenes a que la gente se apeee del tren y entonces eligen una víctima a la que suelen observar y seguir hasta aprovechar un descuido. Para evitar parecer una presa fácil basta con caminar de forma decidida hacia la oficina de turismo. Si no la hay y no sabes hacia donde ir puedes acercarte a una taquilla, donde te aclararán tus dudas. Recuerda que si te quedas en una esquina consultando tu guía o un plano estarás dando a entender que no tienes ni idea de dónde estás.

**En los albergues**, no dejes todas tus cosas tiradas encima de tu cama y menos si tienen valor (cámara, reproductor de música, móvil, etc.). Cada vez hay más establecimientos que ponen taquillas individuales a disposición de sus huéspedes. Para cerrarlas necesitarás un candado. Además, también lo puedes utilizar para candar los bolsillos de la mochila. Y al irte a la ducha, deja todos los objetos de valor en la taquilla y llévate contigo la pequeña cartera que contiene la documentación y el dinero. De hecho, no tienes porqué separarte de ella ni cuando duermes.

Los carteristas suelen actuar en lugares concurridos, como mercadillos y transporte público, con lo que será suficiente llevar tu mochila por delante en lugar de a la espalda.

A continuación resumimos una serie de **reglas básicas para evitar problemas**:

- Desconfía cuando alguien se te acerca a hablar en la calle. Suele ocurrir que mientras un individuo despista a la víctima otra persona aprovecha para robarle lo que puede.
- Procura tener siempre billetes pequeños para pagar el café o la compra del supermercado. Trata de no llamar la atención con grandes cantidades de dinero en metálico.
- Nunca confíes que viajas solo a desconocidos.
- No trates de ser más valiente que nadie y evita las zonas oscuras y poco transitadas por la noche.
- Un parque en la gran ciudad es bastante seguro un domingo a mediodía, pero no salgas a pasear por ellos por la noche.
- Una calle donde hay mujeres y niños suele ser un lugar seguro.
- Aunque no sepas donde estás, trata siempre de aparentar seguridad.
- Si tienes que consultar el plano de la ciudad para ubicarte, busca una tienda o cafetería en la que hacerlo.
- No te pasees todo el día con la guía en la mano.



## Alojamiento

La verdad es que cada año es más sencillo encontrar establecimientos económicos que ofrecen instalaciones y condiciones higiénicas aceptables para descansar. La opción más popular entre los mochileros son los albergues de juventud. La mayoría está afiliada a la red **Hostelling International HI** ([www.ihf.org](http://www.ihf.org)) y, a pesar de su nombre, no es de uso exclusivo para los más jóvenes.

El único requisito para albergarse en los establecimientos de HI es ser miembro de la organización. Para ello, sólo tienes que contactar con la Red Española de Albergues Juveniles ([www.reaj.com](http://www.reaj.com)) o con el albergue de tu ciudad. Si no eres miembro de HI, no te pondrán trabas para adquirir el carné durante el viaje en el propio albergue, pero te saldrá más caro.

Una alternativa barata son los 'campings', aunque suelen estar alejados del centro de la ciudad.

*Vista aérea del archipiélago de Estocolmo.*



Rycharð Ryan / www.imagebank.sweden.se



# SUECIA

## SVERIGE



Ocupa una superficie ligeramente inferior a la de España, su población es similar a la de Bélgica y la densidad de habitantes por kilómetro cuadrado es un cuarto de la española. De norte a sur se alarga cerca de 2.000km y de este a oeste, 500km, aproximadamente. El 10% de su territorio está ocupado por lagos y ríos y el 54% por bosques. El 85% de su población habita la mitad meridional de Suecia, mientras que al norte del círculo polar ártico encontrarás más lobos, osos, renos y alces que personas. La variedad de su paisaje es una de las principales atracciones del país: la provincia de Skåne, al sur, es llana y fértil; Södermanland y Uppland, al este, se dividen el encanto de un archipiélago formado por varios miles de islas;

y Lapland, el escarpado extremo norte, cuenta con el pico más alto del país (Kebnekaise 2.111m) en las montañas que constituyen la frontera natural con Noruega. No te pierdas el Palacio Real y el Museo Vasa de Estocolmo. Atraviesa el estrecho de Øresund y descubre la descomunal belleza del nuevo puente que une Suecia con Dinamarca. Piérdete en bicicleta por las costas vírgenes de Gotland. Escápate al norte en busca del sol de medianoche y disfruta del panorama desde el castillo Skansen Kronan de Göteborg.

## CÓMO LLEGAR

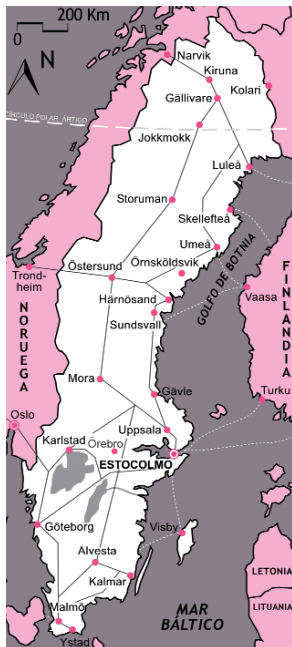
La compañía aérea Ryanair ([www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)) tiene buenas ofertas a Suecia desde Girona, Valencia, Alicante y Madrid. Los aeropuertos de destino son Goteborg y Estocolmo. Cuenta con pagar una tarifa base por vuelo de, al menos, 60€.

## CÓMO MOVERSE

### En tren

La red de ferrocarriles sueca es amplia, eficiente y muy confortable. Los trenes de Statens Järnvägar SJ ([www.sj.se](http://www.sj.se)) son modernos y están perfectamente preparados para circular en las condiciones cli-





MONEDA:  
CORONA SUECA  
1€ = 9,04kr  
1kr = 0,11€

SUPERFICIE Y  
POBLACIÓN  
449.964 km<sup>2</sup>  
8.876.000 habit.



Prefijo: 46  
Policía: 112  
Ambulancia: 112  
Bomberos: 112

matológicas más adversas. La última de las joyas suecas lleva por nombre **X 2000**, un tren capaz de circular a 200km/h en las principales rutas del país. Para desplazarse en este tren se requiere reserva. Si te mueves con un pase la reserva es obligatoria en todos los servicios. En Suecia puedes viajar con el billete global **InterRail** o con el **Scanrail Pass**, a la venta únicamente en Escandinavia. Scanrail Pass permite viajar en Suecia, Dinamarca, Noruega y Finlandia libremente 5 días en un periodo de dos meses (Flexi Pass mayores/menores de 26 años 3.069/2.320kr) o durante 21 días consecutivos (**Consecutive Pass** mayores/menores 26 años 4.063/2.713kr) sin limitación de kilómetros. Sobre los billetes sencillos se aplica un descuento del 30% a menores de 26 años. Reservar una **litera** en trenes nocturnos supone un desembolso de 180kr, menores de 26 años 125kr. Asimismo, los menores de 26 años pueden beneficiarse de los billetes más económicos de última hora o **last minute**, que se adquieren en las 24h previas a la salida del tren. La reserva del pasaje con 7 días de antelación también obtiene descuentos sustanciosos (sin límite de edad). Por último, la reserva en Internet garantiza un 5% de reducción.



## DATOS PRÁCTICOS

### Clima

La principal preocupación de muchos visitantes suele ser la tempera-

tura que se encontrarán en el país en las diferentes épocas del año: en Malmö, **extremo sur del país**, la media en el mes de enero/julio es de  $-0,2^{\circ}/+16,8^{\circ}\text{C}$ ; en **Estocolmo**, de  $-2,8^{\circ}/+17,2^{\circ}\text{C}$ ; y en Kiruna, **Laponia**, es de  $-16^{\circ}/+12,8^{\circ}\text{C}$ . Por otro lado, **la noche** en Suecia no es totalmente oscura entre mayo y septiembre y cuanto más al norte te desplaces, será aún más clara. Dentro del círculo polar ártico podrás disfrutar del **sol de medianoche** desde mediados de mayo hasta mediados de julio. Obviamente, el fenómeno se invierte en invierno. En los meses más fríos la noche se alarga y envuelve las zonas septentrionales en la oscuridad durante semanas. Para que te hagas una idea, **las horas de luz** en enero y julio son: 7/17 horas en Malmö; 6/18 horas en Estocolmo, y 0/24 horas en Kiruna.

## Información turística

Las oficinas de turismo dependientes del Swedish Travel & Tourism Council están presentes en todas las regiones del país. Puedes visitar su página en Internet ([www.visitsweden.com](http://www.visitsweden.com)) o también [www.stfturist.se](http://www.stfturist.se). Si prefieres el teléfono, llama al número gratuito de información turística 00800 3080 3080 (en castellano).

*Pg. 18: Refugio para pescadores en las inmediaciones de Estocolmo.  
Pg. 19: Sesión fotográfica en Södermalm.*



Karin Lindstrom



Markéta Skornicková

## Embajada de España

La Embajada de España en Suecia está en Djurgårdsvägen, 21, Djurgården. 115 21 Estocolmo. Tel. 63 79 65 y 67 94 30. Fax 86 63 79 65. Email: embespse@mail.mae.es.

## Idioma

La lengua oficial es el sueco. Pertenece a la rama escandinava de las lenguas germánicas, que forman parte de la familia indoeuropea. En determinadas áreas fronterizas se habla noruego y finés; pero, por suerte, el inglés es la segunda lengua de gran parte de la población. Es una materia de estudio obligatoria en la escuela, por lo que la juventud lo habla con relativa fluidez.

## Comunicaciones

Las **oficinas de correos** abren, generalmente, de lunes a viernes entre las 9.00 y las 18.00 y de 10.00 a 13.00 el sábado. Estos horarios varían de manera local; no esperes encontrarlas abiertas el fin de semana en un pequeño pueblo. La tarifa para cartas y postales de hasta 20gr con destino a un país europeo es de 12kr. También se venden sellos en estancos y librerías. Las cabinas aceptan **tarjetas telefónicas**, disponibles en kioscos (120 unidades 120kr). En algunas, reconocibles por el distintivo CCC o Tele2, también podrás cargar el coste de la comunicación a tu tarjeta de crédito. Para llamar a España a cobro revertido el número de **España Directo** es: 0207 99 034.

Suecia está en el grupo de países tecnológicamente más avanzados, el acceso a **Internet** está bastante extendido y su precio es de 40-60kr por hora.

## Dinero

La unidad monetaria en vigor es la **corona sueca (kr)** y está dividida en **100 öre**. En sueco, **krona (plural kronor)**. Existen monedas de 1, 5 y 10 coronas, y 10 y 50 öre. Los billetes circulan en denominaciones de 20, 50, 100, 500 y 1.000 kronor.

Se puede hacer uso de las principales **tarjetas de crédito** internacionales, pero conviene que consultes antes de iniciar el viaje si tu tarjeta es válida para retirar dinero en los cajeros automáticos de Suecia.

Los **bancos** abren, en general, de 9.30 a 15.00 de lunes a viernes, el jueves también por la tarde, y cierran durante el fin de semana. Algunos bancos en ciudades importantes y los ubicados en estaciones y aeropuertos suelen alargar el horario de atención al público, al menos, un par de horas. Es recomendable cambiar divisas únicamente en bancos o en las oficinas de cambio FOREX (L-D 8.00 a 21.00), fácilmente identificables por su llamativo distintivo amarillo y negro.

Vivir en Suecia supondría un gran esfuerzo con un sueldo medio

español: los **precios** de muchos productos, sobre todo el alcohol, son desorbitados. Para que no te pille de sorpresa: 1l de leche, 8kr; barra de pan, 16kr; docena de huevos, 18kr; menú de hamburguesería, 61kr; entrada cine, 90kr.

## Asistencia médica

Gracias a los acuerdos existentes en materia de seguridad social en el ámbito de la Unión Europea, se garantiza la misma atención a los ciudadanos comunitarios que a los suecos. Para ello, al acudir a la consulta de un médico que esté empleado por el consejo municipal o que ejerza de forma privada habrá que presentar la **Tarjeta Sanitaria Europea**. Esta tarjeta ha de ser solicitada antes de iniciar el viaje en la Seguridad Social española. En caso de que tengas que acudir al médico es probable que te hagan abonar una cantidad de dinero. Solicita un recibo y se te reembolsará en la medida que esté establecido. En caso de hospitalización preséntala en los servicios administrativos.

Apotek es el nombre sueco para **farmacia** y si tienes algún problema bucal, busca un letrero que diga Tankläkare o Folk tandvård.

## Días festivos

Año Nuevo (1 de enero), Epifanía (6 de enero), Viernes Santo, Lunes y Martes de Pascua, Día del Trabajo (1 de mayo), Ascensión (24 de



mayo), Domingo y Lunes de Pentecostés, Víspera y Día del Solsticio de Verano (23 y 24 de junio), Todos los Santos (3 de noviembre), Nochebuena y Navidad (24, 25 y 26 de diciembre) y Nochevieja (31 de diciembre).



## ALOJAMIENTO

La red **Swedish Touring Club STF** ([www.svenskaturistforeningen.se](http://www.svenskaturistforeningen.se)) engloba un total de 315 albergues de juventud distribuidos por las 25 provincias del país. Todos ellos están afiliados a la red internacional IYHF, por lo que exhiben el habitual símbolo que garantiza la calidad del establecimiento. Es preferible que obtengas el carné de alberguista, ya que si no eres miembro de una organización afiliada a la IYHF, el precio por noche aumenta considerablemente. Miembros 80-280kr, no miembros 125-325kr. **Swedish hostels in assembly SVIF** ([www.svif.se](http://www.svif.se)) es una organización más pequeña que agrupa 195 albergues independientes.

También tienes la opción de instalarte en los **camping**. Si te decides por ellos, debes saber que los mosquitos suecos tienen reputación de feroces, por lo que conviene que te hagas con la mejor arma que conozcas contra estos molestos insectos. ¡El que avisa no es traidor!



## PARA COMER

La mayoría de restaurantes sirve el **dagens rätt (plato del día)** entre las 11.00 y las 14.00. Podrás disfrutar de un plato principal, pan y mantequilla, ensalada, un refresco o cerveza y un café por, aproximadamente, 60kr. La base de la gastronomía sueca son los productos sanos y naturales, que varían en cada región. El salmón es la estrella de la cocina, los arenques del Mar del Norte y del Báltico son una especialidad interesante en gran parte del país y, cómo no, la carne más tradicional es la de reno. La costumbre gastronómica sueca por excelencia es el **Smörgåsbord**, un enorme bufé compuesto por los platos más finos y seductores de la cocina sueca. Su cuidadosa elaboración implica mucha dedicación, por lo que sólo se suele preparar en fechas señaladas. Además de por su sabor, debe cautivar al comensal por la variedad de colores y la presentación. Se prepara a modo de aperitivo o de almuerzo completo, pero nunca por la noche. La única regla a tener en cuenta si tienes la ocasión de asistir a un Smörgåsbord es que nunca debes mezclar carne con pescado en un mismo plato.

*A la derecha, incontables islotes completan el archipiélago de Estocolmo.  
Pg. 26: Soleada tarde de invierno en Riddarholmen, Estocolmo.*



Simeon Eichmann



Rycharð Ryan / www.imagebank.sweden.se

# ESTOCOLMO

## STOCKHOLM

Los colores más característicos de Estocolmo son el verde y el azul. Esto se debe a que la ciudad fue construida sobre 14 islas en la costa sueca del Báltico. De hecho, la capital de Suecia es conocida como **la Venecia del Norte**, un sobrenombre que atrae cada año a 7 millones de turistas.

Vivir en un entorno de belleza natural único en Europa no es suficiente para sus habitantes. Ellos consideran que el gran atractivo del lugar radica en la limpieza: los lagos y ríos están limpios, los parques están escrupulosamente cuidados, y el aire es perfectamente respirable.

En general, las ciudades suecas se han desarrollado en una casi perfecta armonía con la naturaleza; en lugar de someterla y vejarla, se trata de convivir con ella. Según un dicho popular, "el agua es para beberla cuando se siente sed, para nadar en ella cuando el calor aprieta, y para patinar sobre ella cuando llega el invierno".

## CÓMO LLEGAR

### En avión

El servicio de tren Arlanda Expres ([www.arlandaexpress.com](http://www.arlandaexpress.com)) une el **aeropuerto de la ciudad (Arlanda)** con la estación central de tren cada 15 minutos (S-D cada 30min). El servicio funciona de 5.05 a 0.35 en dirección centro y de 4.35 a 00.05 en dirección aeropuerto (20min, 220kr, estudiantes 110kr). Si el tren emplea más de 22 minutos, te regalan un billete. Si adquieres el billete en el propio tren te cobrarán 50kr de suplemento. Un autobús realiza el mismo recorrido (Arlanda-Cityterminalen) cada 10 minutos, de 6.40 a 24.00 en dirección centro y de 4.00 a 22.00 en dirección aeropuerto (40min, 80kr). Si vuelas al **aeropuerto de Skavsta** (utilizado por Ryanair), un bus de la compañía Flygbussarna ([www.flygbussarna.se](http://www.flygbussarna.se)) te llevará al centro de Estocolmo en 80 minutos por 150kr (ida) o 249kr (i/v).

### En tren y autobús

Todas las líneas de metro de la ciudad pasan por la estación de tren **Centralstationen**. Se encuentra en el barrio de Norrmalm y a ella llegan los trenes nacionales, regionales e internacionales. Copenhague (7-10h, 5/día, 755kr, <26 586kr), Göteborg (5h, 14/día, 570kr, <26 400kr), Oslo (6-8h, 4/día, 570kr, <26 398kr), Kiruna (16-21h, 3/día), Umeå (10-13h, 3/día). En el mismo complejo se halla la terminal de

autobuses **Cityterminalen**, a la que llegan autobuses nacionales, internacionales y procedentes del aeropuerto.



## CÓMO MOVERSE

El área comercial principal se extiende por las calles del barrio de Norrmalm, pero el centro de la ciudad abarca una zona más amplia (Södermalm, Gamlastan y Kungsholmen). Recorrerlo de un extremo a otro te puede llevar más de media hora, así que quizá prefieras tomar algún tipo de medio de transporte en los desplazamientos más largos. La compañía que los gestiona es Storstockholm's Lokaltrafik SL ([www.sl.se](http://www.sl.se)), que tiene su sede en la **estación T-Centralen, en Sergels Torg** (Tel. 600 10 00. L-S 6.30 a 23.15, D 7.00 a 23.15). Venden un plano con todas las líneas de autobús, metro y trenes de superficie por 40kr.

**El metro, Tunnelbana o T-bana**, es el medio de transporte más rápido. Cuenta con tres líneas, sus estaciones están marcadas por una "T" azul sobre fondo blanco y circula entre las 5.00 y 0.30. Después de esta hora puedes hacer uso de los autobuses de noche, cuyos horarios podrás estudiar en la mayoría de paradas provistas de marquesina. También hay varias **líneas de ferry** que unen las diferentes islas. Desde Skeppsbron, al sudeste de

Gamla Stan, y desde Nybroplan, al este de Norrmalm, salen barcos (sólo en verano) hacia Djurgården cada 20 minutos. Billete sencillo 30kr. Pases válidos en todos los medios de transporte de la ciudad 1/3/7 días 100/200/260kr. Bono de 10/20 billetes Rabbattkuponger, 60/110kr.

## DATOS PRÁCTICOS

**Prefijo telefónico:** 08

**Población:** 790.000

### Información turística

En **Centralstationen** darás con una central de reservas en la que te ayudarán a encontrar una cama para pasar la noche. **La oficina de turismo Sweden House** se encuentra al este de Centralstationen por Klarabergsgatan. Concretamente, en el parque Kungsträdgården (Hamngatan 27. Tel. 789 24 90. [www.stockholmtown.com](http://www.stockholmtown.com). L-V 9.00 a 19.00, S-D 10.00 a 16.00). Tiene todo tipo de información gratuita, pero cobra 15kr por un plano de la ciudad. **Stockholm Card:** Da derecho a acceder de manera gratuita a más de 70 lugares de interés y a hacer uso de los medios de transporte públicos de la ciudad. 24/48/72h 330/460/580kr.





## ALOJAMIENTO

No es habitual tener problemas para encontrar una cama en la que dormir en esta ciudad. A pesar de ello, no te aventuras a caminar en busca de un hostel en el que pasar la noche, ya que te expones a acarrear la mochila sin rumbo durante horas. Es preferible hacer un par de llamadas desde la estación antes de perder el tiempo. No es necesario comprarse una tarjeta telefónica, ya que con una moneda de 5kr podrás contactar con, al menos, dos hostales. No olvides que en Centralstationen hay una central de reservas (L-D jun-ago 7.00 a 21.00, sept-may 9.00 a 18.00), que cobra 60kr por gestionar una reserva en un albergue de juventud.

**STF/Hi af Chapman&Skeppsholmen:** Flaggmansvägen 8. Tel. 463 22 66. [www.stfchapman.com](http://www.stfchapman.com). Email: [chapman@stfturist.se](mailto:chapman@stfturist.se). Este hostel-barco se encuentra anclado junto al islote de Skeppsholmen. Autobús nº65 desde CS, pero merece la pena acercarse andando hasta él (25min): utiliza el plano. 290 camas. Reserva obligada. También cuenta con un edificio en tierra firme. Pequeño porcentaje de camas no reservables; suele haber gente haciendo cola desde las 6.30 para conseguirlas. Recepción desde 7.00. No admite grupos 1/07 a 15/09 ni en Navidad.

Lavadora y secadora. Desayuno 45kr. Dormitorio/doble 235/315kr. 50kr menos si eres miembro de su red de albergues.

**STF/Hi Backpackers Inn:** Banérgatan 56. Tel. 660 75 15. [www.backpackersinn.se](http://www.backpackersinn.se). Email: [backpackersinn@telia.com](mailto:backpackersinn@telia.com). Desde CS metro hasta T-Karlaplan. 15 minutos a pie a la terminal de ferry de Silja Line. 300 camas. Abierto 15/06 a 15/08, aproximadamente. Con buen tiempo, la terraza es un pequeño paraíso en el que sentarse a escribir o charlar con otros viajeros. Check in a partir de las 16.00. Cerrado de 11.00 a 15.00. Desayuno 55kr. Dormitorio 150kr. Doble 240kr.

**STF/Hi Zinkensdamm:** Zinkens väg 20. Tel. 616 81 10. Fax 616 81 20. [www.zinkensdamm.com](http://www.zinkensdamm.com). Email: [mail@zinkensdamm.com](mailto:mail@zinkensdamm.com). Desde CS metro hasta TZinkensdamm, en Södermalm. 210 camas. TV. Bar. Restaurante. Lavadora y secadora. Dormitorio/individual/doble 200/790/990kr. Desayuno incluido.



## COMER

¿El hambre aprieta y el bolsillo tiene telarañas? No te preocupes, todavía se puede comer en la capital sueca por no demasiado dinero. Si buscas un supermercado, verás un COOP (L-V 6.00 a 23.30, S-D 9.00 a 23.30) en la propia estación de tren, junto al acceso al metro

(sólo tienes que seguir las señales de metro). Lo mejor son las ensaladas de atún con salsa rosa de medio kilo que verás en la cámara frigorífica por 40kr.

Si estás por el centro, no te pierdas el **mercado tradicional de Östermalmstorg** (Tradition Kvalitet. L-J 9.30-18.00, V 9.30-18.30, S 9.30-16.00). Es perfecto para comprar comida preparada desde 35kr.

Por otro lado, una zona de restaurantes muy populares entre los forasteros es **Gamla Stan**. Las calles Stora Nygatan y Österlånggatan son una apuesta segura para todos los gustos.

Si la gastronomía es tu fuerte, visita la capital sueca entre final de mayo y principio de junio, cuando se celebra el **festival Smaka på Stockholm** ([www.smakapastockholm.se](http://www.smakapastockholm.se)). Esta feria de sabores y tendencias viene acompañada de sensibles rebajas en los precios de muchos restaurantes y de deliciosas degustaciones gratuitas.

*En las páginas 34 y 35, Playas en el archipiélago de Estocolmo.*





# ESTOCOLMO

500 m

0



■ Metro

■ Tren de Cercanías

Alojamiento:

1 Chapman & Skeppsholmen

2 Backpackers Inn

3 Zinkensdamm







# VISITAS DE INTERÉS

## **GAMLA STAN (LA CIUDAD VIEJA)**

Se puede comenzar la visita a la ciudad con un paseo entre las insólitas y empedradas calles del barrio medieval. Las principales vías de este islote constituyen un centro comercial importante de la ciudad. En ellas se alinean pequeñas tiendas y restaurantes. Se nos ocurren varias visitas imprescindibles que realizar antes de abandonar Gamla Stan.

**El Palacio Real (Kungliga Slottet)**, situado al norte del islote, es una estructura colosal que dispone de unas 500 habitaciones. La obra fue culminada en el año 1760 y en la actualidad está abierta al público, aunque no en su totalidad (Aposentos Reales y Arsenal Real: feb-may y sep-dic, M-D 12.00-15.00; jun-ago L-D 10.00-17.00; ene cerrado. Entrada 90kr. Cámara del Tesoro o Skattkammaren: mismo horario que el anterior. Entrada 90kr. Tique combinado, aposentos reales, cámara del tesoro y museo Tre Kronor, cuesta 130kr. Estudiantes 65kr. Se puede visitar los tres sitios en un día o dividir la visita; el tique es válido para un mes). Asimismo, se puede asistir al cambio de guardia que se efectúa a diario, aunque lo cierto es que poco tiene que ver con el que se puede presenciar en el palacio londinense de Buckingham.



Junto al palacio, se levanta el **Obelisco** frente al cual se halla la **Catedral de Estocolmo (Storkyrkan)**. Con una antigüedad de más de siete siglos, es el templo más viejo de la ciudad. Sólo se conservan restos del muro original, cuya construcción fue encargada por Birger Jarl, el fundador de Estocolmo, y en ella tienen lugar las coronaciones y bodas reales. De su interior destaca la escultura gótica realizada en madera de roble que tiene por nombre San Jorge y el Dragón (L-D 9.00 a 18.00, 25kr). A pocos metros en dirección oeste aparece la hermosa fachada de la sala de los nobles del siglo XVII (Riddarhuset), en la que se guardan 2.500 escudos de armas. (L-V 11.30 a 12.30, 50kr). Desde este lugar se puede continuar la visita cruzando el puente hacia **Riddarholmen (Isla de los Caballeros)** o cruzando hacia **Helgeandsholmen**, isla en la que se erige el Parlamento (Riksdagshuset).

### **NORRMALM, STADSHUSET Y SKEPPSHOLMEN**

Desde el **Parlamento** cruza a la zona norte de la ciudad, Norrmalm, y camina hacia la izquierda hasta llegar al **Ayuntamiento (Stadshuset)**. Esta emblemática construcción fue completada en 1923 y se encuentra en el extremo oriental de la isla Kungsholmen. La sala de entrada o **Sala Azul** es la más renombrada por ser el lugar de entrega de los **premios Nobel**. Sin embargo, su color no es azul, sino rojo. Esta curiosidad se debe a que en el transcurso de la obra el constructor creyó que

la estructura de ladrillos sobre la que se pensaba trabajar en color azul era más atractiva y original que la que él había proyectado. En su interior se guarda un majestuoso órgano de más de 10.000 tubos, el más importante de Escandinavia. Durante la visita al ayuntamiento, tuvimos el honor de escuchar un concierto improvisado a cargo de un turista de habla hispana que nos deleitó con diversas piezas compuestas por él mismo. Según nos contó el guía, se trataba de un enamorado de este instrumento, que había recorrido los cinco continentes para conocer y tocar los diez más grandes del mundo; curiosa afición (Visitas guiadas 10.00, 11.00, 12.00 y 14.00, entrada 60kr. Torre may-sept 10.00 a 16.30, entrada 20kr).

Regresa a Norrmalm y deshaz tus pasos con el agua a tu derecha en dirección a la isla Skeppsholmen. En el camino, después de Gustav Adolfs Torg toparás con el edificio de la **Ópera** y justo antes del puente que lleva a Skeppsholmen podrás visitar el **Museo Nacional de Bellas Artes** (S. Blasieholmshamnen, T-Kungsträdgården. M 11.00-20.00, Mi-D 11.00-17.00. 80kr. Estudiantes 60kr).

En Skeppsholmen la mayor atracción son sus museos. El **Museo de Arte Moderno** alberga colecciones de artistas internacionales y escandinavos del siglo XX (M 10.00-20.00, Mi-D 10.00-18.00. Entrada 80kr. Estudiantes 60kr). El **Museo Sueco de Arquitectura** repasa las construcciones más interesantes del país desde la Edad Media a nuestros días (M 10.00-20.00, Mi-D 10.00-18.00. Entrada 50kr).

## DJURGÅRDEN

El principal pulmón de la ciudad hizo las funciones de coto de caza real durante el siglo XVI. En la actualidad es un área popular para los habitantes de Estocolmo. En verano las familias pasan el día en sus extensos jardines, mientras que en los meses más fríos aprovechan las aguas heladas de Djurgårdsbrunnsviken para patinar. El nordeste del parque está presidido por la **Kaknäs Tower**, de 155m de altura. Pertenece a Teracom Svensk Rundradio AB y es el centro de las transmisiones de radio y televisión de Suecia, es decir, es el pirulí de Estocolmo. No fue creado como mirador, pero la excelente perspectiva que desde ella se tiene de la ciudad es la razón por la que se abrió al público (L-D 10.00 a 21.00. 30kr).

En el extremo oeste de la isla se aglutina el resto de atracciones. **Museo Nórdico (Nordiska Muséet)**. Es el museo de las tradiciones y civilización sueca. En algo más de un siglo ha recopilado 1.300.000 objetos a través de los cuales se puede hacer una lectura de la vida y desarrollo del país en los últimos 500 años (L-V 10.00-16.00, S-D 11.00-17.00. Primera quincena de agosto cerrado. Entrada 60kr). A poca distancia, se halla el museo más internacional de Escandinavia, el **Museo Vasa**. El edificio es obra del español Rafael Moneo y fue inaugurado en 1990. El centro de la galería es el barco Vasa. Se trata de la única nave de guerra del siglo XVII que se conserva reconstruida en su tota-

lidad. Fue recuperado de las aguas hace algo más de tres décadas. No te pierdas el documental que cuenta el naufragio, reflote y reconstrucción del barco -en sueco y con subtítulos en inglés- (Visitas guiadas gratuitas en español, pregunta en información. Sep-may L-D 10.00-17.00, jun-ago L-D 8.30-18.00. Entrada 80kr).

Por último, date un paseo por el **museo al aire libre Skansen**, donde encontrarás más de 150 reproducciones de edificios de diferentes épocas de la historia de Suecia. Los actores que recrean el ambiente de cada etapa histórica son carnaza para turistas armados con cámaras. Este tema recuerda a los parques temáticos de Disney, pero la visita merece la pena (Jun-ago L-D 10.00 a 22.00, resto del año 11.00 a 15.00. Entrada 80kr verano, 50kr resto del año).

A continuación te proponemos unas visitas en las cercanías de Estocolmo:

### **MILLESGÅRDEN**

En 1906 el **escultor estadounidense de origen sueco Carl Milles** (1875-1955) compró un pequeño terruño en la isla de Lindigö, en el archipiélago de Estocolmo, para ubicar su estudio y residencia. Hoy aquel bucólico y vacío lugar es un museo al aire libre que exhibe su brillante trabajo. Esculturas, fuentes, terrazas y columnas salpican los floridos jardines de la villa-museo, desde cuyos miradores se puede disfrutar de excelentes vistas sobre el Estocolmo continental. Para lle-

gar, se debe tomar el metro a estación Ropsten y el autobús nº207 a Millesgården. May-sept L-D 11.00 a 17.00; oct-abr 12.00 a 17.00. Entrada adulto/estudiante 80/60kr. [www.millesgarden.se](http://www.millesgarden.se).

## NATURHISTORISKA RIKSMUSEET

El **museo de historia natural** trata de ayudar a entender la vida y el planeta tierra de una manera sencilla y didáctica. Su origen se remonta al año 1740 y fue el primer museo público del país. Cuenta con la única pantalla de **cine IMAX** de Suecia y su divertido planetario es ideal para la visita con niños. Estación de metro Universitetet. L-D 11.00-19.00. Entrada museo adulto/niño 70kr/gratis. IMAX adulto/niño 85/50kr. Combinada 120/90kr. [www.nrm.se](http://www.nrm.se).

## EKOPARKEN

El primer parque urbano del mundo declarado monumento nacional es un vasto pulmón verde que se extiende entre Fjäderholmarna con Djurgården, Haga-Brunnsviken, Frescati y Ulriksdal. Prados, lagos, bosques y parques para el recreo forman el paisaje que acompaña al paseante en su visita a los numerosos edificios protegidos que recorren la historia de Suecia desde el siglo XVII hasta hoy. La entrada es totalmente gratuita y el acceso es libre a cualquier hora. Página web: [www.ekoparken.org](http://www.ekoparken.org).



Rycharð Ryan / [www.imagebank.sweden.se](http://www.imagebank.sweden.se)



## PARA SALIR

Estocolmo sigue viviendo su particular transformación nocturna. El número de bares de marcha que ha abierto sus puertas en la ciudad durante los últimos años ha incrementado notablemente el ambiente nocturno y reducido el precio de las consumiciones.

Norrmalm, Gamla Stan y Södermalm son el centro neurálgico. Las distancias son relativamente cortas; no precisarás de medios de transporte para desplazarte durante la fiesta. El precio de una consumición ronda los 30kr, aunque la entrada a los pubs es más cara. Los tiques no suelen bajar de 60kr, a lo que se suele tener que sumar 20kr por el servicio de guardarropa. La mayoría de los bares cierra antes de las 2.00 y las discotecas abren al público hasta las 5.00. Trata de vestir tus mejores galas mochileras (camisa limpia y zapatos), ya que de lo contrario no te dejarán pasar en muchos garitos.

*A la izquierda, un mercado de Navidad. En la página 46, el Ayuntamiento de Estocolmo y sus ocho millones de ladrillos. En la página 48, calles adoquinadas invitan al paseo en Gamla Stan y en la 49, Cambio de guardia en el Palacio Real.*





## ¿SABÍAS QUE...?

**Premios con historia:** La Fundación Nobel es una institución privada establecida en 1900. Su creación se debe a la donación realizada en su testamento por el industrial e investigador sueco Alfred Nobel (1833-1896). En él se expresaba su deseo de premiar anualmente a las personas cuya labor contribuyera relevantemente al bien de la humanidad. El 10 de diciembre, aniversario del nacimiento de Alfred Nobel, es la fecha elegida para la celebración de la ceremonia de entrega de los galardones en la Sala Azul del Ayuntamiento de Estocolmo. Se conceden en cinco modalidades: física, química, fisiología o medicina, literatura y paz (este último se entrega en Oslo). A estas categorías se les suma, desde 1968, el Premio de Ciencias Económicas, asignado en memoria de Alfred Nobel por el Sveriges Riksbank (Banco de Suecia), dotado con la misma cantidad de dinero que los anteriores, aproximadamente 9 millones de coronas suecas. Los españoles laureados han sido: José Echegaray (1904), compartido con el francés Fredric Mistral; Santiago Ramón y Cajal (1906); Jacinto Benavente (1922); Juan Ramón Jiménez (1956); Vicente Aleixandre (1977), y Camilo José Cela (1989).



Sarah Plunkett





# ALREDEDORES

## UPPSALA

La ajardinada capital del condado de Uppsala se extiende junto al río Fyrisån, 60 kilómetros al norte de Estocolmo. Se trata de la cuarta ciudad de Suecia (su población no llega a los 200.000 habitantes), después de Estocolmo, Gotemburgo y Malmö, y cuenta con la sede del único arzobispado de la iglesia sueca.

Su famosa **universidad** se remonta al año 1477 (es la más antigua de los países nórdicos) y en ella han estudiado numerosas personalidades suecas, como Carl von Linné, botánico y zoólogo sueco que sentó las bases de la taxonomía moderna, la ciencia que ordena los grupos de animales y de vegetales. Se puede visitar la tumba de Linné en la catedral de Uppsala y también su casa, convertida hoy en museo.

Pero, su ciudadano más famoso es el productor y director de cine Ingmar Bergman, que falleció en 2007. La visita a esta ciudad se puede plantear como una excursión desde la capital del país, si no se dispone de tiempo, o como una estancia de varios días durante los que relajarse a la sombra del castillo con un buen libro entre las manos.

La ciudad se encuentra partida por el río Fyrisån, que ha sido muy importante para la ciudad y sus habitantes. De hecho, aún hoy, el río es un punto de encuentro lleno de cafeterías al aire libre y bancos para relajarse.

## QUÉ VER

**La Catedral** de Uppsala es el templo más grande de Escandinavia. Su construcción se prolongó 175 años para ser concluida en 1435. Diversos Reyes fueron coronados en ella a lo largo de la historia y en su interior encontrarás las tumbas de ilustres suecos. Entre ellos descansan eternamente Gustavo I Vasa, fundador de la Casa Real sueca de Vasa y creador de la Suecia independiente; su hijo Juan III Vasa, y Carl von Linné, padre de la nomenclatura que clasifica y organiza a los animales y plantas (L-D 8.00 a 18.00. Entrada libre).

100 metros al oeste de la catedral, se ubica el edificio principal de **la Universidad**. Su brillante vestíbulo central y la excelente colección de retratos que enriquecen sus paredes son las dos principales atracciones de su interior. Uno de los catedráticos más célebres de la Universidad más antigua del país fue el astrónomo Anders Celsius, precursor de la escala de temperaturas de Celsius. Puedes acceder a ella los días lectivos entre las 8.00 y las 16.00. Nadie te impedirá mezclarte entre la marea de estudiantes.

Al pie del castillo, en Övre Slottsgatan, reposa desde 1841 el edificio que acoge la **Biblioteca Carolina Rediviva**. Es la más veterana de las bibliotecas universitarias de Suecia. Su origen se remonta a 1620 y encierra cinco millones de libros y 3.500 metros de manuscritos (L-V de 8.30 a 21.00. S de 9.00 a 18.00. Entrada 14/05-16/09 20kr, resto del año gratis).

A mediados del siglo XVI Gustavo I Vasa ordenó la construcción del **Castillo de Uppsala**, que no tomaría su aspecto actual hasta 1757. En su interior se puede visitar el Museo de Arte Moderno, la Residencia del Gobernador y el Vasa Vignettes (May-ago L-V 12.00 a 16.00, S-D 11.00 a 17.00. Entrada 70kr).

Por último, 4km al norte de la catedral se halla Gamla **Uppsala (Antigua Uppsala)**, lugar en el que se ubicó el templo pagano que dio origen a la ciudad. La leyenda sobre Gamla Uppsala deja innumerables cuestiones sin respuesta. Se dice que los caprichosos montículos que en ella se levantan fueron empleados en los albores del segundo milenio como fosa donde enterrar los cuerpos que se utilizaban en los ritos paganos. Asimismo, puede que en ellos fueran sepultados líderes vikingos.

De cualquier modo, Gamla Uppsala es un rincón interesante e inquietante en el que el aire arrastra el misterio de siglos de historia. En

2000 se abrió el Gamla Uppsala Historiskt Centrum (may-ago 11.00 a 17.00, sept-abr 12.00 a 15.00. Entrada 50kr. Estudiantes 30kr) junto a la Gamla Uppsala Kyrka, antigua Iglesia de Uppsala (L-D 9.00 a 16.00). Para llegar a esta zona toma en Dragarbrunnsgatan (dos calles al oeste de la estación) el autobús nº2, 20, 24 o 54.

## INFORMACIÓN PRÁCTICA

**Prefijo telefónico:** 018. **Población:** 180.000. **Emergencias:** Tel. 112. La ciudad está atravesada de norte a sur por el río Fyrisån. **La estación de tren y la terminal de autobuses** se encuentran juntas en la orilla este (trenes a Estocolmo cada hora, 40 minutos, 75kr, <26 años 52kr). Frente a ellas, en Kungsgatan, verás la oficina central de correos.

Para llegar a la **oficina de turismo** (Fyristorg 8. Tel. 27 48 00. [www.uppland.nu](http://www.uppland.nu). L-V 10.00 a 18.00, S 10.00 a 15.00, julio D 12.00 a 16.00) has de seguir Kungsgatan hacia la derecha y girar a la izquierda en Vaksalagatan. Deja atrás Stora torget, cruza el río y gira a la derecha: la verás a tu izquierda.

En esta mitad de Uppsala hallarás la mayoría de lugares de interés separados por distancias que podrás cubrir a pie perfectamente.

## **ALOJAMIENTO**

**Vandraren STF/Hi:** Vattholmavägen 16 C. Tel. 10 43 00. Buses nº2, 20, 24, 54 en Dragarbrunnsgatan o 20min a pie. Sal de la estación y camina hacia la derecha por Kungsgatan, después del ayuntamiento gira a la derecha donde la línea férrea te lo permita y desvíate a la izquierda en Väderkvarnsgatan, que 500m más adelante pasa a llamarse Vattholmavägen. El albergue se halla después del cruce con Gamla Uppsalagatan. Abierto entre mediados de junio y mediados de agosto. Cocina. TV. Lavadora. Sauna. Recepción 8.00 a 10.00 y 17.00 a 21.00. Dormitorio/doble/individual 200/220/250kr.

**STF/Hi Sunnersta:** Sunnerstavägen 24. Tel. 32 42 20. 5km al sur del centro. Buses nº20, 25 o 50. Abierto todo el año. Desayuno 60kr. Sábanas 75kr. Noche por persona 235kr. Para comer y salir: Un paseo a lo largo del río Fyrisån te permitirá descubrir a tu aire sencillos cafés, tiendas, pubs y restaurantes entre los que elegir a la hora del almuerzo o a los que acudir cuando quieras saciar la sed. Durante el año académico, los 22.000 estudiantes que pueblan las aulas de la Universidad provocan que esta tranquila zona de la ciudad se llene de vida y diversión.

*Vista de la Catedral de Uppsala, la catedral gótica  
más grande de Escandinavia*





Rycharð Ryan / [www.imagebank.sweden.se](http://www.imagebank.sweden.se)

## ÖREBRO

Desde hace más de siete siglos el castillo de Örebro ha vigilado el paso de cada barcaza a lo largo del río Svartån. Esta ciudad del interior de Suecia está conectada con la capital y los puertos marítimos más transitados de la región por lagos y canales que posibilitaron su desarrollo económico como lugar de tránsito comercial obligado para la industria minera. El esplendor histórico de Örebro se ve reflejado en la rica arquitectura medieval que aún se conserva en sus calles y en su popular castillo, que se comenzó a construir en el siglo XIV por mandato de Magnus Ericsson, uno de los primeros reyes suecos. El castillo es hoy uno de los monumentos más visitados de Suecia. En los alrededores de Örebro hay muchos bosques, senderos, pistas de bicicleta, terrenos de cultivo, ríos, lagos y cordilleras. En invierno la zona es ideal para practicar esquí de fondo y esquí de pista.

### INFORMACIÓN PRÁCTICA

Para informarte sobre las exposiciones temporales del castillo, acércate a la **oficina de turismo** ([www.orebro.se](http://www.orebro.se)), ubicada en la propia fortaleza (entrada adultos/niños 50kr/gratis). El **albergue** de juventud está en Kaptensgatan 1 (Tel. 19-310 240, [www.hepa.se](http://www.hepa.se)). Cuenta con pagar 185kr en habitación compartida; 200kr en habitación doble. La compañía de **autobús** Swebus Express ([www.swebusexpress.se](http://www.swebusexpress.se)) viaja a Estocolmo (2h30min) por 132-166kr y a Uppsala (vía Estocolmo, 4h) por 186-220kr.

# tour activa

La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, a través del Instituto de la Juventud de Castilla y León, desarrolla cada año el llamado **Plan de Movilidad Juvenil**, que consiste en diferentes campañas destinadas a jóvenes entre 12 y 30 años. Su objetivo general es que puedan conocer otras formas de ocio y tiempo libre, facilitando la movilidad juvenil, los intercambios con otras Comunidades Autónomas y el conocimiento de otros países.

Dentro de este Plan de Movilidad Juvenil encontramos el programa **TOUR ACTIVA, destinado a jóvenes de Castilla y León de 18 a 30 años**. En él podemos encontrar diferentes destinos del mundo, así como actividades enfocadas a contactar con la naturaleza y la aventura.

El Instituto de la Juventud de Castilla y León realiza un gran esfuerzo para conseguir que todas las actividades que se llevan a cabo fomenten la educación en valores,

de tal manera que, a través de la diversión y el conocimiento de nuevas culturas, nuestros jóvenes se formen como personas responsables, tolerantes y solidarias.

Para ello, el Instituto de la Juventud de Castilla y León lanza estas guías, que recogen la información más útil para desenvolverse en el extranjero y que nos ayudan a movernos con la mayor agilidad posible. Incluyen prácticos consejos, datos sobre los principales lugares de interés de cada destino y pistas para realizar las acciones más sencillas como comer, consultar horarios de transportes o comprar un tique de autobús.

**Si quieres participar en los viajes de TOUR ACTIVA,** puedes informarte en **[www.jcyl.es](http://www.jcyl.es)** o en los siguientes puntos de información y Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades.

**Departamento de Familia de Avila**

Plaza Fuente el Sol, s/n  
05001 Avila  
Tel. 920 355 880

**Avila – Arenas de San Pedro**

Punto de Atención e  
Información al ciudadano  
C/ José Gochicoa, 20  
05400 Arenas de San Pedro

**Departamento de Familia  
de Burgos**

Paseo Sierra de Atapuerca, 4  
09002 Burgos  
Tel. 947 280 155

**Burgos – Aranda de Duero**

Punto de Atención e  
Información al Ciudadano  
Plaza de la Resinera, 1-2  
09400 Aranda de Duero  
Tel. 947 500 119

**Burgos – Miranda de Ebro**

Punto de Atención e  
Información al Ciudadano  
C/ Estación, 25  
09200 Miranda de Ebro  
Tel. 947 347 481

**Departamento de Familia  
de León**

Avda. Peregrinos, s/n  
24008 León  
Tel. 987 296 409

**León – Ponferrada**

P. de At. e Infor. al Ciudadano  
C/ Ramón González Alegre, 15  
24400 Ponferrada  
Tel. 987 409 766

**Departamento de Familia  
de Palencia**

C/ Obispo Nicolás  
Castellanos, 10  
34001 Palencia  
Tel. 979 706 236

**Departamento de Familia  
de Salamanca**

Avda. de Portugal, 83-89  
37005 Salamanca  
Sección de Juventud  
Paseo de Carmelitas  
Tel. 923 280 294

**Departamento de Familia  
de Segovia**

Pl. Doctor Laguna, 4  
40001 Segovia  
Tel. 921 466 732

**Departamento de Familia  
de Soria**

C/ Campo, 5  
42001 Soria  
Tel. 975 233 769

**Departamento de Familia  
de Valladolid**

C/ Duque de la Victoria, 5  
47001 Valladolid  
Tel. 983 415 026

**Departamento de Familia  
de Zamora**

Avda. Requejo, 4  
49012 Zamora  
Tel. 980 516 885





# ESTOCOLMO

Plan de Movilidad Juvenil



Junta de  
Castilla y León