



## 1. Para viaxar

### 1.1 Documentación

Se tes pensado viaxar convén que teñas en conta a documentación que tes que levar ao día:

#### **DNI**

O documento nacional de identidade en España é obrigatorio dende os 14 anos, con el podes visitar todos os países da Unión Europea, Andorra, Antillas Holandesas, Austria, Liechtenstein, Malta, Mónaco, Suíza e Turquía.

Documentación necesaria:

- Dúas fotografías tamaño carné especiais para o DNI.
- Certificado en extracto da partida de nacemento expedida no Rexistro Civil.
- Impreso de solicitude (de venda nos estancos e comisaría de policía).

Prezo: 6,80 euros.

#### **PASAPORTE**

Precísase para entrar nos países non pertencentes á Unión Europea. Ten unha vixencia de 5 anos para os menores de 30 anos e de 10 para os maiores.

Expídese un pasaporte **colectivo** con motivo de excursións, peregrinacións e actos de análoga natureza, sempre que exista reciprocidade co país do destino. A validez é para unha soa viaxe, cuxa duración non poderá exceder de tres meses. Poden utilizalo os menores de 21 anos para viaxar a: Andorra, Bélxica, Dinamarca, Francia, Grecia, Holanda, Irlanda, Islandia, Italia, Luxemburgo, Malta, Noruega, Portugal, Reino Unido (incluído Xibraltar), Suecia e Suíza.

Documentación requirida:

- DNI en regra.
- 2 fotografías tamaño carné.

Prezo: 17,20 euros (ordinario).

**Colectivo:** titular 5,70 € e cada acompañante 0,40 €.

O lugar de expedición do DNI e do pasaporte é nas xefaturas superiores de Policía.

Máis información: [www.mir.es](http://www.mir.es)

## **VISADO**

Algúns países para os poder visitar esixen ademais do pasaporte o visado. O visado é un documento que se cuña no pasaporte e especifica a duración e as condición da estancia permitida no país. Solicítase nas embaixadas ou consulados do país de que se trate. Débese presentar o DNI e o pasaporte en regra. Cómpre ter en conta que tarda entre 7 e 15 días. O prezo varía segundo o país de destino.

Máis información: [www.mae.es](http://www.mae.es)

Ministerio de Asuntos Exteriores en Madrid: 91 379 97 00

## **1.2 Carnés**

A continuación atoparás a información sobre os carnés cos que podes obter as prestacións económicas máis vantaxosas á hora de facer a túa viaxe.

- **Carné xove – euro < 26:** existe practicamente en toda Europa, permite obter descontos e vantaxes en transportes, aloxamentos, academias, cines, compras, actividades da Dirección Xeral de Xuventude e Solidariedade etc. Ademais inclúe un seguro básico.

### **Requisitos:**

- Ter entre 12 e 26 anos.
- Presentar o DNI ou o pasaporte.
- Unha fotografía tamaño carné.

**Prezo:** 6 euros.

**Vixencia:** dende a data de expedición ata xusto dous anos despois, agás se se cumpren antes os 26 anos (data na que caducaría).

Ao expedilo entrégase a guía de información sobre os descontos que ofertan en Galicia. Existen páxinas web nas que consultar os descontos noutras comunidades e no resto de Europa.

**Http:** [www.alli.fi/euro26](http://www.alli.fi/euro26)

**Http:** [www.alli.fi/cards/discounts](http://www.alli.fi/cards/discounts)

- **Carne máis:** para os/as mozos/as que cumpren os 26 anos e non poden acceder ao Carné Xove, a Xunta de Galicia crea o Carné Máis. As vantaxes son similares ás do Carné Xove (consulta a guía) pero con validez soamente na nosa comunidade autónoma.

### **Requisitos:**

- ter entre 26 e 30 anos.

- presentar o DNI.
- unha fotografía tamaño carné.

**Prezo:** 6 €.

**Lugar de expedición:** Caixa Galicia

• **Carné de estudante internacional (ISIC):** inclúe os estudantes de ensinanzas regradas dende a secundaria en adiante, serve fundamentalmente para realizar descontos en billetes de avión, ferris, autobuses, aloxamentos, museos, teatros. Servizo telefónico gratuíto para emerxencias de 24 horas. Servizo Isiconnect para chamadas a máis baixo custo, sms, caixa de correo de voz, correo electrónico e telefax.

**Requisitos:**

- Presentar o DNI ou pasaporte.
- Unha fotografía tamaño carné.
- Acreditar a condición de estudante na actualidade (copia da matrícula, carné de estudante con data).

**Prezo:** 6 €.

**Vixencia:** un ano académico.

**Http:** [www.isic.org](http://www.isic.org)

• **Carné de mestre (Teacher-ITIC):** ten unhas prestacións moi similares ao ISIC, descontos en viaxes, aloxamentos, museos etc., pero está deseñado exclusivamente para os docentes.

**Requisitos:**

- Acreditar a condición de mestre (certificado do centro onde imparten as clases ou unha nómina).
- Presentar o DNI ou o pasaporte.
- Fotografía tamaño carné.

**Prezo:** 8 €.

**Vixencia:** un ano académico

• **Carné Go-25:** é un carné internacional de viaxes para mozos menores de 26 anos. Permite descontos en transportes, museos, centros culturais, tendas.

**Requisitos:**

- Acreditar a idade
- Unha foto tamaño pasaporte.

**Prezo:** 6 €**Máis información:** [www.istc.org](http://www.istc.org)

En google atoparedes tamén información en castelán.

• **Carné de alberguista:** dá dereito ao uso de 178 albergues xuvenís en España (REAJ) e a máis de 5.000 pertencentes a outros países membros da Federación Internacional de Albergues Xuvenís (IYHF).

Pódeno obter todas as persoas segundo as seguintes **modalidades:**

<b>Modalidade</b>	<b>Requisitos</b>	<b>Prezo</b>
<b>Xuvenil</b>	14-30 anos	5 euros
<b>Adulto</b>	Máis de 30 anos	12 euros
<b>Grupo</b>	Mínimo de 10 persoas. Menores de trinta anos. Agás o responsable.	15 euros -Asociacións xuvenís. Gratuíto
<b>Familiar</b>	Familias con fillos menores de 14 anos.	24 euros
<b>Selos benvida visitante estranxeiro</b>	Sen límite de idade.	3,50 euros

**Requisitos**

- Acreditar a personalidade (DNI ou pasaporte).
- Aboar o importe segundo a modalidade.
- Ao adquirir o carné entrégase gratuitamente unha guía de albergues de España.
- Tamén existen unhas guías de Europa e América cun prezo de 11 € cada unha.

Máis información: [www.reaj.com](http://www.reaj.com) (Rede Española de Albergues Xuvenís)  
[www.iyhf.org](http://www.iyhf.org) (Rede Internacional e Reserva dos Albergues Xuvenís)

### **¿Onde podes facer o Carné Xove, o ISIC, o ITIC e o de alberguista?:**

#### **No TIVE de Santiago**

Praza do Matadoiro, s/n, 15703 Santiago de Compostela (A Coruña)

**Tfno.:** 981 583 900

Nos servizos Tive das catro delegacións provinciais (Anexos)

- **Carné federado de montañismo:** se pensas facer percorridos pola montaña e queres utilizar os refuxios para aloxarte, ten en conta que se te federas nun club resultará máis económico. Ademais inclúe unha póliza de seguros que cobre os accidentes de montaña e podes facer os cursos que organizan.

### **Máis información:**

#### **Federación Galega de Montañismo :**

R./Fotógrafo Luis Kasado n.º 17 Of. 10

36209 Vigo (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 208 758

**Horario:** 18 - 20,30 h

**http:** [www.fgmontanismo.com](http://www.fgmontanismo.com)

**Club Fontiñas:** R/Varsovia 4C- 4.ºA-Área Central (Santiago). A Coruña

**Tfno.:** 981 577 928

**Horario:** 10-13 e 17.00-20.00 h

**http:** [www.clubdeportivofontinas.com](http://www.clubdeportivofontinas.com)

- **Carné internacional de cámping:** o Cámping Card Internacional (CCI) é un documento de identidade para a persoa que acampa. Inclúe un seguro de responsabilidade civil e de danos a terceiros. Podes obter descontos en material de acampada, deportes, parques de atraccións, museos... Nalgúns países é obrigatorio. Pódese facer en:

#### **Federación Galega de Campismo/Camping Caravaning Club de Vigo**

Estrada de José Rivas,13

36330 Coruxo. Vigo

**Tfno. e fax:** 986 491 683

**Horario:** os xoves de 20,30 a 22,30 h  
**Correo electrónico:** [info@ccc.devigo.net](mailto:info@ccc.devigo.net)  
**http:** [www.ccc.devigo.net](http://www.ccc.devigo.net)

### **Cámping Caravaning Club Galicia- A Coruña**

R./Alcaldesa Berta Tapia, 7 baixos  
15010 A Coruña

**Tfno. e fax :** 981 141 078

**Horario:** os venres de 20 a 22 h

### **Cámping Caravaning Club Galicia-Ourense**

R./Ervedelo, 34 . Galerías comerciais O Couto, local 100,  
32080 Ourense

**Enderezo de correo electrónico:** [cccgourense@terra.es](mailto:cccgourense@terra.es)

### **Algunhas páxinas de busca de cámpings:**

[www.guiacampingfecc.com](http://www.guiacampingfecc.com) (por poboación, tamén de Andorra, Francia e Portugal).

[www.acampamos.com](http://www.acampamos.com) (cámping, turismo e aventuras).

[www.infocamping.com](http://www.infocamping.com) (en 5 idiomas cos cámpings de toda Europa).

[www.guiascampings.com](http://www.guiascampings.com) (cámpings en España, pódese buscar por provincias, comunidades autónomas ou por zonas de costa e praia. Oferta ademais rutas turísticas e dá algunha recomendación).

[www.campingsonline.com](http://www.campingsonline.com) (cámpings en España con mapa interactivo e reserva en liña).

[www.vayacamping.net](http://www.vayacamping.net) (cámpings en Europa, reserva en liña e fórum).

[www.campings.net](http://www.campings.net) (cámpings en España, Andorra e Portugal, con mapa interactivo dividido por provincias).

### 1.3 Pase InterRail:

**Páxinas web oficial sobre InterRail:** [www.interrailnet.com](http://www.interrailnet.com)

**InterRail:** é un pase que permite viaxar en tren por máis de 30 países europeos en primeira ou segunda clase durante varios días.

Hai dous tipos de pases:

**O pase global:** para viaxar por todo o mapa inter rail sen excepción pódese sacar para 22 días ou para un mes e terá que ser de uso continuado. Existe outra modalidade para 5 días para utilizar en 10 días, tamén para 10 días e pódese utilizar en 22 días.

**O pase flexible ao país** de 3, 4, 6 ou 8 días para gastar nun mes.

Prezos en segunda clase:

Global	Validez	Mozos -26	Adultos > 26
	22 días	309 €	469 €
	1 mes	399 €	599 €
	Flexible 5 días	159 €	249 €
	Flexible 10 días	239 €	359 €

#### **Zona I:** Francia-Alemaña-Gran Bretaña-Noruega-Suíza

Validez	Mozos < 26	Adultos >26
3 días	125 €	189 €
4 días	139 €	209 €
6 días	175 €	269 €
8 días	194 €	299 €

**Zona II:** Austria, Benelux, Finlandia, Grecia Plus (inclúe os ferris de Grecia a Italia), Italia, Irlanda, España, Suíza

Validez	Mozos - 26 anos	Adultos > 26 anos
3 días	71 €	109 €
4 días	90 €	139 €
6 días	123 €	189 €
8 días	149 €	229 €

**Zona III:** Croacia, Dinamarca, Grecia, Hungría, Polonia, Portugal, Romanía

Validez	Mozos - 26 anos	Adultos > 26 anos
3 días	45 €	69 €
4 días	58 €	89 €
6 días	77 €	119 €
8 días	90 €	139 €

**Outras páxinas que se cadra vos son útiles:**

**[www.inter-rail.org](http://www.inter-rail.org)**

**[www.interrail.com](http://www.interrail.com)**

**[www.interrailers.net](http://www.interrailers.net)**

**[www.railfaneurope.net](http://www.railfaneurope.net)**

1.4 Pases especiais no estranxeiro

- London Pass

É un pase exclusivo para viaxar a Londres, pódese sacar para 1, 2, 3, 6 días  
As vantaxes deste pase

As vantaxes exclusivas do London Pass inclúen:

O acceso a calquera das atraccións turísticas de pagamento en Londres.

Acceso prioritario nos lugares máis visitados sen facer cola.

Unha guía gratuíta de información que debes coñecer.

Máis de 40 ofertas, descontos e agasallos adicionais.

Viaxe gratuíta opcional polo transporte de Londres.

Máis información: [www.londonpass.com](http://www.londonpass.com)

- **London Travelcard**

A tarxeta London Travelcard é válida para 1, 3 ou 7 días e permítese un acceso ilimitado á red de metro, autobuses e trens do centro de Londres.

Máis información:

Tfno.: 902 171 181

http: [www.visitbritain.es](http://www.visitbritain.es)



- Paris visité

Permíteche aforrar nos transportes públicos sen ter que facer colas. Cobre París centro, ou podes elixir unha modalidade que é París centro, Disneyland- París, Versailles Fontainebleu e o aeroporto de Orly.

Máis información: [www.ratp.fr/ParisVisite/fr/index.htm](http://www.ratp.fr/ParisVisite/fr/index.htm)

### **1.5 Seguro Isis**

É un seguro internacional para mozos menores de 30 anos, non válido no país de orixe e si no resto dos países do mundo. Presenta varias modalidades segundo as prestacións que quixerades obter.

- **Seguro viaxes:** hai dúas combinacións, Europa e mundo. Inclúe Isis equipaxe e existe a posibilidade de contratar Isis Adrenalina, para deportes de alto risco.
- **Póliza de estudos:** pensada para quen queira realizar un curso de idiomas ou estudar na universidade. Dende unha semana e ata un ano completo.
- **Seguro de anulación:** cobre os gastos de cancelación en caso de non poder realizar a viaxe contratada ou de ter que volver antes.

Os prezos varían en función da estadia. Máis información nas oficinas de expedición e no sitio web [www.isissegueros.com](http://www.isissegueros.com)

### **ALL TOUR, VIAXES**

R./Marqués de Valladares, 2  
36201 Vigo. Pontevedra  
Tfno.: 986 431 444

### **BIVES TOUR, VIAXES**

R./Padre de rúa, 10  
36203 Vigo. Pontevedra  
Tfno.: 986 414 488

### **BIVES TOUR, VIAXES**

Pr. Compostela, 9  
36201 Vigo. Pontevedra  
Tfno.: 986 446 262

### **VIAXES ABRAMAR**

R./Reconquista, 3  
36201 Vigo. Pontevedra  
Tfno.: 986 447 060

**CARMEN SUÁREZ GONZÁLEZ**

R./Dr. Trasande, 1  
36900 Marín. Pontevedra  
Tfno.: 986 838 047

**VIAXES ABRAMAR**

Edif. Zona fr-pol. Ind. A Granxa-P.260  
36400 Porriño. Pontevedra  
Tfno.: 986 342 522

**RÍAS ALTAS**

R./Betanzos,2  
15004 Coruña  
Tfno.: 214121

**CANTÓN VIAXES**

R./Carnen, 4  
15403 Ferrol. A Coruña  
Tfno.: 981 350 539



## **2. Para dormir**

### **2.1 Albergues**

O **Injuve** e as **comunidades autónomas** ofrécenlles aos/ás mozos/as a posibilidade de usar máis de 4.500 albergues repartidos por todo o mundo. En España existen, actualmente máis de 230 albergues. Se queres aloxarte nun deles consulta o mapa e consigue o carné de membro, que poderás utilizar en todos os albergues nacionais e internacionais.

Os seguintes aloxamentos en Galicia forman parte da rede de albergues internacional:

- **Altamar Albergue Residencia Xuvenil**

R./Cesáreo González, 4  
36210 Vigo (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 290 808

**Fax:** 986 211 595

**Prazas:** 100

**Tempada:** 15/7-15/9

**Como chegar:** bus e tren a Vigo.

**Servizos:** comedor, bar, sala de TV, sala de reunións, teléfono público, auga quente, duchas.

- **Lug II**

R./Pintor Corredoira, 4  
27002 Lugo

**Tfno.:** 982 220 450

**Fax:** 982 284 748

**Tempada:** aberto todo o ano.

**Como chegar:** liñas de tren e bus a Lugo capital.

**Prazas:** 78

**Tempada:** aberto todo o ano.

**Servizos:** comedor, cuartos para familias, auga quente, duchas, teléfono público.

- **Residencia Xuvenil Florentino López Cuevillas**

R./A. Pérez Serantes, 2  
32005 Ourense

**Tfno.:** 988 252 412

**Prazas:** 20

**Tempada:** 1/7-30/9

**Como chegar:** en autobús, tren e por estrada ata Ourense.

**Servizos:** cuartos para familias, comedor, televisión, sala de reunións, teléfono público.

• **Albergue Xuvenil de Gandarío**

15167 Bergondo (A Coruña)

**Tfno.:** 981 791 005

**Fax:** 981 794 217

**Http:** [www.gandario.net](http://www.gandario.net)

**Enderezo de correo electrónico:** [gandario@teleline.es](mailto:gandario@teleline.es)

**Prazas:** 75

**Tempada:** aberto todo o ano.

**Como chegar:** en autobús a Sada. En tren ata A Coruña. Por estrada está a 2 km de Sada en dirección a Betanzos.

**Servizos:** laboratorio fotográfico, instalacións deportivas, zona de acampada, actividades náuticas, comedor, bar, TV, sala de reunións, laboratorio, aula mariña, praia.

• **Albergue Xuvenil Monte do Gozo**

Estrada de Santiago-Aeroporto, km 3

15820 Santiago de Compostela

**Tfno.:** 981 558 942

**Fax:** 981 562 892

**Prazas:** 300.

**Tempada:** aberto todo o ano

**Como chegar:** hai autobús, tren e estrada ata Santiago; o albergue está a 3,5 km. Hai bus urbano cada hora.

**Servizos:** autoservizo, restaurante, supermercado, zona comercial, biblioteca, servizo médico, animación, vixilancia, seguridade.

**Actividades:** no Camiño de Santiago.

**Máis información:** na páxina web da rede internacional de albergues, [www.reaj.com](http://www.reaj.com)

**Prezos 2008 dos albergues de Galicia**

<b>Servizo por persoa</b>	<b>Ata 30 anos</b>	<b>Maiores de 30 anos</b>
Pensión completa	16,50 €	21,50 €
Aloxamento	7,50 €	11,00 €
Almorzo	2,50 €	2,50 €
Xantar ou cea	6,70 €	6,70 €

## **2.2 Residencias de tempo libre**

- **Residencias de tempo libre en Galicia**

As residencias de tempo libre son instalacións fixas que están pensadas para o uso de familias e grupos, ten prezos asequibles e hai que concetar a estancia.

### **Residencia de tempo libre do Carballiño**

Zona do Parque, s/n

32500 O Carballiño

Ourense

**Tfno.:** 988 270 200

**Fax:** 988 271 106

**Enderezo de correo electrónico:** [rtlcarballino@xunta.es](mailto:rtlcarballino@xunta.es)

[http: www.igualdadegaliza.org](http://www.igualdadegaliza.org)

### **Residencia de tempo libre de Panxón**

R./Cansadoura, 2

36340 Panxón

Nigrán (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 365 125

**Fax:** 986 368 233

**Enderezo de correo electrónico:** [rtlpanxon@terra.es](mailto:rtlpanxon@terra.es)

## **2.3 Refuxios**

A Federación Galega de Montañismo conta con tres refuxios:

### **Provincia de Ourense:**

**-Refuxio Roxelio Pereira.** Muíños. Macizo de Trevinca. **Tfno.:** 986 208 758

**-Refuxio Fonte da Cova.** Trevinca. **Tfno.:** 988 320 869

**-Refuxio Cabeza de Manzaneda.** **Tfno.:** 988 372 309

### **Provincia de Lugo:**

**-Refuxio A Seara.** O Courel (Lugo). **Tfno.:** 986 208 758

**-Refuxio albergue de Ancares.** **Tfno.:** 982 181 113

### **Provincia de Pontevedra:**

- Refuxio de Miguel Regueira.** Galiñeiro. **Tfno.:** 986 438 505
- Refuxio Aloya.** San Xulian. Tfno.: 986 438 505

## **2.4 Outros**

Existen hostais e pensións a prezos asequibles que podedes atopar na sección de viaxes do Centro Coordinador de Información e Documentación Xuvenil de Galicia.



### **3. Saúde**

#### **3.1 Tarxeta sanitaria**

O teléfono de información da Seguridade Social é o 900 166 565.

En España podes obter asistencia sanitaria con só presentar a tarxeta sanitaria, pero se viaxas fóra de España lembra que é moi importante ter unha cobertura adecuada. Entre os países da Comunidade Económica Europea existe un convenio grazas ao cal se pode recibir atención médica, para iso cómpre que solicites nos centros de información das direccións provinciais do INSS a **tarxeta sanitaria europea**.

**Máis información:** no teléfono da Seguridade Social **900 166 565**.

**http:**[www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)

Os países nos que se aplica o regulamento comunitario ou que manteñen convenio de asistencia sanitaria con España son:

Alemaña, Andorra, Austria, Bélxica, Brasil, Chile, Dinamarca, Ecuador, Finlandia, Francia, Grecia, Irlanda, Islandia, Italia, Luxemburgo, Marrocos, Noruega, Países Baixos, Panamá, Paraguai, Perú, Portugal, Reino Unido, Suecia, Uruguai, Liechtenstein.

#### **3.2. Vacinas**

Se viaxas fóra de España, en especial cara aos países de Asia, África, Centroamérica e América do Sur, convén saber que vacinas son obrigatorias e cales recomendables. Obrigatorias quere dicir que hai unha posible exigencia legal para poder circular neles. Nestes casos nos centros de vacinación internacional terás que facer o Certificado internacional de vacinación. Na páxina web do Ministerio de Sanidade atoparás información sobre a situación sanitaria de cada país e as recomendacións e vacinas necesarias. Tamén atoparás a información de vacinas recomendables.

**http:** [www.msn.es](http://www.msn.es)

#### **Centros de vacinación internacional en Galicia:**

##### **A Coruña**

R./Durán Loriga, 3, 5.<sup>a</sup> planta

15003 A Coruña

**Tfno.:** 981 989 570-1

**Fax:** 981 209 353

## **Pontevedra**

Estación Marítima do Porto, s/n

36201 Vigo

**Tfno.:** 986 989 151 **Fax:** 986 432 188

Máis información [Http: www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)

[http: www.vacunas.org](http://www.vacunas.org) (Asociación Española de Vacinología)

### **3.3 Relacións afectivo-sexuais**

O verán é un tempo de entretemento, de facer novas/os amigas/os, de que xurdan novas relacións, novas parellas... as dúbidas... os afectos... os desexos... que penso eu... que pensará el/ela... que dirá miña nai/pai... que pasará...

É preciso poder vivir libremente todo isto sen temores e coa información axeitada para gozar adecuadamente e evitar situacións desagradables ou violentas. E, por suposto, previr doenzas e embarazos non desexados. Este ano contades cunha nova oficina de información afectivo-sexual, “Querote”, nela podédesvos informar de todas as vosas dúbidas, tanto persoal coma telefonicamente:

- Problemas afectivos.
- Falta de comunicación.
- Como expresar os sentimentos.
- Métodos anticonceptivos.
- Enfermidades de transmisión sexual.
- Condutas de risco.
- Como coidar o corpo.
- Test de embarazo.
- Información e prescripción sobre a pílula poscoital.
- Disfuncións sexuais.
- Outras cousas...

A oficina chámase **Querote** e a información e asesoramento é personalizado e anónimo, atoparédela na praza do Matadoiro, s/n, 1.º andar, 15703 Santiago de Compostela. A Coruña

**Información telefónica:** 902 141 617.

**Horario: Luns, venres e sábados de 10 a 2**

**Luns a venres de 16,30 a 20,30**

**Páxina web:** [www.querote.org](http://www.querote.org) (pódense realizar consultas a través dela)

**Correo electrónico:** [info@querote.org](mailto:info@querote.org)



En Lugo:  
Complexo Xuvenil Lug II  
Rúa Pintor Corredoira, 4  
27002 Lugo  
Tfno.: 982 241 732

En Ourense:  
Casa da Xuventude de Ourense  
R./Celso Emilio Ferreiro, 29  
32204 Ourense  
Tfno.: 988 231 470

### **3.4. Decálogo do viaxeiro saudable:**

1. Preparar a viaxe cun mínimo de 30 días de antelación.
2. Acudir ao centro de vacinación máis próximo.
3. Elixir ben a roupa e o calzado, segundo o destino e a duración da viaxe.
4. Durante a viaxe procurar inxerir alimentos sempre cociñados e prestarlles especial atención ás salsas, peixes e ovos.
5. Consumir sempre froita que se poida pelar e pelala persoalmente, evitar ensaladas en zonas tropicais e xeados caseiros.
6. Beber auga embotellada, as bebidas gasosas e licores sen xeo.
7. Levar sempre auga, gorra, lentes de sol, cremas solares con alta protección e insecticida antimosquitos.
8. Evitar compartir cepillos de dentes, máquinas de afeitar, ou realizar tatuaxes ou *piercings* en establecementos sen garantía sanitaria.
9. Evitar contactos sexuais con descoñecidos ou tomar precaucións de eficacia probada coma é o uso de preservativos para previr as enfermidades de transmisión sexual e embarazo non desexado.
10. Prestar atención á caixa de primeiros auxilios de viaxe, sobre todo se padece algunha doenza ou se viaxa con anciáns e nenos, máis sensibles ao sol, á comida e ao cansazo.



## **4. Traballando**

### **4.1. Hostalaría**

Os seguintes grupos hostaleiros dispoñen de páxinas web para que lles remitas o teu currículo:

Sol-Meliá: [www.solmelia.com](http://www.solmelia.com)

Nh Hoteles: [www.nh-hoteles.com](http://www.nh-hoteles.com)

As distintas asociacións de empresarios de hostalería contan cunha bolsa de traballo e unha páxina web para introducir os teus datos.

#### **Asociación de Empresarios de Hostalaría de Santiago**

R./República Arxentina, 38, 1.º esq.

15706 Santiago (A Coruña)

**Tfno.:** 981 592 700

**Correo electrónico:** [info@santiagohosteleria.com](mailto:info@santiagohosteleria.com)

**http:** [www.santiagohosteleria.com](http://www.santiagohosteleria.com)

#### **Federación de Empresarios de Hostalaría de Pontevedra**

R./García Barbón, 90, 1.º D

36201 Vigo

**Tfno.:** 986 432 400

**Http:** [www.feprohos.org](http://www.feprohos.org)

**Correo electrónico:** [marketing@feprohos.org](mailto:marketing@feprohos.org)

#### **Asociación Provincial de Hostalearía da Coruña**

R./Nóvoa Santos, 6-8, 1.º

15006 A Coruña

**Tfno.:** 981 295 400

**Http:** [www.asociacionhosteleria.org](http://www.asociacionhosteleria.org)

**Correo electrónico:** [belen@asociacionhosteleria.org](mailto:belen@asociacionhosteleria.org)

## **4.2 Grandes áreas comerciais**

As grandes áreas comerciais tamén ofertan prazas para traballo de todo tipo, dende dependentes a oficinistas ou informáticos.

### **Inditex**

Grupo especializado en moda, está integrado por máis de 32.000 profesionais en 45 países. Inclúe marcas coma Zara, Massimo Dutti, Bershka, Stradivarius...

**Podes consultar as vacantes** na súa páxina web: [www.inditex.com](http://www.inditex.com)

### **Ikea**

Empresa especializada en mobles e artigos do fogar. Oferta traballos en administración, finanzas, caixas, atención ao cliente, compras, comunicación e deseño de interiores, loxística, almacén, mercadotecnia e restaurante.

Páxina web: [www.ikea.es](http://www.ikea.es)

### **Mc Donald's**

Oferta múltiples posibilidades de traballo para mozos sen experiencia laboral, estudantes, amas de casa.

**Http:** [www.mcdonalds.es](http://www.mcdonalds.es)

### **El Corte Inglés**

Grandes almacéns con sucursais en toda España, ten postos para dependentes, repoñedores e persoal de oficina. Podes formar parte da base de datos para os procesos de selección enviando o teu currículo por correo electrónico ou presentándoo en persoa:

Departamento de Selección de Persoal. De 10,00 a 13 horas, de outubro a xuño.

R./Ramón y Cajal, 57-59  
15006 A Coruña

**Enderezo de correo electrónico:**  
[seleccionpersonalcoruna@elcorteingles.es](mailto:seleccionpersonalcoruna@elcorteingles.es)

Departamento de Selección de Persoal.

R./Restollal, 50  
15702 Santiago de Compostela (A Coruña)  
**Enderezo de correo electrónico:**  
[seleccionpersoalsantiago@elcorteingles.es](mailto:seleccionpersoalsantiago@elcorteingles.es)

Departamento de Selección de Persoal. Luns a venres de 10,00 a 13,00 horas.  
Gran Vía, 25  
36204 Vigo  
**Enderezo de correo electrónico:**  
[seleccionpersoalvigo@elcorteingles.es](mailto:seleccionpersoalvigo@elcorteingles.es)

### **4.3 Parques temáticos**

Os traballos que se poden atopar nos parques son moi variados; monitores, animadores, persoal de hostalaría, dependentes, socorristas... Aquí tes os enderezos máis importantes:

#### **Universal Mediterránea/Port Aventura (Dpto. RR. HH.)**

Avda. Alcalde Pere Molas, km 2  
43480 Vila Seca - Tarragona (ap. 90)  
**Enderezo de correo electrónico:** recursos [humanos@portaventura.es](mailto:humanos@portaventura.es)  
Enviar currículo cunha foto recente.  
**Http:** [www.portaventura.es](http://www.portaventura.es)

#### **Parque Isla Mágica, S.A.**

Pavillón de España. Isla de la Cartuja  
41092 Sevilla  
**Tfno.:** 902 161 716  
**Correo electrónico:** [atc@islamagica.es](mailto:atc@islamagica.es)  
**http:** [www.islamagica.es](http://www.islamagica.es)

#### **Terra Mítica**

R./Benidorm a Finestrat  
Partida del Moralet, s/n  
03502 Benidorm  
Alacant  
**Tfno.:** 902 020 220  
**Http:** [www.terramiticapark.com](http://www.terramiticapark.com)

#### **Disneyland París**

Disneyland Resort París  
Service net Recrutement B.P. 110

F-77 777 Marne la Vallée. CEDEX.04

**Enderezo de correo electrónico:** [dlp.casting.Fr@disney.com](mailto:dlp.casting.Fr@disney.com)

**http:** [www.disneylandparis.com](http://www.disneylandparis.com)

#### **4.4 Empresas de traballo temporal**

As grandes empresas de traballo persoal incrementan as súas contratacións en verán, a maioría dos postos non requiren unha formación específica pero valórase o dominio do idioma inglés. A continuación atoparás un directorio coas principais empresas de traballo temporal, nel especificase o tipo de persoal que contratan.

<b>Empresa</b>	<b>Postos</b>	<b>Máis información</b>
Ader	Persoal de todo tipo	Santiago: 981 594 074 A Coruña: 981 122 784 Lugo: 982 284 379 Ourense: 988 250 026 Vigo: 986 439 571 Vilagarcía: 986 565 096 <a href="http://www.ader.net">http: www.ader.net</a>
Adecco	Persoal administrativo e comerciais	Tfno.: 902 302 030 <a href="http://www.adecco.es">Http: www.adecco.es</a>
Alta Gestión	Dependentes, atención ao cliente, promotores, administrativos, comerciais, mozos e peóns.	A Coruña: 981 222 551 Lugo: 982 254 888 Vigo: 986 434 988 Vilagarcía: 986 512 048 <a href="http://www.altagestión.es">Http: www.altagestión.es</a>
Manpower	Camareiros, cociñeiros, animadores, guías turísticos, condutores, limpadores e socorristas.	A Coruña: 981 266 144 Ferrol: 981 351 855 Santiago: 981 594 400 Lugo: 982 254 489 Ourense: 988 370 600 Pontevedra: 986 862 412 Vigo: 986 294 612 O Porriño: 986 334 887 Tfno.: 902 121 093 <a href="http://www.manpower.es">Http: www.manpower.es</a>
Nortempo	Todo tipo de persoal.	A Coruña: 981 145 599 Boiro: 981 847 518 Ferrol: 981 319 181 Lugo: 982 251 429 O Porriño: 986 344 159 Ourense: 988 250 688 Santiago: 981 590 565 Vigo: 986 493 131 Vilagarcía: 986 565 065 <a href="http://www.gruponortempo.com">Http:www.gruponortempo.com</a>
Randstad	Persoal de limpeza, camareiros, dependentes, envasadores, teleoperadores, recepcionistas, promotores, comerciais, auxiliares administrati-	A Coruña: 981 139 277 /981 146 621 Santiago: 981 568 360 Lugo: 982 255 376 Pontevedra: 986 223 317 <a href="http://www.randstad.es">http: www.randstad.es</a>

	vos, peóns e mozos.	
--	---------------------	--

## 5. Programa de prácticas en empresas para estudantes

A Fundación Empresa e Universidade Galega puxo en marcha o Programa de prácticas de empresas para estudantes, orientado a incentivar o primeiro contacto entre a empresa e os estudantes dos últimos cursos de especialidades impartidas nas universidades de Galicia. As prácticas realízanse entre os meses de xullo e outubro. A convocatoria do 2008 xa está dispoñible con 113 bolsas en 57 empresas.

### **Máis información:**

#### **Oficinas centrais:**

Fundación Empresa-Universidade Galega (Feuga)  
Rúa Lope Gómez de Marzoa, s/n, Campus Universitario Sur.  
15705 Santiago de Compostela  
**Tfno.:** 981 534 180  
**Fax:** 981 524 351  
**Enderezo de correo electrónico:** [feuga@feuga.es](mailto:feuga@feuga.es)  
**Hhttp:** [www.feuga.es](http://www.feuga.es)

#### **Oficina de Vigo:**

Fundación Empresa-Universidade Galega (Feuga)  
Área Comercial local A-9  
Campus Universitario. Lagoas-Marcosende  
36310 Vigo  
**Tfno.:** 986 812 665  
**Fax:** 986 812 666  
**Enderezo de correo electrónico:** [feuga@feuga.es](mailto:feuga@feuga.es)  
**Http:** [www.feuga.es](http://www.feuga.es)

**Na Coruña** existe o Programa Tempus en convenio coa Fundación Universidade da Coruña  
Máis información: Paseo de Rolda, 47-2.<sup>a</sup> planta  
Campus de Riazor  
15011 A Coruña  
Fax: 981 167 040  
[http: www.fundación.udc.es](http://www.fundación.udc.es)

Na biblioteca do Centro Coordinador de Información e Documentación de Galicia podes consultar as seguintes guías de empresas:

- Guía das empresas que ofrecen emprego (Fundación Universidade Empresa).
- 5.000 empresas galegas (*O Correo Galego*).
- *Guía Ardán*, Galicia: 10.000 empresas, directorio e informe económico.





## 6. No estranxeiro...

### 6.1 Prácticas en organismos internacionais

O Ministerio de Asuntos Exteriores e a Axencia Española de Cooperación Internacional poñen á disposición dos cidadáns unha web para información e busca de oportunidades de emprego en organismos oficiais internacionais. A información diversifícase en varias páxinas, en función do tipo de emprego e da carreira cursada: prácticas, emprego temporal ou carreira profesional permanente. Existe, en cada unha das seccións de busca de emprego, unha liña específica de programas para mozos e mozas:

- Bolsas e prácticas profesionais.
- Mozos cooperantes.
- Mozos expertos.

As prácticas en organismos internacionais, tamén chamadas *traineetrips*. Algúns organismos ofertan prazas en diferentes períodos do ano e outros só durante o verán. As disciplinas onde hai máis posibilidades son:

- Economía
- Enxeñería
- Dereito
- Tradución
- Documentación

Esíxese falar, polo menos, dous idiomas e hai un proceso de selección moi competitivo. Se queredes probar sorte:

- Prácticas en organismos europeos:

**http:** [internacional.universia.net/verano](http://internacional.universia.net/verano)

- Prácticas en organismos de Nacións Unidas (en castelán)

**http:** [www.un.org/spanish/Depts/OHRM/intern.htm](http://www.un.org/spanish/Depts/OHRM/intern.htm)

- Páxina onde podemos coñecer as vacantes existentes en cada organización internacional e poder enviar unha solicitude.

**http:** [//jobs.un.org](http://jobs.un.org)

- Páxina onde se pode atopar unha guía na que se detallan todos os programas de prácticas ligados ás Nacións Unidas, tamén se poden consultar as vacantes.

**http:** [www.mae.es](http://www.mae.es)

### **Máis información:**

[www.aeci.es](http://www.aeci.es)

[www.un.org/aroundworld/map](http://www.un.org/aroundworld/map)

[www.europarl.eu.int/stages/default-en.htm](http://www.europarl.eu.int/stages/default-en.htm)

[www.ue.eu.int/concours/default.asp?lang=en](http://www.ue.eu.int/concours/default.asp?lang=en)

### **6.2 A rede Eures**

Informa sobre o sistema de vida e tamén sobre os posibles traballos na Unión Europea tanto temporais coma indefinidos.

### **Máis información:**

#### **Provincia da Coruña**

Delegación Provincial Consellería de Traballo.

R./Fernando Macías, 8-10, 1.º

15008 A Coruña

**Tfno.:** 981 291 244 /294 533

**Enderezo de correo electrónico:** [eures-coruna.lopez@inem.es](mailto:eures-coruna.lopez@inem.es)

#### **Provincia de Lugo**

Delegación Provincial da Consellería de Asuntos Sociais, Emprego e Relacións Laborais.

Edificio Administrativo Rolda da Muralla, 70

27071 Lugo

**Tfno.:** 982 294 285

**Enderezo de correo electrónico:** [eures-lugo.santalla@inem.es](mailto:eures-lugo.santalla@inem.es)

#### **Provincia de Pontevedra**

Oficina de emprego de Tui. Servizo Galego de Colocación

R./Casas Abou,19

36700 Tui. Vigo

**Tfno.:** 986 604 447

**Enderezo de correo electrónico:** [eures-pontevedra.gonzalez@inem.es](mailto:eures-pontevedra.gonzalez@inem.es)

### **Provincia de Ourense**

Oficina de emprego centro. Servizo Galego de Colocación

R./Progreso, 11

32003 Ourense

**Tfno.:** 988 222 636

**Enderezo de correo electrónico:** [eures-ourense.iglesias@inem.es](mailto:eures-ourense.iglesias@inem.es) **http:**  
[www.inem.es](http://www.inem.es)

### **6.3 Servizo de emprego temporal para estudantes do CROUS en París**

Este servizo actúa de intermediario entre os estudantes e os empresarios e difunde diariamente as ofertas de emprego.

Aberto de luns a venres de 9,30 a 16,30 horas.

R./39, avenue Georges Bernanos

75231 Paris Cedex 05

**Tfno.:** 0033(0)14513600

**Fax:** 0033(0)140513699

Máis información **http:** [www.es.cnous.fr/](http://www.es.cnous.fr/)

### **6.4 Au-pair/traballo hostalaría/agrícola/cursos de idiomas**

Existen unha serie de axencias que xestionan o teu traballo de tempada no estranxeiro. Nelas podes atopar traballos de au-pair, traballos en hostalaría e traballos agrícolas fundamentalmente. Igualmente xestionan cursos de idiomas. Cobran unha cota en función dos servizos que se prestan. Algúns enderezos:

- **Angloscola**

Delegada: Eva M.<sup>a</sup> Pérez

**Tfno.:** 981 255 741 e 981 924 303

- **Feedback Galicia**  
 R./Feáns, 15 baixo - A  
 15706 Santiago de Compostela (A Coruña)  
**Tfno.:** 981 590 220  
**Fax:** 981 590 213  
**Enderezo de correo electrónico:** [feedbackga@gmail.com](mailto:feedbackga@gmail.com)  
**http:** [feedbackgalicia.galeon.com](http://feedbackgalicia.galeon.com)  
[www.estanciasfuera.com](http://www.estanciasfuera.com)  
 Programas au-pair, cursos de idiomas, traballo no Reino Unido e Irlanda
- **F.S.L.**  
**Delegada Coruña:** Nelly Rey  
**Tfno.:** 981 257 854 e 618 223 662  
**Delegada Vigo:** Esther Fontela  
**Tfno.:** 986228411 e 661372771  
**http:** [www.fsl.es](http://www.fsl.es)
- **Gali au-pair**  
 R./Hórreo, 19, local 9 (Galerías Viacambre)  
 15702 Santiago de Compostela (A Coruña)  
**Tfno.:** 981 570 599  
**Enderezo de correo electrónico:** [galiau-pair@galiaupair.com](mailto:galiau-pair@galiaupair.com)  
**http:** [www.galiaupair.com](http://www.galiaupair.com)
- **Get Ready**  
 Hermanos Bécquer, 6  
 28006 Madrid  
**Enderezo de correo electrónico:** [info@getready.es](mailto:info@getready.es)  
**Http:** [www.getready.es](http://www.getready.es)  
**Tfno.:** 902 889 359  
**Delegada en Galicia:** Teresa Corral **Tfno.:** 981 209 008

- **Interclass:**  
Delegación Pontevedra: Viaxes Circe. **Tfno.:** 986 852 606  
Delegación Vigo: Idiomas Ucha. **Tfno.:** 986 435 850  
**http:** [www.interclass.es](http://www.interclass.es)
- **Interway**  
Delegada Coruña/Ferrol: Patricia Pérez  
**Tfno.:** 678 466 120  
Delegación Vigo: Lara Menéndez  
**Tfno.:** 678 773 252  
**http:** [www.interway.es](http://www.interway.es)
- **She-Herencia:**  
Delegado: Carlos López  
R./Juan Flores, 36, 2.º, 15004 A Coruña  
**Tfno.:** 981 256 421

### **6.5 Páxinas web para a busca de emprego**

[www.boletindeempleo.com](http://www.boletindeempleo.com)

[www.canalempresa.com](http://www.canalempresa.com)

[www.ceg.es](http://www.ceg.es)

[www.cimo.org](http://www.cimo.org)

[www.contactosdetrabajo.com](http://www.contactosdetrabajo.com)

[www.empleo.net](http://www.empleo.net)

[www.empleogalicia.com](http://www.empleogalicia.com)

[www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)

[www.infoempleo.com](http://www.infoempleo.com)

[www.laboris.net](http://www.laboris.net)

[www.michelpage.com](http://www.michelpage.com)

[www.monster.es](http://www.monster.es)

[www.ofertasempleo.com](http://www.ofertasempleo.com)

[www.servijob.com](http://www.servijob.com)

[www.tea-cegos-selección.es](http://www.tea-cegos-selección.es)

[www.trabajos.com](http://www.trabajos.com)

## **6.6 Portais que ofertan traballos de verán no estranxeiro**

**http:** [www.aplus-summerjobs.com](http://www.aplus-summerjobs.com) (Engloba a máis de 2000 empresas que ofertan traballos de tempada).

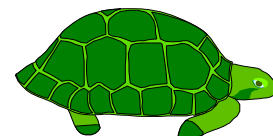
**http:** [www.jobmonkey.com](http://www.jobmonkey.com)

**http:** [www.jobweb.com](http://www.jobweb.com) (Portal que contén bases de datos con traballos para graduados e estudantes en Estados Unidos, tamén prácticas).

**http://europa.eu.int/** (Recursos para mozos que desexan atopar un traballo no verán). En castelán.

**http:** [www.summerjobs.com](http://www.summerjobs.com) (Portal especializado en traballos de verán no territorio estadounidense e tamén para outras partes do mundo).

**http:** [www.emploiinternacional.org](http://www.emploiinternacional.org)



## 7. Na natureza

Coa chegada do bo tempo Galicia reborda espazos para percorrer e deleitarse con eles. Coñecer e respectar estas zonas será a máxima para integrarse e sentir que formamos parte da natureza.

### 7.1 Os parques naturais

Son áreas pouco transformadas pola explotación humana que, grazas á fermosura das súas paisaxes, á representatividade dos seus ecosistemas ou á singularidade da súa flora, fauna ou formacións xeomorfolóxicas, posúen uns valores ecolóxicos, estéticos, educativos e científicos polos que a súa conservación merece unha atención preferente. Galicia conta na actualidade con 6 parques naturais:

- **Monte Aloia** en Tui (Pontevedra), de 746 ha. Inclúe zona de acampada, picnic, bar, aparcadoiro, centro de información para os visitantes e a posibilidade de solicitar con antelación actividades e monitores para grupos.
- **Complexo Dunar de Corrubedo e Lagoas de Carrexal e Vixán**, Ribeira (A Coruña), de 996,25 ha. Dispón dun centro de recepción de visitantes, centro de interpretación do ecosistema litoral de Galicia, área recreativa, cámpings preto da zona e aloxamentos diversos.
- **Baixa Limia-Serra do Xurés**. Entrimo, Lobios e Muíños (Ourense), de 20.920 ha. Ofrece un centro de información e interpretación da natureza. Pódense realizar diversas rutas a pé ou en automóbil. Ruta das ermidas, Ruta da Historia, Ruta de Padín, Ruta de Padrenda, Ruta de Queguas, Ruta das Sombras e Ruta de Cela a Pitões.
- **O Invernadeiro**, Vilariño de Conso (Ourense), de 5.722 ha. Existe unha aula da natureza dentro do parque onde se pode pasar a noite a fin de semana con aviso previo.
- **Fragas do Eume**: Cabanas, A Capela, Monfero, Pontedeume, As Pontes (A Coruña), de 9.126 ha. Ten varios carreiros por percorrer,

dende as proximidades do Mosteiro de Caaveiro ata o Mosteiro de Monfero.

- **Serra da Enciña da Lastra.** Rubiá (Ourense), de 3.151,67 ha.

## **7.2 Os espazos naturais en réxime de protección xeral**

Segundo a Lei de conservación da natureza (9/2001), son aqueles espazos que conteñan elementos ou sistemas naturais de particular valor, interese ou singularidade, tanto debido á acción e evolución da natureza como á actividade humana, e que fosen declarados como tales. Galicia conta cos seguintes espazos naturais:

- **Ría de Ortigueira.** Ortigueira (A Coruña).
- **Complexo intermareal Umia-Grove, A Lanzada, lagoa Bodeira e Punta Carreirón.** A Illa de Arousa, Cambados, Ribadumia, Meaño, Sanxenxo e O Grove (Pontevedra).
- **Lagoa e areal de Valdoviño,** Valdoviño (A Coruña).
- **Ribadeo** (Lugo).
- **Encoro de Abegondo-Cecebre** (A Coruña).
- **Reserva nacional de Caza dos Ancares** (Lugo).
- **Lagoa do Rei,** Rábade (Lugo).

## **7.3. Centros de Educación Ambiental en Galicia**

### *Centro de Desenvolvemento Sostible*

<b>Aula</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Situación</b>
<b>Ciberaula</b> Aula informática de medio ambiente	981 184 582	Equipamento itinerante por toda a comunidade autónoma.
<b>O Cabalar</b> Aula de medio ambiente	981 184 582	O Cabalar-Somede A Coruña
<b>Moreda do Courel</b> Aula de medio ambiente	981 547 209	Folgo do Courel Lugo
<b>O Veral</b> Aula de medio ambiente	981 547 209	Lugo
<b>San Xulián-Cotorredondo</b> Aula de natureza	986 805 436	Cotorredondo Pontevedra
<b>Chelo</b> Centro de interpretación fluvial	981 547 209	Coirós A Coruña



<b>Os Ancares</b> Aula da natureza	981 547 209	Os Ancares Lugo
---------------------------------------	-------------	--------------------

*Dirección Xeral de Conservación da Natureza*

<b>Aula</b>	<b>Teléfono de contacto</b>	<b>Situación</b>
<b>Aula da Natureza do Invernadeiro</b>	988 366 376	Ourense
<b>CIELGA. Centro de Interpretación do Ecosistema Litoral Galego</b>	981 878 532 981 184 587	Santa Uxía de Ribeira. A Coruña
<b>Centro de Interpretación do Ecosistema Litoral Umia</b>	981 878 532	O Grove-Siradella (Pontevedra)
<b>Centro de Interpretación das Ribeiras do Louro</b>		O Porriño. Pontevedra
<b>Centro de Interpretación das Illas Cíes.</b>	986 687 502	Vigo. Pontevedra

**Máis información:**

Consellería de Medio Ambiente  
 Centro de Desenvolvemento Sostible  
 San Lázaro, s/n  
 15781 Santiago de Compostela (A Coruña)  
 Tfno.: 981 541 763

## **7.4 Acampar en Galicia**

Segundo o Decreto 236/1985:

- Prohíbese a acampada libre.
- Permítese a acampada itinerante, que é aquela que respectando os dereitos da propiedade e o uso do solo ten que cumprir os seguintes requisitos:
  - Estar fóra de zonas de cámpings.
  - Grupo máximo de 3 tendas ou caravanas.
  - Separados doutros grupos por unha distancia mínima de 500 metros
  - Unha permanencia máxima de dúas noites (para a 2.<sup>a</sup> noite necesítase autorización municipal).
  - Un máximo de 9 persoas.
  - Cunha distancia mínima de 3 km dun cámping público ou zona concorrida.
  - Distancia mínima de 300 metros da zona de deslinde marítimo-terrestre.
  - Distancia mínima de 100 metros das marxes dun río ou estrada.

## **7.5 Acampadas para mozos**

Existe unha normativa sobre a acampada para mozos de ata 30 anos. Segundo o Decreto 50/2000 do 20 de xaneiro (DOG do 10-3-00), no que se regulan todas as actividades de aire libre, consideradas como tales:

- acampadas
- campos de traballo
- marchas volantes ou rutas
- campamentos ou colonias

Fálase tamén neste decreto dos promotores, dos requisitos do persoal técnico dirixente, das obrigas do responsable da actividade, da documentación necesaria durante a actividade, do procedemento de autorización, das limitacións da práctica das ditas actividades, das normas de carácter sanitario, da inspección e do asesoramento.

Para realizar calquera actividade de aire libre haberá que presentar:

- Solicitude normalizada.
- Informe favorable das autoridades sanitarias.
- Relación compoñentes cadro técnico-directivo.
- Datos do responsable da actividade.
- Acreditación da persoa que asina a solicitude.
- Asistencia médica prevista.
- Condicións técnicas da acampada/campamento/campo de traballo.
- Plano gráfico ou bosquejo do lugar de localización.
- Fins, obxectivos e programa da actividade.
- Autorización do titular do terreo.
- Número de participantes e idade.
- Autorización, por escrito, do titular de dereitos de uso e gozo do terreo que se ocupa.
- Copia do escrito (deberá figurar o Rexistro de Entrada) dirixido ao alcalde do concello informándoo da intención de realizar a actividade e do lugar de pernoita.
- Se a actividade se vai realizar nun espazo natural deberá presentar copia de autorización do órgano xestor deste.
- Autorización para facer lume de acampada, se é o caso.
- Se se trata dun campo de traballo, ademais deberá presentar: o perfil dos participantes, composición do equipo técnico, programa de traballo e medios cos que conta o campo para a súa realización e horario de traballo.

¿Onde?: na Consellería de Vicepresidencia da Igualdade e do Benestar. Dirección Xeral de Xuventude e Solidariedade. **E nas súas delegacións provinciais, dependendo da provincia onde se realice a actividade.**

## **SUBDIRECCIÓN XERAL DE CENTROS E SERVIZOS Á XUVENTUDE**

SERVIZO DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES E SERVIZOS

Edificio administrativo San Caetano, s/n

15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA

Teléfono: 981 544 835 Fax: 981 544 867

## **DELEGACIÓN PROVINCIAL DA CORUÑA**

SERVIZO DE XUVENTUDE  
Durán Loriga, n.º 9-1.º  
15004 A CORUÑA  
Teléfono: 981 216 566

### **DELEGACIÓN PROVINCIAL DE LUGO**

SERVIZO DE XUVENTUDE  
Rolda da Muralla, n.º 70  
27071 LUGO  
Teléfono: 982 294 346

### **DELEGACIÓN PROVINCIAL DE OURENSE**

SERVIZO DE XUVENTUDE  
Avda. da Habana, n.º 81 baixo  
32004 OURENSE  
Teléfono: 988 386 112

### **DELEGACIÓN PROVINCIAL DE PONTEVEDRA**

#### **SERVIZO DE XUVENTUDE DE PONTEVEDRA**

Padre Fernando Olmedo, s/n  
36001 PONTEVEDRA  
Teléfono: 986 866 790 Fax: 986 817 082

### **DELEGACIÓN PROVINCIAL DE PONTEVEDRA (VIGO)**

SERVIZO DE XUVENTUDE DE VIGO  
Concepción Arenal, 8-1.º  
36201 VIGO  
Teléfono: 986 817 048

## **7.6 Turismo activo**

Galicia posúe todos os condicionantes para se converter no destino preferido para os amantes do turismo activo. Mil trescentos quilómetros de costas, cadeas montañosas que só nalgún punto superan os dous mil metros de altitude, espazos naturais protexidos, ríos de augas bravas, encoros, paredes de escalada e unha estación de esquí, converten a nosa rexión no lugar ideal para saltar en parapente, realizar rutas, abrir novas vías de escalada ou descender un río en calquera das súas modalidades: ráfting, hidrospeed ou kaiak. Non debemos esquecer que a práctica destas actividades deportivas na natureza comportan un certo risco e un equipamento especial. Hai varias empresas que organizan actividades de turismo activo e multiaventura:

- **Atlantis Adventure Turismo Activo S.L.**

Estrada C-550, n.º 309 O Pindo

15296 Carnota. A Coruña

**Tfno.:** 981 760 103/661 810 099

**Enderezo de correo electrónico:** [amelia@atlantisadventure.es](mailto:amelia@atlantisadventure.es)

**http:** [www.atlantis-mediaadventure.es](http://www.atlantis-mediaadventure.es)

**Actividades:** descenso de barrancos, sendeirismo, rutas en quad, puenting, piragüismo, paintball, multiaventura, escalada.

- **Auraventura**

**Avda. de la Mahía, 84**

**15220 Bertamiráns. A Coruña**

**Tfno.:** 981 884 420/654 600 044

**Enderezo de correo electrónico:** [info@ulloadesalvamento.com](mailto:info@ulloadesalvamento.com)

**http:** [www.ulloadesalvamento.com](http://www.ulloadesalvamento.com)

**Actividades:** 4x4, Camino de Santiago, rutas a pie, xornadas de pesca

- **Arrepións**

Avda. da Concordia, 31

36700 Tui (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 603 009 e 608 984 350

**Enderezo de correo electrónico:** [web@arrepions.com](mailto:web@arrepions.com)

**Http:** [www.arrepions.com](http://www.arrepions.com)

**Actividades:** ráfting, canoa, kaiak, hidrospeed, senderismo, orientación.

- **Aventur S.L.**

Portanova, 3-Coeses

27190 Lugo

**Tfno.:** 982 255 220/669 812 659

**Enderezo de correo electrónico:** [aventura@proaventur.com](mailto:aventura@proaventur.com)

**http:** [www.proaventur.com](http://www.proaventur.com)

**Actividades:** barranquismo, espeleoloxía, rutas en canoa, cano raft, carreira de orientación, sendeirismo, multiaventura.

- **Aventurocio de Galicia, S.L.**

Cortiñas, 29. Prexigueiró (San Salvador)

32710 Pereiro de Aguiar. Ourense

**Tfno.:** 627 451 119

**Actividades:** descenso de barrancos, piragüismo, escalada.

- **Axiña Servicios Deportivos**

R./Benito Blanco Rajoy, 6 entr.

15006 A Coruña

**Tfno.:** 981 912 120

**Correo electrónico:** [axinasd@axinasd.com](mailto:axinasd@axinasd.com)

**http:** [www.axinasd.com](http://www.axinasd.com)

**Actividades:** sendeirismo, ráppel, tirolina, escalada, circuítos e rutas en quads, tiro con arco, pantball, rutas a cabalo, orientación.

- **Cataventos escola de vela**

Peirao de Corcubión

Corcubión. A Coruña

**Tfno.:** 981 745 062/666 369 324

**Actividades:** vela lixeira (optimist, cadete, vaurient, raquero, pastinaca) vela cruceiro (hunter 616, Le Monstre 750, alugamento de pequenos veleiros e kaiak).

- **Club de Piragüismo Xuvenil As Pontes**

Avda. de Lugo, 72-1.º

As Pontes de García Rodríguez. A Coruña

**Tfno.:** 677 447 886

**Actividades:** descenso en bote, piragüismo.

- **Desafío Ocio, S.C.**

Toimil, 26-Galegos

36596 Lalín. Pontevedra

**Tfno.:** 639 915 916

**Enderezo de correo electrónico:** [ven@desafiocio.com](mailto:ven@desafiocio.com)

**http:** [www.desafiocio.com](http://www.desafiocio.com)

**Actividades:** paseos a cabalo, tirolina, rappel, descenso en bote, descenso de barrancos, descenso de ríos en canoa, puenting, tiro con arco, tiro con cerbatana, escalada, canoas, paintball.

- **Eolo Actividades, S.L.U.**

R./Benito Blanco Rajoy n.º 7-1.º

15006 A Coruña

**Tfno.:** 667 577 520/687 876 468

**Enderezo de correo electrónico:** [eolo\\_actividades@hotmail.com](mailto:eolo_actividades@hotmail.com)

**http:** [www.eoloactividades.com](http://www.eoloactividades.com)

**Actividades:** escalada, raids multiaventura, ludotecas, campamentos urbanos, fins de semana.

- **Estación de montaña de Manzaneda**

Estación de Montaña

32780 A Pobra de Trives (Ourense).

**Tfno.:** 988 309 080 e 988 309 090

**Enderezo de correo electrónico:** [ven@manzaneda.com](mailto:ven@manzaneda.com)

**Http:** [www.manzaneda.com](http://www.manzaneda.com)

**Actividades:** equitación, rutas a caballo, sendeirismo e trékking.

- **Meiga Turismo Alternativo:**

R./Do Porto s/n. Edf. Cárcere Vello

15130 Corcubión. A Coruña

**Tfno.:** 646 529993

**Enderezo de correo electrónico:** [info@meigalicia.com](mailto:info@meigalicia.com)

**http:** [www.meigalicia.com](http://www.meigalicia.com)

**Actividades:** rutas 4x4, cociña galega, micoloxía, surf, golf, paseos en ultralixeiro, paseos en barco, multiaventura, parapente.

- **Montaña e Acción**

Praza do Couto, 1, 1.º esq.

32002 Ourense

**Tfno.:** 609 110 066

**Actividades:** descenso de barrancos, escalada, puenting.

- **Naturmaz**

Mazaricos. A Coruña

**Tfno.:** 902 009 766

**Actividades:** paintball, tiro con arco, equitación, escalada, senderismo, btt, kayak, buceo, rutas marítimas, ultralixeiro, paramotor, wing-tsum

**http:** [www.naturmaz.com](http://www.naturmaz.com)

- **Turnauga, SL**

R./Santiago de Chile, 13 local 20

15706 Santiago. A Coruña

**Tfno.:** 981 597 166 e 609 847 000

**Enderezo de correo electrónico:** [info@turnauga.es](mailto:info@turnauga.es)

**Http:** [www.turnauga.es](http://www.turnauga.es)

**Actividades:** descenso en bote, ráfing, hidrotrineo, piragüismo, puenting, barranquismo, paintball, senderismo, quad, kitesurf.

## **7.7 Granxas-escola**

Son granxas especializadas na realización de actividades de coñecemento do medio natural e da vida rural. En períodos de vacacións organizan estancias con actividades de ocio e labores agrícolas.

A continuación atoparás algúns enderezos:

- **Granxa-Escola Yuca**

Lugar de Couso, 10

36150 San Andrés de Xeve (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 879 016

- **Granxa de Barreiros**

Apdo. de correos 42

27612 Sarria (Lugo)

**Tfno.:** 982 533 656

**Enderezo de correo electrónico:** [barreirogranja@tpi.infomail.es](mailto:barreirogranja@tpi.infomail.es)

**Http:** [www.granxadebarreiros.com](http://www.granxadebarreiros.com)

- **A Casa da Terra**

Portocarreiro-Albidrón

27570 Antas do Ulla (Lugo)

**Tfno.:** 982 173 954

- **Granxa-Escola Belelle**

Pename, 15

15510 Neda - Ferrol (A Coruña)

**Tfno.:** 608 383 083

**Enderezo de correo electrónico:** [tgb@inicia.es](mailto:tgb@inicia.es)

- **Pobo-Escola**

Pobo-escola. Centro de desenvolvemento rural “O Viso”

Aldea de Lodoselo



32631 Lodoselo - Sarreaus (Ourense)

**Tfno.:** 988 454 408/988 462 004

- **Albergue rural “A Escola”**

Estrada de Celanova, 13

32650 Vilar de Santos (Ourense)

**Tfno.:** 988 465 963

- **Granxa-Escola “Serantellos”**

Serantellos, 1

36639 Castrelo - Cambados (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 542 750/639 030 802

- **Albergue “Campa da Braña”**

Desgrada

27664 Cervantes (Lugo) (zona Ancares)

**Tfno.:** 982 181 135

- **Granxa –Escola Fervenza do Toxa**

Reboreda, 6- Abades

35589 Silleda. Pontevedra

**Tfno.:** 695 069 933

## **8. Actividades da Dirección Xeral de Xuventude e Solidaridade**

Actividades de verán para mozos/as.

A Dirección Xeral de Xuventude vén facendo unha convocatoria de actividades para mozos de 18 a 35 anos coa seguinte programación:

### **- Aventura-T**

É unha proposta de achegamento ao patrimonio natural e cultural de Galicia a través da realización dunha ampla gama de actividades ao aire libre e aventura.

**Lugar de celebración:** Campamento xuvenil Os Chacotes. Palas de Rei Lugo.

**Datas :** 2-6 de agosto

9-13 de agosto

16-20 de agosto

**Cota de participación:** 80 €

### **- Introducción as técnicas de fotografía**

Para os/as que esteades interesados/as nas técnicas de traballo en fotografía e posproducción da imaxe.

Os participantes deben ter unha cámara fotográfica dixital.

**Lugar de celebración:** Albergue Xuvenil de Gandarío

**Data:** 17-31 de agosto

**Cota de participación:** 115 €

### **- Curso mergullo recreativo**

Este curso de mergullador de augas abertas, formaravos e permitiravos descubrir con seguridade fondos mariños dunha profundidade de ata 25 metros.

**Lugar de celebración:** Albergue Xuvenil de Gandarío

**Datas:** 1-15 de agosto

**Cota participación:** 180 €

### **- O noso mar desde a cuberta**

Esta actividade ofrece a posibilidade de iniciavos na navegación en cruceiro a vela mediante travesías por augas abertas, transmitiranse actitudes positivas de cara á conservación do patrimonio natural, cultural e especialmente respecto ao medio mariño; á biodiversidade e á etnografía marítima.

**Lugar de celebración:** nun barco clásico

**Datas de celebración:** 11-13 de xullo

18-20 de xullo, 1-3 de agosto, 8-10 de agosto, 22-24 de agosto, 29-31 de agosto

**Cota participación:** 92 €

### **- Multiaventura**

É un programa cheo de actividades de acción e aventura como a escalada, tiro con arco, técnicas de orientación, acampada, sendeirismo, xogos acuáticos en piscina, rutas en Kayak polo Miño, rutas a cabalo, bicicletas e obradoiros.

**Lugar de celebración:** Albergue Xuvenil de Grixó. Padrenda. Ourense

**Data de celebración:** 2-6 de agosto

9-13 de agosto

16-20 de agosto

23-27 de agosto

**Cota participación:** 80 €

### **- Rutas de achegamento ao kaiak de mar:**

Para os que queirades vivir a navegación recreativa polas Rías Baixas en kayak de mar. Habará dúas rutas.

**Lugar de celebración:** itinerante, albergues xuvenís, cámpings e pavillóns polideportivos

**Datas:** 13-22 de xullo

**Cota de participación:** 152 €

**- Travesía en embarcacións tradicionais:**

Navegación recreativa en dorna polas Rías Baixas, acampando en diferentes portos e illas.

**Lugar de celebración:** itinerante, albergues xuvenís, cámpings e pavillóns polideportivos.

**Datas:** 23-30 de xullo

6-13 de agosto

**Cota de participación:** 152 €

**Máis información:**

Dirección Xeral de Xuventude. Edif. Administrativo San Caetano s/n, 3-1.º  
15781 Santiago de Compostela

Tfno.: 981 544 840/881 999 025/981 544 851



## 9. Cursos de verán 2008 en Galicia

### **9.1 Universidade de Santiago**

Campus de Compostela

Secretaría dos cursos de verán

Vicerreitoría de Extensión Cultural e Servizos á Comunidade

Universitaria.

Colexio de San Xerome. Praza do Obradoiro s/n

Tfno.: 981 563 100, ext. 11018 e 11103

Campus de Lugo: Secretaría dos Cursos de Verán. Vicerreitoría de Coordinación do Campus de Lugo.

Praza de Pío XII, 3. Tfno.: 982 285 900 ext. 21513

### **Avellentamento poboacional = avellentamento social? As implicacións do avellentamento de Galicia**

Isidro Dubert

Do 7 ao 9 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

### **Como transmitir malas noticias. Aspectos psicolóxicos, clínicos e ético xurídicos**

Domingo Esteban Gómez, Rafael López López e José Ramón González

Juanatey

Do 7 ao 11 de xullo

Santiago de Compostela

40 h (curso)

### **A loita contra a pobreza na sociedade internacional actual: os desafíos da cooperación para o desenvolvemento**

Irene Rodríguez Manzano, Xosé M.<sup>a</sup> Torres Bouza e Carlos Teijo García

Do 8 ao 10 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

### **A loita contra a pobreza na sociedade internacional actual: os desafíos da cooperación para o desenvolvemento**

Irene Rodríguez Manzano, Xosé M.<sup>a</sup> Torres Bouza e Carlos Teijo García

Do 8 ao 10 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Dereitos fundamentais e dereito do traballo**

Yolanda Maneiro Vázquez

Do 8 ao 11 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Universidade e discapacidade: descubrindo capacidades e xerando futuro**

Amalia Puga Martínez

Do 8 ao 11 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**A familia da sociedade multicultural: recentes reformas do dereito civil e internacional**

Marta Requejo Isidro

De 9 a 11 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (Curso)

**Culturas que falan: ensino de linguas e inmigración**

M.<sup>a</sup> Teresa Díaz García, Inmaculada Mas Álvarez e Luz Zas Varela

Do 9 ao 11 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Organización do traballo en tempos de innovación**

Carlos Javier Álvarez Fernández

Do 9 ó 11 de xullo

Santiago de Compostela

24 h (seminario ou xornadas)

**Elites emigrantes ibéricas no Río da Prata: patriotismo, intermediación política e proxectos culturais**

Xosé M. Núñez Seixas

Do 9 ao 11 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Televisión e ficción II**

Xosé Nogueira Otero

Do 14 ao 17 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Educación para a cidadanía: da teoría á práctica nas aulas**

Miguel A. Santos Rego e Moisés Lozano Paz

Do 14 ao 18 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**50 Anos de seguridade social comunitaria**

José María Miranda Boto

Do 14 ao 18 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**A canonización do mercado inmaterial: a mercantilización do coñecemento**

Óscar Rodil Marzábal

Do 14 ao 18 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**A enerxía solar na sociedade, na empresa e no I+D II**

Ángeles López Agüera e Antonio García Loureiro

Do 22 ao 26 de setembro

Santiago de Compostela

34 h (curso)

**A bioinformática como ponte entre a xenética e as súas aplicacións industriais e biomédicas**

José A. Álvarez Dios

Do 14 ao 18 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Novos retos para o turismo nun mundo en cambio**

Gonzalo Rodríguez Rodríguez

Do 15 ao 17 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Estatuto fiscal dos traballadores autónomos**

César García Novoa

Do 15 ao 18 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Muller, igualdade e dereito; unha lacra máis: a violencia de xénero**

Raquel Castillejo Manzanares

Do 16 ao 18 de xullo

Santiago de Compostela

30 h (curso)

**Dirección de proxectos**

Carlos José Álvarez López e Alfredo del Caño Gochi

17 e 18 de xullo

Santiago de Compostela

15 h (seminario ou xornadas)

**O século XXI: un mundo “sen Deus nin relixión” ou un mundo de “exuberante relixiosidade”?**

Victorino Pérez Prieto

18 e 19 de xullo

Santiago de Compostela

12 h (seminario ou xornadas)

**As orixes dos balnearios, *spas* e centros de talasoterapia: a hidroterapia na Galicia antiga**

Raquel Casal García

Do 28 ao 31 de xullo

Santiago de Compostela

32 h (curso)

**Liberdade relixiosa e sociedade contemporánea**

Ramóm Lôpez-Suevos

Do 16 ao 18 de setembro

Santiago de Compostela

15 h (seminario ou xornadas)

**Obradoiro de enerxías renovábeis**

Ángeles López Agüera

Do 15 ao 19 de setembro

Santiago de Compostela

30 h (curso)

LUGO

**As clínicas veterinarias na sociedade do benestar: o veterinario como profesional da nutrición, manexo e protección dos animais de compañía**

Vicenta Rueda Núñez

10 e 11 de xullo

16 h (seminario ou xornadas)

**Música e danza na educación**

Julia Estévez Mengotti e M.<sup>a</sup> de los Ángeles de la Calle Sampedro

Do 14 ao 17 de xullo

30 h (curso)

**Nanomateriais: realidade ou ficción?**

Francisco Fraga López e José Blanco Méndez

Do 14 ao 18 de xullo

30 h (curso)

### **Indicadores de sustentabilidade e xestión do desenvolvemento rural**

Marta Cardín Pedrosa e Carlos José Álvarez López

Do 16 ao 19 de setembro

30 h (curso)

### **A atención sanitaria. Unha prioridade permanente**

José Luis Díaz López

Do 16 ao 18 de setembro

15 h (seminario ou xornadas)

### **Xustiza e igualdade social: a protección procesual dos colectivos sociais máis desfavorecidos**

Lotario Vilaboy Lois

Do 22 ao 25 de setembro

### Villagarcía de Arousa

### **Elementos de ictioloxía continental**

Fernando Cobo Gradín

Do 14 ao 17 de xullo

32 h (curso)

### **Mecanismos de cooperación policial e xudicial en España e con outros países: a loita contra o crime organizado**

Raquel Castillejo Manzanares

Do 21 ao 23 de xullo

30 h (curso)

### **Resultados do mercado de traballo no século XXI: a outra cara da creación de emprego en España**

Melchor Fernández Fernández e Víctor Montuega Gómez

Do 28 de xullo ao 1 de agosto

30 h (curso)

### **Vitalidades históricas. As vilas en renovación urbana**

Juan Luis Dalda Escudero

Do 10 ao 13 de setembro

30 h (curso)

### **Dislexia: novos retos na súa intervención interdisciplinar**

Paula Outón Oviedo

Do 15 ao 19 de setembro

30 h (curso)



NOIA

**Actualización do gas radon como factor de risco ambiental para a saúde humana: implicacións das administracións, dos profesionais e dos cidadáns**

Xoán Miguel Barros Dios

Do 14 ao 18 de xullo

30 h (curso)

**Antón Avilés de Taramancos e a memoria histórica**

Aurora Marco López

Do 4 ao 6 de setembro

20 h (seminario ou xornadas)

**A mediación como mecanismo de solución de conflitos: a convivencia social**

Raquel Castillejo Manzanares e Milagros Otero Parga

Do 17 ao 19 de setembro

30 h (curso)

**CAMPUS DE VERÁN DE MONFORTE DE LEMOS**

**Novas perspectivas para a industria alimentaria: requisitos relixiosos, alerxias e intolerancias e novas tecnoloxías**

Manuel Vázquez Vázquez

Do 7 ao 11 de xullo

30 h (Curso)

**Escritoras europeas de literaturas minorizadas. Por un lugar libre para as linguas de Lilith**

Carmen Blanco

Do 8 ao 11 de xullo

30 h (curso)

**Paisaxe rural e identidade cultural**

Roxelio Pérez Moreira

Do 16 ao 18 de xullo

20 h (seminario ou xornadas)

**Violencia de xénero: aproximación aos aspectos psicosociais, legais e forenses desde unha perspectiva integral**

Ramón Arce Fernández e Francisca Fariña Rivera

31 de xullo, 1 e 2 de agosto

30 h (curso)

## **CAMPUS DE VERÁN DE SADA**

### **Guerra civil e represión en Galicia: o proxecto de investigación interuniversitario “As vítimas, os nomes e as voces”**

Emilio Grandío Seoane, Julio Prada Rodríguez e M.<sup>a</sup> Jesús Souto Blanco

Do 14 ao 18 de xullo

32 h (curso)

### **Auga e sustentabilidade. Enfoques para unha nova política de augas**

Tomás Serafín Cuesta García

Do 21 ao 24 de xullo

30 h (curso)

### **Galicia e o medio ambiente. Unha visión multidisciplinar**

José Manuel Vila Abad e Susana López Estévez

Do 16 ao 19 de setembro

30 h (curso)

### **Actualización e novas tendencias no modelo alimentario e gastronómico actual**

Alberto Cepeda Sáez

Do 22 ao 27 de setembro

30 h (curso)

## **CAMPUS DE VERÁN DE SARRIA**

### **O desenvolvemento económico da zona centro-sur da provincia de Lugo: sectores forestal, agropecuario e servizos**

José Federico García Fernández e Manuel Gómez Díaz

Do 9 ao 12 de xullo

30 h (curso)

### **Educación emocional: a aventura de converterse en persoa. Como educar as emocións desde a familia, a escola e a sociedade**

Lina Iglesias Forneiro e Mario Salvador Fernández

Do 14 ao 18 de xullo

30 h (curso)

### **Camiño de Santiago: comunicación e cultura**

Luis Celeiro Álvarez

Do 28 de xullo ao 1 de agosto 35 h (curso)

## **CAMPUS DE VERÁN DE MOAÑA**

### **As mulleres do mar**

M.<sup>a</sup> do Carme García Negro

Do 8 ao 11 de xullo

34 h (curso)

**Aplicación das enerxías renovábeis na construción**

Ángeles López Agüera e Óscar Perpignan

14 e 15 de xullo

12 h (seminario ou xornadas)

**Cara a Medicina do século XXI: novos retos, novas respostas**

Víctor M. Arce Vázquez e José A. Costoya Puente

Do 16 ao 18 de xullo

20 h (seminario ou xornadas)

**Entre ASCON e PESCANOVA: construción naval, pesca de gran altura e conxelado en Galicia**

Xan Carmona Badía e Jesús Giráldez Rivero

Do 21 ao 23 de xullo

30 h (curso)

**MONDOÑEDO**

**Galegos de Mondoñedo**

José Miguel Andrade Cernadas

14 e 15 de xullo

15 h (seminario ou xornadas)

**Seminario de protocolo deportivo**

Eugenio A. Rodríguez Núñez

Do 18 ao 20 de xullo

20 h (seminario ou xornadas)

**CALDAS DE REIS**

**Actualización en xerontoloxía**

Manuel Gandoy Crego

Do 14 ao 17 de xullo

32 h (curso)

**FOZ**

**Educación e cidadanía. Unha perspectiva histórica desde a escolaridade**

Eugenio Otero Urtaza

Do 21 ao 24 de xullo  
33 h (curso)

## **LALÍN**

**Novas fronteiras na igualdade de oportunidades: emprego significativo  
(toma de decisións-inserción laboral-conciliación-diversidade)**

M.<sup>a</sup> José Méndez Lois e M.<sup>a</sup> Jesús Payo Negro  
Do 8 ao 11 de xullo  
30 h (curso)

## **LOUSAME**

**Estado do Patrimonio industrial en Galicia e Portugal**

Xan Carmona Badía  
28 e 29 de agosto  
15 h (seminario ou xornadas)

## **MUROS**

**Os portos pequenos e medianos no novo escenario marítimo europeo: a  
súa contribución ao desenvolvemento das comunidades locais**

Manuel González López  
Do 22 ao 26 de setembro  
31 h (curso)

## **RIBADEO (Centro Pedro Murias)**

**Agroecoloxía e desenvolvemento rural sustentábel**

Xan Neira Seijo e Anna Cervera Iglesias  
Do 15 ao 18 de xullo  
30 h (curso)

## **BERTAMIRÁNS-AMES**

**Os problemas do crecemento urbano**

Luis Caramés Viéitez

4 e 5 de setembro  
15 h (seminario ou xornadas)

## **A CORUÑA (MACUF)**

### **Comunicar arte, comunicar coa arte**

Xosé A. Neira Cruz  
Do 16 ao 19 de xullo  
32 h (curso)

## **RIANXO**

### **Actividades de Astronomía nos concellos *versus* contaminación lumínica**

José A. Docobo Durántez e Salvador Bará Viñas  
Do 8 ao 12 de xullo  
34 h (curso)

## **TOMIÑO/VILANOVA DA CERVEIRA**

### **Filminho 2008: reflexións sobre o audiovisual galego e portugués**

Carlos Quiroga  
Do 22 ao 27 de xullo  
Goián – Tomiño/Vilanova da Cerveira  
30 h (curso)

## **9.2 Universidad Menéndez Pelayo**

### **Información e matrículas:**

A Coruña  
Secretaría de Alumnos da UIMP  
Rúa San Francisco, s/n  
15001 A Coruña  
**Tfno.:** 981 140 790  
**Enderezo de correo electrónico:** [www.galiciasa@uimp.es](mailto:www.galiciasa@uimp.es)

Pontevedra  
Secretaría de Alumnos  
Pazo da Cultura. Rúa Alexandre Bóveda, s/n  
36005 Pontevedra  
**Tfno.:** 986 874 092  
**Enderezo de correo electrónico:** [pontevedrasa@uimp.es](mailto:pontevedrasa@uimp.es)  
**http:** [www.uimp.es](http://www.uimp.es)  
Programación Coruña:  
Medicina e sociedade: a saúde respiratoria ante os retos do Terceiro Milenio  
Datas: 4-5 de xullo 2008

A investigación en oceanografía: realidade e retos en Galicia  
Datas: 7-11 de xullo 2008

O retorno a cultura. Perspectivas actuais nas humanidades clásicas  
Datas: 9-11 de xullo 2008

Teoría e práctica do ciberespacio. (E o impacto de internet nos sistemas políticos, os sistemas mediáticos e a acción social en xeral)  
Datas: 14-17 de xullo 2008

---

Cambio global: máis alá do cambio climático  
Datas: 14-18 de xullo 2008

Cristianismo e islam en diálogo  
Datas: 15-17 de xullo

Fritz Lang: a seguridade do sonámbulo  
Datas: 18-20 de xullo 2008

Irlanda en Europa: una visión social integral da súa cultura e o seu desenvolvemento social e económico  
Datas: 21-23 de xullo

Bioética e dependencia  
Datas: 28-30 de xullo 2008

Cen anos de Laxeiro

---

Datas: 28-30 de xullo 2008

125 anos do ferrocarril en Galicia

Datas: 2-4 setembro de 2008

---

A universidade que nos espera

Datas: 2-5 de setembro 2008

A nova cidadanía global e os movementos sociais: ecoloxismo, pacifismo e feminismo

Datas: 4-6 de setembro de 2008

A educación ao límite: ¿é posible una pedagogía penitenciaria?

Desenvolvemento sustentable - Un novo recurso económico

Datas: 15-17 de setembro de 2008

Modelos de organización e funcionamento dos medios de comunicación públicos na sociedade da información. Panorama e desafíos no escenario de Galicia na Unión

Europea

Datas: 22-23 de setembro 2008

Desenvolvemento sustentable - Paisaxes e patrimonio

Datas: 22-24 de setembro de 2008

O réxime xurídico do transporte terrestre: carretera e ferrocarril

Datas: 24-26 de setembro de 2008

Biomarcadores e medicina traslacional

Datas: 25-26 de setembro de 2008

Patrimonio e turismo: as intervencións no patrimonio

Datas: 25-27 de setembro de 2008

A visión europeísta de Salvador de Madariaga

Datas: 29 de setembro ao 1 de outubro de 2008

Criaturas especiais. A construción creativa de identidades, arquitecturas e mitos

Datas: 29/9-3/10 de 2008

Fondos e plans de pensións no mercado financeiro español. Especial referencia a plans de emprego

Datas: 13-17 de outubro de 2008

800 anos de historia da Coruña

Datas: 17-19 de outubro de 2008

---

---

### **9.3 Universidade de educación a distancia**

#### **XV Cursos de Verán Uned. Centro Asociado da Coruña**

R./Pepín Rivero, s/n

**Tfno.:** 981 145 051

**Correo electrónico:** [info@a-coruna.uned.es](mailto:info@a-coruna.uned.es)

**http:** [www.uned.es/ca-a-coruna](http://www.uned.es/ca-a-coruna)

Extensión de Ferrol: R./María, 52-54. **Tel: 981 364 026**

**Extensión de Viveiro:** Avda. Cervantes, s/n. Tfno.: 982 56 36 01

O prazo de matrícula comenza o 6 de maio e finaliza ao cubrir as prazas de cada curso.

Cursos programados

**Sede:** Viveiro (Lugo)

- Como ser un docente eficaz.
- Experimentar para comprender: Arqueoloxía experimental.
- O viño: saúde, cata e cultura.

**Datas:** 7, 8, 9, 10, 11 de xullo

**Sede:** Foz

Curso de protocolo social

**Datas:** 9-20 de xuño

**Sede:** A Coruña

- Novas formas de delincuencia

**Datas:** 14-18 de xullo

### **9.4 Universidades en España que ofrecen todo tipo de cursos de verano:**

Universidade Alcalá de Henares: [www.uah.es](http://www.uah.es)

Universidade de Alicante: [www.univerano.ua.es](http://www.univerano.ua.es)

Universidade de Almería: <http://nevada.ual.es:81/CURSOSVERANO/index.php>

Universidade de Barcelona <http://www.ub.edu/estiu/>

Universidade de Cádiz: [www.uca.es](http://www.uca.es)

Universidade de Cantabria: <http://www.unican.es/webuc/internet/>

Politécnica de Cataluña: <http://www.upc.es/>



Universidad CEU San Pablo: <http://www.rrii.uspceu.es/pages/summer-school/rrii-summer-school.html>  
Universidade de Córdoba: <http://www.uco.es/estudios/sep/corduba/>  
Universidade Complutense: [www.ucm.es](http://www.ucm.es)  
Universidade complutense en El Escorial: <http://www.ucm.es/info/ucmp/index.php>  
Universidade de Extremadura:  
[http://www.unex.es/unex/gobierno/direccion/viceext/estructura/cursos\\_verano/](http://www.unex.es/unex/gobierno/direccion/viceext/estructura/cursos_verano/)  
Universidade de Granada: <http://www.ugr.es/ugr/index.php?page=estudios/verano/index>  
Universidade Jaume I: <http://www.uji.es/CA/serveis/sasc/cest2008/>  
Universidade Juan Carlos I: [www.urjc.es](http://www.urjc.es)  
Universidade de Málaga: <http://www.fguma.es/cursosverano/>  
Universidade de Oviedo: [www.uniovi.es](http://www.uniovi.es)  
Universidade Pablo de Olavide en Carmona: <http://www.upo.es/olavideencarmona/>  
Universidade País Vasco: <http://www.sarrera.ehu.es>  
Universidade Politécnica de Madrid <http://www.upm.es/cursosverano/cursos.html>  
Universidade de Salamanca: [www.usal.es](http://www.usal.es)  
UIMP en Santander: [www.uimp.es](http://www.uimp.es)  
Universidade de Teruel: <http://teruel.unizar.es>  
Xarxa estiu: <http://www.estiu.info/>  
Universidade de Zaragoza: [www.unizar.es](http://www.unizar.es)



## 10. Outras actividades en Galicia

### FESTIVAL INTERNACIONAL DO MUNDO CELTA DE ORTIGUEIRA

**Datas:** 10, 11, 12, 13 de xullo do 2008

**Lugar:** Ortigueira. A Coruña

**Contido:** distintas actuacións de música folk, obradoiros de danza, fotografía, instrumentos tradicionais, feira de artesanía, desfile e actuacións de bandas, radio en directo, actuacións espontáneas.

Máis información e programa: [www.festivaldeortigueira.com](http://www.festivaldeortigueira.com)

---

### RAZSURF

**Actividade:** campamentos de surf.

**Entidade:** rázsurf.

**Contido:** oferta varios cursos de 7 ou 10 días de duración para elixir durante os meses de xuño, xullo, agosto e setembro, na praia de Razo (A Coruña). Inclúe a estadia en pensión completa, actividades e todo o material necesario. Este ano tamén haberá un **kitesurcamp e**

**kitesurschool de 7 días de duración**

**Máis información:** [www.razsurfcamp.com](http://www.razsurfcamp.com)

**Tfno.:** 659 381 300-618 223 665

**Correo electrónico:** [info@razsurfcamp.com](mailto:info@razsurfcamp.com)

---

### FRANCÉS

**Convoca:** Alliance Française.

**Contido:** cursos de francés en distintas localidades de Francia e Bélxica durante os meses de verán. Programas específicos para mozos/as que inclúen actividades de ocio e tempo libre, campamentos de inmersión lingüística ou francés lúdico.

**Datas:** verán

**Prazo:** ata cubrir as prazas.

**Informa:** Alliance Française. Tel: 902 012 866  
Enderezo de correo electrónico: [www.alliancefrancaise.es](http://www.alliancefrancaise.es)

### **Cursos de idiomas en Santiago de Compostela:**

**Entidade:** a asociación de alumnos e ex-alumnos da Escola Oficial de Idiomas de Santiago.

**Contido:** organiza para o mes de xullo varios cursos de inglés, italiano, catalán, alemán, galego, árabe, castelán, grego, xaponés e chinés.

Os cursos son os seguintes:

Inglés:

- Básico para o turismo
- Destrezas comunicativas nivel intermedio
- Preparación Toefl
- Preparación do ciclo superior

Alemán:

- Para o turismo
- Destrezas comunicativas nivel intermedio

Francés:

- Para o turismo
- Destrezas comunicativas nivel intermedio
- Preparación do ciclo superior

Galego:

- Preparación do ciclo superior
- Galego para non galegofalantes

Italiano:

- Nivel básico
- Nivel intermedio

Catalán:

- Nivel básico
- Nivel intermedio

Xaponés:

Iniciación

Iniciación II

Chinés: iniciación

Grego moderno: nivel básico

Árabe: iniciación

Os horarios serán de luns a venres de 10 a 12 e de 16 a 18

A inscrición será ata cubrir as prazas. As idades dos participantes dende os 14 anos.

Datas: 1 ao 29 de xullo (40 horas)

Máis información: R./Ulpiano Villanueva, 1-2

15705 Santiago de Compostela

Tfno. 981 554 710 Fax: 981 554 875

<http://www.eoisantiago.org>

Enderezo de correo electrónico: [eoisantiago@edu.xunta.es](mailto:eoisantiago@edu.xunta.es)

[aslumnado@eoisantiago.org](mailto:aslumnado@eoisantiago.org)



## **11. De festa**

### **11.1 Festas de interese turístico**

Na Comunidade Autónoma de Galicia contabilízanse 54 festas declaradas pola Administración de interese turístico, a maioría celébranse no verán e teñen un carácter relixioso, lúdico ou gastronómico. Unha é de interese turístico internacional, 21 de interese turístico nacional e 32 de interese turístico de Galicia. A continuación atoparás as máis relevantes do verán:

### **11.2 Festas de interese internacional**

- Festas do Apóstolo Santiago (A Coruña): 25 de xullo.
- Máis información no teléfono: 981 542 343.

### **11.3 Festas de interese nacional**

- Festas Patronais de San Roque, en Betanzos (A Coruña): do 14 ao 25 de agosto.
- Festas Patronais de San Roque, en Sada (A Coruña): 16 de agosto.
- Romaría de Nosa Señora da Barca, en Muxía (A Coruña): domingo seguinte ao 8 de setembro.
- A Rapa das Bestas de Candaoso en San Andrés de Boimente. Viveiro (Lugo): primeiro domingo de xullo.
- Festas patronais de San Lourenzo, en Foz (Lugo): 10 de agosto (día grande).
- Festa da Santa Cruz de Ribadeo (Lugo): 1.º domingo de agosto.
- Romaría do Naseiro, Viveiro (Lugo): finais de agosto.
- Festa do Polbo do Carballiño (Ourense): 2.º domingo de agosto.
- Festa da Historia en Ribadavia (Ourense): último sábado de agosto.
- A Rapa das Bestas de San Lourenzo de Sabucedo. A Estrada (Pontevedra):  
Primeira fin de semana de xullo.
- Festa de San Bieito de Lérez (Pontevedra): 11 de xullo.
- Festa do Viño Albariño de Cambados (Pontevedra): 1.º domingo de agosto.
- Romaría Vikinga de Catoira (Pontevedra): primeiro domingo de agosto.

#### **11.4 Festas de interese de Galicia**

- Fogueiras de San Xoán. A Coruña: noite do 23 de xuño.
- Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira (A Coruña): primeira quincena de xullo.
- Gran Premio de Carrilanas de Esteiro. Muros (A Coruña): terceira fin de semana de xullo.
- Romaría da Fraga das Pontes (A Coruña): 24 e 25 de xullo.
- Mostra da Olería de Buño. Buño-Malpica de Bergantiños (A Coruña): segunda quincena de agosto.
- A Virxe de Guadalupe. Rianxo (A Coruña): 8 de setembro.
- Feira do Bonito, en Burela (Lugo): primeiro sábado de agosto.
- Queimada Popular de Cervo (Lugo): sábado seguinte ao 16 de agosto.
- Festa do Pemento de Arbo. Arnoia (Ourense): primeira fin de semana de agosto.
- Romaría da Saínza. Rairiz de Veiga (Ourense): setembro.
- Festa do Pemento de Herbón. Padrón (Pontevedra): primeiro sábado de agosto.
- Festas de San Roque de Vilagarcía (Pontevedra): semana do 16 de agosto.
- Festa da Empanada de Bandeira. Silleda (Pontevedra): terceiro sábado de agosto.
- Romaría da Virxe da Franqueira. A Cañiza (Pontevedra): 8 de setembro.



## 12. Outras cousas por ver e facer...

### 12.1 Parques temáticos

#### **En Galicia:**

##### ***Domus - Casa do Home***

Santa Teresa, 1  
15002 A Coruña

**Tfno.:** 981 189 840

O obxectivo deste espazo é divertir o visitante estimulando a súa curiosidade e facéndoo reflexionar sobre as características da especie humana.

**Horario:** xullo e agosto, de 9 a 21 horas.

##### ***Acuarium***

Paseo Marítimo  
15002 A Coruña

**Tfno.:** 981 189 842

Representación das distintas especies do ecosistema mariño galego.

Conta tamén con varias actividades:

- Facer ondas.
- Pilotar un barco.
- Como facer nós.
- Quen come a quen.

**Horario:** xullo e agosto, de 10 a 21 horas.

##### ***Acuapark***

Cerceda

**Tfno.:** 696 961 015

É un parque acuático con piscinas, xogos e zonas verdes.

##### ***Pluton Park***

Avda. de Peinador, 59, Mos (Vigo)

**Tfno.:** 986 288 081

É o primeiro e único parque de atraccións de Galicia. Aberto as fins de semana e mais os días festivos.

### ***Vigo-Zoo***

Parque zoológico da Madroa. Monte da Madroa. Praza dos Leóns, Vigo.

**Tfno.:** 986 267 783

Nas instalacións deste zoo atópanse 90 especies de animais procedentes de todo o planeta. Conta cun planetario, un insectario e unha exposición de astronomía. Xunto á beira do zoo discorre un sendeiro panorámico de longo percorrido.

**Horario:** do 1 de maio ao 15 de outubro, de 9 a 20 horas.

**Http:** [www.vigozoo.com](http://www.vigozoo.com)

### ***Kárting París Dakar***

Praza de Maior, 36990 Sanxenxo (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 723 977

Unha superficie total de 50.000 m con varias actividades, circuito de karts, campo de minigolf, lago con canoas, parque infantil, xogos, rutas de sendeirismo.

**Horario:** verán, de 10 a 22 horas.

### ***Acuarium Galicia***

Punta Moreiras. O Grove (Pontevedra)

**Tfno.:** 986 731 515

**Horario:** dende o 1 de xuño e ata o 31 de outubro, de 10 a 21 horas.

### ***Casa do Queixo***

Casal de Abaixo, 2

15816 Grixalva - Sobrado dos Monxes (A Coruña)

**Tfno.:** 981 195 729

Encontrarás utensilios, curiosidades e información sobre o mundo do queixo. Tamén hai un zoo de animais domésticos e pódense realizar actividades de tempo libre con monitores.

### ***Museo do Parque Etnográfico do Arnoia***

O parque etnográfico do Río Arnoia está integrado polos seguintes elementos:

**Muíño do Burato:** situado á beira do río Arnoia, é unha mostra representativa dos numerosos muíños hidráulicos que se poden atopar ao longo do río. Dende a súa rehabilitación, un muiñeiro móstrales aos visitantes a tradicional moenda de gran de cereal.

**Muíño do Tecido "O Fiadeiro":** Allariz, como importante zona de produción de liño e elaboración de tecidos durante o século pasado, conta na actualidade con esta mostra dos aparellos empregados no cultivo e transformación do liño, un antigo tear en uso e diversas pezas antigas



tecidas a man.

**Museo do Coiro "Fábrica de Curtidos Familia Nogueiras":** nel aínda se poden observar os pilos da curtición e as ferramentas empregadas neste oficio.

**Museo Galego do Xoguete:** é unha exposición de grande interese, que recolle unha colección de aproximadamente 700 xoguetes pertencentes a un veciño de Allariz.

Tfno.: 988 440 859

**Horario:** xoves e venres de 18 a 20 horas. Sábados e festivos de 12 a 14 horas e de 18 a 20 horas. Domingos de 12 a 14 horas e de 17 a 20 horas.

**Enderezo: Casa da Cultura**

R./Castelao s/n

Arnoia. Allariz. Ourense

Tfno.: 988 440 859

## **12.2 En España:**

### ***Port Aventura***

**Descrición:** o parque divídese en cinco áreas temáticas, Mediterránea, Polinesia, China, México e Far West. As súas principais atraccións son: O Dragon Khan, Stampida, o Templo do Fog e Sea Odyssey.

**Horario:** do 23 de xuño ao 16 de setembro: de 10:00 a 00:00 horas.

**Web oficial do parque:** [www.portaventura.com](http://www.portaventura.com)

### ***Terra Mítica***

Benidorm-Costa Blanca

**Tfno.:** 902 020 220

**Descrición:** parque temático inspirado no antigo Mediterráneo. Conta con cinco áreas temáticas: Iberia, As Illas, Exipto, Grecia e Roma. Atraccións principais:

- Magnus Colosus (a maior montaña rusa de madeira de Europa).
- O voo do Fénix: atracción de caída libre.
- O labirinto do Minotauro: atracción interactiva.
- A furia do Tritón: atracción acuática.

**Horarios:**

- Do 1 de xullo ao 2 de agosto: de 10 a 21 horas.
- Do 3 de agosto ao 15 de setembro: dende as 19 horas ata a medianoite.

**Páxina web:** [www.terramiticapark.com](http://www.terramiticapark.com)

### ***Warner Bros. Park***

Nacional IV saída km 22 - San Martín de la Vega (Madrid)

**Tfno.:** 918 211 234

**Descrición:** parque dedicado ao cine e aos personaxes da Warner Bros como Piolín, Bugs Bunny, Tom e Jerry... Consta de 5 áreas temáticas con espectaculares atraccións referentes a películas como *Batman* ou *Arma letal*.

**Horario:** de 10 a 20:00 ou ata a medianoite (segundo a tempada).

**Páxina web:** [www.warnerbrospark.com](http://www.warnerbrospark.com)

### ***Illa Mágica***

Illa da Cartuja - Pavillón de España (Sevilla).

**Tfno.:** 902 161 716

**Descrición:** parque ambientado no mundo das descubertas. Constitúeno 5 áreas temáticas con numerosas atraccións e espectáculos. As atraccións principais son:

- O xaguar: montaña rusa.
- A furia dos deuses: nova atracción que simula unha serpe.
- Planetario.
- Iguazú: atracción acuática.

### **Horario:**

- Do 19 de xuño ao 31 de xullo e do 1 ao 15 de setembro: de martes a venres de 11 a 22 horas. Sábados e domingos de 11 a 22 horas.
- mes de agosto: todos os días de 11 ata a medianoite.
- do 19 de setembro ao 2 de novembro: venres, sábados e domingos de 11.00 a 21.00 horas.

**Páxina web:** [www.islamagica.es](http://www.islamagica.es)

### ***Palmitos Park***

San Bartolomé de Tiránaja (Gran Canaria).

**Tfno.:** 928 140 276

Xardín botánico e ornitolóxico cunha colección de 1.500 aves de 230 especies de todo o mundo. Tamén atoparás a Casa das Bolboretas, a Casa das Orquídeas e un acuario.



## **13. O Camiño de Santiago**

Chámaselle Camiño de Santiago á ruta de peregrinación que xurdiu cando persoas de todos os países comezaron a visitar o sepulcro do Apóstolo Santiago, descuberto en Santiago de Compostela a principios do século IX. O Camiño foi declarado pola Unesco Patrimonio Universal da Humanidade en 1985 e Primeiro Itinerario Cultural Europeo en 1987.

### **13.1 Os Camiños**

As rutas establecidas para chegar a Santiago son:

- O Camiño Francés.
- A Ruta Xacobeana do Mar de Arousa.
- O Camiño do Norte.
- O Camiño Portugués.
- A Vía da Prata.
- O Camiño Inglés.
- O Camiño a Fisterra.
- O Camiño da Fonsagrada ou Astur-Galaico do Interior.

### **13.2 O Ano Santo**

Considérase Ano Santo cando a festividade do Apóstolo Santiago, día 25 de xullo, cae en domingo. Neste ano pódese alcanzar a indulxencia plena ou perdón de todos os pecados. Abonda con visitar a catedral con espírito devoto e rezar no seu interior, así como celebrar os sacramentos da penitencia e a eucaristía no prazo dos 15 días anteriores ou posteriores á visita á catedral.

### **13.3 A Compostela**

É a certificación oficial que concede o Cabido Catedralicio de Santiago que ratifica a peregrinación por motivos relixiosos ou espirituais a Santiago. Para conseguila débese amosar a Credencial, co selo dos sitios polos que se peregrinou (refuxios). É necesario percorrer a 100 km a pé ou 200 en bicicleta ou a cabalo.

### **13.4 A Credencial**

É un documento que acredita a condición de peregrino. Pódese atopar persoalmente nas asociacións do Camiño de Santiago e nos arcebispados.

### **13.5 O botafumeiro**

Entre os séculos XIII e XIV é posible que principiase a funcionar o botafumeiro, un dos símbolos máis coñecido da basílica compostelá. Símbolo sobre todo de purificación espiritual, este gran incensario, que precisa para ser movido sobre as alturas da catedral dun grupo de oito tiraboleiros, serviu nas súas orixes para limpar olores e purificar a Catedral de Santiago. O actual botafumeiro, de 1.10 metros de altura e 50 kg de peso, foi realizado en Santiago a mediados do século XVIII.

**Podes atopar máis información nas seguintes entidades:**

#### ***Arquiconfraría Universal do Apóstolo Santiago***

Praza da Quintana, s/n  
15704 Santiago de Compostela  
<http://www.archicompostela.org>

#### ***Asociación Galega de Amigos do Camiño de Santiago***

Rúa Costa Nova, 55  
15705 Santiago de Compostela  
**Web:** <http://www.amigosdelcamino.com>  
**Enderezo de correo electrónico:** [info@amigosdelcamino.com](mailto:info@amigosdelcamino.com)

#### ***Oficina de Acollida ao Peregrino***

Rúa do Vilar, 1  
15705 Santiago de Compostela  
**Tfno.:** 981 568 846 **Fax:** 981 563 924  
**Http:** [www.archicompostela.org](http://www.archicompostela.org)  
**Enderezo de correo electrónico:** [peregrinos@archicompostela.org](mailto:peregrinos@archicompostela.org)

#### ***Oficina do Xacobeo***

Rúa do Vilar, 30-32  
15705 Santiago de Compostela  
**Tfno.:** 981 572 004  
**Http:** [www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es)  
**Enderezo de correo electrónico:** [información.xacobeo@xunta.es](mailto:información.xacobeo@xunta.es)

### **13.6 Albergues do Camiño**

Os albergues no Camiño son de utilización gratuíta e teñen preferenza os peregrinos que fan o camiño a pé. Ocúpanse por orde de chegada. Existen outras entidades que ofertan servizos similares pagando a estancia. Tamén

podes utilizar os albergues xuvenís e os cámpings que pasen polo Camiño, nestes casos hai que aboar tamén a estancia.

Podes consultar os aloxamentos e outros datos de interese para facer o Camiño nas páxinas web que relacionamos deseguido:

- [www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es)
- [www.turgalicia.es](http://www.turgalicia.es)
- [www.amigosdelcamino.com](http://www.amigosdelcamino.com)
- [www.caminonorte.org](http://www.caminonorte.org)
- [www.caminotineo.com](http://www.caminotineo.com)
- [www.caminosantiagoastur.com](http://www.caminosantiagoastur.com)
- [www.viaplata.org](http://www.viaplata.org)
- [www.jacobeus.web.pt](http://www.jacobeus.web.pt)
- [www.encaminodesdealicante.org](http://www.encaminodesdealicante.org)
- [www.camisantjaume.com](http://www.camisantjaume.com)

#### Programa Vai de Camiño 2008

Nas vilas e cidades polas que discorre a Ruta Xacobeá haberá unha programación cultural durante o verán, música, danza, contacontos, monicreques, pasacalles e espectáculos.

Programación: [www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es)

#### **Directorio:**

##### 1. Oficinas Tive de Galicia:

Praza do Matadoiro s/n  
15703 Santiago de Compostela. A Coruña  
Tfno.: 981 572 426

Oficina de Ferrol  
R./Edif. Administrativo praza Camilo José Cela, 1.º- Ferrol  
Tfno.: 981 337 290

Oficina da Coruña  
Durán Loriga, 9-1.º  
15003 A Coruña  
Tfno.: 981 226 550

Oficina de Lugo  
Ronda da Muralla, 70-3.º  
27002 Lugo  
Tfno.: 982 294 224

Oficina de Ourense  
Avda. da Habana, 81  
32004 Ourense  
Tfno.: 988 386 118

Oficina de Pontevedra  
Rúa Fernando Olmedo s/n  
36001 Pontevedra  
Tfno.: 986 866 790

Oficina de Vigo  
Concepción Arenal, 8-1.º 36201. Vigo. Pontevedra  
Tfno.: 986 817 079

## 2. Club de Montañismo en Galicia

Provincia da Coruña

- Club Montaña Ferrol	Apdo. de Correos 297 15480 - Ferrol
- Sección de Montaña Pórtico Astano	Apdo. de Correos 994 15400 - Ferrol
- Sociedad de Montaña Ártabros	Sta. Teresa 14 Baixo 15002 - A Coruña
- Sección de Montaña Taranis	Praza de Santo Domingo 1 15001 - A Coruña
- Agrupación Montañeros Independientes	San Nicolás 45 – 1.º A 15001 - A Coruña
- Clube de Montaña Pico do Castro	Rúa Falperra 6- 6.º D 15005 - A Coruña
- Centro Excursionista Galego	Rúa Ines de Castro 7 - Baixo 15005 - A Coruña
- S.M.Clube Deportivo Fontiñas	Rúa Varsovia, 4-C 4.ºA- Área Central 15703 - Santiago

- Agrup. de Montaña e Escalada Bestarruza	Apdo. de Correos 105 15620 - Mugardos
- Club de Montaña O Carroucho	Edificio Servicios Múltiples Ramón Cabanillas 14 15670 - O Burgo
- Club de Montaña O Caxado	Manuel Doce Blanco Rúa Brixeo s/n 15320 - As Pontes

### Provincia de Lugo

- S. M. Club Ancares	Concepción Arenal 55 - Entr. 27004 - Lugo
- Grupo de Montaña Pena Tallada	Reme de Enriba 4 27714 - Ribadeo
- Club de Montaña Mustallar	Dr. Fleming 1- 7.º D 27002 - Lugo
- Club de Montaña O Veral	Rúa Pousadela 2-1.º 27004 - Lugo

### Provincia de Ourense

- Club Alpino Ourensán - Manzaneda	Cruz Vermella 4-2.º 32005 - Ourense
- Club Peña Trevinca-Barco	Apdo. 93 32300 - O Barco de Valdeoras
- Club de Montañismo Kirlo	Apdo. 73 32300 - O Barco de Valdeorras
- Club de Montaña Fonte de Trave	Avda. Quiroga 4-3.ºA 32350-A Rúa
- Clube de Montaña Ribeira Sacra	Parada do Sil s/n 32740-Parada do Sil

### Provincia de Pontevedra

- Club Montañeiros Celtas	Avda. Camelias 78-Of.K 36211-Vigo
---------------------------	--------------------------------------

- Club Peña Trevinca - Montañeros de Galicia	Brasil 46 - Entr. 36204 - Vigo
- Club de Montaña Monteceibe	Pi y Margall 58 36202 - Vigo
- Club Montaña Serra do Suído	Rúa Serafín Avendaño 4, 7.º D 36201 - Vigo
- Club Montañeiros de Pontevedra	Estadio da Xuventude Rúa Padre Fernando Olmedo s/n 36002 - Pontevedra
- Clube de Montaña Xistra	Rúa Zaragoza 62 baixo (fondo do patio) Apdo. 5.430 - 36200 - Vigo
- Clube de Montaña e Escalada Azimut	Pi y Margall 53 36202 - Vigo
- Club de Montaña Niño do Corvo	Baixada á praia 2 36780 - A Guarda
- Clube de Montañismo A Peniza	Apdo. de Correos 154 36500 - Lalín
- Club Alpino da Universidade de Vigo	Fac. CCias. Biolóxicas Campus Universitario 36310 - Vigo
- Clube de Montaña Monte Faro-Camba	Rúa A, n.º 28 - Baixo 36530 - Rodeiro
- Grupo de Montaña Alud	Torrecedeira 55 – Of. 7 36202 - Vigo

## ESCOLAS DE TEMPO LIBRE NA CORUÑA

- **ESCOLAS DE EDUCADORES/AS DE TEMPO LIBRE, ANIMACIÓN E INTERVENCIÓN SOCIAL CRUZ BERMELLA XUVENTUDE**  
R./Cruz Vermella Española, n.º 1
- 15002 - A Coruña  
Tfno.: 981 221 000. ext: 1583  
Enderezo de correo electrónico: crjac@cuzroja.es



- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE ALDEBARÁN**  
R./Ramón García Aller 12-10 baixo
- 15010 - A Coruña  
Tfno.: 981 270 168  
Enderezo de correo electrónico: [centro@tomasbarros.com](mailto:centro@tomasbarros.com)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "CAMPA"**  
Rúa Nueva, 18-1.º Dta.
- 15003 - A Coruña  
Tfno.: 981 214 444  
Enderezo de correo electrónico: [etlcampa@etlcampa.net](mailto:etlcampa@etlcampa.net)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "LICEO LA PAZ"**  
R./Sebastián Martínez Risco, n.º 12
- 15009 - A Coruña  
Tfno.: 670 235 223/981 286 122  
Enderezo de correo electrónico: [futbito@liceolapaz.com](mailto:futbito@liceolapaz.com)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "QUERCUS"**  
R./Perpetuo Socorro 1
- 1.º Esq. 15006 - A Coruña  
Tfno.: 686 434 734  
Enderezo de correo electrónico: [etl@querqus.org](mailto:etl@querqus.org)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "KELTIA"**  
R./Adelaida Muro, 66-baixo 1.º
- 15002 - A Coruña  
Tfno.: 981 213 730  
Enderezo de correo electrónico: [etlkeltia@yahoo.es](mailto:etlkeltia@yahoo.es)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "UNIVERSIDADE DA CORUÑA"**  
Pavillón de Deportes. Campus de Elviña. 15071 - A Coruña  
Tfno.: 981 167 000 ext. 1905- Fax: 981 167 163  
Enderezo de correo electrónico: [etl.deportes@udc.es](mailto:etl.deportes@udc.es)
- **ESCOLA GALLEGA DE TEMPO LIBRE**  
R./General Sanjurjo 122-124, 1.º
- 15006 - A Coruña  
Tfno.: 981 276 812- Fax: 981 201 405  
Enderezo de correo electrónico: [egtl@egtl.net](mailto:egtl@egtl.net)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "XARUMA"**  
Lugar de Quistiláns - Bugallido. Ames (A Coruña)
- Apdo. Correos 3232
- 36025 - Vigo  
Tfno.: 639 406 994  
Enderezo de correo electrónico: [escolaxaruma@latinmail.com](mailto:escolaxaruma@latinmail.com)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "ICARO"**  
Estr. Castilla, 58-64, esc. C-baixo. 15404 - Ferrol

- Tfno.: 981 333 011  
 Enderezo de correo electrónico: [etlicaro@wanadoo.es](mailto:etlicaro@wanadoo.es)
- **ESCOLA DIOCESANA DE EDUCADORES NO TEMPO LIBRE MONDOÑEDO-FERROL**  
 R./Magdalena, 153-2.º esq. 15402 - Ferrol  
 Tfno.: 981 353 295/981 353 150  
 Enderezo de correo electrónico: [edetl@mondonedoferrol.org](mailto:edetl@mondonedoferrol.org)
  - **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "NÉBOA"**  
 R./Muchiqueira 24. 15579 - A Mourela - Neda (A Coruña)  
 Tfno.: 981 347 690/699 111 183  
 Enderezo de correo electrónico: [escola@neboa.org](mailto:escola@neboa.org)
  - **ESCOLA DE TEMPO LIBRE ANA MOGAS**  
 Centro Pastoral Ana Mogas Rianxiño - 15920 Rianxo  
 Tfno.: 981 866 518
  - **ESCOLA DE AIRE LIBRE DE CÁRITAS DIOCESANA DE SANTIAGO**  
 R./Hospitalillo 2 bis. 15704 - Santiago  
 Tfno.: 981 552 140- Fax: 981 563 085  
 Enderezo de correo electrónico: [etl.caritassantiago@hotmail.com](mailto:etl.caritassantiago@hotmail.com)
  - **ESCOLA DE TEMPO LIBRE Y ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL DON BOSCO**  
 R./Belvís, 2. 15703 - Santiago  
 Tfno.: 981 582 243. Fax: 981 570 263  
 Enderezo de correo electrónico: [donbosco@infonegocio.com](mailto:donbosco@infonegocio.com)
  - **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "ESCOL@CTIVA"**  
 R./Betanzos 44, baixo. 15703 - Santiago  
 Tfno.: 981 582 836/637 851 305  
 Enderezo de correo electrónico: [galicia@coperactiva.org](mailto:galicia@coperactiva.org)
- 
- **ESCOLA SCOUT "INSIGNIA DE MADEIRA"**  
 R./Nosa Sra. Da Luz 14, baixo. 15007 A Coruña  
 Tfno.: 981 246 681  
 Enderezo de correo electrónico: [antonново@gmail.com](mailto:antonново@gmail.com)
  - **"ESCOLA GALEGA DE LECER E TEMPO LIBRE"**  
 Dirección General de Juventud. Xunta de Galicia  
 Edif. Administrativo S. Caetano, bloque 3, 1.º  
 15771 - SANTIAGO  
 Tfno.: 981 544 855  
 Enderezo de correo electrónico: [mita@xunta.es](mailto:mita@xunta.es)

## **ESCOLAS DE TEMPO LIBRE EN LUGO**

- **ESCOLA LUCENSE DE TEMPO LIBRE**  
R./Monte Picato 18, entreplanta
- 27004 - Lugo  
Tfno.: 630 61 37 45  
Enderezo de correo electrónico: [darribaprado@hotmail.com](mailto:darribaprado@hotmail.com)
- **"BUGALLO" ESCOLA DE TEMPO LIBRE**  
R./Paxariños 30, baixo. 27002 - Lugo  
Tfno.: 636 04 74 42

## **ESCOLAS DE TIEMPO LIBRE EN OURENSE**

- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "BAIXA LIMIA"**  
Pza. de San Rosendo. 32880 Mugueimes - Muíños (Ourense)  
Tfno.: 988 456 403  
[concello.muinos@eidolocal.es](mailto:concello.muinos@eidolocal.es)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "ANIMACIÓN"**  
R./Murillo 20, baixo
- 32002 Ourense
- **Tfno.:** 988 391 389  
Responsable: Dositeo Veiga  
Enderezo de correo electrónico: [info@altega.com](mailto:info@altega.com)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE DE CÁRITAS DIOCESANA DE OURENSE**  
Praza de Obispo Cesáreo s/n
- 32005 Ourense  
Tfno.: 988 236 819  
Enderezo de correo electrónico: [caritasourense@teleline.es](mailto:caritasourense@teleline.es)
  
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "ESCOLA LIMICORUM"**  
Centro de Información da Limia CDR "O Viso"  
Pza. Maior, 1. 32630 Xinzo de Limia (Ourense)  
Tfno.: 988 461 571
- **Enderezo de correo electrónico:** [cixdalimia@cdroviso.org](mailto:cixdalimia@cdroviso.org)

## ESCOLAS DE TEMPO LIBRE EN PONTEVEDRA

- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "MISTURA"**  
R./Justo Martínez 15, 3.º
- 36680- A Estrada (Pontevedra)  
Tfno.: 986 572 670  
Enderezo de correo electrónico: [misturatempolibre@yahoo.es](mailto:misturatempolibre@yahoo.es)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "DAJALCA"**  
Apdo. de Correos 456
- 36080 Pontevedra  
Tfno.: 629 83 49 33  
Enderezo de correo electrónico: [escolatldajalca@hotmail.com](mailto:escolatldajalca@hotmail.com)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "MEU LAR"**  
Avda. de Rebullón 21. Puxeiros 36416 Mos - Pontevedra  
Tfno.: 986 487 792/986 486 033  
Enderezo de correo electrónico: [colegiolar@colegiolar.com](mailto:colegiolar@colegiolar.com)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "PASPALLÁS"**  
R./Altamira 7, 2.º dta.
- 36002 - Pontevedra  
Tfno.: 986 865 884  
Enderezo de correo electrónico: [etlpaspallas@mundo-r.com](mailto:etlpaspallas@mundo-r.com)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "RÍAS BAJAS"**  
Pza. Méndez Núñez, 1
- 36002 - Pontevedra  
Tfno.: 986 850 251
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "FERVENZA"**  
R./Camiño Costa da Gaitreira 1
- 36317 - Vigo  
Tfno.: 606 321 636  
Enderezo de correo electrónica: [fervenza@arrakis.es](mailto:fervenza@arrakis.es)
- **ESCOLA DE TEMPO LIBRE "PASATEMPOS"**  
Avenida Alcalde Portanet 5, baixo
- 36210 - Vigo  
Tfno./fax: 986 242 313 - 685 847 741  
Enderezo de correo electrónico: [viaxespasatempos@pasatempos.com](mailto:viaxespasatempos@pasatempos.com)

## **OFICINAS DE TURISMO:**

Oficina Británica de Turismo:  
[www.visitbritain.com](http://www.visitbritain.com)

Albergues:  
[www.yha.org.uk](http://www.yha.org.uk)  
[www.syha.org.uk](http://www.syha.org.uk)  
[www.ymca.org.uk](http://www.ymca.org.uk)  
[www.independenthostelguide.co.uk](http://www.independenthostelguide.co.uk)

Oficina de Turismo de Irlanda:  
[www.turismodeirlanda.com](http://www.turismodeirlanda.com)

Albergues privados:  
[www.celtic-accommodation.ie](http://www.celtic-accommodation.ie)  
[www.hostels-ireland.com](http://www.hostels-ireland.com)

Oficina Noruega de Turismo:  
[www.visitnorway.com](http://www.visitnorway.com)

Rede de albergues:  
[www.vandrerhjem.com](http://www.vandrerhjem.com)

Albergues independientes:  
[www.backpackers.no](http://www.backpackers.no)

Oficina Sueca de Turismo:  
[www.visitsweden.com](http://www.visitsweden.com)

Rede de albergues:  
[www.svif.se](http://www.svif.se)

Albergues independientes:  
[www.svenskaturistforeningen.se](http://www.svenskaturistforeningen.se)  
[www.backpackers.no](http://www.backpackers.no)

Oficina Finesa de turismo:  
[www.visitfinland.com/es](http://www.visitfinland.com/es)

Rede de albergues:  
[www.srmnet.org](http://www.srmnet.org)

