



## Las preguntas más frecuentes sobre INTER RAIL

### SOBRE INTER RAIL PASS

#### ¿Qué es Inter Rail?

Inter Rail es un pase que te permite viajar en tren por Europa (29 países europeos y Marruecos) en clase turista, sin ningún coste adicional.

#### ¿Hay una edad límite para comprar Inter Rail?

No, pero tu edad marca el tipo de pase que debes comprar: menores de 26, mayores de 26 y menores de 12 años. Los menores de 4 años pueden viajar gratis si no ocupan plaza.

#### ¿Puedo conseguir un Inter Rail si no resido en Europa?

Puedes comprar el billete si has nacido en cualquiera de los países europeos, Marruecos, Túnez o Argelia. Si justificas una residencia mínima de 6 meses en cualquiera de estos países también puedes acceder al Inter Rail. Si no es así, tienes otras opciones en pases ferroviarios, como el eurRailPass.

#### ¿Con cuánta antelación puedo comprar mi pase de Inter Rail?

Puedes adquirirlo 3 meses antes de tu viaje.

#### Si no puedo viajar, ¿me devuelven el importe del pase de Inter Rail?

Si lo anulas antes del comienzo de validez te devuelven el importe íntegro. Si es después de la fecha de inicio no te lo devuelven, salvo motivos de fuerza mayor y debidamente justificados.

#### ¿Puedo prestar mi pase de Inter Rail a un amigo?

No, el pase de Inter Rail es personal e intransferible.

#### ¿Cuánto cuesta el pase de Inter Rail?

Depende de tu edad, de las zonas que elijas y del periodo de validez.

	Validez	< 26 años	> 26 años	< 12 años
1 zona	16 días	195	286	143
2 zonas	22 días	275	396	198
Global	1 mes	385	546	273

### SOBRE LAS ZONAS

#### ¿Puedo viajar a todos los países europeos?

Puedes viajar a 29 países europeos y Marruecos. Estos países están agrupados por zonas.

ZONA A: Gran Bretaña, Irlanda e Irlanda del Norte

ZONA B: Suecia, Noruega y Finlandia

ZONA C: Dinamarca, Alemania, Suiza y Austria

ZONA D: Polonia, República Checa, Eslovaquia, Hungría, Croacia y Bosnia-Herzegovina

ZONA E: Francia, Bélgica, Holanda y Luxemburgo

ZONA F: España, Portugal y Marruecos

ZONA G: Italia, Eslovenia, Grecia, Turquía y tránsito marítimo entre Grecia e Italia

ZONA H: Bulgaria, Rumanía, Serbia y Montenegro, Antigua República Yugoslava de Macedonia

#### ¿Puedo elegir todas las zonas que quiero?

Puedes elegir 1 o dos zonas. Con el pase global puedes viajar por todos los países.

#### Si la zona elegida incluye mi país, ¿puedo viajar gratis por él?

No; sólo tienes un 50% de descuento de un único billete de ida y vuelta desde la estación española de origen hasta la frontera con otro país de esa zona. También existe un descuento del 50% por los países de tránsito hasta la zona elegida.



### DURANTE EL VIAJE

#### ¿Cómo se usa correctamente el Inter Rail durante el viaje?

Antes de iniciar el viaje debes escribir en las Hojas de Recondo, el trayecto que vas a realizar (fecha, tren, origen y destino) y mostrarlo junto a tu DNI al agente autorizado que te lo solicite; así, habrás formalizado tu billete de tren.

#### ¿Tengo que abonar algún dinero en algunos servicios?

Si, tendrás que hacerlo al cambiarte de clase y al hacer reservas; también tendrás que pagar los suplementos establecidos en cada clase y tren.

#### ¿Qué pasa si pierdo mi pase de Inter Rail mientras viajo?

En caso de pérdida o robo ni te lo reemplazan ni te lo reembolsan.

#### ¿Dónde puedo conseguir horarios de trenes a las zonas que he elegido?

Puedes hacerlo en la sección "network information" de la web [www.interrailnet.com](http://www.interrailnet.com)

#### ¿Necesito llevar algún documento en particular durante el viaje?

Si, siempre tienes que llevar tu DNI o pasaporte.

#### ¿Dónde puedo encontrar direcciones de alojamientos y restaurantes en la zona seleccionada?

Tienes varias opciones: pinchar en la sección "useful information" de la web oficial del Inter Rail o cuando llegues a tu destino preguntar en la oficina de turismo, entre otras.

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

Es la web oficial de Inter Rail; aquí encontrarás toda la información que necesitas sobre este pase ferroviario. La información está en inglés.

## Con J de Juventud

CIJNE, LITERATURA, VIDEO, TEATRO, EXPOSICIONES  
FECHAS: DEL 13 DE JUNIO AL 7 DE JULIO  
LUGAR: EN LA GOTA DE LECHE  
CONVOCA: UNIDAD DE INFANCIA Y JUVENTUD DEL AYTO. DE LOGROÑO

### TEATRO

Sala Gonzalo de Berceo, a las 20,30 h.  
15 junio, estreno de la obra ganadora de la Beca para Montajes teatrales: "Dos Kotos. Una historia verídica", de Angel Simón y Mijail Bulgakov, interpretada por el grupo MU TEATRO

26 de junio, el grupo YUARANÍ interpreta "Cuatro corazones con freno y marcha atrás", de Jardiel Poncela  
2 de julio, grupo MACLAPÉ, "Muerte de un ángel" de Iván Moya

### LITERATURA

29 de junio, La Gota de Leche, Sala de Usos Múltiples, 20 h. Presentación del libro de cuentos de Diego Leonardo Monicelli, a cargo del Aula Literaria. Recital de poesía y presentación del Fanzine "Textos frescos", de fin de curso del Aula literaria

### GALA DE FIN DE CURSO

Aulas de Teatro, Literatura, Audiovisuales, ...  
La Gota de Leche, 30 de junio  
Presentada por Javier Hércz y Joanna Moya. Proyección del coro "Sin Cobertura", de Goika y actuación del grupo de rap "Kreando Scuola"

### PRESENTACIÓN DE LA PRIMERA FASE DE "CON JOTA DE JUVENTUD"

La Gota de Leche, 30 de junio a las 20 h.  
Es un experimento cultural ideado por Andrés García de la Riva, Darío Mateos y Alfredo Ledesma. Se presentarán unos reportajes con gente que canta JOTAS para que luego grupos de música de Logroño hagan su versión. Posteriormente se hará un concierto y se grabará una maqueta

### EXPOSICIONES

La Gota de Leche  
Exposición de obras de los alumnos de Bachillerato Artístico del IES BATALLA DE CLAVIJO. Del 13 al 27 de junio  
Exposición de ilustraciones del libro de Diego Leonardo, desde el día 29  
Exposición de fotografías de Cristina Roldán Sevilla, del 29 al 7 de julio

### MÚSICA

23 de junio, Plaza del Parlamento 22.30 horas  
El grupo MOONDOMINE, ganador de la Beca con Proyección de Música, presenta su último disco

### CHARLA

Asociación GYLDA sobre el Día del Orgullo Gay, La Gota de Leche a las 20 h.

### BECAS CON PROYECCIÓN

La Gota de Leche, 15 de julio a las 11 h. Presentación de los proyectos de 2005 y la nueva convocatoria para el año 2006

## convocatorias

### BECAS DE LA CAIXA PARA ESTUDIOS DE POSTGRADO

Convoca: Fundación La Caixa  
Caducidad: 30/6/06  
Requisitos: Jóvenes nacidos después del año 70  
Contenido: Los estudios de postgrado se pueden realizar en España, EEUU, Alemania, Francia, Canadá y China. Consultar fechas límite de presentación en cada una de las convocatorias en la web de La Caixa.  
Información: [www.lacaixa.es](http://www.lacaixa.es)

### PRÁCTICAS EN EL COMITÉ DE LAS REGIONES

Convoca: Comité de las Regiones  
Caducidad: 30/9/06  
Requisitos: Menores de 30 años  
Contenido: Dos veces al año, el Comité de las Regiones, ofrece periodos de 5 meses de prácticas para jóvenes que hayan completado sus estudios universitarios o que se encuentren realizando el último año de carrera. Es necesario tener un buen conocimiento de dos lenguas comunitarias. El plazo de presentación de solicitudes finaliza el 30 de septiembre, para realizar las prácticas a partir del 16 de febrero del siguiente año. Encontrarás el impreso de solicitud en: [www.coeu.int/document/en/acte\\_candidature\\_en.pdf](http://www.coeu.int/document/en/acte_candidature_en.pdf)  
Información: Committee of the regions - training office. [Buselas.www.coeu.int/en/service\\_tools/contact\\_us\\_traineeships.htm](mailto:Buselas.www.coeu.int/en/service_tools/contact_us_traineeships.htm)  
Dotación: Beca mensual de 1000 euros.

### V CERTAMEN NACIONAL DE PINTURA PARLAMENTO DE LA RIOJA

Convoca: Parlamento de La Rioja  
Caducidad: 25/8/06  
Contenido: Artistas nacionales o extranjeros domiciliados en España. Una sola obra original por autor, realizada en el periodo 2005-06 y que no haya sido premiada en ningún otro certamen.  
El tema y la técnica serán libres. Las obras no deberán medir menos de 100 cm ni más de 180 cm en ninguno de sus lados. Deberán ser presentadas en mudanzas Mayoral, en el polígono La Portalada (941 233 040).  
Información: Parlamento de La Rioja  
Dotación: 12.000 euros

### 1º CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DIGITAL "NATURALEZA Y AVENTURA EN LA RIOJA"

Convoca: Senderismo Rioja  
Caducidad: 31/7/06  
Requisitos: Residentes en España  
Contenido: Máximo dos fotografías por autor, que deben tener formato electrónico (preferible JPG o JPEG). El motivo es reflejar la riqueza turística natural y paisajística de La Rioja, así como de los pueblos y entornos naturales de la misma.  
Los trabajos serán enviados a la cuenta de correo: [concurso@senderismo rioja.com](mailto:concurso@senderismo rioja.com), indicando los siguientes datos: nombre, apellidos, edad, NIF, dirección postal y dirección electrónica y teléfono de contacto. Un cono por fotografía. Se debe indicar el título de la fotografía y una breve descripción del lugar donde fue tomada. El plazo de recepción termina el 31 de julio de 2006. Sistema de votación: los responsables del concurso seleccionarán 15 fotografías que serán expuestas en la web y habrá votación popular.

Información: [www.senderismo rioja.com](http://www.senderismo rioja.com)  
Dotación: Alojamiento de fin de semana en una hospedería del Camero Viejo o un viaje de 1/2 H en ultraligero.

### CONCURSO DE RELATO BREVE

Convoca: Servicio de cultura del Ayuntamiento de Villalba  
Caducidad: 15/9/06  
Requisitos: Máximo dos relatos por autor e idioma.  
Contenido: Relatos originales e inéditos con tema libre, y escritos en castellano o euskera. Extensión máxima 20.000 caracteres incluidos espacios. Se representarán por duplicado firmados con pseudónimo indicando en el exterior del sobre "XVIII Certamen literario Pedro de Atarabia". En el interior se adjuntará otro sobre cerrado con los datos personales y fotocopia del DNI. Entregar o enviar a Casa de cultura de Villalba (Mayor 67 31610 Villalba-Atarabia-Navarra)  
Información: Casa de cultura de Villalba 948 332659/948 696022  
Dotación: 1º premio: 2500 euros, posible accesit de 600 euros

### UN DEDO DE ESPUMA, DOS DEDOS DE FRENTE

Convoca: Cerveceros de España  
Caducidad: 30/6/06  
Requisitos: Jóvenes de 18 a 30 años  
Contenido: Dos categorías  
-Audiovisual: Spot o película de 20 segundos realizado en cualquier formato pero presentado en soporte Betacam, VHS o digital (MPG). Adjuntar el guión de la obra.  
-Gráfica: Ilustración que se adaptará a formato postal para distribución en circuito postal free. Se entregará en soporte papel en tamaño DIN-A4 adherido a cartón de igual medida y acompañado de un CD con la creación en formato vectorial (Freehand o Illustrator) o fotográfico (JPG o TIFF), con una resolución mínima de 300 ppp. En ambas modalidades se destacará el mensaje: La cerveza se debe consumir con moderación, es una bebida refrescante, está muy arraigada en nuestra cultura ligada al rito del tapeo y encuentro con amigos, el consumo moderado puede aportar beneficios a nuestro organismo.  
Remitir a: gabinete de comunicación de cerveceros de España, Avda de Burgos Nº 21 7ª planta 28036 Madrid  
Información: [www.cerveceros.org](http://www.cerveceros.org) 91 384 67 21  
Dotación: Audiovisual 4000 euros, gráfica 3000 euros

### CURSO DE MONITOR EN OCIO Y TIEMPO LIBRE. INTENSIVO

Convoca: Alarca, escuela de ocio y tiempo libre.  
Caducidad: 15/7/06  
Requisitos: 18 años en adelante y certificado de la ESO  
Contenido: Curso a realizar del 15 al 30 de julio. Matrícula 385 euros (posible beca del gobierno de La Rioja). Incluye profesorado y material didáctico, seguimiento, tutoría y evaluación de prácticas. Alojamiento en régimen de pensión completa parte teórico-práctica: 150 horas. Parte práctica 150 horas  
Información: Alarca C/ Trinidad 8 bajo, Logroño 941 205545/941 208818 (María)  
Coste: 385 euros

## salud - Lo que deberías saber

### ¿QUÉ DAÑO ME PUEDE HACER FUMARME UN PORRO?

Como ya hay mucha gente y muchos medios por ahí hablando de los supuestos beneficios de fumar porros, nosotros resumiremos algunos de los inconvenientes que puede encontrarse la persona que decide probar. Estas consecuencias negativas van a depender de varios factores: la edad, ya que si nuestro organismo y nuestro cerebro están aún en fase de desarrollo los riesgos se multiplican; la concentración de THC (el principio activo o "lo que coloca"); la predisposición de cada uno (no es nada recomendable si se tiene algún problema psicológico), nuestra personalidad, las circunstancias (lugares, momentos del consumo), que se mezcle con otras drogas (alcohol, por ejemplo)...

### AUNQUE LOS PORROS SE VEN MUCHO LA MAYORÍA DE JÓVENES DECIDEN NO FUMAR, Y MENOS AÚN DE FORMA HABITUAL, Y POR ALGO SERÁ:

- \* Todo el mundo no lo pasa bien. Personas con predisposición o que poseen más sensibilidad al THC pueden sufrir sensaciones muy desagradables incluso a dosis bajas: bajadas de tensión, mareos, apalancamientos o incluso estados de ansiedad (nerviosismo, comeduras de cabeza, paranoias...)
- \* Produce disminución de la atención, concentración y memoria, a la vez que altera la percepción y la capacidad de movimiento por lo que dificulta tareas tan cotidianas como estudiar, conducir, y hasta mantener una conversación.
- \* Altera las fases del sueño, dificultando que se alcance la fase REM, en la que se producen los sueños, por lo que al despertar la persona se siente más cansada.
- \* Como sucede con otras drogas (otra vez el alcohol, por ejemplo) no es aconsejable usarlo para modificar estados de ánimo negativos (olvidar un mal rollo, por ejemplo) porque los suelen amplificar (una preocupación se puede convertir en una angustia, o un simple mosqueo en un cabreo más grande).
- \* Está claro que no es igual que la heroína, pero también produce adicción. Seguramente nadie prueba un porro con la idea de "a ver si acabo fumando cinco todos los días" pero hay personas a quienes les sucede, y que si no se los fuman no funcionan bien.
- \* El consumo en lugares públicos, o el llevarlo encima, puede ser sancionado con una multa de 300 a 30.050 euros

TENER UN PORRO CERCA NO QUIERE DECIR QUE HAYA QUE FUMAR OBLIGATORIAMENTE. Fumar porque quieren los demás (y uno mismo no lo tiene tan claro) es un mal motivo porque cada vez costará más trabajo defender nuestras decisiones y que nos tomen en serio. Se trata de que entre amigos cada uno puede hacer lo que quiera respetando a los demás ¿no?

En algunos grupos la gente se puede llegar a poner muy pesada para que todos fumen, algunas respuestas que les pueden tranquilizar son:  
"HOY PASO" "NO, QUE ME APALANCA" "MI NOVIO/A SE MOSQUEA" "ME ESTOY QUITANDO" "NO, QUE ME DA POR RALLARME" "PUEDE QUE LUEGO" "PARA QUE VEAS QUE TE QUIERO MUCHO, TODO PARA TI"



**Ayuntamiento de Logroño**

Concejalía de Atención a las Personas  
Infancia-Juventud