

TOMA NOTA

En la **Oficina Joven Tive Sur** puedes encontrar todo lo que necesitas para llevar a cabo tu viaje por Europa con Interrail.

- ADQUIERE EL **BILLETE DE INTERRAIL**
- **RESERVA DE ALBERGUES**
- OBTEN EL **CARNET DE ALBERGUISTA**
- ADQUIERE EL **CARNET JOVEN DE LA COMUNIDAD DE MADRID** Y EL **CARNET INTERNACIONAL DE ESTUDIANTE (ISIC)** y disfruta de sus descuentos.
- Si quieres viajar seguro **CONTRATA UN SEGURO DE ASISTENCIA EN VIAJES.**

INFÓRMATE

CENTRO DE SERVICIOS PARA JÓVENES

OFICINA JOVEN TIVE SUR

Avda. de Portugal, 20 (Móstoles)

Horario: Lunes a Viernes de 10 a 14 h

Martes, Miércoles y Jueves de 17 a 19 h

(Horario de verano: Julio y Agosto de 9 a 14 h)

Telf. 91 664 59 68

e-mail: tivesur@mostoles.es www.mostolesjoven.es

Editado en Junio 2014

DESCUBRE EUROPA CON INTERRAIL

G U Í A D E I N T E R R A I L



¿QUÉ ES EL INTERRAIL?

Es un billete de tren que permite viajar por los 30 países europeos participantes, según las características del pase de interrail que escojamos.

- **INTER RAIL - 26:** válida para jóvenes que no hayan cumplido 26 años el primer día de validez de la tarjeta. (Carnets STUDENT, International Youth Travel Card (IYTC), Carné Joven).
- **INTER RAIL 26+:** Válida para jóvenes mayores de 26 años que no hayan cumplido los 31 años el 1º día de validez de la tarjeta (Carnet STUDENT y Carné Joven), o sin límite de edad (Carnet TEACHER).

MODALIDADES Y PRECIOS

Existen dos modalidades:

-**Interrail GLOBAL PASS:** Es la mejor opción si quieres conocer varios países ya que te permite viajar por todos los países participantes. Puedes elegir entre GLOBAL PASS FLEXI o GLOBAL PASS CONTINUO

-**Interrail ONE COUNTRY PASS:** Si quieres viajar por un solo país esta es tu mejor opción.

Las tarifas varían según la modalidad del pase, el tipo de billete, el número de días y el país o países que quieras conocer.

Consulta [aquí](http://www.mostolesjoven.es/es/juventud/servicios/oficina-joven-comunidad-madrid-tive-sur/documentos/descubre-europa-interrail-nuevas-promociones) las diferentes modalidades y precios:

<http://www.mostolesjoven.es/es/juventud/servicios/oficina-joven-comunidad-madrid-tive-sur/documentos/descubre-europa-interrail-nuevas-promociones>

PAÍSES PARTICIPANTES



Más información de cada país : <http://es.interrail.eu/destinations>

NOTA- El billete de interrail no es válido para viajar dentro de tu país de residencia.

DESTINATARIOS

Deberán cumplir además de las condiciones del punto las siguientes:

- Tener residencia en cualquiera de los países participantes.
- Quienes no tengan pasaporte o documento de identidad de uno de los países arriba citados, deberán demostrar documentalmente que llevan residiendo en uno de dichos países más de 6 meses.

CONDICIONES DE ADQUISICIÓN

Es necesario justificar mediante **Pasaporte o DNI**: Identidad, fecha de nacimiento y residencia habitual.

La tarjeta **podrá adquirirse con 90 días de antelación** a la fecha de utilización.

UTILIZACIÓN

- Es personal e intransferible
- Se presentará junto a un documento oficial de identidad.
- El cambio de clase está autorizado, cobrando la diferencia de precio correspondiente entre los billetes a precio entero de 2ª y 1ª.
- El Inter-Rail deberá presentarse a todo agente autorizado que lo solicite
- Quien no pueda presentar una tarjeta válida o un documento de identidad, o presente una tarjeta con signos de fraude será considerado como viajero sin billete.

REDUCCIONES

Los titulares del Interrail Global Pass tendrán como reducciones:

- 35 % en España desde la estación de partida a la frontera correspondiente y, para el regreso, desde la frontera a la estación de destino. Tanto el trayecto de ida como el de vuelta se realizarán dentro del periodo de validez del pase, debiendo estar finalizado antes de las 00:00 h. del último día.
- Reducciones en distintas empresas colaboradoras

REEMBOLSO

- Si se presenta la tarjeta antes del comienzo de la validez se reembolsará el precio abonado descontando un 15% en concepto de gastos de anulación.
- Si se presenta después del primer día de validez no procede reembolso.
- Si se presenta después del primer día de validez acompañada de justificante de enfermedad grave o fuerza mayor, se reembolsará la parte proporcional de los días no utilizados.

PÉRDIDA Y ROBO E INDEMINACIÓN POR RETRASO

- No procede ni reemplazo ni reembolso.
- Por causas imputables a la compañía ferroviaria cuando tenga lugar en tres o más trayectos durante la vigencia del pase y el retraso sea superior a 60 minutos cada uno.

LAS 10 CLAVES DEL INTERRAIL

Antes de planificar tu viaje de interrail has de tener en cuenta una serie de aspectos o claves para poder planificar mejor esta aventura en tren por Europa.

1. ¿QUÉ ES UN DÍA DE VIAJE?

Un día de viaje dura 24 horas, desde medianoche hasta medianoche. Todos los días de viaje tienes acceso a las redes ferroviarias de los países en los que tu pase InterRail es válido.

Más información

<http://es.interrail.eu/help/using-pass/what-travel-day>

2. ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE 1ª Y 2ª CLASE?

La diferencia entre los viajes de tren en 1.ª y 2.ª clase radica en el nivel de comodidad y en las instalaciones que se ofrecen. Los pases InterRail de 1.ª clase son más caros que los pases de 2.ª clase.

Más información

<http://es.interrail.eu/help/ordering-pass/what-difference-between-1st-and-2nd-train-class>

3. ¿CÓMO FUNCIONA LA REGLA DE LAS 7 DE LA TARDE (19 H)?

Conocer la regla de las 7 p.m. es muy útil si tienes un flexi pass (p. ej. Global Pass - 10 días en un periodo de 22 días) porque puedes ahorrar valiosos días de viaje. La regla significa que sólo tienes que usar 1 día de viaje cuando te desplaces en un tren nocturno directo que salga después de las 7 p.m. (19:00) y llegue a su destino pasadas las 4 a.m. (04:00).

Más información

<http://es.interrail.eu/help/using-pass/how-does-7-pm-rule-work>

4. ¿QUE SIGNIFICA 5 DÍAS EN 10 DÍAS?

Significa que puedes elegir 5 días cualquiera para viajar en un periodo de 10 días.

Los días de viaje no tienen por qué ser consecutivos y tú puedes decidir cuándo usarlos a lo largo de tu viaje. Un pase como éste es ideal si no tienes planeado viajar todos los días.

5. ¿CÓMO RELLENO EL CALENDARIO DE VIAJE?

Si tienes un flexi pass con un número específico de días de viaje, como un Global Pass que te permita elegir 10 días en un periodo de 22 días, deberás rellenar la fecha en el calendario de viaje de tu pase InterRail antes de subirte al primer tren, autobús o ferry gratuito que cojas cada día. Decide sobre la marcha cuándo utilizar cada día de viaje.

Más información:

<http://es.interrail.eu/help/using-pass/how-do-i-fill-travel-calendar>

6. ¿QUE ES EL INFORME DE VIAJE?

Los titulares de un InterRail Global Pass reciben un informe de viaje junto con su pase.

El informe de viaje es la sección de la cubierta del pase donde tienes que rellenar tus datos personales y detalles del billete, así como los detalles del viaje de cada tren y autobús o ferry gratuito que cojas.

Recuerda rellenar la sección de detalles del viaje antes de subirte a cada tren o a cada autobús o ferry gratuito. El personal del tren comprobará que los detalles son correctos durante el viaje. Si te olvidas de rellenar la información antes de subirte al tren, te expones a que te pongan una multa!

Si tienes un InterRail One Country Pass no tienes que completar el informe de viaje.

Más información:

<http://es.interrail.eu/help/using-pass/what-travel-report>

7. ¿CUÁL ES EL PERIODO DE TIEMPO EXACTO DE VALIDEZ DE UN PASE MENSUAL?

Un Global Pass - 1 mes continuo es válido para viajar en tren cada día durante 1 mes. El número de días de viaje depende de la duración del mes en el que empieces a usar tu pase.

Más información

<http://es.interrail.eu/help/using-pass/how-long-month-pass-valid>

8. ¿CUANDO ES NECESARIO HACER LA RESERVAS DE TREN?

Las reservas de los trenes son obligatorias en la mayoría de los trenes de alta velocidad y en todos los trenes nocturnos.

Con frecuencia es posible evitar reservas si eliges una ruta alternativa más lenta.

Para saber si necesitas hacer una reserva, cómo hacerla, las tarifas y con cuanto tiempo de antelación es necesario realizarla, consulta el siguiente enlace:

<http://es.interrail.eu/plan-your-trip/guide-interrail-train-reservations>

9. TRENES Y FERRY

Descubre los diferentes trenes en los que puedes viajar: trenes regionales, de alta velocidad, nocturnos, panorámicos y las diferentes empresas ferroviarias en cada uno de los países.

Más información:

<http://es.interrail.eu/trains-europe/high-speed-trains>

Ten en cuenta que el billete de interrail incluye también el acceso a determinadas rutas en ferrys y barcos europeos gratis y con descuento.

Consulta las principales rutas de ferrys, como se aplica la regla de los 7 de la tarde en el siguiente enlace:

<http://es.interrail.eu/trains-europe/ferries>

10. OFERTAS, DESCUENTOS Y BENEFICIOS

Con el billete de interrail podrás beneficiarte de descuentos en hoteles, atracciones y viajar gratis en ferrys.

Consulta las ventajas y beneficios que puedes encontrar en cada uno de los países.

<http://es.interrail.eu/interrail-passes/pass-benefits>

PLANIFICA TU VIAJE Y ADQUIERE TU BILLETE DE INTERRAIL

Una vez que hemos visto en qué consiste el Interrail y teniendo en cuenta las claves que hemos visto anteriormente, sólo queda planificar nuestro viaje de Interrail, para ello debemos tener en cuenta varios aspectos.

Planifica tu ruta

Si eres de los que te gusta viajar sin llevar todo atado y vivir la experiencia dejándote llevar, con una breve planificación previa será suficiente.

Pero si por el contrario, necesitas tener una ruta planificada para evitar incertidumbres que no te deje disfrutar de tu viaje, lo mejor es llevar planificada tu ruta lo máximo posible.

Para ello, te aconsejamos que consultes el mapa europeo de Interrail (puedes descargarlo en el siguiente enlace: <http://es.interrail.eu/plan-your-trip/interrail-railway-map>) donde podrás ver las principales rutas en tren y ferry que cubre el pase InterRail. También hay un mapa que muestra las duraciones aproximadas de los viajes entre las ciudades más populares para que te hagas una idea de cuánto tiempo vas a necesitar en cada trayecto.

Aún así, tienes que tener en cuenta que pueden darse circunstancias durante el viaje que te hagan variar la ruta para añadir o suprimir destinos por lo que la improvisación en algunas ocasiones te acompañara durante tu viaje.

Trenes: tipos, horarios y Reservas

a) Tipos de trenes

Existen diferentes tipos de trenes: *trenes de alta velocidad, nocturnos, regionales e incluso panorámicos*, pero debes tener en cuenta que en algunos de ellos es necesario hacer una reserva previa.

Para conocer la **compañía ferroviaria** de cada país, las conexiones nacionales e internacionales de un país en concreto, los tipos de trenes, o como hemos mencionado anteriormente, si es necesario reservar, visita el siguiente enlace: <http://es.interrail.eu/trains-europe>

b) Horarios de los trenes

Una vez que hayamos marcado un itinerario, el siguiente paso es consultar los horarios de los trenes. Puedes hacerlo en el siguiente enlace: <http://es.interrail.eu/plan-your-trip/interrail-timetables>

Lo único que tienes que hacer es indicar el **origen, destino, día y horario** para que puedas ver los trenes que podrás coger y la **duración del trayecto**. Además, podrás ver si el tren realiza un trayecto **directo** de una ciudad a otra o si por el contrario, hace paradas en otras ciudades intermedias donde tendrás que hacer un **transbordo**. Podrás ver incluso el tiempo que tardarías en coger el próximo tren para continuar tu camino. Además de todo esto, te indica si es necesario hacer una **reserva previa**, si es necesario pagar un **suplemento** y si tiene otros servicios como cafetería.

c) Reservas de trenes

Como hemos anticipado, necesitaras hacer una reserva previa a la hora de coger un tren determinado. Las reservas se pueden realizar hasta con 3 meses de antelación.

Puedes encontrar información de cómo realizar una reserva, las tarifas e información detallada sobre las reservas dependiendo del tipo de tren, en este enlace: <http://es.interrail.eu/plan-your-trip/guide-interrail-train-reservations>

- **NOTA:** En los trenes nocturnos siempre es obligatorio hacer una reserva. Aunque los horarios no muestren el símbolo "R" en un tren nocturno, la reserva sigue siendo obligatoria. Para saber si un tren es nocturno, comprueba la abreviatura en el horario; suele ser "EN" (EuroNight).

Elige y adquiere tu pase de Interrail

Una vez que tengas más o menos definido los países que quieres visitar así como los días de los que dispones, es hora de elegir el tipo de pase de Interrail.

Recuerda que podrás elegir entre dos modalidades:

- **InterRail Global Pass:** podrás elegir entre la modalidad Flexi o Continuo.
- **InterRail One Country Pass:** donde encontrarás varios niveles en función del país que desees visitar.

¿Dónde y cómo adquirir tu billete de Interrail?

Podrás adquirirlo en la **Oficina Joven Tive Sur Móstoles**. Sólo tienes que decirnos qué tipo de pase quieres y el primer día de comienzo en el que vas a comenzar a utilizar el billete. Deberás presentar una fotocopia del DNI y realizar el pago mediante tarjeta, transferencia o ingreso bancario. Y en el plazo de una semana o 10 días podrás recogerlo.

PREPARA TU VIAJE

Toma nota

1) DOCUMENTACIÓN

A la hora de viajar debes asegurarte de que llevas toda la documentación necesaria para poder viajar seguro.

DNI

Válido para los siguientes países de la Unión Europea: Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Dinamarca, Eslovaquia (sólo estancias turísticas), Eslovenia (sólo estancias turísticas), España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malta, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa y Suecia.

Para otros países como Andorra, Liechtenstein, Croacia, Islandia, Mónaco, San Marino, Suiza, Noruega, Rumanía (sólo estancias no superiores a 30 días)

Nota: Los menores de edad, si viajan solos o en compañía de otras personas, precisarán además del DNI, la autorización del padre, madre o tutor legal efectuada mediante comparecencia personal en las Comisarías de Policía, Puestos de la Guardia Civil, Juzgados, Notarías y Ayuntamientos. (FUENTE: www.policia.es)

PASAPORTE

Aunque con el DNI es suficiente para viajar a los países mencionados anteriormente, es conveniente tener también el pasaporte.

¡NO TE OLVIDES!

Asegúrate de llevar toda la documentación en regla.

Fíjate en la **fecha de caducidad** de ambos documentos y si necesitas renovarlo acude a tu oficina más cercana o pide cita previa en www.citapreviadnie.es

Sería conveniente llevar unas **fotocopias de los documentos** más importantes y ponerlas en otro lado (a ser posible en una carpeta impermeable) por si se pierden o te roban los originales.

2) TARJETA SANITARIA EUROPEA (TSE)

Es el documento personal e intransferible que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias, desde un punto de vista médico, durante una estancia temporal en el territorio del Espacio Económico Europeo (1) o Suiza, teniendo en cuenta la naturaleza de las prestaciones y la duración de la estancia prevista, de acuerdo con la legislación del país de estancia, independientemente de que el objeto de la estancia sea el turismo, una actividad profesional o los estudios.

En algunos casos, deberá asumir una cantidad fija o un porcentaje de los gastos derivados de la asistencia sanitaria, en igualdad de condiciones con los asegurados del Estado al que se desplaza. Estos importes no son reintegrables.

Para ampliar la información consultar la dirección de Internet <http://ec.europa.eu/social>

(1) Estados en los que tiene validez la TSE :

Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Croacia, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumania, Suecia y Suiza.

Ten en cuenta que la validez de esta tarjeta es de 2 años. Asegúrate de que la tienes en vigor, de no ser así puedes solicitarla:

- Por Internet, a través de la **Sede Electrónica** de la Seguridad Social (sede.seg-social.gob.es)
- Presencialmente, en cualquiera de los [Centros de Atención e Información de la Seguridad Social \(CAISS\)](#), solicitando [cita previa](#) al CAISS elegido.

(FUENTE: <http://www.seg-social.es>)

3) SEGURO DE ASISTENCIA EN VIAJES

Viaja seguro contratando un seguro de asistencia en viajes en tu Oficina Joven Tive Sur.

Se trata de un seguro con la compañía “Europ Assistance” para residentes en España, válido para todo el mundo, que otorga amplia protección a los jóvenes en sus viajes y estancias en el extranjero, cubriendo gastos de asistencia médica y medicinas, en los casos de enfermedad o accidente y pérdida de equipaje, incluso dentro del país de origen.

Puedes ver detalladamente las coberturas y las tarifas en el siguiente enlace:

<http://www.mostolesjoven.es/es/juventud/servicios/oficina-joven-comunidad-madrid-tive-sur/documentos/viaja-seguro>

¡¡¡Pásate por tu Oficina Joven Tive Sur e infórmate!!!

4) RESERVA TU ALOJAMIENTO

Después de recorrer cada rincón, es muy importante descansar. La forma más habitual de hacerlo es alojándose en los albergues de la red **Hostelling International (www.hihostels.com)** donde encontrarás numerosos albergues en cualquier parte del mundo.

Lo único que necesitas es ser titular del carnet de alberguista que podrás adquirir en nuestra oficina presentando el DNI o Pasaporte y haciendo el pago de la correspondiente tasa.

Puedes también reservar tu albergue, de forma inmediata, indicándonos el número de días, personas y por supuesto, el albergue en el que queréis alojaros. Y en el momento tendrás tu albergue reservado.

Como ves todo son facilidades, para que puedas disfrutar de tu viaje de interrail sin preocuparte de nada.

5) CARNÉS PARA JÓVENES: ENGÁNCHATE A LOS DESCUENTOS

Además del carnet internacional de alberguista que hemos mencionado en el epígrafe anterior para poder alojarte en los albergues, te ofrecemos otros carnés con los que obtendrás importantes beneficios y descuentos.

- **Carnet internacional de estudiante (ISIC):** Permite a los estudiantes obtener descuentos en alojamientos, transportes, museos etc.
- **Carnet International Youth Travel Card (IYTC):** ofrece descuentos a jóvenes, de hasta 30 años, que no estén estudiando.
- **Carnet internacional de profesor (TEACHER):** dirigido a profesores en activo, tiene como finalidad, al igual que el de estudiante, obtener descuentos en diferentes ámbitos.

Consulta como obtenerlos y ¡engánchate a los descuentos!

<http://www.mostolesjoven.es/es/juventud/servicios/oficina-joven-comunidad-madrid-tive-sur/documentos/enganchate-descuentos>

- **Carnet Joven de la Comunidad de Madrid.** Te permite obtener importantes descuentos y podrás utilizarlo tanto durante tu viaje por Europa como en España. Además sólo por ser titular del carnet joven tienes un seguro incluido. Infórmate aquí:

<http://www.mostolesjoven.es/es/juventud/servicios/oficina-joven-comunidad-madrid-tive-sur/documentos/carne-joven-comunidad-madrid>

Todos estos carnés podrás obtenerlos en la Oficina Joven Tive Sur.

6) EL EQUIPAJE

El equipaje puede convertirse en nuestro mejor aliado o en nuestro peor enemigo. Lo primero es decidir si te vas a llevar maleta o mochila. Lo aconsejable es llevar mochila y un pequeño bolso de mano donde guardar lo más importante y poder tenerlo al alcance en cualquier momento.

La mochila se va a convertir en nuestra compañera inseparable del viaje y es muy importante que sea lo más ligera posible y ajustada al cuerpo. Lo más adecuado es que no pese más del 10% de tu peso.

Aquí te damos algunas claves y consejos de cómo organizar tu equipaje para que no te olvides de las cosas básicas que no deben faltarte.

A la hora de organizar el equipaje puede servirte de gran ayuda elaborar una lista para que nada se te escape. Algunas de las cosas que podrías incluir en ésta puede ser lo siguiente:

• DOCUMENTACIÓN y DINERO

1. Fotocopia de la documentación (DNI, Pasaporte...)
La documentación original llévala contigo siempre.
2. Billete de interrail, y en su caso, de avión, tren, autobús...
3. Confirmaciones de las reservas del alojamiento.
4. Carnet de conducir
5. Otros carnet: Carnet joven, estudiante internacional, alberguista...
6. Tarjeta sanitaria europea o póliza de seguro de viaje.
7. Direcciones y teléfonos de interés: embajadas, seguros, hospitales...
8. No te olvides de llevar algo de dinero en efectivo. Recuerda que algunos países no tienen euro y es recomendable hacer el cambio de moneda desde aquí.
9. Puedes utilizar cheques de viaje, tarjetas de crédito (VISA, Mastercard)
10. Mapas, planos, horarios de transportes
11. Carpeta de plástico para guardar la documentación, billete de interrail etc.

▪ BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Analgésicos, antiinflamatorios, antihistamínico y en el caso de seguir algún tipo de tratamiento la correspondiente medicación. También conviene llevar un repelente y calmante de picaduras.

▪ ASEO E HIGIENE

Cepillo y pasta de dientes, desodorante, jabón, maquinilla de afeitar y loción, champú, gel, peine, tiritas, preservativos y anticonceptivos, clínex y toallitas húmedas, tapones para los oídos, tijeras, protección solar y de labios, jabón para lavar la ropa tipo lagarto.

▪ ROPA Y CALZADO

Dependerá de la época del año en la que viajes y los países que pretendas visitar, pero la regla que no debes olvidar es no llevar demasiada ropa.

Llévate unas camisetas de manga corta, tirantes, alguna sudadera y chaqueta de manga larga. Pantalón largo, pantalón corto, y “convertible”, corto y largo, para que lo vayas adaptando según las circunstancias. Para dormir, utiliza *leggings* y una camiseta cómoda.

Lleva ropa interior, calcetines, toalla de microfibra que pesan menos, o una toalla-pareo que podrás darle multitud de utilidades. Y no te olvides de un bañador o biquini y de llevar un chubasquero para ti y otro para la mochila si ésta no es impermeable.

En cuanto al calzado, llévate unas deportivas o el calzado que te resulte lo más cómodo posible y que te permita caminar bastante. El calzado es lo más difícil de transportar así que asegúrate de llevar el adecuado según las condiciones, y que hayas utilizado en más ocasiones. ¡No se te ocurra estrenar calzado!

Las chanclas son importantes que las incluyas, sobre todo, para poder utilizarlas en las duchas comunitarias y podrás utilizarlas también para descansar del calzado que llevamos todo el día puesto.

▪ OTROS

- Teléfono móvil y su cargador
- Cámara de fotos, cargador y tarjetas de memoria.
- Adaptador para los enchufes
- Abrelatas y navaja multiusos
- Una gorra o sombrero
- Gafas de de vista y de sol
- Embutido envasado al vacío
- Galletas
- Latas de conservas
- Cuaderno y un bolígrafo
- Algún libro
- Linterna
- Kit de costura
- Saco de dormir
- Cantimplora
- Bolsas de plástico
- Un candado
- Cartas
- Música

Estas son sólo algunas propuestas, seguro que a ti se te ocurrirá mucho más. Pero a la hora de preparar la mochila y pensar que llevar, intenta.

▪ TRUCOS Y RECOMENDACIONES

Para agilizar el peso de tu mochila, recuerda una serie de trucos:

1. **Comparte:** si no vas solo/a organiza con tus compañeros de viaje lo que vais a llevar en vuestra mochila, ya que muchas de las cosas las podéis compartir y eso aliviara el peso de tu mochila.
2. **Sé realista:** no es necesario llevar muchas cosas que luego puedes comprar en cualquiera de las ciudades que visites. Evita el “por si acaso” y no incluyas en tu

equipaje cosas que no sabes si utilizaras y que en el caso de necesitarlas puedes adquirirlas con facilidad allí donde te halles.

3. **Organízate:** llévate una pequeña mochila donde poder meter lo que vas a necesitar y deja el resto de las cosas en la mochila grande bajo llave en la taquilla del albergue donde te alojas, y comienza a disfrutar de la ciudad de la forma más cómoda posible.
4. **Prepara la mochila:** coloca abajo lo más ligero, en el centro lo más pesado y arriba lo de peso medio. Rellena los huecos con cosas pequeñas y ligeras como la ropa interior. Y coloca lo que vas a necesitar en la parte superior para tenerlo más a mano. No llenes la mochila a tope porque seguro que harás compras durante tu viaje y luego necesitaras espacio donde guardarlas.

Por último, una vez que lo tengas todo listo, coge tu mochila y camina al menos media hora por tu ciudad. Te darás cuenta si el peso de la mochila es correcto o por el contrario tendrás que organizar de nuevo su equipaje dejando parte lo que contiene tu mochila.

¿YA LO TIENES TODO?

¡PUES A DISFRUTAR DE TU INTERRAIL!