

VELKOMMEN TIL TRONDHEIM!!

Jeg er
Rebeca

Velkommen!
Jeg er Olav



SOBRE TRONDHEIM

Em presente, sóc Rebeca, alumna de Magisteri Infantil a la Universitat de València, i vaig a estar guiant-vos per Trondheim, així com facilitant-vos informació útil tant per a abans de i durant l'experiència amb l'ajuda d'un amic molt especial que vaig conèixer allí: vos presente a Olav, encara que li podeu anomenar "Ollis", pronunciat com a Ullis.

En primer lloc, Trondheim es una de les quatre ciutats més grans de Noruega, seguint la segona més al nord d'entre aquestes. Les altres són Oslo, la capital del país, Bergen; coneguda pels espectaculars fiords i, finalment, Trømso, allí on passen mesos sense llum solar i on es poden gaudir unes vistes extraordinàries de les aurores boreals.

Centrant-nos en Trondheim, és una ciutat que consta de molta natural i, per tant moltes rutes de les que gaudir en cas d'agradar-te el senderisme i, a més, podràs fins i tot acampar!



Recorda!

A 150 de propietats privades i màxim 2 dies!



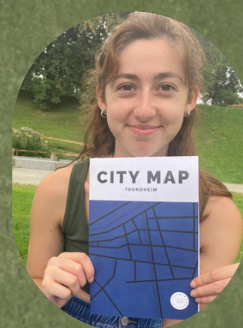
Ací et deixo un enllaç que et resultarà útil sobre el concepte "Allemannsretten" amb llocs recomanats on anar a acampar:

[Enllaç](#)

Respecte a llocs per a veure en Trondheim, en eixa mateixa pàgina et dona moltes recomanacions que personalment em van resultar útils, però el que vaig fer jo una vegada instal·lada va ser anar al centre de la ciutat i agafar un mapa. Els pots trobar en anglès a la catedral o a l'oficina de turisme.

Ara bé, com ens menegem per Trondheim, Ollis?

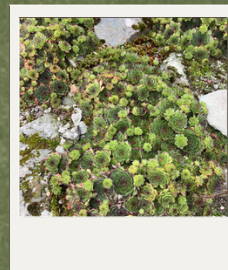
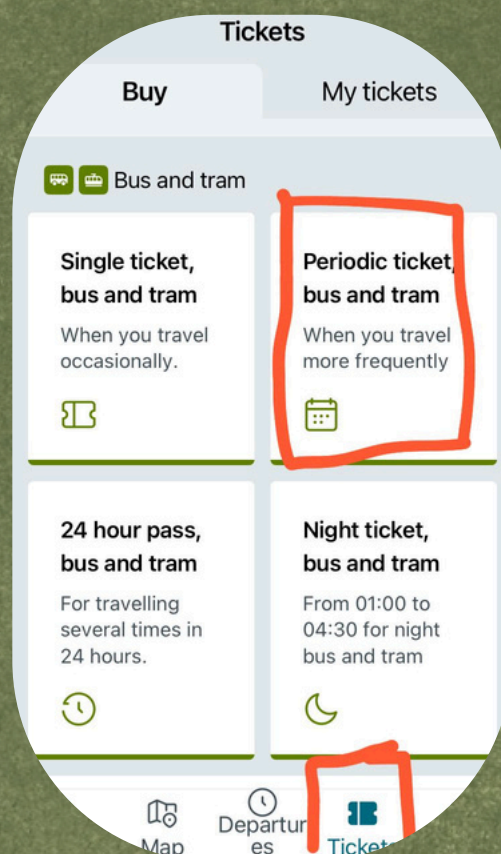
Doncs en bicicleta o en bus!



Així és, el transport públic a Noruega és molt eficient i ecològic. Atenta que aquesta informació és **IMPORTANT**. Per poder gastar el bus hauràs de descarregar-te l'aplicació "**ATB**", en la qual trobaràs diferents tipus de passatges tant per a bus, com per a tren i ferri per a visitar els fiords!

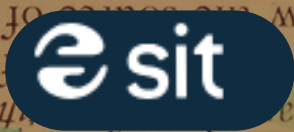


Personalment et recomane pagar el passatge mensual d'estudiant o, en cas de tenir menys de 20 anys pots comprar el de xiqueta, el qual és més barat. Altre aspecte ventajós del bus és el fet que pots accedir a aquest des de qualsevol porta, no és obligatori pujar per davant ni ensenyar el ticket però en cas de revisió hauràs de poder mostrar algún en vigor.



Per a fer rutes de senderisme, et recomane aquesta aplicació, és molt precisa i et marca el nivell de dificultat a més de mostrar-te les travesies properes d'on et trobes.



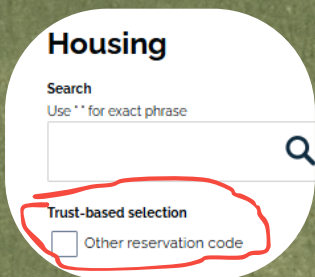
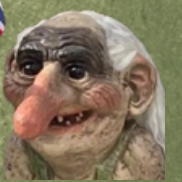


PARLEM D'ALLOTJAMENT

Hi ha diverses residències en Trondheim però aquella en la que et reserven places s'anomena **Moholt Studentby**. Aquesta, i varies de les altres, són gestionades per **SIT** (Student Welfare Organization). Es posaran en contacte amb tú a través del correu de la universitat, en el qual et demanaran que crees un compte i et donaran un codi que hauràs de posar a la pàgina per tal d'escogir allotjament.

Una vegada arribes el moment d'escogir, tindrà diferents opcions ja que hi ha molts blocs d'apartaments. En el meu cas vaig allotjar-me en un pis de quatre habitacions amb bany i cuina compartits sense ascensor i altres opcions són amb bany privat però es conviveix amb més gent i tens ascensor.

Informació de Moholt Reservar allotjament



Quan arribes a Trondheim hauràs d'arreglar la clau en unes bústies que es troben fora de l'oficina d'informació, just en front de la residència. Aquest cas és únicament si arribes fora de l'horari d'atenció i hauràs d'enviar un correu al SIT informant d'aquest fet perquè t'envien el codi.

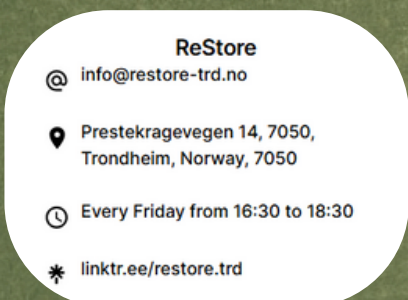
Si no envies el correu no podràs agafar la clau en la bústia!!

<https://share.google/eHBDvdkkNCCPoQZNr>

Centrant-nos en l'apartament hi ha una sèrie de qüestions que has de saber: en primer lloc, no hi ha coixinet i, en el cas de l'habitació amb bany privat no té matalàs. En segon lloc, el sobrematalàs no és necessari, simplement és una recomanació perquè allí culturalment el gasten. En tercer lloc, no hi ha menatge a la cuina però sí té microones, neveres i forn. Finalment, la lavanderia es troba fora del bloc d'apartaments i consta de llavadora, productes per a llavar la roba i secadores.



Posem-hi solucions!!



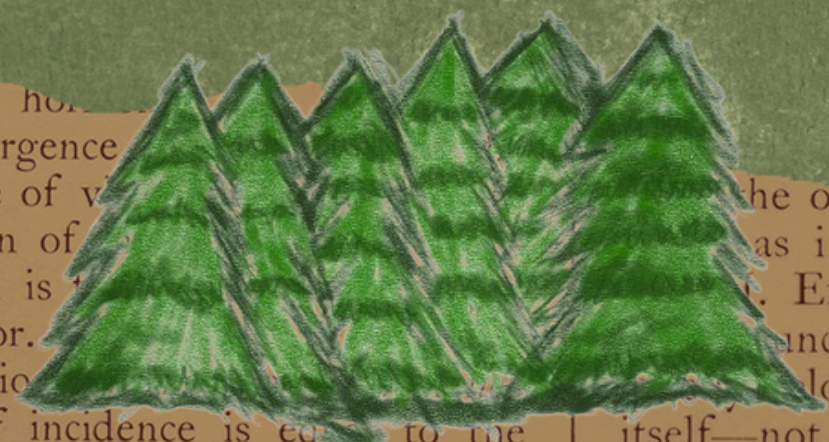
Et presente el **Restore**, una iniciativa noruega que et va a salvar la vida i la butxaca. Aquesta caseta que es veu és on els i les estudiants donen objectes que ja no van a gastar per a que els i les pròximes estudiants que vinguen a tindre l'experiència ERASMUS o altres puguin agafar-les de manera totalment **GRATUÏTA**. Com es pot veure hi ha gent fent cua, i es que si no tens cita prèvia hauràs de fer-la i, a més, segurament no quede quasi res quan passes a mirar. Per aquesta raó, una de les primeres coses que has de fer a l'arribar és demanar cita per a anar al Restore a la pàgina web; una vegada tingues la teua tarjeta d'estudiant.

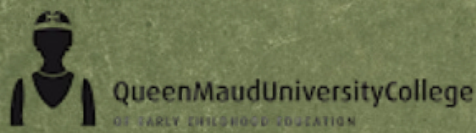


Per a la lavanderia hauràs de descarregar-te la aplicació "**AppWash**", ja que el servei de la llavadora es paga, però és econòmica, i la secadora és gratuïta. Et recomane que llaves la roba dilluns, acumulant la roba de la setmana anterior, o divendres, ja que la resta de dies les secadores solen estar ocupades. A més, aquestes no són massa potents i, per tant, hauràs de separar la roba segons la grossor en diferents secadores perquè es seque bé. S'accedeix a la lavanderia amb l'iman de les claus.

Per últim, els supermercats més propers i barats que trobem són "Kiwi" i "Rema1000". A ambdós podràs trobar ofertes i preus assequibles per a realitzar compres grans.

La parada de bus de la residència a la universitat és "Moholt storsenter" a "Strindheim Hageby", línia 12





LA UNIVERSITAT DE DESTÍ!!



L'universitat s'anomena Queen Maud University College of Early Childhood Education o DMMH. Es troba en un àrea totalment verda, té diferents edificis totalment adaptats i, té molta història. Cal destacar que disposa d'una biblioteca gran amb molts recursos i espais per a treballar individualment o en grup qualsevol matèria, fins i tot hi ha instruments musicals a la teua disposició.

Per emprar les aules

reserva-les ací

AULES D'ESTUDI

És un lloc màgic la veritat, però no et vaig a mentir, vas a treballar, i prou. Degut a que els i les estudiants noruegues estudien 30 crèdits en tot un any, i nosaltres necessitem eixos trenta per a un quadrimestre, vas a fer tot el treball que fan ells i elles al llarg d'un any. Això impliquen 8 hores diàries de classe, començant a les 8-8:30h i acabant alguns dies a les 17h. No t'espantes perquè les classes són súper dinàmiques, creatives i, sobretot, vivencials. Quasi mai estaràs a classe, sempre et duran a algún lloc a l'aire lliure rodejat de natura. Per tant, t'assegure que val la pena.



GLUTEN FREE



Hi ha "vafler" gratis tots els dimarts!!

És important que dugues a l'experiència roba esportiva i, sobretot, roba calenteta però, en cas que no pugues permetret comprar roba específica per a un hivern tan fred no te preocupes, perquè a DMMH tenen un magatzem amb roba d'hivern, material especialitat per a esports d'hivern, menatge de cuina, motxilles de senderisme, esterilles, mantes, làmpares, llençols, entre d'altres. El primer dia te facilitaran una bossa esportiva gran on duràs un coixí, un joc de llençols i una manta, però podràs agafar més coses sempre que vulgues. Simplement hauràs d'enviar-li un correu a Rasmus, que va ser la teua persona de referència a Trondheim, ja que és el coordinador del departament internacional de la universitat.



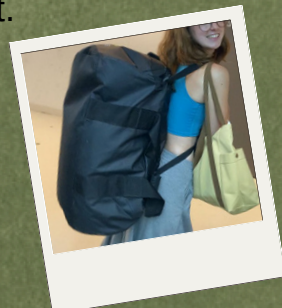
Ací te deixo el correu!

international@dmmh.no

Informació cursos

Ara bé, voldràs saber què vas a estudiar no?

Doncs bé, com que no vull fer-te molt "spoiler", ja que pense que el més important és viure'l i ja t'he contat prou coses, et deixo un enllaç amb la informació a nivell acadèmic del que vas a estudiar durant aquests mesos. Cal destacar que en el cas d'anar en el primer quadrimestre escogiràs el "Autum semester" i en el segon el "Spring semester".



Per altra banda, pense que t'alegrarà saber que no hi ha examens, sinó que hauràs d'explaiar-te en redactar certs informes que seran important per a la teua qualificació i alguna presentació. L'assistència és important, perquè ja sé que a l'anar d'ERASMUS està molt xulo orgaitzar viatges i hi ha a voltes que eixen molt més econòmics entre setmana. La meua recomanació és que els organitzes amb temps per al cap de setmana i, en cas de fer algun més llarg, ja que hi ha una associació d'estudiants ERASMUS que organitza viatges a les "Lofoten Island", que parles amb el o la docent, solen ser indulgents.

A la universitat també hi ha una associació d'estudiants, caeca regina, que realitzen quedades i tenen un espai de descans dins de l'edifici de la cafeteria.



Erasmus Student Network
Trondheim

Per últim, les classes les tindràs en diferents aules de diferents edificis, així que al principi pot ser un poc liós, però ací te deixo el plànol dels edificis i l'enllaç amb la informació que quins números de aules corresponen a cada edifici

Pren:

AULES





CONSELLS PER A "ABANS D'ANAR"



Respecte a l'equipatge, pensa que vas a anar un lloc en el que fa molt més fred que en València, per tant és important que poses en la maleta roba tèrmica, tant camisetes, com pantalons i calcetins calents. A més de al menys una jaqueta que te protegisca de les baixes temperatures. Et recomane mirar en la web de Decathlon, tenen un apartat d'outlet i si compres online en juny sol eixir econòmic. També és molt important la roba impermeable i les sabates, que siguin de muntanya, i unes botes de neu. Per a que et càpiga tota aquesta roba el que em va salvar va ser el següent:



Súper important! En Noruega no gastem persianes, així que agafat un bon antifaç per a dormir



Pega-li una miradeta

BOSSSES AL BUIT

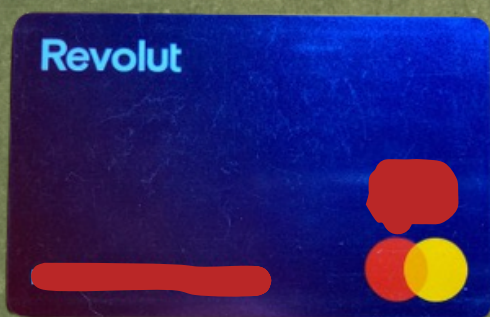


Et recomane que la bossa de mà siga una motxilla amb mesures de cabina, ja que així si viatges els caps de setmana ja la tens.

Respecte als diners, personalment pense que és necessari dur efectiu per si en algún moment et fallara la tarjeta o la pergueres. Aleshores, simplement has d'anar al teu banc i demanar, amb un poc d'antelació, la quantitat de corones noruegues que vulgues, pots dir-lis: "vull tants euros però en corones", i així saps la quantitat. Jo et recomane que si pots agafes diversos billets, xicotets i mitjans i a poc a poc aniràs descobrint les monedes del país conforme gastes els bitllets.



Encara que no solem gastar efectiu per no gastar paper i perquè és menys higiènic.



Recorda que al canviar de país si gastes la teua tarjeta bancària te cobraran comisió, per aquesta raó deuries d'ecarregar una tarjeta Revolut amb l'aplicació "Revolut" o també existeix la "Imagin", però aquesta és de determinats bancs.



Seguint un poc en els tràmits tècnics, a l'igual que la tarjeta, les dades del mòbil es cobren de manera diferents una vegada eixes del teu país, així que assegurat de posar-te en contacte amb la teua companyia telefònica per saber si tens roaming i quins països inclou.

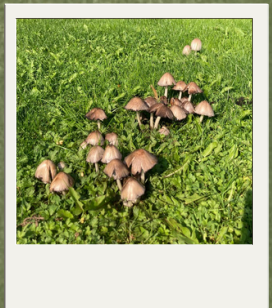
Noruega no està en la UE, però té acords amb aquesta, de manera que en moltes tarifes "roaming" està inclosa

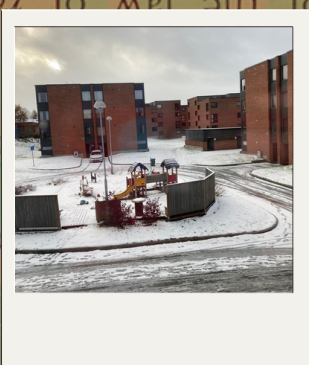


Respecte al segur mèdic, la UV et dona un que és prou bàsic, així que tal volta deuries de contractar un privat que abarque un poc més. En el meu cas vaig contractar un que és per a estudiants que dura un any en Espanya i te cobreix durant uns tres mesos a l'estranger. Aquest el vaig trobar informant-me en "Seguros el Corte Inglés".

Finalment vull informar-te que, encara que la Universitat de València et fa beneficiaria d'una beca ERASMUS, el primer pagament arriba més menys a final de Setembre i, el curs a Noruega comença a Agost. Per tant, has de pensar si pots mantindret durant eixos dos mesos sense els diners de la beca abans d'aventurar-te en l'experiència.

Recorda pujar tota la documentació necessària a l'expedient ERASMUS per poder rebre la beca.





A CONÈIXER MÓN

→ A nivell de Trondheim, com ja he comentat anteriorment, hi ha moltes rutes de senderisme fàcils i moderades per veure llacs i cascades increïbles. Personalment et recomane les següents:

Burmaklippen - Recorrido circular desde Steinhaugen
⌚ 1 h 13 ↔ 4,3 km ↗ 90 m
Fácil

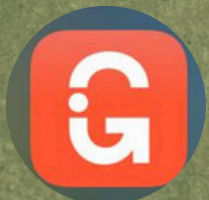
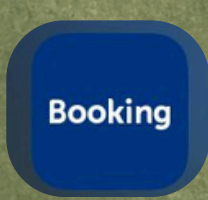
Cascada de Dølanfossen y Homla - Recorrido circular desde Hommelvik
⌚ 2 h 1 ↔ 7,18 km ↗ 150 m
Moderada

Cascada Mettífossen y Cascada Storfossen - Recorrido circular desde H...
⌚ 2 h 7 ↔ 7,43 km ↗ 170 m
Moderada

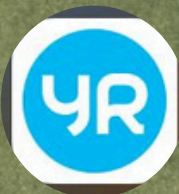
Bucle de Tømmerdal a St. Olavsspranget - Reserva Natural de Bymarka
⌚ 1 h 43 ↔ 5,98 km ↗ 150 m
Fácil

→ Si t'agrada eixir de festa, hi ha un edifici que és exclusiu per a estudiants que s'anomena "Studentsamfundet", en el qual s'organitzen festes totes les setmanes pràcticament.

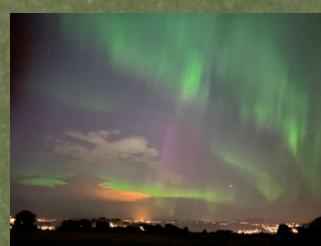
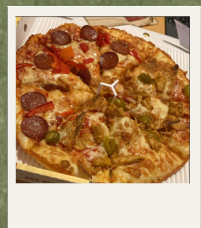
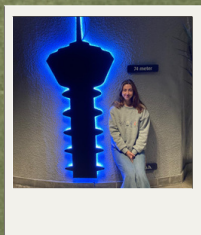
→ Per a viatjar fora de Trondheim, si vas a l'aeroport pots agafar la línia 70, direcció "Trondheim lufthavn" o per 8€ tens el "Flybuss" que el pots buscar en internet i posar preu d'estudiant. Per viatjar en avió les pàgines "kiwi", "wish" i "vueling" solen tindre bones ofertes, sempre que mires el viatge per a dins d'una o dues setmanes. També et recomane l'aplicació de "Booking" i "GetYourGuide", per a l'allotjament i per trobar excursions xules en diferents països.



→ Dos aplicacions que són útils durant l'estada en Trondheim són "YR" i "TogoodTogo".



→ Un fenomen natural molt famós en Noruega són les aurores boreals. Aquestes són precioses però molt difícils de veure, ja que Trondheim no està prou al nord com per a poder veure-les amb claredat amb la nostra vista. Per tant, et recomane que si vols bones fotos amb aquestes portes una càmera professional o un mòbil amb una càmera que tinga un mode nocturn bo.



Càmera de baixa qualitat

Càmera de bona qualitat



Finalment, et recomane un buffet lliure de pizza amb preu per a estudiants i una pizzeria al costat de la residència que també té un preu especial per a l'estudiantat. L'enllaç és a les fotos.

I fins ací el nostre viatge i consells. Rebeca i jo esperem que vos siga útil i que gaudiu de Trondheim. HA DET BRA!

