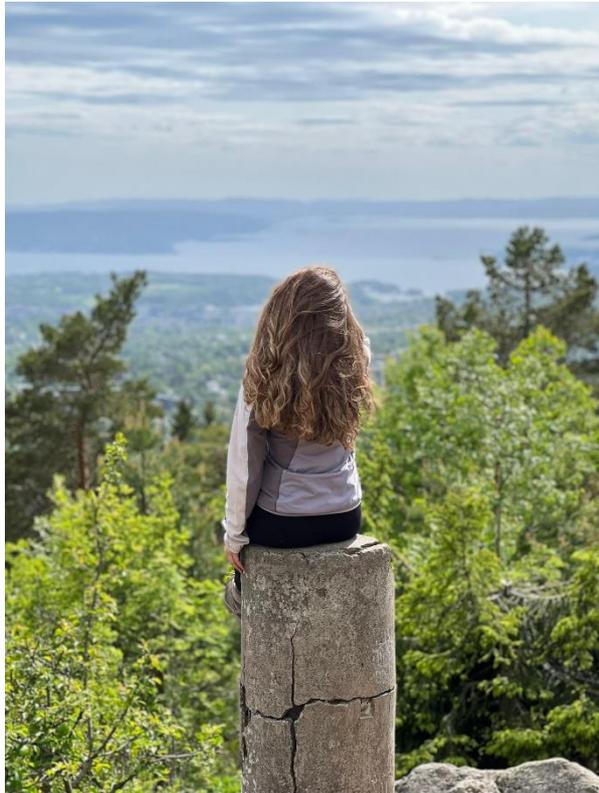


OSLOMET



Alma Calleja Martínez, Noruega (2023)



UN PAÍS  
INCREÍBLE,

UNA EXPERIENCIA  
INOLVIDABLE.



Hola, mi nombre es Alma y este mismo año (2023) realicé un semestre de movilidad universitaria ERASMUS a la ciudad de Oslo, capital de Noruega. Mi objetivo con este informe es facilitaros toda la información posible a los que vayáis de movilidad universitaria y que tengáis dudas con la elección de vuestro destino. Me gustaría que, con todo lo que he recopilado, pudiera aclararos todas las dudas que yo tuve también en su momento antes de llegar a mi destino, Noruega. Un país de destino que no hubiera podido escoger mejor. Remarca que, todo lo que expondré posteriormente es basado en mi experiencia allí, toda la información aquí recogida surge de mis vivencias personales.

### **EL PAIS y el CLIMA**

Noruega, junto con Suecia y Dinamarca, es uno de los países que forman la península escandinava. La ciudad de Oslo es muy moderna y tiene muchos servicios de todo tipo. Querría destacar sus lagos, ríos, museos y parques. Si tuviera que elegir, elegiría el parque *Vigeland* <https://maps.app.goo.gl/CDeX5TZDmSZRdPQz7> y el lago *Sognsvann* (cerca de donde yo vivía), por su tranquilidad. Hay muchas actividades para hacer de todo tipo, desde ocio, deporte, restauración... A pesar de ser la capital del país, es una ciudad bastante tranquila y muy segura. Me recorrí prácticamente toda la ciudad ya que mi universidad estaba en pleno centro, al lado del palacio real. Respecto al clima, Noruega tiene seis meses al año de nieve, por lo que, desde



octubre hasta marzo-abril no deja de nevar. No llueve mucho y hace mucho sol. Hay que ir con cuidado con el sol porque su luz allí es muy fuerte debido a la cercanía con el ártico y recomiendo que uséis crema solar en la cara siempre que podáis. No puedo dejarme a las auroras boreales, que están presentes sobre todo en el mes de mayo. Al encontrarnos en el sur de Noruega (Oslo), no se producen tantos espectáculos de auroras, en el norte son más constantes. A partir de abril-mayo se origina el fenómeno del sol de medianoche, significa que no se pone el sol en todo el día. Por la noche no está oscuro, solo un poco azul, es una experiencia que tenéis que vivir.

### **TRANSPORTE (ACCESO UNIVERSIDAD)**

Hay muchas formas de acceder a la universidad y en general a la mayoría de sitios en Oslo. Hay una red de transporte gigante con muchas líneas, por lo que os recomiendo descargar su app *Rutter* (red de transporte público de Oslo) <https://ruter.no/en/buying-tickets/>. Comprando un billete mensual para estudiantes (30-day ticket) tendrás acceso a todos los transportes que existen en esta ciudad: bus, tranvía, metro (allí llamado *T-bane*) y ferry. El billete mensual cuesta como unas 500 coronas noruegas (que son unos 50 euros) y te dura todo el mes. Vale mucho la pena porque



al incluir todo el transporte de Oslo y el ferry puedes llegar hasta las islas de Oslo (que son preciosas de visitar) donde viven pocas personas y también recorrer el fiordo de Oslo en barco. Además, la app <https://ruter.no/en/journey/the-ruter-app/> cuenta con localización y un sistema parecido al Maps de Google, en el que puedes poner tu ubicación y tu destino y te marca las pautas y líneas que debes coger para llegar a la universidad, residencia, donde desees. Depende de donde estés viviendo, podrás llegar a la universidad con metro, autobús o tram, o ambas cosas.



## COMIDA



Acostumbrados a España, notareis que los precios de los productos básicos son bastante elevados, por lo que os dejo una lista de supermercados muy asequibles que se encuentran por toda la ciudad:

- Kiwi
- Rema 1000
- Joker

Os recomiendo ir a comprar al barrio de *Grünerlokka*, ya que allí encontrareis fruta y verdura a un precio mucho más bajo que incluso el de los supermercados. Se trata de un barrio lleno de tiendas-mercado que tienen sus frutas y verduras a pie de calle. Puedes coger lo que deseas y luego te lo pesan en caja <https://maps.app.goo.gl/nckSE6pBREPSUkuM7>.



## UNIVERSIDAD, CURSO Y ASIGNATURAS

Mi universidad se llamaba *Oslo Metropolitan University* (OsloMet) <https://www.instagram.com/oslomet/>. Es una universidad bastante moderna y muy grande, cuenta con muchos edificios. En el curso que realicé, cada día íbamos a un aula diferente y teníamos una *Student Card* (tarjeta de estudiante muy sencilla de hacer nada más llegas) para entrar a las aulas. Hay diferentes tipos de aulas y con máximo 25-30 alumnos, por lo menos en mi caso. Todo allí es automático, las puertas fueron lo que más me chocó ya que teníamos que entrar con la tarjeta todo el tiempo sino la puerta no se abría. Es una universidad muy acogedora y los horarios dependen del curso y asignaturas que estas realizando.



En mi caso, como estudiante de Magisterio Infantil, estaba en el *BLH3220: Culture and Identity, Nordic Childhoods* <https://www.oslomet.no/en/study/lui/culture-identity-nordic-childhoods>. Los horarios son como en mi universidad de Valencia (por las mañanas) y las clases son muy amenas, no suelen durar más de una hora, ya que aquí cada hora hacen "breaks" (lo que llaman descansos de 15 minutos). Iba a clase entre dos a tres días por semana, lo que me daba



muchísimo tiempo libre. Las asignaturas de este curso tratan temas como la multiculturalidad, los lenguajes, música, religión, el racismo, la cultura, la tolerancia y el respeto en niños. En general, las asignaturas son muy interesantes si estas interesado/a en la cultura nórdica, la metodología y la forma que tienen aquí de enseñar a los niños (que es muy diferente a la de las escuelas españolas). Si no, hay otros cursos que podrás ver en la página web <https://www.oslomet.no/en>, más relacionados con necesidades especiales (si ese es tu interés) y otros temas. La universidad tiene una biblioteca muy grande y cada edificio cuenta con espacios para descansar y estar con el portátil haciendo tu tarea o relajándote simplemente después de clases. Está muy bien aclimatada, igual que casi todos los sitios aquí en Oslo, aunque haga frío fuera, ¡se está super bien dentro!

## ALOJAMIENTO

Hay una organización que lleva las residencias de estudiantes en Oslo, su nombre es SiO (*Student Welfare Organization in Oslo and Akershus*) <https://www.sio.no/en>. En ella podréis solicitar por preferencia hasta 5 residencias o tipo de vivienda que hay en la ciudad. Esto facilita mucho a la hora de encontrar habitación o sitio en el que quedarse. Cuenta con muchas residencias y casas de estudiantes, más cerca o más a las afueras de la ciudad. Depende de la residencia en la que estés, compartes un apartamento-piso con 4 o hasta 7 personas, puedes elegir baño individual o compartido... pero ellos te envían luego un correo con el tipo de habitación y contrato que te



pueden conceder. Si tu residencia está más cerca de la ciudad y del centro, en un paseo estarás en la universidad y en las calles más famosas, museos, edificios y pubs más frecuentados por turistas y locales. En cambio, si estas a las afueras, con un corto viaje en metro estarás en el centro de la ciudad, pero tiene sus ventajas ya que en las afueras de la ciudad se encuentran los

paisajes y los ambientes más bonitos y mágicos, sobre todo lo recomiendo si te gusta dar un paseo por la naturaleza, visitar lagos y cascadas, y bosques nevados. En mi caso, yo estaba a las afueras de la ciudad, cerca del lago de *Sognsvann* <https://maps.app.goo.gl/Sprw6JsZB37hNyzP9> y en 10 minutos en metro estaba en pleno centro.



## IR AL HOSPITAL

Como sabréis, necesitareis la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE), que no tarda mucho en obtenerse aquí en España, pero que os recomiendo no dejárosla para el final, ya que si tenéis algún problema y no os la pueden hacer antes de ir os no tendréis ese seguro sanitario que os corresponde por ser ciudadanos europeos. Además, para ir al hospital en Noruega, siendo extranjero (como somos nosotros) te piden sí o sí la Tarjeta Sanitaria para pasar al médico. Una vivencia que tuve relacionada con esto fue que un día mis amigas y yo decidimos ir a tirarnos en trineo (hay sitios en los que puedes alquilar un trineo y tirarte con él desde lo alto de Oslo). Una buena idea por el momento, hasta que una de mis amigas se hizo daño con un hierro que llevaba el trineo, y se hizo un pequeño corte en la pierna. Como imaginareis, tuvimos que ir al hospital porque aparte de que le dolía mucho, le sangraba bastante y pensábamos que el corte era profundo. Una vez en el hospital, pasamos con la Tarjeta Sanitaria y explicamos nuestra situación (que estábamos de ERASMUS y que nos había pasado esto) allí nos dijeron que había que esperar ya que estábamos en urgencias y que no sabrían lo que podría tardar. Muchas horas después nos atendieron. Al final el corte fue muy superficial y no hacía falta poner puntos, por lo que, mi amiga pagó entre unas 500 o 1000 coronas noruegas por ser atendida (teniendo la TSE).

## REGISTRO A LA POLICIA

Si vais a estar más de tres meses en el país, os piden una serie de documentación para registrarte en la policía noruega. Normalmente son fotocopias de tu DNI (si perteneces a la UE), de tu tarjeta sanitaria europea (TSE), y de tu admisión a la universidad de destino. Es fácil ya que normalmente la policía organiza citas para estudiantes cada cierto tiempo y simplemente es presentarte con la documentación y ya. La oficina de policía está cerca de Oslo Bus Terminal y de la Estación Central de Oslo, es muy fácil de encontrar: <https://maps.app.goo.gl/AQpcJKs98fYUf33H9>.

## VIDA SOCIAL

En la residencia, compartiréis un piso con chicos y chicas de varias nacionalidades. Normalmente suelen ser bastante abiertos todos y te llevas un buen grupo de amigos de allí. En la universidad también socializas bastante ya que casi todas las clases se basan en trabajos grupales en los que compartes experiencias y opiniones. Si buscas relacionarte con gente que hable español, aun puedes encontrar a varios españoles en tu misma universidad. Os recomiendo encontrar algún grupo de



WhatsApp en el que estén españoles que se encuentren actualmente en Oslo o en Noruega, ya sea estudiando o trabajando. Os vendrá bien por si acaso os pasara algo en el país y no sabéis a quien acudir por no saber explicarlo en el idioma. Aunque yo os recomiendo relacionaros más con gente local y de otras nacionalidades para poder practicar y mejorar el idioma (el inglés) y poder enriquecerte de las costumbres y prácticas de otras culturas.

Si buscáis salir un rato, no os preocupéis, tenéis un montón de pubs en el centro en los que podréis entrar los fines de semana y algún día entre semana (jueves y viernes). Hay un pub en el centro de Oslo llamado *Mabou* <https://www.instagram.com/mabou.oslo/> que es muy divertido y en el que los jueves hacen fiesta latina y ponen música española y latina de reggaetón (si ese es tu estilo). Además, si buscas relacionarte con más estudiantes internacionales existe este pub/bar de estudiantes, llamado *Amatoren* <https://www.instagram.com/amatoren.bar/>, en el que casi todos los martes y jueves hacen karaokes y fiestas de varios tipos. También ponen siempre partidos y formula 1. Hay un pin pon, billar, y servicio de *bartender*.

## ESTILO DE VIDA

El estilo de vida aquí es muy diferente al estilo de vida en España. Algunas de las cosas que podría destacar son el hecho de quitarse los zapatos dentro de casa, en museos y otros sitios. También



el uso del café (toman café todo el tiempo, todos los días, varias veces, también en descansos de clase). Aquí debo añadir que el estilo de vida depende también del frío característico de aquí y de los países nórdicos. Por eso, hay que venir preparado, sobre todo si vais a estar durante alguno de estos meses (noviembre, diciembre, enero y febrero) ya que la nieve y el hielo están presentes hasta marzo-abril, por lo menos en Oslo. Recomiendo unos pares de camisetas y mallas/pantalones térmicos, guantes buenos y gorro u orejeras. Una chaqueta de pluma impermeable te salvará de los -10 grados diarios. El deporte es muy importante para

ellos, incluso las personas más mayores hacen deporte diario en la nieve. El esquí de fondo (*Cross-country Skiing*) es el deporte que más practican en invierno, pero en verano utilizan los esquís con ruedas, salen a correr... Tienen un estilo de vida muy saludable que sienta muy bien. Te recomiendo probarlo cuando estes allí. Por otra parte, incluir que el reciclaje y la sostenibilidad se tiene muy en cuenta aquí, así que, se toman muy en serio el tirar cada cosa en el contenedor correspondiente y sobre todo en las casas tienen hasta 6 contenedores diferentes. En la residencia estas obligado a reciclar. Así que en general, están muy avanzados en cuanto a muchos aspectos cívicos y culturales.



## LA ESN



Se trata de una asociación de estudiantes llamada Erasmus Student Network (ESN) que se dedica a planificar y realizar actividades y excursiones para nuevos estudiantes de movilidad. En casi todos los países tienen una sede, por lo tanto, en Oslo también <https://www.instagram.com/esnoslo/>. Su objetivo es darles la bienvenida y facilitar la socialización a estudiantes que vienen de movilidad o intercambio al país. Recomiendo mucho mirar sus actividades, ya que a veces hacen salidas por la ciudad y por la montaña que son muy divertidas y sirven para conocer gente. También recomiendo echarles un vistazo a sus ofertas de excursiones, ya que hacen excursiones (a un precio más reducido para estudiantes) al norte de Noruega y a otros países, en los que se quedan en cabañas y hacen actividades muy chulas <https://www.timetravels.com/adventure-trip-to-lofoten-0123-nl3-0000037.html>.



## VIAJAR



Si os gusta viajar, os recomiendo que aprovechéis durante vuestra estancia allí. Tanto dentro del país, como fuera a otros países. Dentro del país, lo mejor es ir en tren, a parte, son increíbles los paisajes por los que pasa el tren y vale la pena el viaje. La compañía que lleva los trenes allí es Vy <https://www.vy.no/>. Fuera del país, os recomiendo coger un vuelo. Desde allí son mucho más baratos los vuelos entre países escandinavos: Suecia, Dinamarca, Finlandia, Islandia. Así que os recomiendo que, si sois aventureros y os gusta descubrir lugares como yo, viajéis por estos países tan increíbles. Las dos aerolíneas más concurridas allí son: *Norwegian Airlines* y *Scandinavian Airlines* (SAS). ¡Y ambas cuentan con descuentos de jóvenes y estudiantes!

- Si buscas un vuelo con *Norwegian Airlines* y tienes menos de 26 años te sugiero que escribas este código de descuento al comprar tu vuelo "UNDER26". Te descuenta bastante y solo debes llevar el DNI para que confirmen tu edad. <https://www.norwegian.com/es/reserva/informacion-util-sobre-reservas/nuestros-tipos-de-billetes/billetes-para-jovenes/>
- Si viajas con *Scandinavian Airlines* (SAS), cuando vas al buscador de vuelos debes clicar en "Joven" en vez de "Adulto", tendrás un descuento de más. <https://www.flysas.com/en/fly-with-us/youth-tickets/>

## CONCLUSIÓN

Espero que este texto os haya sido útil y que os haya resuelto vuestras dudas. Mi propósito con el informe es que sirva para que os marchéis con un grado de tranquilidad y certeza al destino de movilidad, ya que, personalmente, me hubiese gustado saber muchas de estas cosas antes de irme. Espero haberos motivado y aclarado la elección de vuestro destino, tanto si se trata de mi destino de movilidad, Noruega, como de algún otro destino nórdico. Por último, quiero recomendar que aprovechéis cada día vuestra estancia en el país, ya que es muy bonito y diferente en comparación a España. Que veáis cada día como una oportunidad de descubrir lugares y de vivir experiencias, que os aseguro que, en vuestro país de residencia no viviréis jamás. Que, aunque haga frío, yendo abrigado/a, hay muchas actividades que puedes realizar, tanto en la nieve, como solo/a o acompañado/a. Para mí, fue una experiencia inolvidable que repetiría mil veces.