



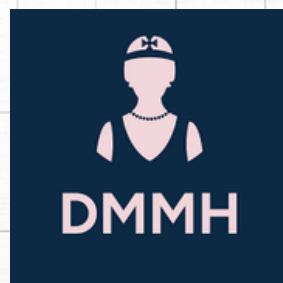
Cuaderno realizado por Ruth Comino Aparicio

MEMORIAS DEL ERASMUS

Una experiencia inolvidable.



UNIVERSIDAD DE DESTINO



Antes que nada, me presento



Me llamo Ruth Comino y soy alumna del grado de maestra en educación infantil.

Durante el primer cuatrimestre del curso 2024-2025, me fui de erasmus a Queen Mauds University College of Early childhood education ([enlace a su pagina web](#)). Una universidad privada dedicada exclusivamente a formar profesores de educación infantil, de hecho forman al 20% de los profesores de educación infantil del país. Situada en Trondheim, Noruega. También tienen otro campus en Kristiansund, que es una ciudad cercana.

Este es el enlace a la web dedicada a los estudiantes internacionales ([enlace](#)). En su página web podrás encontrar recomendaciones sobre que ropa llevar, que tipo de clima esperar, consejos y videos sobre la ciudad ([enlace](#)).

La universidad en Noruega suele empezar en agosto y el primer día es de orientación. Te explicarán todo lo que necesites saber y conocerás a los profesores que te darán clases. El coordinador de relaciones internacionales se llama Rasmus, su contacto se puede encontrar en la web para estudiantes internacionales ([enlace](#)) y si tienes algún problema te animo recurrir a él.

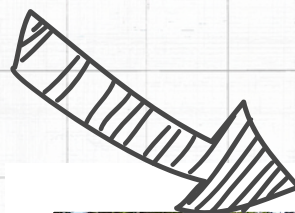
Me gustaría destacar que para cursar los créditos correspondientes a un cuatrimestre tienes que elegir dos cursos, que allí equivalen a un año completo, por lo que la mayoría de días las jornadas escolares constaban de 8h: desde las 8:00h de la mañana hasta las 16:00h de la tarde. A pesar de estas largas jornadas se hacen descansos cada 45 min y no son lecciones nada pesadas. También resaltar que estarás en una clase con todos los demás estudiantes de Erasmus.

Edificio principal de la universidad

Respecto a los cursos a los que asistirás pasarás mucho tiempo al aire libre y haciendo actividad física por lo que te recomiendo que lleves ropa de deporte además de camisetas y mallas térmicas. Una cosa muy importante es llevar guantes y gorros de lana para cuando comience el frío en el mes de octubre.

En uno de los cursos harás prácticas durante 5 semanas en una escuela infantil de Trondheim. No podrás elegir te la asignaran los profesores. Ten en cuenta que los niños no hablarán inglés e intentaran comunicarse contigo en noruego, por lo que desde mi experiencia personal te aconsejo que descargues la aplicación de Duolingo para aprender algunas palabras y frases básicas. A mi me sirvió para poder entender lo que decían y poder hacerles preguntas como: "¿Qué quieres?", "¿Quieres más?" o frases como: "¡siéntate, vamos a comer!", "¡Vamos a jugar!", etc. También te va a servir para nombrar las comidas y presentarte.

En la universidad tienen un almacén de donde puedes tomar cosas prestadas como botas de montaña, pantalones impermeables, chaquetas, mochilas, mantas, esterillas, menaje del hogar. Desde mi experiencia te sugiero que te lleves tu propia ropa de montaña e impermeable porque hay pocas tallas y puede que la tuya no este. Cabe destacar que todo lo que tomes prestado tendrás que devolver lo al acabar la estancia.



ALOJAMIENTO

Edificios de Moholt



Queen Mauds University college of early childhood education tiene un acuerdo con Sit ([enlace](#)), que es una asociación de estudiantes que proporciona alojamiento a los estudiantes. Tienen tres campus en Gjøvik, Ålesund, y Trondheim Desde la universidad te proporcionarán un código para acceder a alquilar una habitación, hay varios tipos de habitaciones en diferentes rangos de precios. Tener en cuenta que son apartamentos compartidos, en algunos solo se comparte la cocina y el salón, En otros también compartes el baño. Todo está especificado en la descripción de las habitaciones.

En estas descripciones pone todo lo que incluye la habitación y el apartamento ([enlace](#)), cuando dice: "Please note that you must bring your own mattress topper" es un sobre colchón, pero no es necesario ya que la cama si que tiene un colchón. Si dice la descripción: "Please note that you must bring your own mattress" eso quiere decir que la cama no tiene un colchón por lo que tienes que comprarlo.

Hay edificios en los que no hay ascensor, suelen ser aquellos en los que compartes baños ya que son edificios más pequeños.

En Trondheim Sit tiene varias ciudades de estudiantes, la más conocida es Moholt ([enlace](#)), que es donde yo me aloje. Está muy bien comunicado con el centro de la ciudad, y a tan solo 20 min en autobús de la universidad. Moholt cuenta con una biblioteca, una sala común, un gimnasio, una escuela infantil, un centro médico y varios supermercados (Bunnpris y Bamboo Asian Market) dentro de la ciudad de estudiantes, aunque los más baratos (REMA 1000 y KIWI) se encuentran fuera del recinto a pocos metros de la ciudad estudiantil.

Otra cosa que me gustaría destacar de Moholt es que hay una lavandería comunitaria, solo has de pagar por la lavadora (23 kr/1,90 y 2€) con la aplicación appwash ([enlace](#)) las secadoras son gratuitas, pero has de tener en cuenta que al ser comunitaria muchas veces se llena y es difícil encontrar secadoras libres, mi recomendación es hacerla durante la semana los jueves o los viernes por la tarde, básicamente en horarios donde haya poca afluencia de gente. Para acceder a la lavandería tienes que utilizar el imán que te dan con las llaves. Las llaves tienes que ir a recogerlas a la recepción que se sitúa en una casa enfrente de la residencia te darán un código que abrirá una pequeña taquilla donde estará tu llave. En el llavero habrá un llave que abre la puerta de tu piso y de tu habitación y un pequeño imán redondo que abre la puerta del patio y la lavandería.

Edificios de Moholt y el edificio de ReStore

Una cosa que me hubiera gustado saber es que aunque la universidad al llegar el primer día te darán un juego de sábanas y un cojín. Pero cómo llegas antes de que comiencen las clases te recomiendo llevarte un par de juegos de sábanas y un cojín envasado al vacío, sino ir a Ikea o JYSK nada más llegar para poder comprarte allí un cojín.

Otra de las cosas que aconsejo que hagas es pedir cita en el ReStore ([enlace](#)), que es una asociación en la que la gente deja las cosas que ya no necesitan y tu puedes cogerlas si las necesitas, para poder coger las necesitas cita previa, sino tendrás que esperar. Para enterarte cuando abren síguelos en sus redes sociales, que están los enlaces en la página web.





TRANSPORTE



Trondheim es una ciudad grande, pero su sistema de transporte público es excelente y puedes moverte por toda la ciudad utilizando los autobuses. La aplicación para poder comprar los billetes se llama AtB ([enlace de descarga](#)). Es muy sencilla de usar y te dice los autobuses que debes coger para llegar a tu destino. A la hora de comprar el billete te sugiero comprar el billete que te dura un mes en la zona A. Este billete te sirve para el autobús y el tranvía. Desde la aplicación también puedes comprar billetes para los barcos que parten desde el puerto que van a diferentes lugares del fiordo, yo te recomiendo ir a visitar con el ferri Brekstad de esa manera podrás ver todo el fiordo de Trondheim y visitar la ciudad que aunque pequeña tiene mucha naturaleza y rutas de senderismo. Con la aplicación también puedes subir a los autobuses azules que van a ciudades cercanas, yo visite Orkanger.



Vistas desde Brekstad

Si eres menor de 20 años coger el de niño (370 kr/31€) en lugar del de estudiante (555kr/47€).

Para llegar del aeropuerto a Moholt en lugar de coger un taxi o un Uber, te recomiendo coger el Flybuss Værnes-Ekspressen ([enlace](#)) es un autobús que te recoge en el aeropuerto y te deja en la puerta de Moholt. Puedes comprar el billete antes de ir a Trondheim por su página web o hacerlo en el momento en el autobús. Los precios varían entre 169 kr/14€ y 200kr/17€, un taxi o Uber serían 960kr/82€. Si queréis ir al aeropuerto y no lleváis maletas os recomiendo coger el autobús de la AtB, hay una línea que lleva al aeropuerto, además de ahorrar los 14€ del Flybuss, podrás disfrutar de los bonitos paisajes que el fiordo de Trondheim tiene que ofrecer.

El aeropuerto de Trondheim tiene bastantes vuelos directos a ciudades del norte de Europa. Si quieres viajar durante el erasmus te aconsejo que una vez tengas el horario de las clases busques los vuelos porque cuanto antes lo hagas más barato te saldrá. Yo viaje a Gdansk (Polonia), Oslo (Noruega), Bergen (Noruega), Rovaniemi (Finlandia) y Helsinki (Finlandia). Si no tienes los medios económicos para viajar a todas las ciudades, te sugiero que elijas Bergen por delante de Oslo.

CONSEJOS

- La beca Erasmus no te va a llegar hasta finales de septiembre, así que ahorra para poder pagar el alquiler y la comida.
- Lleva dinero en efectivo coronas noruegas que es la moneda del país, además te aconsejo que tengas una tarjeta de crédito que no te cobre comisiones por la conversión de moneda. (revolut, imagin, etc)
- Comprueba que tu compañía de teléfono funcione en Noruega y tenga servicio.
- Cuando subas al autobús puedes subir por cualquier puerta no es necesario que enseñes el billete a menos que te lo pida un revisor.
- El día que llegues vallas a comprar y si las clases las empiezas en un día no compres sartenes y menaje del hogar, porque en la universidad te los prestarán.
- Vuelvo a reiterar en la importancia de la ropa, llevad ropa de lana, calcetines térmicos, ropa térmica. El calzado también es super importante llevad calzado de montaña y apto para la nieve, que sea impermeable.
- Para hacer la maleta os recomiendo que utilizéis bolsas de envasado al vacío, estas son las que utilice yo ([enlace](#)), la bomba es pequeña y cabe perfectamente en la maleta.