



OSLOMET

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET

Oslo, Noruega

Erasmus 2024-2025



¿QUÉ ME HUBIERA GUSTADO SABER ANTES DE LLEGAR A OSLO?

1 El cambio de temperaturas tan extremo

Para poder prepararte la maleta tienes que tener en cuenta que te vas a encontrar con un tiempo muy diferente cada mes tanto si te vas el primer cuatri como el segundo.

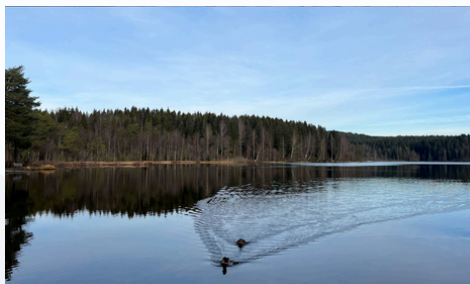
Recuerda que el truco está en vestir por capas y poder administrarte el espacio de la maleta de forma que ciertas prendas de verano te sirvan como capas que te puedan abrigar en invierno.

Además, no te puedes olvidar de llevar ropa de deporte y unos buenos zapatos para poder hacer rutas por la montaña. Estoy segura de que algún domingo irás a visitar algún lago y para eso necesitas ropa impermeable por si llueve o ya está todo mojado.

Mismo sitio, diferentes meses



Agosto



Octubre



Diciembre

2 La moneda que se usa en Oslo son las Coronas Noruegas (NOK)

Mentiría si dijera que Noruega no es un país caro porque realmente lo es. Te aconsejo utilizar la aplicación “Revolut” para poder pagar sin que te cobren comisión y puedas cambiar de euros a Coronas Noruegas con mucha facilidad.

**First
Price**

Sin duda, el mejor consejo que te puedo dar para poder ahorrar dinero es comprar en el supermercado “Kiwi” donde podrás encontrar productos “First Price”. Para que nos entendamos es como si compraras la marca blanca de cada producto a un precio más asequible y de una calidad similar.

50 NOK son unos 4,2 euros 100 NOK son unos 8,4 euros 200 NOK son unos 17 euros



3

Usa Ruter para poder moverte en transporte público

Para poder llegar de un sitio a otro por medio de transporte público (ya sea en bus, tranvía, metro o ferry) tendrás que pagar mensualmente una suscripción en la aplicación de Ruter. Aunque esta sea cara, la buena noticia es que por ser estudiantes el precio es inferior.



Es importante que tengas en cuenta que este bono te incluye la zona 1, que engloba la ciudad de Oslo. Si quieres llegar al aeropuerto o visitar pueblos cercanos deberás de pagar una ampliación de la zona en dicho momento que lo necesiten.

Aquí tienes el link por si quieres leer más información:

<https://www.visitnorway.es/organiza-tu-viaje/como-moverse/en-autobus/>

Ruter#
A fully integrated information system

**Si te descargas La App en el móvil
te resultará más sencillo**

MI EXPERIENCIA CON LOS ESTUDIOS EN OSLOMET

Una de las cosas que más me han gustado de mi Erasmus es la universidad y el curso en el que he estado apuntada: Play, Movement, Nature and Outdoor Education – Nordic Childhoods. Si te apetece aprender sobre la educación al aire libre, visitar colegios bosque y vivenciar excursiones donde pasar la noche en cabañas, sin lugar a dudas este es el minor al que te tienes que apuntar.

El curso está dividido en diferentes bloques temáticos donde aprenderás sobre el juego en la naturaleza, la importancia del movimiento y los alimentos en la educación, la sostenibilidad en el medio ambiente, etc.



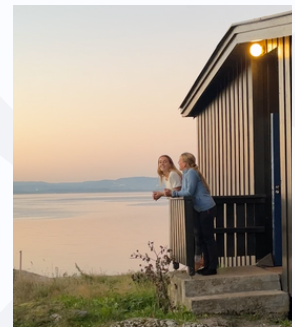
Rutas por el bosque



Una clase en el bosque



El juego en la naturaleza



Excursión al fiordo de Oslo



Aparte, mi consejo para poder sacar una buena nota y no agobiarte en el último momento es llevar al día el contenido, ya que hay muchas lecturas. Te evaluarán todo el cuatrimestre con un trabajo escrito final que hagas sobre uno de los temas tratados en el curso, y junto a una exposición donde al final te harán varias preguntas orales sobre todo el temario explicado. Recuerda que no hay asignaturas en este curso, sino bloques temáticos de contenidos.

Al fin y al cabo, obtienes la nota de todo un cuatrimestre por medio de un examen final, pero que esto no te haga cambiar la decisión de si apuntarte a este curso o no. Vale la pena todo esfuerzo que hagas porque las experiencias que vivas con OsloMet son únicas e irrepetibles.

¿DÓNDE ALOJARME DURANTE MI ESTANCIA?

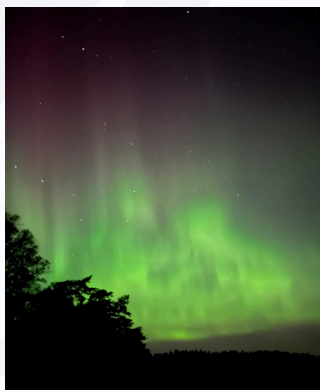
En Oslo hay diferentes residencias ubicadas en diferentes puntos de la ciudad, pero la mayoría de ellas pertenecen a la misma empresa "SIO". En mi caso y en el de la gente con la que yo estuve, estábamos viviendo en las que ofrecía dicha empresa. Aquí tienes el link de la web para conocer todas las opciones: <https://sio.no/en>

Está claro que cada residencia tiene sus inconvenientes y sus ventajas, pero desde mi más sincera experiencia creo que no hay mejor opción que alejarse de la ciudad y vivir en Sogn o en Kringsjå. Ambas residencias se encuentran muy cerca la una de la otra y es donde la mayor parte de españoles se alojan. Además, está ubicada al lago del lago de Sognsvann donde podrás ir a desconectar, pasear con tus amigos, hacer una barbacoa por la noche y ver auroras boreales.

Otra de las ventajas de alojarte con SIO es que podrás convivir con más personas en el mismo piso lo que te permite conocer a gente de todo el mundo y aprender de sus culturas. En mi piso de Sogn tuve la suerte de coincidir con italianos, holandeses, españoles y brasileños. Cada mes hacíamos cenas típicas de cada país para conocernos mejor. Fue una experiencia de 10 compartir esta experiencia con gente internacional.



Barbacoas



Noches en el lago



Cenas internacionales



Sogn en otoño



Mi habitación

PLANES ESPECIALES DE OSLO QUE NO PUEDES
VOLVERTE SIN HABERLOS HECHO



Ir a las saunas



*Patinar sobre hielo en el
parque Vigeland*



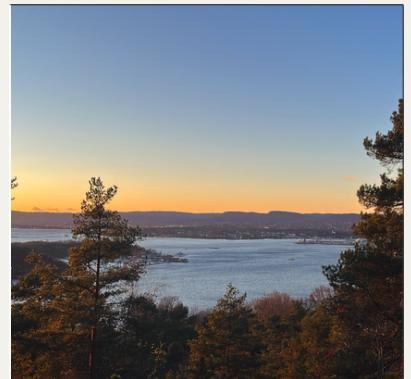
*Hacer Kayak y paddle surf
en Sognsvann*



*Ver un partido de futbol
en Ullevaal Stadion*



*Ver un partido de hockey
en Jordan Amfi*



*Ver el atardecer desde
Ekebergparken*



*Ir a tomarse algo en
Frognerseteren*



*Bañarte en un lago
congelado*



*Esquiar y ver nubes
polares*

Estoy más que segura de que va a ser la mejor experiencia de tu vida :) Ojalá puedas disfrutar de este Erasmus tanto como lo hice yo.