

# TRONDHEIM, NORUEGA

ERASMUS 2024

IRENE GARCIA VILLAREJO

UV- Facultad de Formación de Profesorado.



Si estás pensando en irte de Erasmus, hazlo, nunca vas a saber lo que te pierdes ahí fuera si te quedas para siempre en tu país natal. Experiencias inolvidables, amigos para toda la vida, lugares que permanecerán para siempre en ti y historias que contarás con nostalgia y cariño cuando hayan pasado. Además, puede que sí, o puede que no, sea la experiencia que te esperabas, pero esto no es negativo, porque las enseñanzas que te llevas y el hecho de haberte ido a un país nuevo, con gente desconocida y con un idioma que probablemente no sabías, hace que ya merezca la pena. Vas a conectar contigo misma como antes no lo habías hecho porque de repente te encuentras sola con 5 meses por delante para escribir una historia para contar.

Si eres amante de la naturaleza, de los paisajes verdes y montañas, de la nieve y de la paz que todo esto desprende y quieres experimentar vivir en una sociedad, clima, y cultura totalmente distinta, Noruega te está esperando.

Yo quería ir a una ciudad que no fuese ni muy grande ni muy pequeña y no pude elegir mejor, Trondheim es una ciudad preciosa. Además está muy bien ubicada y conectada, recoge todo lo esencial que puede tener Noruega: fiordos, montañas para hacer hikes, lagos, temperaturas bajas pero no extremas, vistas increíbles, etc.

Te voy a contar las cosas que considero más relevantes e importantes, además de alguna que otra experiencia para ayudarte antes de emprender tu nueva aventura.

## 1. ¿Dónde y cuándo compro los vuelos? ¿Qué compañía me recomiendas?

Acuérdate de coger los vuelos con tiempo. Viajar a Noruega no es barato, así que busca ofertas y combinaciones. Lo más cómodo es coger un vuelo directo que sale desde el aeropuerto de Alicante de unas 4 horas de duración. Tanto yo, como muchos de los estudiantes que eramos de Valencia escogimos esta opción. También, puedes buscar ir en tren a Barcelona y a Madrid y salir de allí, pero no son vuelos directos. Aún así puede que salgan mejor de precio.

*Aún me acuerdo de ese primer día despidiéndome de mi familia y mirando a través de la ventanilla del avión pensando en como iba a cambiar mi vida.*

## 2. ¿Qué tipo de moneda utilizan? ¿Es mucho más caro que en España?

Una de las cosas en las que vas a notar más cambio en tu día a día es en el precio de absolutamente todo. Un euro equivale más o menos a 11,6 coronas noruegas (NOK) por lo que todo es más caro. Al principio, no te voy a mentir, es abrumador e intentas comprarte lo más

barato de todo. Pero a largo plazo, verás que si te gestionas bien, sabes que priorizar. Yo sobretodo me di cuenta a la hora de comprar comida. Puedes y debes comer bien, no solo pasta y arroz así que no te culpes por comprarte proteína “más cara” porque es una inversión. Busca ofertas en los distintos supermercados: Rema 1000, Xtra, Kiwi, son los más asequibles y suelen tener bastantes descuentos.

*Me acuerdo de las primeras veces yendo a comprar a varios supermercados, comparando precios para comprar lo más barato. Tenía hasta una lista de los productos en mis notas del móvil.*

### 3. ¿Qué tal la universidad y el campus?

La NTNU (Norwegian University of Science and Technology) es la universidad donde fui estudiante durante los 5 meses. Dispone de varios campus distribuidos por toda la ciudad. Al cursar asignaturas de diferentes departamentos, las clases las tenía repartidas en dos de ellos: Kalsvinnet y Dragvoll. La sede principal se encuentra en Gloschaugen, donde se encuentra el edificio principal que vemos en las fotos características de la universidad. Cada campus dispone de aulas, biblioteca propia, cafetería, papelería, zonas de descanso y zonas de estudio. Son diferentes pero cada una tiene su encanto. Me fascinó la inmensidad de todas ellas y la importancia que le dan al descanso y bienestar de sus alumnos. También, en la semana de bienvenida y luego a lo largo del curso preparan muchísimas actividades, conciertos, días de juegos, etc. para crear un clima universitario increíble. Disponen de una gran variedad de clubs de deporte que te animan a apuntarte y formar parte de su equipo. Baloncesto, voleyball, lacrosse, fútbol, remo, baile y muchos más. Es una oportunidad genial para salir de tu zona de comfort y probar un deporte nuevo.

*Como estudiante me sentí escuchada, cuidada y atendida. Desde el primer momento la universidad nos ofreció su apoyo, incluso con gabinetes psicológicos por si nos hacía falta en algún momento y eso me sorprendió muchísimo. Le dan mucha importancia a la salud mental y física de sus alumnos para que puedan disfrutar plenamente de sus estudios.*



### 4. ¿Dónde me quedo? ¿Dónde me recomiendas vivir en una residencia o en un piso de estudiantes?

Según mi experiencia yo preferí elegir una residencia. Buscar un piso se me hizo más complicado y tampoco conocía a nadie que fuese a elegir esa opción. También, al no conocer el país sentía que era más cómodo y seguro ir a una residencia con habitación propia y dónde compartir el espacio con otros estudiantes y conocidos.

En Trondheim hay varias residencias ubicadas por toda la ciudad destinadas tanto a estudiantes nacionales como estudiantes internacionales. Se dividen en dos: las públicas y las privadas. Moholt es la más solicitada ya que dispone de un buen terreno que además de los edificios para vivir incluye, supermercados, biblioteca propia, pizzeria, etc. Los pisos pueden ser tanto de cuatro personas, ocho o incluso quince pero varía según edificio y precio, también disponibilidad. Los estudiantes que se quedan un año entero tiene preferencia respecto a los que solo están un cuatrimestre, es por ello por lo que decidí no arriesgarme y buscar otra

residencia. La Organización de Bienestar Estudiantil (Sit) es la que se encarga de gestionar los alojamientos para estudiantes.

Mi residencia fue Voll Studienby. Una residencia más pequeña y sin tantas instalaciones pero con encanto y buena ubicación (al lado de Moholt y muy bien conectada con las diferentes sedes de la universidad, Dragvoll es la que más cerca está). Mi habitación, con baño propio, estaba en una planta de 6 habitaciones más, en la que compartíamos cocina y comedor. Esto te permite conocer a gente de otros países y convivir con ellos y enriquecerte de sus diferentes culturas, además de compartir con otros españoles tu experiencia. Los bloques se dividen por edificios de tres pisos distribuidos por letras y otro edificio más alto con otras características. No es una residencia muy grande pero si muy acogedora.



*Estas eran mis vistas desde la habitación.*

## 5. ¿Cómo es la dieta noruega? ¿Hay algún plato típico?

Noruega no es un país que deslumbre por su buena comida. Solo con decirte que lo más famoso entre la gente de allí, son unas pizzas congeladas de la marca Grandiosa, te lo digo todo. Es verdad, que si tienes la oportunidad de probar platos típicos de allí como el guisado de reno aprovéchalo porque es para chuparse los dedos.

Eso sí, en tu día a día intenta cocinarte rico, comprándote productos que te permitan llevar una dieta equilibrada y que te guste. Porque los platos de casa se echan mucho de menos. Prueba nuevas recetas y comidas que echas de menos de casa. Seguro que te salen increíbles y luego harás competencia con la familia cuando vuelvas.



*Ah sí, los cinammon buns están de muerte y hay una pastelería por el centro que se llama Rosenberg bakeri que está para chuparse los dedos.*

## 6. ¿Dónde viajo? ¿Qué destinos me recomiendas?

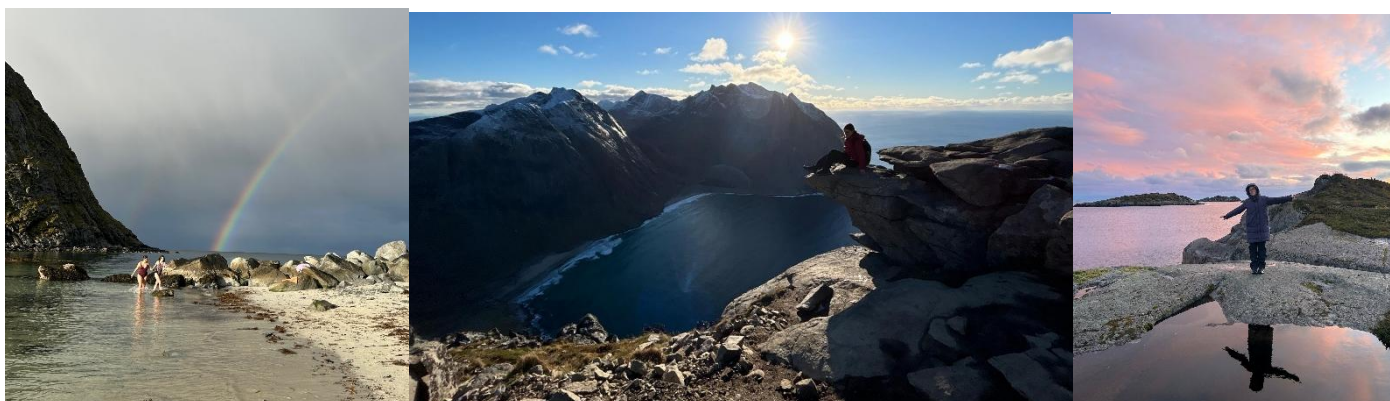
Creo que este es uno de los puntos que más nos hace ilusión a todos. Trondheim es una ciudad que está muy bien conectada de sus alrededores. Dispone con una estación de tren y aeropuerto propio, y aunque no sea la capital tiene muchos destinos disponibles a los que ir de manera directa. Puede ser que si lo que buscas es viajar barato y a muchos lugares diferentes, prefieras elegir un destino de centro Europa. No obstante, desde Trondheim puedes viajar fácilmente por Noruega y los países de su alrededor.



Para mí un viaje esencial que tienes que hacer si tienes la oportunidad es ir a las islas Lofoten. Se trata de un archipiélago al norte de Noruega que une sus islas mediante una fina y única carretera. Los paisajes que vi allí son los más bonitos que he visto nunca. Las montañas y los fiordos te dejan sin palabras y si tienes suerte y hace buen tiempo podrás ver tanto dobles arcoíris (que son muy comunes aquí) y auroras boreales. La mejor temporada es entre mayo y principios de octubre, por las horas de luz y para que no esté nevado y puedas hacer las rutas sin peligro.

Otras ciudades que visité fueron Oslo y Bergen (si viajas en tren podrás ver a través de tu ventana paisajes preciosos que no podrás apreciar si vas en avión); Estocolmo, Suecia (una capital preciosa); y Gdansk, Polonia (destino directo desde Trondheim y a muy buen precio).

*Estas son algunas de fotos que hice en Lofoten, un viaje de ensueño y de los mejores de mi vida.*



La ESN (Erasmus Student Network) es una asociación internacional de estudiantes que se dedica a ayudar a los estudiantes internacionales para facilitarles su integración en su nueva ciudad. Ofrecen actividades de todo tipo: sociales, académicas, culturales, etc. Disponen de una tarjeta física que ofrece descuentos en todas las actividades. Lo que más me gustó de esta asociación es que planifica muchos viajes a lo largo del curso en los que incluye un itinerario completo, con guía y transporte y actividades que también puedes añadir a tu experiencia. Cuando yo estuve planificaron viajes a los fiordos de Geiranger, Lofoten, Roros (un pueblo que en Navidad se llena de encanto) y muchos otros. Además, de organizar cada semana actividades de muchas temáticas diferentes para incentivar la socialización entre los estudiantes. La mayoría de ellas son gratis o con un precio muy reducido.

*Actividad imprescindible en un país nórdico: Bañarse en el fiordo e ir corriendo a la sauna para no congelarte.*



## 7. ¿Cómo me muevo por la ciudad? ¿Hay transporte público?

Trondheim no es una ciudad muy grande pero llegar desde un lado a otro caminando no suele ser un trayecto corto (y tampoco sencillo porque está lleno de subidas y bajadas). Cuenta con una red de autobuses que enlaza todos los puntos de la ciudad. Es el transporte más práctico y

que las personas más utilizaban, ya que allí hay metro. Hay diferentes bonos para comprar: anual, trimestral, mensual, etc. y por ser estudiante hay descuento. No obstante, sigue siendo de precio elevado. Incluye también bono para utilizar las bicicletas públicas de la ciudad.

A nosotros nos encantaba dar paseos por el puerto con ellas. Cuando hace buen tiempo es muy buena alternativa, pero cuando nieva y llueve (que suele ser la mayoría del tiempo en invierno) es preferible el bus.



## 8. ¿Qué consejos te hubiese gustado escuchar antes de irte de Erasmus?

- \* Exprime al máximo cada día, el tiempo pasa volando.
- \* Piensa que también tienes que crear una rutina, no todos los días van a ser de fiesta, y ahí está la magia.
- \* Apóyate de tus compañeros y amigos, ellos van a ser tu familia y van a estar contigo en los momentos felices y no tan felices.
- \* Sal, diviértete, prueba cosas nuevas, descubre nuevos lugares, hay rincones que aún no sabes que existen y no te vas a quedar sin verlos.
- \* Aprovecha y viaja, puede que nunca más vayas a estar aquí.
- \* Y sobretodo, cuídate y vive la experiencia como tú quieres vivirla, y rodeate de gente que te aporte y haga de tu experiencia un sueño que nunca olvidarás.



*Trondheim a lo largo de todas las estaciones.*