

# CONSEJOS PRÁCTICOS-TRONDHEIM

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2014

### SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Trondheim es un municipio y una ciudad noruega, capital de la provincia de *Sør - Trøndelag*, a una latitud de 63°26' se encuentra localizada en el centro oeste del país donde el río Nidelva confluye con el fiordo de Trondheim (*Trondheimsfjorden*). La población es de 181.513 habitantes (a Octubre de 2013), es la tercera ciudad más poblada de Noruega. El municipio tiene una extensión de 342,27 km<sup>2</sup>. El área metropolitana de Trondheim incluye 7 municipios y ronda los 260.000 habitantes, siendo la cuarta aglomeración urbana del país.

Además de la ciudad central, el resto de los municipios consiste de pequeñas localidades cercanas más o menos relacionadas económicamente con Trondheim. Como parte de la integración de esta zona metropolitana los puertos de Trondheim, *Orkdal* y *Stjordal* funcionan de manera coordinada bajo una misma administración. El aeropuerto del área metropolitana se localiza en la ciudad de *Stjordal*.

Se encuentra a unos 500 km al noroeste de Oslo y a solo 100 km al oeste de la frontera con Suecia, tal y como se puede apreciar en el siguiente mapa:



Para visitar otras ciudades en el sur, como Bergen, la segunda más grande en Noruega, o Stavanger, es recomendable ir bordeando la costa con un barco (*Hurtigruten*) o ir directamente en avión (*Norwegian*), ya que se necesitan unas 13 horas para llegar con tren (<https://www.nsb.no/>) y más de 15 horas para ir en autobús (<http://www.nor-way.no/>). La capital, Oslo, se encuentra a unas 8 horas en tren y menos de una hora en avión.

Otros lugares interesantes son las *Islas Lofoten* o la ciudad de *Tromsø*, a ambos es recomendable acceder con avión, ya que se encuentran al norte y a unos 1000

km. También se puede planear una excursión a *Rørros*, para poder esquiar con perros sobre la nieve.

## CLIMA

La mayor elevación de la ciudad es la colina *Storheia*, con 565 metros sobre el nivel del mar. En el solsticio de verano el sol sale a las 03:00 y se pone a las 23:40, pero se mantiene justo por encima del horizonte - no hay oscuridad desde el 20 de mayo al 20 de julio. En el solsticio de invierno el sol sale a las 10:00, manteniéndose muy bajo sobre el horizonte, y se pone a las 14:30.

Trondheim tiene principalmente un clima oceánico, pero está bastante protegido de los vientos de la costa, más fuertes. La temperatura más alta registrada fue de 35 °C el 22 de julio de 1901, y la más baja fue -26.1 °C en febrero de 1899. Trondheim experimenta nevadas moderadas de noviembre a marzo, alternándose con un tiempo suave y precipitaciones. Hay, de media, 14 días en invierno con una capa de al menos 25 centímetros de nieve en el suelo y 22 días con una temperatura mínima de -10 °C o más baja. A menudo hay muchas más nevadas en zonas de alrededor, situadas a mayor altitud, como *Byåsen* y *Heimdal*, con buenas condiciones para esquiar en *Bymarka*. La primavera suele ser bastante soleada, pero las noches suelen ser frescas o frías. La temperatura máxima durante el día puede sobrepasar los 20 °C desde principios de mayo a finales de septiembre y de media hay 34 días cada verano con temperaturas superiores a los 20 °C. Octubre es el mes más típicamente otoñal con bajas temperaturas y caída de hojas de los árboles, mientras que noviembre es mucho más oscuro y frío. La precipitación media anual es de 892 mm bastante repartida durante todo el año, aunque en septiembre y octubre llueve el doble que marzo, abril y mayo. Las temperaturas tienden a ser más altas en los últimos años. La zona de *Trøndelag* ha visto subir su temperatura media casi 2 °C en los últimos 25 años (2007).

Este es el histórico de temperaturas, según *Wikipedia*:

Parámetros climáticos promedio de Lillehammer													
Mes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Anual
Temperatura máxima media (°C)	0.1	1.0	4.1	7.8	14.1	17.3	18.4	17.8	13.6	9.1	3.7	1.5	9.0
Temperatura mínima media (°C)	-6.5	-5.7	-3.0	0.3	5.0	8.8	10.3	9.8	6.6	3.3	-2.0	-4.8	1.8
Precipitación total (mm)	63	52	54	49	53	68	94	87	113	104	71	84	892

En mi caso, el mes de octubre fue lluvioso, pero en general, poco frío, sólo la última semana con temperaturas en torno a 0 / 3 °C de mínima. En Noviembre, y debido al cambio de hora, se nota que anochece más pronto, empieza en torno a las 16.30 horas, y, al haber menos horas de sol, si hace más frío (en torno a -2 / 0°C de mínimas). Por el contrario, las precipitaciones disminuyeron.

A finales de Noviembre sufrimos una ola de frío, tan típicas en Zaragoza, que hizo que no subieran las temperaturas más allá de los 0 grados, lo que provocó que se helasen las aceras, e incluso lagos.

En diciembre, por fin, hizo lo que todos esperábamos en Noruega, frío, nieve, hielo, en cantidades industriales. Los días que estuve allí, rara vez se superaban

los 0-2 grados positivos, raro era el día que no nevaba y prácticamente no se veía el sol en todo el día.

## MONEDA

La moneda de Noruega es la “*corona noruega*” (en adelante NOK, aunque también es posible que veas kr por sus siglas en noruego). Un *Euro* equivale, aproximadamente, a 8 *nok*. No es necesario traer demasiado dinero en efectivo, ya que en Noruega puedes pagar prácticamente todo, desde una barra de pan hasta la lavandería, con tarjeta. Procura tener una tarjeta que no te cobre demasiadas comisiones o te limite el acceso desde el extranjero.

## TRANSPORTE

Para llegar a Trondheim desde Zaragoza, lo mejor es que mires los vuelos con las compañías más baratas y directas, como por ejemplo, Norwegian Airlines (<http://www.norwegian.com/es>) o SAS (<http://www.flysas.com/es/es>). Es mejor aún si usas páginas como eDreams (<http://www.edreams.es>) que te hacen de buscador de vuelos.

En caso de ir en periodo alto (hasta noviembre), existen vuelos directos desde Alicante, con la compañía Norwegian Airlines, que es el que cogí yo para venir. En caso de no existir este vuelo directo, hay múltiples opciones para venir, con trasbordo en Oslo o en Ámsterdam, por ejemplo.

Desde Oslo, tienes la opción de coger otro vuelo a Trondheim o incluso coger el tren que te lleva directo. Es un trayecto más largo en tiempo (unas 7 horas) pero bastante cómodo. Puede salir más económico.

Una vez que llegas a la ciudad, en mi caso, desde el aeropuerto, has de coger un bus que te lleve al centro o a tu alojamiento, ya que el aeropuerto se encuentra a unos 20 km de Trondheim. Puedes mirar más información acerca de este bus en su página web: <http://www.flybussen.no/>.

Lo normal, en el caso de ser estudiante internacional, es que tu alojamiento sea en Moholt (tanto *Herman Kragveit* (HK en adelante) como *Alle*) por lo que este bus citado anteriormente te dejaría en la puerta y ya solo tendrías que hacer los pasos que describiré después, en el apartado Alojamiento.

Para ir a la universidad, en mi caso, desde Moholt, puedes ir andando o en bus, principalmente. Andando es un paseo de unos 20 minutos, cuesta abajo la ida y con una gran pendiente, lo que conlleva que la vuelta sea cuesta arriba y no tan divertido, más aún con las numerosas lluvias y aire que suele hacer.

En cambio, puedes optar por sacar la tarjeta del bus por diversos periodos (semanal, mensual, trimestral o anual) según tus necesidades. Si bien puede parecer cara, en mi caso, la trimestral fueron 1000 nok, hay que tener en cuenta que un billete sencillo (con el que puedes hacer transbordo durante una hora en todos los buses que quieras) en el propio bus son 50 nok y por medio de la aplicación móvil de la ATB (<https://www.atb.no/>) (empresa de buses de Trondheim) unos 37 nok, al final acaba siendo muy rentable.

Las frecuencias son bastante buenas entre semana y bastante mejorables, en general, los fines de semana.

Desde Moholt puedes ir directamente con un bus, sin transbordo a sitios tan importantes como la universidad (ruta 5), el centro (ruta 5) o incluso IKEA (ruta 9).

Además puedes coger un libro que hay en cada bus con la información de cada ruta, paradas y sentido. Al principio es un poco farragoso, puesto que hay muchas variables pero enseguida te haces con ello.

Como he comentado anteriormente, la frecuencia es muy importante y bastante buena en general, siendo de 5-10 minutos el bus número 5, que, por lo general, será el más usado.

También se puede añadir que la mayoría de autobuses dobles disponen de wifi gratuito, cosa que se agradece ya que no se dispone, en principio, de tarifa de datos.

Otro medio de transporte, además del autobús, o de ir andando, que es muy usado en Trondheim es la bicicleta. Es fácil, y no muy caro, encontrar una bicicleta que te sirva para desplazarte por la ciudad, se ahorra tiempo y dinero (las puedes encontrar desde 400 nok), como contra, de nuevo, es que Moholt está en una colina bastante elevada y la vuelta a casa puede ser dura, además si llueve o incluso nieva o hiela, las condiciones de la carretera son bastante complicadas.

El ir en bicicleta no tiene nada que ver con Zaragoza, todo el mundo es más educado y cívico y se respetan bastante bien, no te miran como un apestado y puedes ir tanto por aceras como por calzadas.

Por último, siempre queda la opción de coger un taxi, cosa bastante cara, pero que si consigues llenarlo entre 3-4 personas, el precio puede ser bastante asequible.

## **ALOJAMIENTO**

Este punto es el más importante a tener en cuenta, al menos, antes de ir a Trondheim.

Como he comentado anteriormente, ésta es una ciudad universitaria, con mucha gente joven de paso, con lo cual los alquileres abundan, pero no son demasiado asequibles.

Una vez se confirme la admisión en la universidad por parte de la NTNU, se recomienda contactar con la oficina de Relaciones Internacionales para que ésta proporcione un código de estudiante internacional.

Es importante saber que este código solo te lo dan con un mes de antelación, es decir, que si empiezas las prácticas en octubre, como fue mi caso, no lo tendrás hasta principios de Septiembre o finales de Agosto, no desesperes.

Con este código y siguiendo las instrucciones que nos darán en esta oficina, podremos optar a una habitación en una de las diferentes ciudades universitarias.

Lo más normal es que se te conceda una habitación en un piso compartido en Moholt HK o Moholt Alle, con unos precios que rondan los 3500 nok.

Como primera opción, desde luego, es alucinante, puesto que vives en una auténtica “*subciudad*” universitaria. Muchos edificios, con 4 o 5 plantas por edificio y con 4 personas por piso. Los pisos de Moholt HK, donde yo he estado, son suficientes y disponen de lo básico: Baño con ducha, lavabo y retrete, cocina (más o menos) equipada con mesa y (normalmente) cuatro sillas y una habitación bastante grande (unos 12 m<sup>2</sup>) con cama, armario y escritorio.

Lo de que la cocina esté más o menos equipada, depende, en gran parte, de tus compañeros de piso y de su tiempo de estancia en el piso, puesto que cada cual es libre de comprar lo que quiera (microondas, tostadora, sofás,...) y se suele quedar en el piso. En mi caso, llegué y todos los habitantes eran nuevos (llevaban uno o dos meses a lo sumo) y la cocina no disponía de nada. Gracias al grupo de Facebook student market: (<https://www.facebook.com/groups/288352844604218/>), adquirí a buen precio un microondas y una tostadora y ahora está algo más equipado.

En el tema de la habitación, sin embargo, ya no depende de los compañeros anteriores, ya que siempre está *vaciada*. Mi recomendación en caso de tener que ir a Moholt es que intentes llevar un cable de red de, al menos, 3-5 metros y una lámpara de mesa. Y que, por supuesto, no te olvides el portátil para poder estar comunicado.

La primera noche dormirás *al aire* pero ya al día siguiente puedes ir a IKEA y abastecerte de cosas tan necesarias como una almohada, una sábana, una mesilla, etc.

El tema del cable de red es imprescindible puesto que la habitación solo dispone de un conector de red, no hay wifi (salvo que tú mismo lo puedas proporcionar, ya sea mediante un router inalámbrico o con tu propio portátil como modem).

He de advertirte de que existe un límite diario bastante alto, es cierto, tanto de descarga como de subida, ojo con los programas tipo p2p, y que en caso de excederlo se te bloquea el internet durante 2,4 o incluso más días si eres reincidente. Recomiendo descargar el programa *NetWorx* (es gratuito) para controlar este aspecto. Este límite se resetea cada 24 horas.

Cada habitación dispone de un servicio de calefacción propio e independiente del resto de la casa. Se puede programar para enfriar, calentar o *mantener*. En caso de enfriar (bajar la temperatura entre 15 y 7 grados) o calentar (una horquilla entre 17 y 24 grados) el tiempo máximo que se puede poner de manera automática es de 3 horas, es decir, cada 3 horas hay que volver a dar al botón para que siga calentando o enfriando. La función *mantener* a es automática a 16 grados y está puesta por defecto.

Cuando llegas, normalmente, del bus del avión a la parada de *Moholt Studentby* tienes que ir a la recepción del *SIT* (está al lado de la parada) y recoger tu llave, ya sea en la propia recepción o en los buzones (en caso de llegar a deshora). Entonces te darán la llave de tu habitación, la tarjeta de la lavandería y un plano para llegar a tu piso.

La tarjeta de la lavandería está asociada a un código que te dan en un papel también, y has de recargarla **ANTES** de usarla. Cada colada son 20 nok, por lo que es recomendable cargarla con unos 200 nok, por ejemplo, para no tener que hacerlo cada día.

En caso de estar en Moholt HK no es necesario utilizar suavizante o jabón ya que es automático, en Moholt ALLE, sí que hay que utilizarlo. Pero puedes decidir por ti mismo ir a una lavandería o a otra, ya que están bastante próximas. Una vez hecha la colada, el servicio de secadora es gratuito. Como advertencia he de decir que los tiempos que ponen de manera *informativa*, en el caso de la secadora, no se ajustan nunca a la realidad pero, en el caso de la lavadora, suelen ser bastante fidedignos.

En caso de no encontrar alojamiento en Moholt, existen otras ciudades universitarias, quizá no tan económicas, pero igual algo mejor situadas, o, simplemente, la opción de alquilar una habitación o un piso en donde veas adecuado.

Para esta última tarea, recomiendo que se vaya mirando las webs: [www.hybel.no](http://www.hybel.no), [www.leiehybel.no](http://www.leiehybel.no), [www.nav.no](http://www.nav.no) y [www.finn.no](http://www.finn.no). En general el precio de estas habitaciones oscila desde las 3500 hasta las 7000 nok, lo que supone un gran desembolso económico pero, en cambio, suelen estar mucho mejor situadas.

Una semana antes de terminar tu estancia en Moholt, si es que estás allí, recibirás un email diciéndote que debes pasar (aunque es voluntario) una pre inspección de limpieza, muy estricto. Tendrás todas las instrucciones en el correo que recibas. Es bastante recomendable pasar la pre inspección, porque te puedes hacer una idea de cómo tienes todo. En caso de no pasarla, aun tienes margen. Si no superas la inspección de limpieza, tu fianza podría quedar bloqueada.

## OCIO

¿Qué se podría recalcar de una ciudad poblada por gente joven y, en gran medida, estudiantes/gente en prácticas/trabajadores extranjeros? Pues, obviamente, el ocio.

Cabe destacar que, si te toca vivir en Moholt, existen varios pisos que tienen su propio *sótano* (*Basement*) privado para hacer fiestas. Es bastante *complicado* entrar porque suelen estar asociados a carreras o grupos y se suelen reservar. También existen numerosas fiestas, cualquier día de la semana, en cualquier piso, casi de manera aleatoria.

He de advertirte que, por normal general, a estas fiestas debes acudir con tu propia bebida, ya que no se suele compartir (es un bien bastante preciado en Noruega).

Por mi propia experiencia, te puedo contar que una noche, en general, en Trondheim cuenta de 3 partes: “*pre party*”, “*party*” y “*post party*”.

Como bien habrás podido deducir, la “*pre party*” es antes de la fiesta en sí, se suele quedar en casa de alguien (ya sea en Moholt o en alguna casa del centro por ser un cumpleaños, celebración especial o simplemente, salir de fiesta) y

dura, aproximadamente, desde las 21 hasta las 24 (ya que a esa hora suele salir el último bus de camino al centro).

La “party” en sí, se desarrolla en algún club/discoteca del centro, y dura, dependiendo del sitio, hasta las 2.30 o 3 de la mañana. En los bares se suele pagar por entrar, excepto los jueves, y las consumiciones son bastante prohibitivas (una cerveza en torno a 10€). Como ventajas, hay mucha gente joven y la música, para mi gusto, era bastante buena.

Por último, las “post parties” que tienen lugar, de nuevo, en algún piso cercano a la zona de marcha o incluso en Moholt si la “party” ha sido en un basement. La duración es indeterminada, y depende de cada uno.

Suele ser bastante común el buscar un *sofá* o una *cama* para poder quedarte a dormir hasta que salga el primer bus (en torno a las 6 de la mañana), por lo que te recomiendo amigos que vivan en el centro y tengan para prestarte.

Otras alternativas, aunque, generalmente, bastante caras para los que no tenemos un sueldo típico de noruega, podrían ser el cine, situado en *Prinsens gate* (calle bastante céntrica, accedes con el bus 5), y el teatro. Las películas las suelen poner en VO, así que no es necesario el saber noruego para poder entenderlas.

Entre semana, también puedes ir de compras, hay varios centros comerciales bastante cerca y conectados con buses: *Trondheim Torg*, *City Lade*, *City Syd*.

En ellos, por lo general, puedes encontrar las mismas tiendas, y unos precios similares, pero recomiendo, de manera encarecida y más si tienes necesidad, visitar *City Syd* e ir al outlet de ropa de invierno que hay (está detrás del *Toys'r'us*). Puedes conseguir buenos abrigos noruegos por unos precios más asequibles, quizá asimilables a su precio en España (unos 150-300€), además de otros complementos como botas o zapatillas, pantalones, gorros, etc.

Al anochecer pronto, la ciudad se vuelve algo “fantasma” ya que no se suele ver mucha gente por la calle, te recomiendo, siempre y cuando te guste, que te lleves una mochila, unas zapatillas deportivas y unos pantalones de deporte (aunque también los puedes comprar aquí, en una tienda deportiva que se llama *XXL* y tiene buenos precios, está en *City Syd*) y te mimeticas con los noruegos, ya que siempre están haciendo deporte, bien sea running, volley, fútbol, o incluso rugby.

Seguro que encuentras un grupo de gente más pronto que tarde que tenga tus gustos, pero si no, siempre te puedes apuntar al gimnasio de la universidad (<https://www.sit.no/en/sports>) que, al ser estudiante, tiene unos precios muy económicos. (900 nok, 6 meses). Estos gimnasios (hay 3, puedes elegir el que más te convenga) están bastante bien equipados y, por lo general, no suelen tener demasiadas aglomeraciones. Como consejo, te puedo decir que, si vives en Moholt, es mejor que vayas al gimnasio de *Dragvoll* “*Dragvoll Idrettsenter*” (línea 5, dirección *Dragvoll*, parada *Dragvoll*) que al de “*Idrettsbygget Gløshaugen*” (el que está al lado de la universidad) porque, pese a ser más pequeño, suele haber menos gente.

Otra cosa bastante usual es irte de “cabañas” (en noruego “*hytte*”) con tus amigos. Éstas, no son más que unas cabañas de madera, aisladas en el bosque

(hay bastantes repartidas por las cercanías de la ciudad) que no tienen ni electricidad ni agua, algunas puede tener una sauna. Se suele ir allí, a pie o en coche (según distancia), encender un fuego, y disfrutar de la naturaleza en todo su esplendor.

Para periodos estivales, existen un par de lagos cercanos a la ciudad, uno, el de *LIAN*, se puede acceder incluso mediante transporte urbano (autobús y tranvía) o en bici, o andando donde se puede asemejar a una playa, ya que te puedes bañar y tomar el sol.

Incluso, en invierno, puedes ir a practicar ski a pistas cercanas a la ciudad o ir a observar la pista de saltos de ski de *Granåsen*.

El equipo de fútbol de la ciudad es el *Rosenborg*, que actualmente vive de capa caída, pero ha llegado a jugar UEFA y Champions League. Su estadio, *Lerkendal Stadion*, se encuentra próximo a Moholt y al hotel *Scandic*.

También puedes visitar museos o edificios emblemáticos de la ciudad, como la Catedral de Nidaros y su famosa fachada Oeste o el museo de Arte de Trondheim.

Otro de los principales atractivos que tiene Noruega, en general, y Trondheim, en particular, es la posibilidad de ver Auroras Boreales. Para ello, el cielo ha de estar despejado y, para estar más seguro, puedes inscribirte en un grupo de Facebook que alerta sobre ellas o bajarte un par de aplicaciones para tu Smartphone que te simplifican el tema. Estas aplicaciones son: *Aurora Notifier* y *Aurora Buddy*.

Por último, no puedes dejar de probar el buffet de pizzas de la torre *Tyholt*, no por las pizzas en sí, si no por las vistas. La torre *Tyholt* es el edificio más alto de Trondheim, con una altura de 124m. El restaurante, ubicado a unos 80m de altura, gira sobre sí mismo, con una frecuencia de 1 hora por vuelta completa, ofreciendo una visión de 360 grados. Además, el precio es bastante asequible, unos 105 nok.

## MÁS INFORMACIÓN

Como he comentado anteriormente, es recomendable que visites IKEA cuanto antes para poder abastecerte de las cosas necesarias para poder vivir mejor.

Pero también es imprescindible que vayas a la oficina de Relaciones Internacionales, en el campus de la universidad para que te den tu *pack de bienvenida* que consiste en una bolsa con un mapa, mucha información sobre la ciudad y tu *Student Card* (es decir, tu tarjeta que te acredita como estudiante de la NTNU), con ese papel, has de acercarte a la oficina de información de la universidad, en el edificio central, para activar tu tarjeta de estudiante y conseguir la *Semester Card* con la que podrás optar a bastantes descuentos.

Una vez la tengas, es recomendable que cojas el bus 5, dirección centro, y te saques la tarjeta de bus, para ahorrarte bastante dinero a la larga (hacen descuento a estudiantes). Puedes descargar la aplicación *AtB Reise* (para Android, desconozco si existe en iOS o Windows Phone) para poder programar tus viajes y no tener que esperar al bus en la calle.



Otro tema muy importante es el “¿Dónde comprar?”. Noruega, en general, y salvo honrosas excepciones, es un país mucho más caro que España, por ello es recomendable saber dónde y qué comprar para no gastar más allá de lo necesario. Suponiendo que vivas en Moholt, como fue mi caso, dispones de bastantes supermercados “de ofertas” cerca: *Rema 1000*, *Bunnpris* y *Kiwi*, entre otros.

Aquí no encontrarás carne ni pescado fresco (en general, hay otros supermercados, no tan baratos, como el *COOP*, por ejemplo, que si tiene carnicería y pescadería, pero no a precios aptos para estudiantes) pero si congelado y a buen precio. Olvídate de comer verduras, salvo que adores el repollo o el brócoli, ya que es lo único que abunda, o frutas, todas parecen tener buena pinta pero no saben a nada, excepto plátanos y uva (en mi caso). Lo más socorrido es comprar pasta o arroz.

Existe una alternativa más barata a estos supermercados, es ir a Suecia, a un supermercado que está en la frontera (en *Storlien*) donde todo es bastante más barato. Los buses salen de Moholt los jueves a las 16.30, y se vuelve en torno a las 20h. Y, lo más importante, son **gratuitos**.

Este supermercado es lo más recomendable para adquirir bebidas alcohólicas como cerveza o vino, e incluso de mayor graduación. Suelen ser mucho más baratas. Pero has de reservarlas con antelación, para saber algo más de este proceso, no dudes en preguntar a cualquiera de tus compañeros, porque parece que todo el mundo lo sabe.

Para mantenerte al día de las ofertas (suelen ser semanales) de todos los supermercados, es muy recomendable que te descargues la aplicación *Mattilbud*, donde te ordena las ofertas por supermercados o por categorías.

## **Alojamiento**

Para ser considerado “Exchange student” tienes que solicitar admisión a la NTNU, siempre y cuando vayas a realizar las prácticas en esta institución. El formulario está en su página web y simplemente debes cumplimentarlo y enviar una copia física a la universidad.

La opción más económica son las residencias del SiT (Studentsamskipnaden i Trondheim) a las cuales podrás acceder si eres estudiante. Como estudiante internacional la universidad se encarga de buscarte alojamiento, por lo que aproximadamente un mes antes de tu llegada (no antes) te mandarán un código para la solicitud en la página del SiT, además te darán las instrucciones pertinentes. Una vez que tienes el código solicitas el alojamiento que más te interesa, las opciones más económicas y con habitación amueblada son Moholt y Steinan, una vez solicitado, a los pocos días te mandarán un contrato de alquiler, si estás de acuerdo con el alojamiento tienes unos días para pagar la fianza de 600€.

## **Transporte**

### **El viaje**

Con Norwegian Airlines y SAS tienes vuelos desde Alicante, Madrid, Barcelona.. la conexión más habitual con Trondheim suele ser haciendo escala en Oslo. Es muy importante saber que hasta que no cambien la reglamentación de aduanas en Noruega, se supone que cambiará pronto, para los “vuelos domésticos” debes realizar el check-in de tu maleta para tu destino final, por ejemplo si tu trayecto es Barcelona-Oslo-Trondheim, en Oslo deberás coger tus maletas de la cinta y volverlas a facturar para Trondheim, con lo que tendrás que volver a pasar todo el control de seguridad. Para volver no existe este problema, para Trondheim-Oslo-Barcelona en Oslo no tendrías que ir a coger la maleta y refacturarla.

Lo más sencillo es planificar tu viaje con un buscador de vuelos.

### **Moverse en la ciudad**

- Autobús: Puedes comprar una tarjeta bus en la oficina “ATB”, esta en el centro en Kongens Gate, por 50 NOK y a parte puedes pagar por un numero de viajes o por un periodo de tiempo, hacen un buen descuento por ser estudiante. Merece la pena porque un viaje de bus son 50 NOK ... el bono de 3 meses con precio de estudiante me costó 120 euros.
- Bicicleta: Cuando hace buen tiempo la gente aprovecha a ir a todos los sitios en bicicleta.. los estudiantes habitualmente venden bicicletas de segunda mano por un precio razonable a través de Facebook, también se realizan subastas en la policía.

## **Ocio**

### **Pubs y bares**

Salir de copas es realmente caro, una cerveza cuesta en torno a 90 coronas (11 euros), hay pubs en el centro de la ciudad y cerca del canal, donde está el centro comercial de Solsiden.

Un café cuesta entre 25 y 30 NOK en el sitio más barato.

En Moholt hay fiestas todos los viernes en uno de los sótanos “HK24”, está ambientado como un bar y venden cerveza a 20 NOK, si está abierto siempre pueden encontrar estudiantes allí.

Un sitio muy popular en el que debes dejarte caer al menos una vez en Studentsamfundet, es una especie de asociación de estudiantes, está en un edificio inmenso y organizan conciertos todas las semanas, hacen alguna fiesta.. lo malo es que hay que pagar entrada, eso sí, si vas antes de las 23h la entrada cuesta menos, un día normal en precio reducido cuesta 40NOK, es importante saber que la cerveza cuesta 69NOK y no está permitido entrar bebida del exterior.

### **Escapada a la naturaleza**

En Trondheim estás rodeado de naturaleza por lo que andando un poco o utilizando el transporte público puedes disfrutar de la naturaleza en todo su esplendor, hay rutas para realizar haciendo senderismo o en bicicleta por toda la ciudad; dos excursiones que no debes perderte son el lago Lian, es simplemente precioso, llegas a él cogiendo el tranvía en el centro de la ciudad, las vistas son increíbles, y la otra excursión es una ruta por el fiordo desde la playa Korsvika. Las opciones son infinitas...

<http://www.mapmyhike.com/no/trondheim-sor-trondelag/>

### **Cabin trip**

Es una de las más típicas experiencias en Noruega a un precio muy muy asequible. Las cabin o koiene, son cabañas en el bosque sin electricidad ni agua corriente, tienen dentro una estufa y leña, cacerolas, sartenes, cubiertos, útiles para hacer fuego.. para disfrutar de una cabin tienes que buscar la que te interese, reservarla y pagar y si tiene llave ir a buscarla 2 o 3 días antes de ir.

Cosas a tener en cuenta: tienes que llevar comida y agua, es imprescindible llevar brújula y un mapa de la zona ya que muy probablemente no encontraras ninguna senda que seguir, planifica bien el viaje y no olvides coger ropa impermeable y ropa de abrigo, velas... no obstante cuando reservas una te dan un check list con lo imprescindible.

<http://org.ntnu.no/koiene/engelsk.php>

### **Bibliotecas**

Tienes varias bibliotecas de la NTNU y las bibliotecas públicas.

Para realizar préstamos de libros en las bibliotecas de la NTNU es suficiente con la id card. Además si has reservado una cabin de la ntnui en la biblioteca de Gløshaugen puedes pedir el mapa de la zona, lo imprimen gratis y a color.

Las bibliotecas públicas de Trondheim están muy bien, hay una en el centro de la ciudad y otra en Moholt. Para realizar préstamos tienes que registrarte, es suficiente con el dni, puedes coger prestados libros, música, películas y series de TV.

### **Más información**

#### **Comprar**

#### ***El supermercado***

En Trondheim tienes varias cadenas de supermercados, las más habituales son Rema 1000, Bunpris y Kiwi. Si vives en Moholt, tienes un Bunpris en el mismo Moholt. Hay una app para el móvil que se llama Matilbud en la que podrás encontrar las ofertas de la semana en los diferentes supermercados, muy útil para ahorrar unas coronas.

### ***Autobus a Suecia***

Como podrás comprobar los precios en noruega están disparados, te tienes que fijar muy bien y comparar porque sino te puedes arruinar comprando, es por eso que hay una autobús diario a Suecia que te lleva directamente a un centro comercial, este bus es gratis y es diario, pero desde Moholt lo puedes coger únicamente el jueves a las 16:30. Tienes que llamar para reservar asiento al +47 725 533 94 comenzará a hablar una locución en noruego, pulsa numero 1 y les explicas en inglés que quieres reservar. El trayecto dura una hora y media y tienes una hora para comprar, merece la pena comprar carne (el pollo es muy barato), alcohol, aunque solo puedes comprar sin reservar bebidas con una graduación inferior a 3,5%, también es más barato el queso, chocolate y dulces, olivas y pepinillos y vegetales (lechuga iceberg, pimientos, fruta, patatas). El precio de Suecia sigue siendo caro pero menos que el noruego, otra cosa importante es que tienen diferentes coronas por lo que o cambias dinero antes de ir o pagas con tarjeta. [http://storlien.coopnord.se/?page\\_id=145](http://storlien.coopnord.se/?page_id=145)

### ***Ropa***

En los centros comerciales tienes todo tipo de ropa, de vez en cuando hacen rebajas y merece mucho la pena comprar entonces. En cuanto a ropa de deporte los precios más asequibles están en City Lade en una tienda llamada XXL y en el outlet de Stromborg y el de Citysyd.

### ***Tienda campus***

En el campus de Gløshaugen tienes una tienda llamada Akademika con un monton de artículos de papelería, mochilas, libros de texto, ... a muy buen precio, además si vas de "cabin trip" es allí donde tienes que reservar y coger la llave.

### ***Fretex***

Fretex es una tienda de objetos de segunda mano, los precios son realmente bajos, es difícil encontrar todo lo que necesitas pero sí es posible encontrar cosas de gran utilidad. Venden desde ropa y libros hasta adornos, menaje.. Está en el centro de la ciudad.

### **ID card + user**

Es más que recomendable que vayas a la International Office a decir que eres estudiante internacional y pedir la "semester card", en donde aparece tu número de estudiante, tu nombre y los cursos, en nuestro caso no hay que apuntarse a ningún curso a no ser que cojas el curso de noruego, pero dependiendo de las fechas y el horario que lleves no podrás asistir y no hay cursos de menos de 3 meses. Una vez que tienes la "semester card" tienes que ir al edificio principal, es el edificio grande que está detrás del edificio antiguo, una vez dentro hay un pasillo muy largo, se llama "Stripa", la oficina está en frente de una tienda de comida del SiT. Allí con tu DNI y la semester card te darán la tarjeta, esta tarjeta sirve como llave para acceder a los edificios de la universidad, para hacer fotocopias y para que te hagan los descuentos de estudiante.

Como alumno de la universidad te corresponde un usuario, con este podrás usar los ordenadores de la universidad, usar tu correo electrónico y si configuras tus dispositivos conectarte a la red wifi eduroam y tendrás internet en el centro de la ciudad (Tradlose Trondheim). Si no dispones de tu d-number se supone que la international office debe mandarte un numero de 11 cifras, tu usuario y una contraseña, en mi caso no fue así y tuve que ir a Orakel Office y explicarles el problema, me dijeron que sin D-number que no podía hacer el tramite, volví a la oficina internacional y me dijeron que esperara que había muchos alumnos... pasaron los días y volví a Orakel, desde allí si que pueden activar tu usuario, si te pasa lo mismo insiste porque siempre es mejor tener el usuario y

usar la cuenta de correo de la universidad en vez de la tuya personal y tener wifi gratis en el centro de la ciudad se agradece.

### **Registro en la policía**

Si vas a estar más de 3 meses en el país es obligatorio registrarse en la policía.

Hay dos opciones: pedir cita con mucha antelación, tardan un mes y medio en dar cita, o no pedir cita y acudir allí a primera hora de la mañana y probablemente esperar a que te atiendan.

Mi recomendación es pedir cita con bastante tiempo y acudir el día de la cita. Por muy Noruega que sea puede que tengas que esperar bastante rato (en mi caso 45 minutos).

Documentación necesaria: pasaporte o dni (mejor el pasaporte porque así no se equivocan con el tema de los nombres), documentación como que eres estudiante (yo lleve los documentos de universa y la semester card) y seguro (presenta la tarjeta sanitaria europea, o certificado medico..), no obstante cuando pidas cita puedes hacer un checking de la documentación necesaria. (Policia de Trondheim: Sor tronderlag)

<http://www.udi.no/en/>

### **D-number y tax card**

El “D number “ es bastante importante, es necesario en los siguientes casos: estancias de más de 3 meses, abrir una cuenta en un banco noruego y para casi cualquier trámite. Como estudiante con beca tienes ingresos en noruega y por lo tanto tienes que ir a la Tax Office, es aquí donde te proporcionaran la tax card y el D number, los mandan por correo postal y tardan 2 semanas en llegar. La tax card es lo que dice cuanto dinero te tienen que descontar de tus ingresos, en teoría cuando ganas menos de 35000NOK en un año no tienes que pagar nada.

Muy importante: tienes que haberte registrado primero en la policía y acudir con la carta de registro que te darán, pasaporte o dni y papeles de contrato.

### **Correos**

Para poder recibir correo necesitas registrarte, no hay oficinas de correos como tal y tienes que ir a Bunpris (no se si habrá mas sitios), necesitas llevar contigo el DNI o el pasaporte, tendrás que rellenar un formulario y listo, en unos 5 o 6 días hábiles podrás recibir cualquier cosa. Es muy importante estar registrado porque si llega una carta o paquete a noruega y no estas registrado lo reenvían a España.

### **Idioma y trabajo**

Si quieres encontrar trabajo en Noruega necesitas saber noruego además de inglés, con lo que es bastante complicado. Curso online NTNU: <http://www.ntnu.edu/now>

### **Asistencia sanitaria**

Por lo que he podido ver con mis compañeras de piso y lo que me han contado mis compañeros en el laboratorio, la asistencia sanitaria en Trondheim es bastante mala y además tienes que pagar unas 300 NOK por visita, si pides cita a través del seguro médico lo pagarán ellos directamente, no obstante asegúrate. Si no tienes ID number y no has gestionado asistencia a través del seguro tienes que acudir al centro medico Gløshaugen Legesenter, está en el campus del mismo nombre.

Para urgencias debes ir al hospital St Olav, salvo que llames al seguro y te den otras indicaciones.

## **Farmacias**

Hay varias farmacias en la ciudad, tan solo busca la palabra “apotek”. Puedes encontrar en el centro, en todos los centros comerciales y la del centro comercial Solsiden que esta abierta 24h.

## **Facebook**

En las redes sociales puedes comunicarte con otros estudiantes y obtener información realmente útil. Estos son los grupos más relevantes.

- Students Market Trondheim: éste es de especial interés, mucha gente vende y compra bicis, lámparas, .. todo lo que te puedas imaginar, al ser cosas de segunda mano suelen llevar precios muy buenos.
- International student and searching for housing in Trondheim
- Moholt Student Village Activities
- Erasmus Trondheim 2014 - 2015

## **Links**

Casi todo lo que tienes que saber lo ha publicado NTNU para los estudiantes internacionales:

[http://www.ntnu.edu/livingintrh/is\\_orientation\\_week/is\\_predeparture\\_survival\\_guide](http://www.ntnu.edu/livingintrh/is_orientation_week/is_predeparture_survival_guide)

<http://www.ntnu.no/international/studentweb/arrivalchecklist.pdf>

## Situación geográfica de la ciudad

Trondheim es un municipio y una ciudad noruega, capital de la provincia de Sør-Trøndelag, a una latitud de 63°26' se encuentra localizada en el centro oeste del país donde el río Nidelva confluye con el fiordo de Trondheim (Trondheimsfjorden).

La población es de 169 343 habitantes, es la tercera ciudad más poblada de Noruega. El municipio tiene una extensión de 342,27 km<sup>2</sup>. El área metropolitana de Trondheim incluye 7 municipios y ronda los 260 000 habitantes, siendo la cuarta aglomeración urbana del país.

La frontera con Suecia (Storlien) se encuentra a apenas unos 100 km, siendo las pistas de esquí en Aare (Suecia) una de las atracciones turísticas más conocidas durante el invierno. En el sur oeste de Trondheim y en la región de Møre og Romsdal se encuentran otras destinaciones turísticas como Åndalsnes, Kristiansund, Molde, la ciudad de Ålesund y el fiordo de Geiranger.

Para visitar otras ciudades en el sur como Bergen, la segunda más grande en Noruega, o Stavanger es recomendable ir bordeando la costa con un barco (*Hurtigruten*) o ir directamente en avión (*Norwegian*), ya que se necesitan unas 13 horas para llegar con tren (*NSB*) y más de 15 horas para ir en autobús (*Nor-way Bussekspress*).

La capital, Oslo, se encuentra a unas 8 horas en tren y menos de una hora en avión. Además es posible comprar billetes de tren a precios muy adsequibles, unos 30 euros, en la página web de la compañía de trenes ([www.nsb.no](http://www.nsb.no)) con la tarifa "minipris".

Otros lugares interesantes son las Islas Lofoten o la ciudad de Tromsø, a ambos es recomendable acceder con avión, ya que se encuentran al norte y a unos 1000 km.

## Transporte

Para acceder a la ciudad de Trondheim desde Zaragoza existen diversas alternativas, personalmente recomiendo usar un buscador de tarifas para saber con qué compañía se puede viajar más económicamente. Siempre teniendo en cuenta el avión como medio de transporte, generalmente desde Barcelona es más económico que desde Madrid, siendo necesario hacer escala en Oslo, Amsterdam o Copenhague. Para conseguir un vuelo directo a Trondheim habría que desplazarse a Alicante o Málaga. Las compañías más económicas para ir hasta Trondheim son Norwegian ([www.norwegian.com](http://www.norwegian.com)) y SAS ([www.flysas.com](http://www.flysas.com)), siendo esta última la que tiene vuelos directos desde Trondheim a Barcelona.

También existiría la posibilidad de ir hasta Oslo en avión, siendo el aeropuerto principal el *Oslo Gardemoen*, que tiene estación (*Oslo Lufthavn*) en la que se puede coger el tren que va hasta Trondheim. Otros aeropuertos son el de *Moss Rygge*, situado a unos 66 km al sureste de Oslo, en el que Ryanair ([www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)) tiene vuelos económicos desde Madrid o Barcelona, y también el aeropuerto de *Torp Sandefjord* en el que se llega principalmente con la aerolínea de Norwegian. En la siguiente página web ([www.visitoslo.com](http://www.visitoslo.com)) se puede encontrar la guía de viajes de Oslo, en la que viene explicado cómo acceder a los diferentes aeropuertos, además de las diferentes atracciones turísticas en Oslo, ciudad que recomiendo visitar. Desde Oslo a Trondheim se tomaría un tren ([www.nsb.no](http://www.nsb.no)) como se ha explicado anteriormente.

Una vez llegados al aeropuerto de Trondheim (Værnes), existen dos compañías de buses que permiten acceder en unos 40 minutos al centro de la ciudad: [www.vaernesekspresen.no](http://www.vaernesekspresen.no) y [www.flybussen.no](http://www.flybussen.no). Ambas compañías tienen buses cada diez minutos esperando en la terminal de llegadas del aeropuerto, por lo que no hay ningún problema a la hora de encontrarlos. Los dos hacen el mismo recorrido, teniendo muchísimas paradas en todos los hoteles y lugares importantes de la ciudad. Generalmente los estudiantes viven en las "ciudades de estudiantes" (studentby), una de las más conocidas es Moholt Studentby, donde los estudiantes internacionales suelen tener una plaza. Estos buses tienen parada en Moholt, pero ante la duda siempre se le

puede preguntar al conductor si se va a realizar esa parada. El precio de estos buses con tarjeta estudiante es de 90 kr un billete sencillo y 150 kr uno de ida y vuelta (tur og retur), la mayoría de las veces no hace falta enseñar la tarjeta estudiante y en el caso de que preguntaran por ella, se les dice que acabamos de llegar a Trondheim y aún no hemos podido conseguirla.

El transporte en la ciudad de Trondheim es gracias a ATB ([www.atb.no](http://www.atb.no)), la flota de autobuses urbanos. Es altamente recomendable hacerse un abono mensual (390 kr), bimensual (700 kr) o trimestral (1100 kr), ya que un billete sencillo comprado en el propio autobús cuesta alrededor de 50 kr y a través de otros medios unas 37 o 27 kr. Moholt studentby, donde la mayoría de los estudiantes viven, está localizado en lo alto de una colina, por lo que la accesibilidad a pie o bicicleta requiere de su esfuerzo. Sin embargo, cuando las condiciones meteorológicas no son favorables el autobús es de los únicos medios de transporte. También existe una línea de tranvía que sube a Lian, un lago situado en el bosque d Bymarka, “el bosque de la ciudad”.

## Alojamiento

El alojamiento es sin duda el aspecto más importante a tener en cuenta antes de llegar a la ciudad de Trondheim. Los precios del alquiler en comparación con España son altísimos y así lo es también la demanda en esta ciudad, considerada junto con Oslo una ciudad universitaria. Una vez se confirme la admisión en la universidad por parte de la NTNU, se recomienda contactar con la oficina de Relaciones Internacionales para que ésta proporcione un código de estudiante internacional. Con este código y siguiendo las instrucciones que nos darán en esta oficina, podremos optar a una habitación en una de las diferentes ciudades universitarias. La más económica e internacional es aquella de Moholt, habiendo edificios nuevos (Moholt Alle) y edificios un poco más antiguos (Moholt HK). Cualquiera de ambos está muy bien y permite la integración en la sociedad de estudiantes de la ciudad, por lo que es una experiencia muy positiva.

Sin embargo, si esta plaza en una residencia universitaria no es posible, se debe realizar la búsqueda de una habitación ya sea por medio de: [www.hybel.no](http://www.hybel.no), [www.leiehybel.no](http://www.leiehybel.no), [www.nav.no](http://www.nav.no) y [www.finn.no](http://www.finn.no). En general el precio de estas habitaciones oscila desde las 3500 hasta las 7000 kr, lo que supone un gran desembolso económico. Sin embargo estos apartamentos tienen lavadora y normalmente se encuentran mejor localizados que Moholt.

## Ocio

El centro de la ciudad de Trondheim está repleto de bares y restaurantes, normalmente con precios poco asequibles para aquellos que no tenemos un sueldo noruego. La zona en la que se encuentran los bares y discotecas más conocidas de la ciudad es Solsiden, “el lado del sol”. En general uno puede recorrer el centro de la ciudad a pie en menos de veinte minutos. También hay un cine en el centro y un teatro, el precio del cine oscila los 15 euros. La mayoría de las películas son en versión original, por lo que los amantes del cine pueden disfrutar aunque no sepan noruego.

Durante la semana y los meses de invierno los centros comerciales se convierten en el lugar de reunión y recreo de los habitantes de Trondheim. Existen diferentes centros comerciales: Solsiden, City Lade, City Syd... siendo este último uno de los más grandes de la ciudad. También allí hay un outlet de ropa y complementos en el que se pueden adquirir productos de muy buena calidad a muy buen precio.

Sin duda la práctica de deportes es el eje central del ocio en la ciudad de Trondheim, a menudo se puede ver mucha gente corriendo por la calle, yendo en bicicleta e incluso esquiando con los patines. La universidad tiene a disposición de los estudiantes varios



gimnasios repartidos por la ciudad, la cuota a pagar puede ser semestral o anual, no siendo ésta muy elevada.

También es muy fácil acceder a cualquiera de los bosques y lagos que se encuentran muy cerca de la ciudad, siendo el bosque más grande el de Bymarka, con una extensión de 82 km<sup>2</sup>. En éste hay diferentes lagos en los que uno se puede bañar en verano y patinar sobre hielo en invierno, también hay pistas de esquí y “hytte”. Éstas últimas son cabañas de madera que se encuentran aisladas, normalmente no tienen instalación eléctrica o agua corriente pero disponen de una sauna. Es muy común en la sociedad noruega el ir a pasar el fin de semana a una de estas cabañas con los amigos.

También los noruegos viajan bastante ya sea a Bjorli o Aare para esquiar en los meses de invierno, este deporte es muy importante en la sociedad noruega. Siendo el esquí de fondo y el cross – country también muy conocidos.

## **Más información**

Nada más llegar a la ciudad se debe ir a la oficina de Relaciones Internacionales, en ésta proporcionan un mapa de la ciudad y una “check list” con las cosas más importantes que se deben hacer antes de establecerse en la ciudad de Trondheim. Una de las más importantes es la de pedir una cita en la policía para así disponer de un número de identificación noruego. Normalmente nos darán un número de identificación provisional o también llamado D – number. Con este número podemos también abrir una cuenta bancaria y así poder optar a algún trabajo temporal mientras se desarrollen nuestras prácticas.

También es aconsejable hacerse con una tarjeta de teléfono noruega, la asociación ESN vende estas tarjetas de prepago que cuestan 50 kr. Además de ello es importante ir a la oficina de tasas si se obtiene alguna remuneración económica adicional por parte de la universidad.

Otros aspectos a tener en cuenta son los relacionados con la comida. Sin duda alguna la mayor diferencia de precios entre España y Noruega se encuentra en la compra de productos y alimentos básicos. Por ello es importante saber dónde comprar para así poder ahorrar el máximo dinero posible. El mejor supermercado calidad – precio es “REMA 1000”, seguido también de “KIWI”. También existen muchos otros supermercados en los que el precio de los productos es significativamente superior. Sin embargo siempre se deben de tener en cuenta las posibles campañas de promoción que éstos llevan a cabo, ya que el precio de los productos disminuye considerablemente.

Otra opción bastante conocida en Trondheim es la de ir a comprar a un supermercado localizado en Storlien (Suecia) a pocos metros de la frontera con Noruega. Este supermercado dispone de un autobús diario gratuito, además de un autobús los jueves por la tarde para aquellos estudiantes que quieran hacer la compra, con parada en Moholt. La diferencia de precios es significativa, por lo que merece bastante la pena. También la compra de alcohol en el país vecino es muchísimo más económica que en Noruega, teniendo que reservarse a través de la página de este supermercado (Coop Storlien).

Otra opción bastante interesante para ahorrar a la hora de establecerse en Trondheim es la de visitar diferentes grupos de Facebook como “Student’s Market Trondheim”. En éste se publican tanto ofertas de pisos, productos básicos, mobiliario... todo aquello que los estudiantes que dejan Trondheim quieren vender, por supuesto a un precio muchísimo menor que en el de la tienda.

Por último, como consejo práctico, recomiendo estudiar noruego a todos aquellos que vengán a este país. La calidad de vida es muy buena, y muchos de los que vienen quieren quedarse pero, desafortunadamente, es difícil encontrar un trabajo sin tener una buena base en este idioma. Existen diferentes cursos en la universidad, además de bibliotecas públicas en los que se pueden coger cursos de noruego durante 8 semanas sin ningún coste.

Mucha suerte y ánimo con una experiencia que no os defraudará.

## **CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013**

### **SITUACIÓN GEOGRÁFICA:**

Trondheim es la tercera ciudad más grande de Noruega después de la capital Oslo y Bergen con casi 170.000 habitantes. Está situada a unos 500 km al norte de Oslo, donde el río Nidelva confluye con el Trondheimsfjorden (Fiordo de Trondheim).

Aunque en número de habitantes no se trata de una gran ciudad si que debido a que se vive en construcciones bajas la ciudad tiene una extensión considerable. En verano el sol sale a las 03:00 y se pone a las 23:40, pero se mantiene justo por encima del horizonte - no hay oscuridad desde el 20 de mayo al 20 de julio. En invierno el sol sale a las 10:00, manteniéndose muy bajo sobre el horizonte, y se pone a las 14:30. Trondheim tiene principalmente un clima oceánico, pero está bastante protegido de los vientos de la costa, más fuertes. La temperatura ronda los 0° de media a lo largo del invierno, con nevadas considerables y los 15-20° durante el verano con abundantes precipitaciones. En pleno invierno está todo cubierto de nieve y la temperatura ronda los -15°. Debido a la gran cantidad de nieve existente en las calles es necesario un calzado adecuado para evitar resbalones aunque esta situación se hace mas frecuente cuando debido a las bajas temperaturas esta nieve pasa a convertirse en hielo. Además el tiempo es muy cambiante, un día puede empezar lloviendo o nevando, despejarse y salir el sol y acabar nevando de nuevo. También es verdad que el día alarga mucho más rápido que en España. Se supone que a partir de la segunda quincena de Mayo y entrado Junio no hay oscuridad total a lo largo del día, lo que por una parte es bueno pues te permite disfrutar de mayor tiempo durante el día para todo tipo de actividades, pero otro lado hace que sea bastante difícil conciliar el sueño si no tienes persiana, cosa que no existe en ese país.

### **TRANSPORTE:**

Para llegar a Trondheim desde Zaragoza hay varias alternativas. Las dos principales aerolíneas del país a precios razonables son “Norwegian Airlines” y “Scandinavian Airlines”. La primera tiene vuelo directo un par de días a la semana Alicante-Trondheim, pero probablemente lo mejor es volar desde Barcelona o Madrid con escala en Oslo o Copenhague ya que dispone de una gran variedad de horarios y precios.

Una vez en el aeropuerto de Trondheim lo más sencillo es coger el autobús que te lleva directamente al centro de la ciudad, ya que tiene una frecuencia elevada, es cómodo para dejar las maletas y además hacen descuento enseñando el carné de estudiante. Una vez en centro de la ciudad, si vives en la residencia Moholt como casi todos los estudiantes internacionales, el autobús numero 5 te deja en la propia residencia.

La Universidad de Trondheim cuenta con varios campus repartidos por la ciudad, el relativo al estudio de ingenierías y en concreto Ingeniería Química es el campus de Gloshaugen, que se encuentra a mitad de camino entre el centro de la ciudad y la residencia de estudiantes Moholt. El trayecto desde el alojamiento en Moholt al trabajo era de unos 20-25 minutos andando aunque debido a las bajas temperaturas y la situación del suelo es conveniente coger el autobús. El autobús es el mismo que va al centro, el número 5, y además de poder cogerlo en la propia residencia, te deja en medio del campus. El autobús tiene una buena frecuencia durante las horas punta y unos

horarios que suelen ser respetados, sin embargo el precio del billete sencillo es muy caro, 30 Kr, lo que equivale a unos 3 euros y medio, por lo que interesa adquirir un bono que te permite coger el transporte público todas las veces que quieras.

Cuando empieza a hacer buen tiempo la bicicleta es una opción muy popular y mucha gente opta por comprarlas de segunda mano. La policía realiza subastas para conseguir bicicletas de segunda mano.

### **ALOJAMIENTO:**

El tema del alojamiento fuera de lo que son las residencias para estudiantes es muy complicado ya que es escaso y con precios muy elevados. Sin embargo, si realizas las prácticas en la NTNU puedes solicitar plaza en las residencias que dispone la universidad. Hay que ponerse en contacto con la oficina de relaciones internacionales de la universidad solicitando alojamiento y ellos se encargan de gestionarlo.

Existen dos residencias; Moholt y Steinan. Consisten en varios edificios de 4 plantas y en cada planta, 4 habitaciones con una cocina y un baño. En principio si no dices nada, te puede tocar en cualquiera de las dos residencias y compartir piso con estudiantes de cualquier nacionalidad. En mi caso me dieron un apartamento en Moholt y tuve que compartir piso con un estudiante búlgaro, un chino y una rumana. El precio mensual es de unos 340 euros, con gastos de luz y agua incluidos, a lo que hay que sumar los gastos de la lavandería (2 euros). Los pisos están bien equipados, con buena calefacción e internet gratuito. Para conectarse hay que usar cable, no es wireles, y existe un límite de descarga diaria. Cuando te han concedido el alojamiento, antes de llegar allí, es necesario pagar una fianza de unos 350 euros que te devolverán a las 2 semanas de haber dejado el piso y una vez que llegas allí, acudes a la recepción de la residencia, entregas tu carta de aceptación y te dan la llave junto con la tarjeta de la lavandería y una hoja con información sobre la residencia y una serie de normas a cumplir. En caso de que llegar fuera de horario de apertura de la recepción, se lo comunicas previamente y te dejan la llave en unos buzones que disponen para estos casos.

Moholt se encuentra bien comunicado por autobús con el centro y los diferentes campus de la universidad y además también dispone de varios supermercados muy próximos donde hacer la compra y una oficina postal donde hacer los ingresos mensuales del alojamiento.

### **OCIO:**

La ciudad de Trondheim no se la puede considerar una ciudad turística ya que excepto la catedral, que se encuentra en el centro de la misma, no hay muchas mas cosas que ver pero si que es una ciudad bonita debido a la presencia del fiordo atravesándola con las típicas casitas noruegas en la orilla. Debido a ser una ciudad con gran presencia de estudiantes durante todo el año siempre puede verse gente paseando por las calles y respirar un buen ambiente.

En la Universidad hay bastantes asociaciones que organizan viajes y actividades para los estudiantes internacionales durante los fines de semana por poco precio. Una de ellas es la ISU. En mi caso, tuve la oportunidad de visitar Roros donde existen unas antiguas minas de cobre. También se encargan de organizar fiestas de vez en cuando para

estudiantes internacionales en pubs de la ciudad y que te permite conocer más gente. Pero quizá de lo que mas me beneficié fue del alquiler de esquís del que disponen. En la propia residencia de Moholt tienen un bajo donde te alquilan esquís, botas y palos de segunda mano por muy bajo precio por lo que te evitas tener que alquilarlos en las pistas cada vez que vayas y a un precio mas elevado. De todo ello se puede obtener información en la universidad.

Existen muchas estaciones de esquí alrededor de Trondheim que te permiten ir a esquiar en el día o incluso debido a su cercanía en una tarde. También es muy típico alquilar una cabin con los amigos y disfrutar de un fin de semana en el campo. Las cabin son cabañas repartidas por los montes de toda noruega, sin electricidad, sin baño, sin calefacción pero con sauna que por 3 euros se pueden alquilar y disfrutar plenamente de la naturaleza y de la belleza del paisaje noruego. La universidad también dispone de dos gimnasios muy bien equipados donde se puede practicar todo tipo de deportes. Hacerse socio durante 6 meses cuesta unos 45 euros.

En cuanto a salir de bares, si que es verdad que existen muchos pubs donde poder ir, pero las bebidas cuestan mucho (una cerveza 7 euros) y además todos cierran a las 2:30 de la mañana. Tampoco es posible comprar alcohol en los supermercados, excepto cerveza, y no la venden a partir de las 8 de la tarde.

Si se quiere hacer turismo por Noruega hay que tener en cuenta 2 cosas: el país es muy caro por lo que el transporte, alojamiento, comida etc. cuesta el doble que en España y las distancias entre ciudades no son lo que parecen. Con esto quiero decir que aunque la distancia entre dos ciudades sea de 500 Km y lo lógico sería que el viaje costara alrededor 5 horas, debido a las condiciones climatológicas y los límites de velocidad existentes suele costar el doble. Dicho esto también hay que decir que el país está totalmente lleno de naturaleza y es muy digno de ver.

### **MÁS INFORMACIÓN:**

A pesar de ser una ciudad con clima poco apetecible y mala comunicación con España todos los años hay gran cantidad de españoles estudiando allí por lo que en caso de tener algún problema siempre está bien tener gente que habla tu idioma.

En Noruega, excepto niños y ancianos (algunos), todo el mundo habla inglés con bastante fluidez por lo que para la vida cotidiana no es necesario aprender noruego aunque si que resulta imprescindible si se quiere encontrar un puesto de trabajo.