

CONSEJOS PRÁCTICOS-LONDRES

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2022

1. SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD

Londres, es la capital y mayor ciudad de Inglaterra y del Reino Unido.

Situada al sureste del país, cuenta con una población de alrededor de 9 millones, pudiendo alcanzar los 14 si se tiene en cuenta el área metropolitana.

Dividida por el río Támesis, es considerada como el principal centro financiero junto con Nueva York.

Ciudad multicultural, llena de vida y contrastes, enamora desde el primer momento.

Pese a que el tiempo británico no tiene muy buena fama, la realidad es que no llueve tanto como dicen. Los meses de verano son especialmente agradables y el principal inconveniente, a título personal, es que no existen las persianas, por lo que la luz puede ser bastante molesta.

Pese a su enorme extensión, al ser prácticamente plana y contar con buenas comunicaciones, recorrerla es relativamente fácil.

2. TRANSPORTE

La ciudad cuenta con 6 aeropuertos y multitud de estaciones, lo que permite el desplazamiento a las distintas zonas sin dificultad.

Londres se encuentra dividida en 9 zonas organizadas en círculos concéntricos, siendo la 1 el centro (aquí encontramos la gran mayoría de los puntos de interés turístico).

El uso del transporte público (tren, metro, autobús o DLR) puede hacerse directamente con una tarjeta *contactless* o mediante la tarjeta *Oyster*, la cual puede recargarse semanal, mensual o anualmente y dependiendo del uso, merece la pena.

Los autobuses funcionan 24 horas, encontrando autobuses nocturnos durante toda la noche, sin embargo, muchas líneas de metro dejan de funcionar a partir de medianoche.

Hay que tener en cuenta que el horario del metro de Londres puede variar dependiendo de la estación y del día de la semana. Por lo general, el horario es de 05:10 horas hasta

las 00:15 horas, (éstas son las horas a las que sale el último tren desde la primera estación de la línea, por lo que pueden pasar por tu estación más tarde).

En cuanto a la frecuencia del metro, los trenes de la mayoría de las líneas pasan por cada estación con una frecuencia media de entre 3 a 6 minutos, aunque en estaciones centrales la frecuencia puede ser de 1 o 2 minutos.

Durante los viernes y sábados también hay servicio de metro nocturno 24 horas en la *Victoria line* (azul claro), *Jubilee line* (gris) y la mayor parte de la *Central line* (roja), *Northern line* (negra) y *Piccadilly line* (azul oscuro).

Los autobuses suelen pasar cada 7 minutos aproximadamente, aunque los nocturnos tienen frecuencia cada media hora.

Sin duda, recomiendo descargar la aplicación *Citymapper* que indica múltiples opciones para llegar al destino, pudiendo escoger según preferencias: sólo bus, sólo metro, caminando... e indicando en tiempo real la localización de los autobuses y demás medios de transporte.

3. ALOJAMIENTO

El alojamiento en Londres es caro, rondando las 600-700£ un piso compartido. Como siempre, el alejarse del centro ayuda a encontrar alquileres más asequibles.

Es muy recomendable venir unas semanas antes y alojarse en un hostel o *Airbnb* para poder visitar los pisos antes de firmar nada y tener en cuenta si el precio final incluye los gastos o no.

Existen numerosas páginas en Facebook donde anuncian particulares, agencias o los propios inquilinos en busca de compañeros de piso.

En general existe bastante oferta pero desaparecen rápido, por lo que no hay que pensárselo mucho.

4. OCIO

Londres cuenta con una inmensa oferta cultural y de ocio.

Comenzar con un *freetour* es una opción muy recomendable para situarse y comenzar a ubicar los distintos distritos y puntos interesantes.

Londres tiene mucha vida más allá de los típicos monumentos.

El mercado de flores de *Columbia Road* los domingos, el mercadillo de segunda mano de *Brick Lane* tras comerse un *bagel* en “*Beigel Bake Brick Lane Bakery*” o el de *Portobello Road* en *Notting Hill* son planes estupendos para el fin de semana.

Ver el atardecer desde *Primrose Hill* tras un paseo por *Candem Market*, escuchar *Blues* en “*The Blues Kitchen*”, caminar por los canales desde *Victoria Park* o recorrer la rivera del Támesis desde *Tower Bridge* hasta el *London Eye* son también imprescindibles.

Uno no puede perderse las vistas desde el *Skygarden*, (mirador gratuito que hay que reservar con bastante tiempo), un paseo por el río con el *UberBoat* desde *Greenwich* hasta el *Big Ben* o alquilar una bicicleta para recorrer alguno de sus múltiples parques.

Tras una tarde de compras por *Oxford Street*, muy recomendable ir a cenar al “*Mercato Mayfair*” y probar el helado de pistacho de postre, sin duda sorprende.

En Londres hay que callejear y perderse para descubrir todos estos lugares con encanto. Sin duda, para salir, *Soho* es el distrito por excelencia. Lleno de pubs y restaurantes, siempre está lleno de vida. “*The Three Greyhounds*” es un pequeño pub típicamente inglés donde es muy fácil conocer gente y hacer amigos.

Facebook está lleno de grupos en los que contactar y quedar para hacer planes.

Instagram es también un buen aliado para estar al corriente de lo que se cuece en la ciudad. La cuenta “*secret.london*” propone planes más allá del turismo típico.

Aunque, por supuesto, es imprescindible visitar alguno de sus museos, que son además en su inmensa mayoría gratuitos.

Si te gustan los musicales y el teatro, la aplicación “*TodayTix*” informa de tickets de última hora que pueden adquirirse a muy buen precio.

A nivel gastronómico, Londres cuenta con comida de prácticamente todo el mundo. Sin duda, los mercados de fin de semana son una buena oportunidad para probar nuevos sabores e ir más allá del típico “*fish and chips*”.

5. MÁS INFORMACIÓN

Dada la situación actual post *Brexit*, en la actualidad aparentemente se necesita visado. Sin embargo, en la situación particular de la realización de este tipo de prácticas y al no percibir dinero por parte del gobierno inglés, podemos ser considerados como estudiantes, y para una estancia menor a 6 meses, se puede acceder al país con el visado

de turista, el cual se procesa automáticamente en la frontera con el pasaporte sin necesidad de realizar ningún trámite previo ni abonar ninguna cantidad.

En cualquier caso, toda la información puede encontrarse en la página <https://www.gov.uk/check-uk-visa>.

En cuanto a la posibilidad de abrir una cuenta bancaria, recomiendo el uso de la aplicación Revolut

Todos los trámites se realizan a través del móvil, de forma rápida, pudiendo operar con tarjeta física (la envían al domicilio por unas 7£) o con las tarjetas virtuales a través del móvil, dado el uso de la libra como moneda oficial del país.

En la actualidad 1£ equivale a 1'18€, por lo que se debe prestar atención a los precios y tener en cuenta además que, dada la inflación y escasez de suministros en algunos sectores, el coste de vida ha subido mucho.

Como dato a tener en cuenta, en muchos establecimientos comienzan a no aceptar dinero en efectivo y aceptan solamente pago con tarjeta.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2019

SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD:

Londres es la capital de Inglaterra y del Reino Unido, se encuentra situada en el sureste

De la isla. Hay una hora de diferencia horaria con España (1 hora menos). La situación política es crítica, pero en general no se habla del Brexit en Londres. Aunque es sabido que la mayoría de los londinenses no aprueban la salida de Inglaterra de la UE, el tema se ha convertido en una especie de tabú del que nadie habla. Es recomendable ir con pasaporte en el futuro, por si acaso.

Es uno de los centros mundiales en arte, el comercio, la educación, el entretenimiento, la moda, las finanzas, los medios de comunicación, la investigación, el turismo o el transporte. Además, hay 43 universidades en la ciudad que conforman la mayor concentración de centros de estudios superiores de toda Europa. En 2015 se calculaba que la ciudad tenía 8,63 millones de habitantes, más que ninguna otra en la UE.

TRANSPORTE:

Si se puede elegir un aeropuerto es mejor elegir uno pequeño. El aeropuerto de Stansted es más pequeño y eso lo hace más ágil que Gatwich o Heathrow, hay menos largos pasillos que recorrer en cinta transportadora o a pie.

En Londres es fundamental moverse en transporte público, las distancias son enormes. El metro es antiguo, pero funciona bien. Hay líneas que incluso tienen aire acondicionado como la District Line (verde). Lo mejores sacar una tarjeta Oyster, que es recargable por semanas o meses. Cada billete sencillo vale cerca de 5 libras, en cambio una Oyster card de un mes no llega a 140. También se puede bajar una aplicación y pagar con el móvil vía Contact less, directamente desde l

tu tarjeta.

ALOJAMIENTO:

La libra al cambio está más baja que nunca (1.1). Comer, comprar, etc. sale muy bien. Lo que sigue siendo siempre caro en Londres es el alojamiento, más incluso si estás cerca de una línea de metro o tren. Para una estancia larga de un mes completo una idea recomendable sería mirar la aplicación Airbnb ver si hay algún apartamento o habitación que merezca la pena calidad/precio

Es importante hacerse con enchufes de electricidad conversores de nuestro sistema al suyo.

Muchos lugares de hospedaje no tienen persianas, así que a las 7 de la mañana ya estás operativo. Si no va bien mejor llevar un antifaz de dormir.

OCIO: Una buena idea: VISITAR OTROS LUGARES:

Una visita interesante es ir a **Oxford**. La manera más barata de viajar a Oxford es con los autobuses de la compañía “Oxford Tube”, tiene 4 o 5 paradas en el centro de Londres y el viaje no llega a dos horas. Viajar en tren es prohibitivo.

El **barrio de Camden**, donde hice las prácticas, aún no es del todo seguro. Junto a la muy turística calle donde venden *souvenirs* con la bandera de Inglaterra, que lleva al maravilloso mercado Camden Close Market, sigue habiendo drogadicción y prostitución en las calles aledañas. Pero si sigue siendo muy *cool*, *hippie* y *punk*. No olvidemos que Los Clash y Amy Winehouse dieron ahí sus primeros pasos.

MÁS INFORMACIÓN:

Se puede pedir en todos los bares y restaurantes *tap water*, agua del grifo. Ellos tienen muy asumido que es más ecológico y mejor. El agua de Londres tiene buen sabor.

Por fin se puede encontrar buen café en Londres, hay franquicias italianas (Caffè Nero, Costa o Joe the Juice). Pero hasta los bares y restaurantes ingleses han aprendido también a hacerlo. A Starbucks no hay que ir si gusta el buen café, sigue siendo el largo americano aguado.

Las tiendas cierran a las 18.00, pero también la mayoría de supermercados y franquicias abren sábados por la tarde y domingos.

Ah! Y no olvidarse de que hay que tener cuidado al cruzar porque conducen por el lado contrario.

Situación geográfica de la ciudad

Situada en el Sureste las Islas Británicas, Londres, centro neurálgico y capital de Inglaterra y Reino Unido, con una extensión de 1572 km² y algo más de 8 millones de habitantes, no es una ciudad apta para aquellas personas que busquen la paz y tranquilidad de una ciudad pequeña. Dividida por el río Támesis, es una ciudad cosmopolita y moderna, amplia y rica en cultura y estilo de todas las clases.



En la imagen superior, se incluye un mapa de lo que es considerado la zona central de Londres (zona 1 a nivel de transporte), incluyendo la *City of London* (una zona de oficinas y rascacielos). Es una ciudad bastante grande, y aunque lo más turístico se encuentre en el centro, en cualquier zona se pueden encontrar cosas para ver o hacer (como el templo de Neasden o las cuevas de Chislehurst), por lo que no hay que dejarse engañar.

La ciudad cuenta con 6 aeropuertos y multitud de estaciones de tren, por lo que es muy fácil llegar hasta aquí y/o viajar desde aquí.

Transporte

El transporte de Londres es igual de vertiginoso que la vida en la ciudad. Hay buses, taxis, uber, cabify, bicicletas públicas y privadas, metro, tren, tranvía...

Una vez llegas, cada aeropuerto tiene un tren o bus que te acerca al centro. Si vuelas desde/a Stansted, lo más recomendable es comprar el billete del *Stansted Express*. Cuesta unas 12 libras, pero el precio varía según el tiempo, por lo que es mejor cogerlo con tiempo, y tarda unos 45 minutos en llegar a *Liverpool Street*, en la *City of London*.

Para usar el transporte público (tren, metro, bus o DLR) es necesario sacarse una tarjeta *Oyster*. Se obtiene en la mayoría de estaciones de metro, y son recargables. Hay que tener en



cuenta que según las horas a las que cojas el metro, el precio del billete varía. En los buses puedes hacer transbordo durante una hora, y es siempre el mismo precio. Además, Londres está dividida en 9 zonas, siendo la 1 el centro y el resto las zonas más alejadas (divididas en círculos concéntricos), y cada zona tiene un precio distinto. Según los viajes que hagas, igual sale rentable comprar un abono semanal o mensual.

También es recomendable adquirir la *National Railcard*. Es una tarjeta que reduce un 30% el precio de los trenes de Reino Unido, durante un año, por 30 libras. Según lo que pretendas viajar es aconsejable comprar una (la puedes comprar online y tenerla en la app). Esta tarjeta puede ser asociada a tu tarjeta *Oyster* (primero hay que registrarla a tu nombre) para aplicar este descuento en los viajes de metro. Tendrás que preguntar al personal en alguna estación de metro para que lo hagan.

Para moverse por la ciudad es imprescindible la app *Citymapper*, que te indica las múltiples opciones que tienes para llegar a tu destino, clasificándolas según tus necesidades: solo bus, solo metro, andando, en taxi, la más segura en caso de lluvia...

También recomiendo la app de Trainline para manejar los billetes de bus y tren, en el caso de que pretendas viajar mucho por el país (y dado el precio de los billetes y la cantidad de ciudades cercanas que hay, lo recomiendo encarecidamente).

Alojamiento

El alojamiento en Londres es bastante caro, rondando el alquiler medio entre 500 y 700 libras al mes. Como es lógico, el centro es la zona más cara, disminuyendo el precio según te alejes.

Lo más barato es compartir piso de estudiantes. Para mí lo más razonable sería venir una semana antes a un hotel, *Airbnb*, u hostel, y ver de forma presencial los pisos ofertados. Para encontrar un piso a compartir recomiendo navegar por *Facebook*, ya que hay varios grupos (tanto de españoles en Londres, como de Erasmus, o de estudiantes en general) que publican anuncios en busca de compañeros de piso.



The image shows two Facebook group listings. The top one is 'International & Erasmus Students LONDON - ESN City 2019', a group with 1984 members and a 'Me gusta' button. The bottom one is 'Erasmus Student Network UK', a page with 5733 likes, described as a non-profit organization that supports Erasmus and international societies in higher education.

Ocio

Hay mucho por hacer y ver en Londres. Nada más llegar es muy útil reservar alguno de los *Free tours* que se hacen por la ciudad, tanto en español como en inglés, con el que ya verás alguna de las zonas más importantes del centro. Callejear y comer por el *Soho*, *ChinaTown*, *Covent Garden*, *Camden Town* o *Shoreditch* te ayudará a conocer los entresijos y los mercadillos de la ciudad.

A nivel artístico y cultural, son imprescindibles los museos: *British Museum*, *National Gallery*, *National Portrait Gallery*, *Victoria and Albert Museum*, *Natural History Museum*, *Tate Britain*, y *Tate Modern*. También hay que valorar las exposiciones temporales que hay en cada uno de ellos. La mayoría de ellos son gratuitos salvo las exposiciones. También recomienda acudir a las visitas guiadas (de pago) de la *Royal Opera House* y de la *British Library*, entre otros.

Los parques en Londres abundan, así que si te gusta la naturaleza, puedes ir a pasear por *Hyde Park*, *St. James's Park*, *Green Park*, *Battersea Park*, *Richmond Park* o *Holland Park*. Hay muchos parques que son joyas únicas en cuestión de fauna y flora.

Hacer amigos en Londres no es fácil. Hay muchísima gente, y la posibilidad de que vivan en la otra punta de la ciudad (a tres o cuatro horas en buses, metros, y andando, es alta). Por suerte, al haber tanta gente, suelen quedar en el centro. Recomiendo mirar en los grupos de *Facebook* de Erasmus en Londres, en los que suelen poner quedadas o te unirán a un grupo de *WhatsApp* con más gente en tu situación. También es destacable la revista *TimeOut*, que incluye actividades de todo tipo (teatro, música, exposiciones, discotecas, gastronomía...). También existen aplicaciones móviles como *MeetUp* o *Couch Surfing* que te permitirán conocer a gente cercana a ti.

Más información

Es importante recordar que aquí se utilizan las libras, y que los bancos españoles suelen cobrar bastantes comisiones si extraes dinero de los cajeros aquí o pagas con tarjeta. Lo más cómodo es abrirse cuenta de *Revolut*, *Zoom*, o en mi caso, *Transferwise*. Te permite tener varias monedas en la misma tarjeta, por lo que yo ingresaba euros de mi cuenta normal a mi cuenta de *Transferwise*, y allí los convertía en libras a través de la app, con una comisión muy baja (entre unos céntimos y unos euros). Con la tarjeta de *Transferwise* puedes retirar hasta 200 libras mensuales, pero en Londres puedes pagar sin efectivo en cualquier lado.

Otro punto importante es el clima. Aunque no es como dicen, si que suele lloviznar un poco, y en los meses de febrero-mayo hace frío, por lo que no olvides botas, abrigo, gorro y bufanda.

Situación geográfica de la ciudad

Londres es la capital política y financiera de Inglaterra y Reino Unido, situada en el sureste de la isla de Gran Bretaña. Se compone de 32 distritos que ocupan una superficie de más de 1500 Km² y alberga una población de cerca de 9 millones de personas, subiendo hasta 14 millones si contamos el área metropolitana. Se encuentra dividida en orilla norte y sur por el río Támesis, que desemboca en el Mar del Norte a través del estuario del Támesis. Es una ciudad bastante plana en general, por lo que es fácil caminar por ella. El tiempo es más fresco y húmedo que en la mayoría de España, pero por mi experiencia no es tan lluvioso como pensaba. Durante mi estancia, de finales de diciembre a mediados de abril, el único mes que hizo realmente frío fue enero, pero el resto de los meses ha habido temperaturas bastante suaves para ser invierno, aunque la luz no dura tanto tiempo, pues en enero a las 4 de la tarde ya es de noche. De todas formas, conforme avanzan el invierno y la primavera, va amaneciendo antes y, al no tener persianas, has de acostumbrarte a dormir varias horas con luz, porque a veces ni las cortinas más opacas evitan su paso.

Transporte

Para llegar a Londres desde España lo más sencillo es la vía aérea. Desde España hay vuelos a los 6 aeropuertos de Londres, siendo, de mayor a menor importancia: Heathrow (oeste), Gatwick (sur), Stansted (noreste), Luton (noroeste), City (City de Londres) y Southend (este). Todos tienen conexión con estaciones del centro de Londres por tren e incluso metro, en el caso de Heathrow (Picadilly line). Para moverse por Londres caminar es bastante seguro, a excepción de algún barrio algo más peligroso como Bethnal Green o de los barrios más exteriores, donde ha aumentado la criminalidad en los últimos años debido a la formación de bandas relacionadas con el tráfico de drogas.

Dependiendo de donde vivas y de donde trabajes, es posible que tengas que utilizar el transporte público para moverte durante la semana. Mi recomendación es que si la distancia entre casa-trabajo es de menos de 25-30 minutos a pie no compres el abono de transporte, ya que es muy caro (alrededor de 130£/mes y con vistas de subir). El abono transporte se hace mediante la tarjeta Oyster, pero también puedes comprar una tarjeta Oyster por tu cuenta e ir recargándola cuando la necesites. Lo bueno del sistema de metro y bus de Londres es que también puedes pagar con las tarjetas de crédito con tecnología contactless, por lo que si cuentas con una tarjeta de este tipo lo mejor es no gastar el dinero en comprar la Oyster.

Otra recomendación es que, si sólo vas a hacer dos trayectos al día durante la semana, y los puedes hacer en bus, no te compres el abono, pues el billete de bus es de sólo 1,50£ (en cualquier zona), por lo que al mes te gastarías sólo unas 60-70£, ahorrándote la mitad del abono. El metro sí que es más caro, comenzando

por 2,40£ en las zonas 1 y 2 y aumentando conforme te alejas del centro o viceversa.

Otro medio de transporte útil, aunque yo no lo he utilizado, pero algunos amigos sí, es Uber. Lo usan principalmente para volver de fiesta si viven lejos de la zona por donde has salido, pero normalmente siempre hay autobuses que funcionan 24 horas o bien líneas nocturnas que cubren un trayecto similar a su equivalente diurna.

Por último, si te apetece pasar un fin de semana o un puente que coincida con Bank Holiday (día festivo) en París, existe la opción del Eurostar. En mi caso viajé un finde a visitar a una amiga y si lo coges con tiempo puedes encontrar precios más o menos asequibles, tardando poco más de dos horas y cuarto en llegar a la estación Paris Nord, en pleno centro de París. En Londres llegan y salen de la estación internacional de St. Pancras, contigua a King's Cross. El túnel para cruzar el Canal de la Mancha sólo dura 20 minutos, por lo que se hace muy corto también.

Alojamiento

El alojamiento en Londres es caro, no nos vamos a engañar. Encontrar una habitación en una casa/apartamento compartidos por menos de 600£ es imposible. La mejor web para buscar es sparerroom.co.uk, ya que la usa prácticamente todo el mundo y tiene mucha oferta.

En ella encontrarás gente que ofrece su habitación porque se cambia de casa y necesita que cojas su contrato para que tú lo acabes (algo totalmente normal), landlords o dueños que ofrecen una habitación en una casa en la que es posible que ellos vivan también, aunque en general no es el caso, o agencias que ofertan habitaciones.

En mi caso alquilé una habitación contactando con el landlord directamente, nos reunimos en un café para que me hiciera una pequeña entrevista y ver que podía cuadrar con el perfil de los ocupantes del piso y firmamos el contrato. También me tocó enseñar una habitación disponible a una persona que entraría pocos días después que yo y, en este caso, la landlord me dejó elegir de entre todos los candidatos al que yo considerara mejor.

Recomiendo que siempre veas la habitación y la casa antes de firmar nada, para ver que lo que dicen en el anuncio y las fotos sea verdad, y no que no te de apuro decir que no si no te convence, ya que al final tú eres el que va a vivir ahí y es mejor estar lo más a gusto posible. En el caso de las agencias hay que estar atento al precio porque suelen cobrar una "fee" o tasa aparte del precio de la habitación. Para todos los casos también has de fijarte si están incluidas las "bills" o facturas de luz, gas, calefacción, etc, ya que algunas no los incluyen.

Con respecto a conocer a los compañeros de piso, la verdad es que es difícil saber si van a ser buenos o no con sólo una entrevista, que a veces ni siquiera

hacen ellos, pero supongo que cada uno tiene sus técnicas para imaginarse cómo puede ser una persona. En mi experiencia he de decir que he tenido suerte compartiendo piso con dos chicas, una alemana y otra italiana, que en temas de limpieza y convivencia son prácticamente inmejorables. Sin embargo, conozco el caso de amigos con algún compañero o compañera, especialmente ingleses, con bastantes problemas de limpieza, y en ocasiones el problema viene del que menos te esperas.

Ocio

Londres se caracteriza por tener una oferta muy amplia de ocio, desde atractivos culturales como museos, galerías o teatros a los restaurantes y bares más variopintos.

La mayoría de los museos de Londres son gratis, por lo que puedes entrar y salir cuantas veces quieras, salvo algunas exposiciones temporales por las que sí hay que pagar. Algunas recomendaciones son el V&A Museum, el British Museum, la National Gallery y la National Portrait Gallery, el Tate Modern...

Con respecto a los teatros, son muy numerosos, especialmente en el centro, por los barrios de Covent Garden y Mayfair e incluso Waterloo o Southbank, pero puedes encontrar alguno en casi cualquier esquina de Londres. Hay una amplia oferta de obras, musicales, ópera, ballet...

Londres también se caracteriza por sus parques, siendo el más conocido Hyde Park, aunque en invierno he de reconocer que apenas he ido, pero también son interesantes otros parques que además cuentan con grandes vistas de la City de Londres, como The Regent's Park, Primrose Hill o Blackheath Park junto al Royal Observatory Greenwich. También existen parques en los que se pueden hacer barbacoas, en mi caso las hicimos en el barrio de Hackney.

A la hora de hablar de las bebidas, la cerveza y la cider (sidra) son las más consumidas, habiendo una gran variedad de tipos tanto de fabricación inglesa como de importación (en el caso de las cervezas). En general una pinta es cara, entre 5 y 6£, pero también se pueden encontrar más caras y baratas. Existe un bar muy céntrico, cerca de Leicester Square, llamado Zoo Bar & Club, que tiene oferta de Happy Hour todos los días de 4-9pm y las pintas, aunque la variedad sea menor, tienen un precio mucho más asequible, rondando las 2,50£.

Otra cosa interesante para hacer, si te gustan los realities de TV ingleses como The Graham Show, en el que el presentador que da nombre al programa recibe a 3 o 4 invitados (en general bastante famosos) cada jueves y les hace simultáneamente una entrevista de alrededor de 45 minutos, es aplicar para ir de público. En este caso hay que hacerlo a través de la web de SRO Audiences, y

puedes solicitar 3 fechas distintas con hasta un máximo de 3 acompañantes. La grabación de este programa corre a cargo de BBC en los estudios de White City.

Por último, el cine es bastante más caro que en España, llegando a costar una entrada normal alrededor de 12-15£, aunque en algunos cines como los Odeon y los Vue se pueden encontrar precios mejores o descuentos por carnet de estudiante que llegan a reducir a la mitad el precio de la entrada.

Más información

Para vivir en Londres no se necesitan visados de momento, ya que todavía pertenece a la UE, desconozco lo que sucederá una vez salgan, si es que al final ocurre.

Con el tema del teléfono móvil, en mi caso he seguido con mi tarifa española, ya que incluye el roaming en la UE y UK está incluido en ese espacio territorial. Existe, no obstante, la opción de giffgaff, que es una compañía que ofrece tarjetas con diversos planes que puedes contratar y cancelar cuando quieras y que de precio están bastante bien para lo que ofrecen.

En el tema bancos, yo he seguido con mi cuenta española, ya que no puedes abrir una cuenta inglesa si no tiene el NIN (National Insurance Number) y para ello tienes que tener un contrato en una empresa o institución de Reino Unido, cosa que con la beca Universtage no ocurre, ya que el salario viene de España. Lo que sí que se puede hacer, por ejemplo, a la hora de pagar las mensualidades de la casa, es hacerlo a través de Transferwise, que no te cobra apenas comisión. Otra opción es hacerse una cuenta de Revolut y pedir la tarjeta. Revolut te permite transferir dinero desde la cuenta de tu banco a esa tarjeta sin comisión de ningún tipo y a distintas divisas, de tal manera que la puedes utilizar para pagar en cualquier establecimiento.

Para concluir, el tema hacer amistades es complicado con los ingleses, porque les cuesta mucho abrirse fuera de su círculo personal, pero como Londres está lleno de gente de otros países, siempre encuentras personas con las que poder relacionarte. Es típico que acabes juntándote con españoles, italianos o gente de países latinos, pero también hay muchos franceses, polacos y asiáticos.

En mi caso ya contaba con amigos de España viviendo aquí, por lo que no he necesitado hacer un esfuerzo tremendo para tener vida social, pero ese no es tu caso, te recomiendo que busques actividades, mires en páginas de Facebook u otras plataformas, porque siempre hay quedadas organizadas por españoles y, a partir de ahí, puedes conocer a más gente.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2018

- **SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD**

Londres se encuentra en el sureste de Inglaterra. Además de ser la capital del país, la ciudad se ha convertido en los últimos años en una verdadera metrópoli llena de vida y contrastes. Realizar unas prácticas allí, es una muy buena oportunidad para abrir tus horizontes personales, conocer otras culturas, así como mejorar tu inglés y enriquecer tu currículum con unas prácticas profesionales en el extranjero. A pesar de que hoy en día Londres abarca más de 1.500 kilómetros cuadrados, el núcleo principal donde puedes encontrar la mayoría de museos, lugares turísticos, ocio, etcétera, es el centro de Londres, conformado por la City, que es la zona más antigua de Londres y Westminster. En este sentido, como toda gran ciudad la vida allí es bastante frenética, por lo que al principio puede costar adaptarte. Pero por otro lado, Londres tiene muchos aspectos positivos que te hacen disfrutar de la vida allí, multiculturalidad, gastronomía, oferta cultural, etcétera.

- **TRANSPORTE**

La calidad del transporte en Londres es buena, tiene la posibilidad de coger metro, autobús, bicicletas públicas, así como los típicos taxis londinenses. Además, es un transporte puntual, lo que ayuda a planificarte mejor los horarios. Si tenemos que hablar algún aspecto negativo, sería el precio del mismo, ya que en caso de que te tengas que mover diariamente con transporte público -cosa que es lo más habitual si vives fuera de la zona 1-, el gasto mensual puede rondar las 130-140 libras. Lo más sencillo para utilizar transporte público es comprar la Oyster, una tarjeta prepago que puedes utilizar tanto en el metro como en el autobús. Además, es muy útil la aplicación para móvil *Citymapper*, la cual te permitirá controlar el tiempo de tus trayectos y planificar las rutas.

- **ALOJAMIENTO**

La primera cuestión que tenemos que tener en cuenta en Londres es su elevado precio en estos momentos, ya que si nos movemos en torno a la zona 1 y 2, es casi imposible encontrar una habitación individual por debajo de 700 libras al mes. Además, el alojamiento en Londres es muy cambiante, cada día se publican ofertas nuevas, por lo que no es posible coger una habitación con mucho tiempo de antelación, debido a que las agencias o particulares no quieren tener su propiedad sin alquiler en el mercado un periodo de tiempo largo. En este sentido, si que se puede buscar alojamiento fuera de la zona 1 por un precio menor, pero siempre hay que pensar en lo que luego te vas a gastar en el transporte. Por otro lado, para encontrar alojamiento la página más famosa es *Spareroom*, la cual te permite elegir las opciones que te interesan y descartar lo que consideres menos apropiado para tu estancia en la ciudad.

- **OCIO**

Como es lógico, en Londres hay una gran variedad de ocio para todos los públicos. Para conocer con más detalle la oferta cultural que hay cada mes en la metrópoli se puede consultar en la página web *Time Out* o también en formato físico en el metro o en los centros culturales. De este modo, nos encontramos con museos importantes como el British Museum, la National Gallery, Victoria and Albert Museum, Natural History Museum o Science Museum o galerías tan famosas como Wallace Collection o Saatchi Gallery. Esto solo son algunos ejemplos de lo que nos podemos encontrar en la ciudad, además hay numerosas exposiciones de artistas noveles o centros culturales con actividades, con visitas preciosas o actividades interesantes a las que apuntarse. Por otro lado, como he comentado antes, Londres es una ciudad de contrastes, tanto es así que hay grandes construcciones y a la vez hay grandes zonas verdes como Saint James's Park, Regents Park o Hyde Park. Asimismo, hay una grandísima oferta de musicales y obras de teatro, eso sí, lo precios con elevados. Además, es una ciudad que te permite conocer todo tipo de experiencias gastronómicas, desde comida India, Tailandesa, Japonesa, Indonesa, etcétera. Por último, un punto fundamental en Londres son sus mercadillos, que te permitirán conocer la esencia londinense, como los de Brick Lane, Portobello o Covent Garden.

- **MÁS INFORMACIÓN**

Londres es una metrópolis cosmopolita y con grandes contrastes. Es una ciudad que no deja indiferente a quien la visita o explora entre sus monumentos y calles. Un lugar que te atrapa y en el que siempre hay algo que visitar o que hacer. Por lo que es una puesta segura para quien la elija como opción.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2017

Situación geográfica

Londres no es sólo una de las más importantes capitales del mundo, sino también un lugar vibrante y en continuo movimiento. Personalmente creo que es uno de los mejores destinos si buscas un descanso de tus estudios o un empujón en tu carrera profesional. Si te adaptas a su ritmo y te pones en serio con el inglés, puedes vivir experiencias de todo tipo y conocer a gente muy diversa. Aunque al principio puede resultar un poco estresante, el centro de Londres puede recorrerse en uno o dos días. Consta básicamente de dos partes, la City, que es la zona financiera, y a la vez la más antigua, y el Soho, donde se concentran la mayor parte de las tiendas, museos y teatros. Una vez conozcas los nombres las arterias principales, te resultará fácil orientarte, por lo que en tu tiempo libre, intenta caminar todo lo que puedas y no dejes de mirar alrededor. Personalmente, considero más interesantes los barrios periféricos, como Hackney, Dalston, Camden o Islington, en del norte, o Brixton, Tooting o Clapham, en el sur. Cada uno tiene un aspecto diferente y un ambiente más auténtico, y menos abarrotado que el centro. Mi recomendación es que dediques tiempo a descubrir diferentes zonas. También puedes aprovechar los fines de semana y las ofertas del Megabus para hacer excursiones a otras ciudades de alrededor como Oxford, Cambrigde, Bath o Brighton, que son muy interesantes y bastante más tranquilas que la capital.

Transporte

El transporte en Londres funciona bastante bien, aunque es uno de los mayores gastos que harás, por ello es importante tenerlo en cuenta a la hora de buscar alojamiento, para así poder optimizar tu tiempo y tu dinero. Elige el medio que mejor te convenga dependiendo de la zona en la que vivas. El metro funciona muy bien y comunica todos los rincones de la ciudad, aunque el autobús también ofrece un buen servicio, es más barato y además es una buena opción los primeros días, ya que ofrece una panorámica muy buena de la ciudad que a la larga puede ayudarte a orientarte. Nada más llegar, compra tu tarjeta Oyster y recárgala con el dinero suficiente para unos cuantos viajes (la Oyster se vende en las principales estaciones, como Liverpool Street o Victoria y cuesta unas 5£ que se te reembolsan cuando la devuelves). Calcula que el precio del billete de metro es unas 2,50£, aunque varía dependiendo de las zonas entre las que te mueves, mientras que el de autobús es alrededor de 1,50£. Es importante saber que los autobuses

en Londres, a diferencia de en otras ciudades, no aceptan pago en metálico. Si algún día se te olvida la Oyster, también puedes pagar con tu tarjeta de crédito si esta es *contactless*. La ventaja de la Oyster es que te permite hacer *capping*, lo que significa que si viajas más de tres o cuatro veces en un día, sólo se te cobra hasta un límite. Según tu rutina de desplazamientos, puedes beneficiarte también de bonos semanales o mensuales (consulta todo esto en la página web de Transport for London). Además te recomiendo que te descargues alguna app de navegación como Google Maps o City Mapper, que te muestran todas las opciones para ir de un punto a otro de la ciudad. Eso sí, estate atento a los horarios de las líneas y los posibles desvíos.

Alojamiento

En Londres el tema del alojamiento se mueve rapidísimo (cada día se publican una media de 300 anuncios), por lo que no tiene sentido pretender tener algo con muchísima antelación. Puedes empezar a buscar unos meses antes para familiarizarte con el mercado y conocer tus preferencias. Mira en páginas como Spareroom, Roombuddies o grupos de facebook como “Españoles por el mundo” (esta última ofrece bastante confianza, en especial si aún no controlas el idioma). Lo mejor es que esperes a las dos o tres semanas antes de marcharte para acordar varias visitas a las habitaciones y una vez allí puedas decidirte por una. No recomiendan para nada que des dinero por adelantado para que te guarden la habitación, aunque si lo haces, asegúrate de que se trata de una agencia o de alguien con muchas referencias. Ten en cuenta que en Londres casi ningún alojamiento baja de las 400£ mensuales (entre 85£ y 110£ a la semana son los más baratos), por eso no merece la pena escatimar e irte muy lejos del centro. Ante todo, vas a vivir una experiencia y no a pasar seis horas en el metro todos los días (además ten en cuenta que en muchas zonas no hay metro nocturno). Este es quizá uno de los aspectos más importantes, ya que condiciona mucho lo que haces durante el día. Considera todos los aspectos, sobre todo la localización, pero también las condiciones de la vivienda y con cuánta gente vas a compartir. En Londres puedes encontrarte de todo, así que es buena idea ir con cuidado y no dudar en preguntar todo lo que necesites saber antes de elegir dónde quedarte.

Ocio

Antes de nada, si te planteas las prácticas como un segundo Erasmus, ten en cuenta que en Londres no es especialmente fácil hacer amigos. La vida es frenética y carísima, por

lo que mucha gente prácticamente vive para trabajar y el ambiente puede resultar un poco individualista. Sin embargo, lo que sí es fácil es conocer gente, así que si buscas un cambio de aires y nuevas experiencias, este es sin duda tu sitio. Muévete todo lo que puedas y no descuides el inglés, pese a que probablemente encuentres varios grupos de españoles. Páginas web como Meetup o Coach Surfing son una buena idea para apuntarte a planes o grupos de todo tipo. En cualquier caso, la oferta cultural y de ocio es inagotable, así que permanece atento de la agenda en el Time Out (es una revista gratuita, aunque también puedes descargarla la *app*), y aprovéchate de todos los descuentos para jóvenes en cines y teatros, y de la gratuidad de los museos más importantes. Aunque al principio te toque recorrer la ciudad solo, merece la pena explorarla en tu tiempo libre. No te pierdas los mercadillos los fines de semana, como Portobello, Brick Lane o London Fields, y descubre la vida nocturna en barrios como Clapham o Shoreditch.

Más información

Como seguramente sabrás, el mayor problema de vivir en Londres es lo cara que es la vida, sobre todo por el alojamiento, pero también por el transporte y el ocio. Por ello viene bien que desde el principio gestiones tu dinero. A mí, me ayudó mucho una *app* que se llama Moneyfy, que es como un gráfico en el que figura el registro de todos tus gastos para poder conocer bien tus prioridades y marcarte objetivos. Si vives en zona 2 y según el tiempo que haga (y el tiempo que tengas), es buena idea andar o agenciarte una bici. En Londres se mueve mucho la compraventa a través de *apps* tipo Wallapop, como el marketplace, en la *app* de Facebook. Esto puede ayudarte mucho al principio a amueblar tu casa, por ejemplo, ya que recurrir siempre a Primark puede salirte caro a la larga. La comida no es más cara que en España y aunque mucha gente te diga que no, se puede comer *bien* por menos de 30£ semanales. Sólo necesitas hacer una lista de la compra, completa pero ajustada a tu presupuesto. Puedes encontrar fruta y verdura bastante económica en puestos callejeros. En el supermercado, elige pollo mejor que carne (esta sólo es buena cuando es carísima), e incluye más huevos y yogur en tu cesta. Si quieres que te quede dinero para salir el fin de semana, es importante priorizar y, siempre que puedas, reducir al mínimo el gasto de lunes a viernes. Puedes comer de *tupper* o beneficiarte de varios meal deals como el de Tesco y limita los *capuccinos* ya que en Londres el café en general está algo sobrevalorado. Si vas hacia otoño, para la época del *Indian Summer*, aprovecha para hacer algún picnic y ya de paso descubres

alguno de los muchos parques de la ciudad. A la hora de salir, empieza en Wetherspoons, una cadena de pubs bastante económica (cada pub tiene un nombre típicamente inglés y la mejor manera de encontrarlos es descargándote la app Wetherspoon's Pub Finder). Puedes moverte por las zonas más baratas, como Clapham, o aprovecharte de las Happy Hour de muchos bares. Descárgate también hay una app que se llama Drinki, que te da derecho a una bebida gratis en ciertos bares. Piensa en positivo: aunque al principio parezca que no llegas a final de mes, ahorrar en Londres es otra aventura, y te ayuda mucho a organizarte la cabeza y a descubrir nuevos trucos y lugares.

Situación geográfica de la ciudad:

Londres es una ciudad estupenda en la que vivir una temporada, y qué mejor que hacerlo mientras trabajas en lo que te gusta. Londres es la capital de Inglaterra y, por tanto, tiene una vibrante vida política, social y cultural. Está situada al sureste del país, cerca de otras bonitas e interesantes ciudades como Canterbury, Cambridge, Oxford o Bath. Es un buen lugar desde el que desplazarse a otros rincones de Inglaterra, ya que las comunicaciones son muy buenas, tanto por vía aérea como terrestre.

La ciudad en sí misma merece mucho la pena, ya que cuenta con gran cantidad de interesantes monumentos, museos y teatros que la convierten en un gran foco cultural. La ciudad es además muy cosmopolita, lo que te da la oportunidad de conocer a gente de todo el mundo.

Transporte:

La mejor manera de desplazarse por Londres es utilizando el metro, ya que las líneas comunican toda la ciudad y los trenes tienen una muy buena frecuencia. Para ello, lo mejor es hacerse con una tarjeta Oyster, que viene a ser la típica tarjeta de transporte público, pero que tiene la ventaja de que se puede recargar tanto de forma prepago como con títulos de transporte semanales, mensuales o anuales. Si vas a coger el metro todos los días para ir y volver a trabajar o para moverte por la ciudad, te recomiendo que utilices el abono mensual, que cuesta 33 libras.

Otra opción es utilizar una tarjeta contactless para pagar en el metro. Esta opción es muy sencilla y rápida, ya que no tienes que preocuparte de cargar la tarjeta, sino que directamente pagas con tu tarjeta de crédito/débito y te cargan el importe a tu cuenta.

El precio de cada viaje varía dependiendo de la zona en la que te alojes y a la que te quieras desplazar. Conforme te alejas de la ciudad, el precio aumenta, por lo tanto, hay que tenerlo en cuenta a la hora de buscar alojamiento, ya que lo que te puedes ahorrar por un lado lo puedes perder por otro.

Alojamiento:

Londres es una ciudad cara, muy cara, en cuanto a alojamiento se refiere, así que tenlo en cuenta a la hora de solicitar las prácticas. La beca es una buena ayuda, pero no basta para pagar el alojamiento (es prácticamente imposible encontrar una habitación compartida en zonas 2-3 por menos de 600 libras), más luego súmale comida, transporte, ocio, etc.

La opción que elige la mayoría de personas es alquilar una habitación en un piso compartido, ya que los pisos enteros tienen precios desorbitados que no se pueden permitir ni siquiera muchos trabajadores. Para buscar habitación, puedes utilizar la página spareroom.co.uk. Eso sí, nunca alquiles nada ni pagues nada por internet, espera a llegar a Londres y visita las habitaciones que te interesen en persona.

Ocio:

Esta parte es, sin duda, la mejor de Londres. La vida cultural y social de Londres es brutal. Si algo puedes tener claro, es que jamás te aburrirás allí. Hay multitud de museos y monumentos muy interesantes, teatros, cines, musicales... La vida cultural de esta ciudad es inagotable.

No te pierdas algunos museos como el British o la National Gallery (además son gratuitos, así que puedes entrar tantas veces como quieras), ya que son de lo mejor de la ciudad. En cuanto a monumentos, pese a ser algo caros, es más que recomendable la visita a la Torre de Londres. Si tienes la oportunidad, no dejes de asistir a algún musical; te recomiendo, por ejemplo, Los Miserables, ¡una maravilla! En algunas páginas de tickets puedes encontrar entradas a un precio razonable.

En cuanto a la vida social, Londres está repleto de típicos pubs ingleses en los que pasar un buen rato. Además de tomarte unas pintas, puedes recorrer las diferentes plantas y rincones de míticos pubs con cientos de años de historia. Te sentirás como en el salón de casa, ya que son muy acogedores y en ellos siempre hay mucha vida.

Más información:

Londres es una gran ciudad en la que pasar una temporada. Te recomiendo al 100 % que la elijas como destino de prácticas y que aproveches la oportunidad para recorrerla de punta a punta, así como para hacer pequeños viajes o excursiones a otras preciosas ciudades inglesas. ¡No te arrepentirás!

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2015

Situación Geográfica

Londres es la capital de Inglaterra y del Reino Unido y una de las ciudades más grandes de Europa. Cuenta con una superficie de 1580 km², que se divide en 32 distritos. El río Támesis divide la ciudad en dos mitades.

Transporte

Traslados desde el aeropuerto hacia el centro de Londres: Ryanair es la compañía que opera de Zaragoza a Londres. Si llegas al aeropuerto de Stansted, puedes coger tanto autobús como tren para trasladarte hasta el centro de la ciudad. El **autobús** es el medio de transporte más barato y te permite adquirir los billetes por adelantado. El trayecto hasta el centro suele ser 1 hora y 40 minutos, aproximadamente, aunque también depende de donde pares. Son diversas las compañías que operan desde este aeropuerto:

- **Easy bus** (<http://www.easybus.com/es/>): Es una compañía de bajo coste, que dispone de billetes desde £2. Ofrece 2 destinos: Old Street y Central London.
- **TerraVision** (<http://www.terravision.eu/spagnolo/>): Es otra compañía de autobuses low-cost que ofrece billetes desde £6-£9. Los destinos que ofrece son: London Victoria, Liverpool Street Station o London Strandford.
- **National Express Coaches** (<http://www.nationalexpress.com>): Es la compañía de autobuses más cara que ofrece billetes desde £8,50-£10,50. Los destinos que ofrecen son: London Victoria y Strandford y Liverpool Street Station.

El tren es el **Stansted Express** (<https://www.stanstedexpress.com/>), va directo del Aeropuerto de Stansted hacia Liverpool Street Station. Es destacable su comodidad y rapidez ya que el trayecto tan solo dura 40 minutos. Sin embargo, los billetes son bastante difíciles de adquirir por Internet, salvo que no los adquieras con tarjeta de crédito no inglesa desde España.

Traslados del día a día: El autobús es el medio de transporte más barato frente al metro. Sin embargo, la rapidez de este último es incomparable a la del primero. La mayoría de paradas de autobús contiene un panel que te indica la dirección hacia la que se dirige el autobús. Es también destacable la buena señalización en las estaciones de metro que te indica dónde coger la línea que buscas. Además, en la entrada de cada plataforma hay un panel informativo con las paradas que hace el metro en esa plataforma, por lo que no tiene pérdida su uso.

Es recomendable consultar la Web **Transport For London** (<https://tfl.gov.uk/>), sobre todo los fines de semana que es cuando más cortes se producen, ya que proporciona información sobre todos los servicios públicos de transporte de la ciudad (autobús, metro, etc.) y que te permitirá descubrir cuál es la mejor manera de llegar hasta allí. Si tienes Smartphone, para planear tus traslados por la ciudad es recomendable la descarga

de la app **City Mapper** (<https://citymapper.com/>) que te indica qué forma de transporte puede ser recomendable para cada caso.

Alojamiento

No resulta nada sencillo. Las residencias y alojamientos alternativos a hoteles y hostales resultan bastante caros. El precio medio de alquiler oscila entre 500€/semana. Así que, en general, lo único que te podrás permitir será alquilar una habitación en algún piso y/o casa compartida de la ciudad. Entre las páginas más destacables donde puedes localizar alojamientos se encuentran:

- **Spare Room** (<http://www.spareroom.co.uk/>)
- **Gumtree** (<http://www.gumtree.com/>)
- **Easy London Accommodation** (<http://www.easylondonaccommodation.com/>)
- **Accommodation for students** (<http://www.accommodationforstudents.com/>)

Sin embargo, si estás decidido a alquilar un piso, no te aconsejo que lo hagas desde España. Es recomendable alojarte durante los primeros días en un hostel y luego, desde allí, buscarte alojamiento.

Otra opción interesante son las **residencias religiosas**. Si bien puede sonar una opción muy poco apetecible, la verdad es que es una de las opciones de alojamiento más baratas que existe y que también te permitirá conocer a gente de otros países que lleva bastante más tiempo viviendo en Londres y que te podrán aconsejar. Algunas de ellas admiten a personas de cualquier creencia religiosa o nacionalidad. Algunos ejemplos que pueden ser interesantes son:

- **RMI Hostel** (<http://www.rmilondonhostel.org/>): Situada en la zona de Kensington, concretamente en Southwell Gardens, es una residencia para chicas de 18 a 27 años de cualquier nacionalidad o creencia religiosa. El precio oscila entre £105-£130/semana con desayuno incluido durante el año 2015 (aunque estos precios pueden variar). En cuanto a inconvenientes es la limitación del horario y que la estancia mínima requerida es de 1 mes.
- **Struan House** (<http://www.rmistruanhouse.altervista.org/>): Al igual que la anterior, también es una residencia perteneciente a la Religious Saint Mary Immaculate en Londres, pero se sitúan en Wimbledon. De nuevo, el alojamiento solo se permite a chicas de entre 18 y 27 años. Aunque desconozco con exactitud los precios, creo que no distará mucho con respecto al RMI Hostel.
- **Adoratrices** (<http://www.adoratrices.com/>): Se localizan en la zona de High Street Kensington y admite a mujeres de entre 18-28 años. Las tarifas es de £95 por semana y £25 por día, también tiene el desayuno incluido. También es destacable las limitaciones horarias.

Ocio

Londres está plagado de actividades y entretenimiento. La entrada a la mayoría de museos es gratuita. Además, si eres estudiante, es recomendable que lleves contigo tu carné para obtener grandes descuentos.

En los diarios gratuitos que se pueden encontrar en el metro o supermercados, se pueden consultar las actividades a realizar. Una página recomendable para visitar es **Time Out**

(<http://www.timeout.com/london>). La Web de la revista Time Out ofrece una gran variedad de actividades y eventos que se están realizando y que se realizan en la ciudad.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2014

En primer lugar creo que una de las primeras cosas a tener en cuenta a la hora de elegir una plaza, después de haber valorado la empresa y el puesto que oferta, son las condiciones económicas y el nivel de vida del país. En mi caso, Reino Unido es un país con una economía boyante y Londres una ciudad especialmente cara, pero en la que siempre hay actividades asequibles que hacer.

Situación geográfica de la ciudad:

Londres la capital de Reino Unido y la ciudad más grande de Europa. Se encuentra al sur de la isla de Gran Bretaña a la orilla del río Thames (Támesis). La ciudad está dividida en 32 distritos que albergan a los más de 8 millones de personas que viven en ella.

Transporte:

La ciudad cuenta con una de las redes más extensas de metro del mundo, infinidad de rutas de autobús tanto de día como de noche y líneas de trenes que prolongan las del metro, además de transporte fluvial y tranvías. Bajo mi punto de vista es muy sencillo moverse por la ciudad, solo tienes que conseguir un plano de metro e ir atento a él o consultar detenidamente los planos que hay en las paradas de autobús. El principal problema del transporte en Londres es el precio, por lo que es recomendable comprar una OysterCard cuanto antes e ir recargándola semanal o mensualmente, si la quieres mensual tendrás que registrarla en una de las ventanillas de atención de las paradas de metro. Otra opción es solicitar la Oyster Students Card 18+, con la que ahorras bastante dinero en los abonos (aunque solo se puede solicitar para estancias de un mínimo de 14 semanas). La ciudad está dividida en zonas (9 en total) y el precio de los billetes es en función de las zonas, y de la hora a la que lo coges.

Alojamiento:

Encontrar alojamiento ha sido lo más complicado para mí. Me recomendaron que buscara algo temporal para los primeros días y, una vez en la ciudad, buscara alojamiento in situ, visitando las casas que me interesaran para ver cómo son en realidad.

Así lo hice, busqué algo para las dos primeras semanas y, durante ese tiempo, invertí todas mis horas libres en buscar alojamiento a través de Internet. Algunas páginas útiles son: www.spareroom.co.uk www.rightmove.co.uk www.moveflat.co.uk <http://www.gumtree.com/london> Incluso recomiendo pagar la versión Premium de alguno de los portales, yo lo hice con Spareroom y fue muy rápido a partir de ese momento. Respecto a las casas hazte una lista con lo que quieres encontrar, tus imprescindibles; que estén todas las facturas incluidas (muy importante en invierno por la calefacción), la proximidad a los medios de transporte y supermercados, el ambiente que hay en la zona, etc. Otras opciones de alojamiento pueden ser las residencias de estudiantes o los hostels que aceptan estancias largas.

Ocio:

Londres es una ciudad increíble en la que siempre hay algo para hacer, independientemente del tiempo que haga cada día: ¿llueve o hace mucho frío? Ves a algún museo, casi todos son gratis y tienes muchísimos para elegir, ¿hace sol? Pasea por uno de los parques de la ciudad, que son increíbles, o recorre el centro andando. Cada martes en las bocas de metro reparten una revista que se llama TimeOutLondon donde encontrarás las actividades que se van a realizar en la ciudad a lo largo de la semana, es gratuita. En la página web de esta misma revista puedes encontrar también los eventos próximos que van a tener lugar en la ciudad, además de listas con los mejores pubs, rutas por la ciudad, etc. Es realmente interesante. Además cuentas con la ventaja de que el Instituto realiza muchísimos actos culturales, y muy interesantes, que en la mayoría de los casos tendrán lugar fuera de tu horario de prácticas, consulta el programa mensual y apúntate a lo que más te interese.

Más información:

Si tu objetivo principal de las prácticas es mejorar el idioma debes tener en cuenta que todo el personal del centro es español y que vas a hablar en español toda la jornada y que Londres es una ciudad multicultural en la que puedes sobrevivir sin decir ni una sola palabra en inglés, pues hay un gran número de hispanos en la ciudad. Puedes hacer intercambio de idiomas con estudiantes del centro (en el hall hay un tablón de anuncios en el que no te será difícil encontrar personas que buscan intercambio de idiomas) u otras personas. Otra opción es acudir a quedadas a través de alguna aplicación, como por ejemplo meetup; no es necesario que sea un intercambio de lenguas, puedes ir a otras en las que se traten tus hobbies. En lo que respecta al tema del banco, para tres meses y teniendo en cuenta que vas a recibir la beca desde España no es necesario que te hagas una cuenta en un banco inglés. Te recomiendo EVO Banco, que en principio tiene las condiciones más ventajosas para sacar dinero en el extranjero. Si vas a utilizar esta beca como el salto al extranjero y luego quieres quedarte a buscar trabajo, necesitarás el NIN (National Insurance Number), número que te pedirán en el momento que encuentres trabajo, algo así como nuestro número de la Seguridad Social. Te recomiendo que pidas cita cuanto antes, pues desde que llamas hasta que te reciben pueden pasar hasta 3 semanas y luego la carta con el documento tardará en llegarte unas 5 semanas más.

Situación geográfica:

Londres, es la capital de Inglaterra y el Reino Unido. Se encuentra situada en el sur de la isla de Gran Bretaña y atravesada por el río Támesis. Su creación está situada alrededor del año 43 d.c., por los romanos con el nombre de Londinium. Está compuesta por 8 millones de habitantes y 32 distritos, además es importante señalar que tiene una superficie de 1.580 km cuadrados. Por último decir que es una de las ciudades más pobladas de Europa.

Transporte:

La red de transporte de Londres es enorme y cuenta con diferentes tipos de medios de transporte; tren, metro, bus y tranvía.

A la hora de elegir que transporte coger, todo depende de la zona en la que vives y la cercanía de uno o de otro. Londres se divide en varias zonas siendo la 1 la Zona centro y conforme va siendo Zona 2, 3, 4 etc... Se va alejando del centro. Estando en el Centro el Instituto Cervantes, yo no te recomendaría vivir más lejos de Zona 2, ya que en Zona 3 aunque el alojamiento será más barato, tendrás que pagar más de transporte y por supuesto, te pasarás más tiempo viajando.

Para moverte por Londres es indispensable que compres la Oyster Card. Vale 5 libras pero son como fianza por lo que cuando te vayas, si entregas la tarjeta te devolverán esas libras.

Después dentro de la Oyster Card, puedes meter dinero y funcionar como una tarjeta prepago o comprar abonos semanales. El abono semanal de metro, el que yo uso, vale 31 libras y permite usar todos los transportes de Londres durante una semana. El abono semanal de Autobus permite usar todos los autobuses, Overground y Tramlink y vale unas 18 libras. Como ya he dicho, eso ya depende de ti y de donde vayas a vivir, pero recuerda que en tus ratos libres y los fines de semana, querrás hacer cosas e ir al centro, por lo que tienes que plantearte todo a la hora de decir que abono coger.

Alojamiento:

Respecto al alojamiento, yo te recomendaría compartir piso sin duda, y eso sí, SIN ESPAÑOLES. Vas a pasar tres meses fuera de tu casa por lo que por favor, intenta

hablar lo menos posible español. Te harás un favor a ti mismo si te obligas a hablar en inglés cada día. Los primeros días te costará, por supuesto, pero conforme te vayas soltando, verás que es la mejor decisión.

El alojamiento en Londres es caro; es más, carísimo. Por lo que encontrar algo decente en calidad y decente en precio puede ser una odisea. Particularmente en mi caso, tuve mucha suerte ya que en una semana, había encontrado casa. Pero pienso que durante esa semana tuve que estar gastando bastante dinero en alojamiento.

Como ya habrás visto en el apartado de transporte, te recomiendo vivir en la Zona 2. Obviamente te recomendará la Zona 1 pero nadie puede vivir allí. La reina y poco más. Como consejo, ve mirando desde España, mete crédito en tu Skype y ve llamando a los anuncios que veas para que cuando llegues puedes ir a verlos. Si alguien te contesta diciendo que tienes que hacerle un adelanto para que te reserve la visita cuando llegues, no te fies. NO PAGUES NADA POR ADELANTADO! Hasta que no veas el piso realmente como es, tu dinero en tu cuenta es donde mejor está. Los timos están a la orden del día.

Para mí, la mejor página para buscar alojamiento es www.spareroom.co.uk. Sin embargo yo lo encontré a través de www.mindtheflat.co.uk. Es una agencia que te cobra 50 libras de comisión pero que te aseguras de hacerlo todo legal con su correspondiente contrato por si pasa algo.

Los primeros días, yo estuve en una residencia muy cerca de Victoria, el centro de Londres, por lo que es una opción muy recomendable ya que es muy barata y esta bastante decente.

La dirección es la siguiente: <http://lhalondon.com/holland-house/>

Ocio:

Londres la capital del Ocio, la capital del Mundo. El día que quieras, a la hora que quieras podrás hacer alguna actividad. Visitar una catedral, Ir a un museo, ver el Big Ben, tomarte una pinta, comer un Fish&Chips y un largo etcétera.

Mi consejo es que vayas algún día a un Wetherspoon. Es una franquicia muy famosa en UK donde la comida está muy bien de precio, siempre pensando lo que es Londres en cuanto a precios. La estética es del típico pub inglés y la verdad que es de lo sitios a donde más me gusta ir en Londres si tengo que comer fuera de casa.

Finalmente, aquí te dejo algunos consejos rápidos que creo que te pueden ser de utilidad:

- No te preocupes si no entiendes a los ingleses. Sería lo más normal porque no tiene nada que ver lo que se estudia en el colegio al llegar aquí y oírles a hablar. Poco a poco.
- Ponte series en inglés con subtítulos en inglés para ir adecuando el oído. O simplemente ve la tv y ponte los subtítulos.
- Habla. Cuanto más hables en inglés, mas escucharas y verás cómo irás mejorando.
- Intenta venir con bastante dinero ahorrado ya que las primeras semanas se gasta mucho dinero.
- No te preocupes por el clima. Es el que es y no se puede cambiar.

- Situación geográfica de la ciudad

El área urbana de Londres está dividida en una serie de distritos o boroughs, que reflejan los nombres de los pueblos que fueron absorbidos por el crecimiento de la metrópolis o las designaciones de unidades administrativas ya desaparecidas como parroquias o municipios. Estos nombres han permanecido vivos por el uso tradicional y porque designan áreas locales con un carácter distintivo, aunque no tienen límites oficiales. Además, y sobre todo a efectos del transporte, la ciudad se organiza en seis grandes zonas, como se puede comprobar en los mapas del metro de la ciudad, partiendo de la zona 1, situada en el centro. Este hecho resulta esencial a la hora de instalarse en Londres, ya que el paso de una zona a otra, supone un incremento en el precio del transporte (metro). Centrándonos en el caso que nos ocupa, el Instituto Cervantes se localiza en la parte suroeste de la zona 1, muy cerca de la Estación Victoria y de la estación de autobuses de Victoria.

- Transporte

A la hora de desplazarse dentro de Londres es absolutamente indispensable disponer de una Oyster Card, tarjeta unipersonal con la que se abona el transporte público de la ciudad. Estas tarjetas se pueden adquirir por cinco libras (a modo de fianza) en la Estación Victoria o en cualquier otro establecimiento que indique que realizan recargas de Oyster Card. Existen diversos modos de recarga, en función de las necesidades de cada persona:

- Pay as you go
- Bono semanal
- Bono mensual

A su vez, se puede recargar únicamente para el uso de autobús urbano o también incluyendo la opción de metro y tren, siendo considerablemente más cara esta última opción, que se encarece aún más en función de la zona en la que se vive (cuanto más alejada es la zona donde se encuentra la vivienda, más caro es el bono de metro, algo que no sucede en el caso del autobús) Su recarga se puede efectuar en las máquinas provistas en las estaciones de metro, así como en distintos establecimientos que tienen autorización para su recarga.

Aunque dependerá de la zona donde vivamos, una opción recomendable es la recarga mensual del bono para autobús urbano, incluyendo a parte una recarga de Pay as you go que nos permitirá para pagar los viajes en metro que podamos hacer. Es una manera de ahorrar dinero ya que el transporte en Londres tiene un precio considerable.

- Alojamiento

Para la búsqueda y elección de alojamiento, una opción recomendable es la consulta de páginas web como Gumtree o SpareRoom, donde se puede buscar piso en función de la zona y del precio de alquiler. Aunque estas webs facilitan la búsqueda de piso, lo cierto es que para realizar una elección fiable, en la que no se sea objeto de engaño, recomiendo trasladarse a la ciudad una semana antes del inicio del periodo de prácticas, con la intención de poder buscar alojamiento *in situ*. En este caso, lo mejor es que

durante la semana anterior a nuestro viaje a Londres concertemos visitas a las diferentes habitaciones que nos interesen, con la intención de poder ir a verlas una vez instalados en la ciudad. Aunque es una idea totalmente personal, recomiendo compartir piso con gente de otras nacionalidades, ya que esto da muchas más oportunidades para practicar el inglés en el día a día, sobre todo si tenemos en cuenta que en el Cervantes nos encontramos en un entorno de trabajo principalmente español. Además, esto nos permitirá conocer gente de otras culturas y enriquecer nuestra estancia en una ciudad global como Londres.

En lo referente a las zonas, lo más recomendable es buscar piso en la zona 2 de Londres, con la intención de poder ahorrar tiempo y dinero en nuestros traslados al centro. Battersea, que es la zona en la que yo he residido durante este tiempo, es una buena opción por su cercanía al Instituto Cervantes (15 minutos en autobús) y por la seguridad de la zona, si bien los alquileres pueden resultar ligeramente más caros que en otras zonas. Otras opciones interesantes son Vauxhall, también en zona 2 y próximo al Cervantes, Shepherd's Bush o St Johns Wood.

- Ocio

La mejor guía de ocio para disfrutar de la vida cultural de Londres es Time Out London (<http://www.timeout.com/london>), donde cada semana se va publicando una completa agenda de actividades, que incluyen conciertos, festivales de cine, bares y restaurantes etc, a otras gratuitas, en las que sugieren visitas a lugares poco conocidos de la ciudad. En este sentido, destacar el alto número de bares con música en directo (jazz especialmente), muchos de ellos totalmente gratuitos.

Una de las opciones de ocio más interesantes y divertidas es la posibilidad de visitar los museos y centro culturales durante el último viernes de mes, cuando los museos permanecen abiertos hasta medianoche. La vida de los museos se transforma y allí puedes encontrar un concierto, cenar, tomar una bebida y visitar sus galerías, en medio de un ambiente muy festivo y joven. Una experiencia más que recomendable.

Para aquellos que no van a realizar sus prácticas en el Cervantes, puede resultar de gran utilidad, consultar la agenda cultural del Instituto Cervantes, donde se anuncian las actividades que van a tener lugar en Londres cada mes, incluyendo una serie de tips o consejos de actividades no organizadas por el Cervantes pero vinculadas a la cultura española.

Facebook es otra opción a la hora de buscar planes de ocio en Londres; debido a la gran cantidad de españoles en la ciudad, existen páginas donde se planean encuentros y fiestas aunque, a decir verdad, yo nunca he participado en este tipo de planes. Considero más interesante y enriquecedor, acudir a las actividades que puedes encontrar en las guías de ocio y que te ponen en contacto con la realidad cultural de la ciudad.

- Más información

Compañía telefónica. En el caso de la compañía telefónica, recomiendo adquirir de manera gratuita una tarjeta prepago de la compañía GiffGaff que opera a través de internet, lo que permite que uno mismo sea quien gestione las recargas desde su propio ordenador. Una de las ventajas de esta opción, es que la compañía envía a tu domicilio

(si quieres asegurarte que la recibes a tiempo, hay que pedirla con algo más de un mes de antelación), sin coste alguno, una tarjeta prepago con una recarga de cinco libras. Si quiere saber cómo solicitarla, te recomiendo la consulta del blog Diario de un londinense, donde te dan todos los trucos para pedirla, activarla una vez recibida, y también cómo efectuar la recarga de Goodybags. Además de poder realizar llamadas telefónicas (las llamadas a fijos tienen un precio bastante económico), podrás disfrutar también de internet en tu teléfono móvil al adquirir uno de estos goodybags, recarga que se realiza mensualmente y que presenta distintas modalidades en función de nuestro consumo.

Banco. Recomiendo la apertura de una cuenta en EVO Banco (antigua Nova Caixa Galicia) donde obtendremos una tarjeta de crédito y otra de débito, que nos permitirá sacar dinero de cualquier cajero automático sin tener que pagar una comisión. Esto sucede en todos los cajeros de España y del mundo, con lo cual evitamos comisiones así como la necesidad de tener que llevar dinero en efectivo y de cambiar la moneda.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2013

a. Situación geográfica de la ciudad:

Londres, como todos conocemos, es la principal ciudad de Reino Unido, situada a sureste de las Islas Británicas y estas a su vez situadas al sureste de Europa. El clima en la ciudad es Húmedo, pero no ha sido especialmente frío de Octubre a Diciembre durante la realización de mis prácticas.

Es una gran ciudad de unos 7 millones de habitantes censados, pero se calcula que el número de población puede llegar hasta 12 millones con la población flotante. La capital de las islas está atravesada por el gran y conocido río Támesis (Thames) donde a lo largo de todo su paso por la ciudad podremos encontrar las principales atracciones turísticas de la ciudad; Tower Bridge, London Eye, BigBeng así como importantes Museos como el Tate Modern o el Centro Financiero de ciudad. La rivera del Támesis en un destino obligado para los turistas.

La ciudad se encuentra dividida en distintos distritos que cuentan con organizaciones, colegios, escuelas públicas organizadas bajo cada distrito o zona y a su vez todo bajo el gobierno central.

b. Transporte

Londres en cuanto al transporte de encuentra dividida en Zonas que dibujan anillos concéntricos en torno al centro de la ciudad. Desde la Zona 1 que corresponde con el centro de la Ciudad (barrios de Wesminster, Chelsea, etc.) hasta la Zona 6 que llega en metro hasta el aeropuerto de Heatrow en el sur. El transporte de metro en Londres es carísimo, en mi caso que vivía en Zona 3, Turpike Lane Station, la Oyster Zona 1-3 (tarjeta de metro, bus y trenes) me costaba 136 libras al mes (166 euros), una barbaridad, pero el precio que debía pagar ya que trabajaba en Zona 1 donde está situado el Instituto Cervantes. Lo más económico era pagar este pase de mes y así también poder aprovechar el fin de semana para recorrer la ciudad.

Para llegar hasta Londres desde Zaragoza te recomiendo un vuelo con Ryanair, es económico, puedes facturar maleta hasta 20 kg y te deja en el aeropuerto de Stanstead al norte, y además si vives en zona norte de Londres como era mi caso tienes el aeropuerto a 36 minutos de tren, que si compras el billete por internet anticipado o en grupo te puede salir muy bien de precio.

c. Alojamiento

El alojamiento en Londres al igual que el transporte es carísimo también. Así que si no tienes mucha suerte puedes acabar pagando más de 130 libras por una habitación en una casa compartida con otras cinco personas e higiene muy limitada.

Lo recomendable es mirar en alguna página en internet (www.youthhotels.com , www.gumtree.com) un hostel para los primeros días y una vez en Londres buscar una habitación en un piso o casa compartidos. Sobre todo no fiarte de anuncios de habitaciones ni dar fianzas ya que la estafa está a la orden del día y las fotos casi nunca corresponde con la realidad.

En mi caso tuve suerte ya que las dos primeras semanas fui acogida por una amiga y una vez allí me busque una habitación en casa compartida, encontré una ganga por 80 libras a la semana con todo incluido (menos la comida) gracias a un amigo de un amigo. Si eres chica menor de 25 años una buena opción para empezar es la residencia de monjas cercana al Instituto Cervantes al norte de High Park, son unas 400 libras al mes con el desayuno y cena incluidos.

d. Ocio

Podríamos decir que Londres es una de las capitales mundiales de la cultura, puede visitar infinidad de museos de forma gratuita de todo tipo, visitar monumentos, espectáculos al aire libre e infinidad de eventos culturales de todo tipo a lo largo y ancho de la ciudad los 365 del año. Además como es una ciudad que no duerme todo está abierto todo el año, tanto los supermercados como los comercios, exceptuando sólo el día de Navidad.

Además hay cientos de mercadillos que visitar de todo tipo: ropa, comida, libros, antigüedades, animales, plantas, etc. Infinitas calles que recorrer donde podrás encontraras distintas culturas, tipos de comida, locales, tiendas.

Si quieres aprender inglés intenta ir a zonas donde no se encuentren plagadas de españoles y poderte beber una cerveza con un inglés, ver teatro en inglés, películas proyectadas de forma gratuita en muchos barrios, tiendas, bares y buscar sitios donde poder entablar una conversación en el idioma nativo.

Hay muchos espectáculos en Londres donde también hay que pagar, como musicales, teatro, cine...pero eso sólo te lo podrás permitir si tu economía puede, ya que las entradas suelen ser muy caras para los bolsillos más selectos.

e. Más información

En cuanto al dinero, es importante llevar algo de dinero en metálico desde España para los primeros gastos de monedero y recomendable abrir una cuenta en Barclays que no cobra comisión y te proporciona una tarjeta con la que ir realizando tus compras y poder sacar dinero en los cajeros sin comisión. Casi todo se puede pagar con tarjeta así que no se necesita mucho dinero en metálico.

El teléfono si tienes uno libre, puedes comprar una tarjeta por unas 10 libras con distintas compañías, con lo que tendrás tu número inglés, sms, llamadas e internet ilimitadas para poder utilizar wasap de forma gratuita.

Si tu campo es la educación te recomiendo que pases por la sede del ministerio de educación en Londres, situada en las zonas de las embajadas cerca de Victoria Station, donde te informarán de todos los pasos que debes de seguir para poder impartir clases a niños en Reino Unido.

Y por último, necesitarás un número de la SS inglés si tu intención es trabajar con un contrato en Londres, para ello deberás de pedir cita y ellos te derivarán a tu Center Job más cercano.

1. 1. Alojamiento

En mi caso, durante mi periodo de prácticas estuve viviendo en una residencia de chicas en South Kensington, me pareció la mejor opción para vivir durante los tres meses de las prácticas por varias razones:

1- Es una de las residencias más baratas de Londres, 105 libras en habitación doble o 120 libras en individual y sólo hay que depositar 2 semanas de fianza en lugar del mes de la mayoría de las habitaciones en pisos.

2- Se puede ir andando al Instituto Cervantes, es media hora andando (parece mucho, pero en Londres no es tanto) lo cual implica que puedes ahorrarte el transporte, que como explico en el apartado correspondiente es bastante dinero. Si no quieres andar está muy bien comunicada, la parada de metro más cercana es Gloucester Road y lleva a Sloan Square o a Victoria Station, en 10 minutos estás en el Cervantes, mi recomendación es parar en Sloan ya que hay menos gente y la distancia es prácticamente la misma. También se puede ir en autobús 49 y después 360 que también te deja en Sloan Square.

3- En el precio está incluida la limpieza de las zonas comunes y el Internet con Wifi, una gran ventaja es que cuenta con una cocina para las residentes y una nevera en cada habitación, por lo que no dependes de la hora de comedor que suele ser incompatible con el horario de comidas español.

Sin embargo tiene sus desventajas:

1- Es sólo para chicas entre 18 y 25 años.

2- Tiene horario de apertura y cierre, entre semana la puerta se cierra a las 23.00, los viernes y los sábados a las 00.00 y no habren hasta las 7.00.

La dirección es:

RELIGIOUS OF MARY INMACULATE
15-16 Southwell Gardens
SW74RN London

Por otra parte se pueden encontrar sitios para vivir buscando en Internet:

1- <http://www.forolondres.com/> Aquí, muchos españoles intercambian experiencias e información acerca de cómo encontrar piso, habitación, trabajo, sanidad, etc en Londres. También publican sus propias ofertas de alojamiento, etc.

2- También puedes buscar en webs especializadas para buscar piso en Londres (necesitaras llamar por Telef. y hablar inglés):

<http://www.easylondonaccommodation.com/>

<http://www.gumtree.com/>

Nunca pagues por adelantado, ni antes de ver el piso. No te fies de las gangas, ni de las prisas de los dueños. No serías el primero en ser timado en alguna de estas páginas.

Muy útil también para estudiantes en prácticas que buscan alojamiento en residencias es consultar las siguientes páginas:

London Hostels Association

<http://www.london-hostels.co.uk/>

Es una cadena de residencias para estudiantes. Algunas de nuestras profesoras viven o han vivido en la de PARK HOUSE. Es la más cercana al Instituto, a tres paradas de metro.

Servite Houses

<http://www.servitehouses.org.uk/Find+a+Home/Younger+People/Hostels/Hostels.htm>

Si lo que buscas es compartir un piso, las mejores páginas son las siguientes:

<http://www.spareroom.co.uk/>

<http://www1.flatmateclick.co.uk>

<http://www.accommodationlondon.net/>

1. 2. Transporte

METRO

El metro de Londres cuenta con 11 líneas y su red es una de las más extensas del mundo.

Zonas

Londres está dividido en 9 zonas radiales que comienzan en el centro histórico. El 95% de las atracciones turísticas se encuentran en las zonas 1 y 2. El Aeropuerto de Heathrow se encuentra en la zona 6.

A la hora de comprar un billete de metro es necesario saber en qué zona se encuentra la parada de origen y la de destino. Como hemos comentado, desde el punto de vista turístico, excepto estéis alojados lejos del centro, el billete habitual suele ser el de las zonas 1-2.

Tarifas

Los siguientes billetes son válidos en todas las zonas indicadas. Por ejemplo, el de Zonas 1-3 permite tomar el metro en la zona 3 y salir en la 1.

Zonas 1-3: £4,50.

Zonas 1-6: £5,50.

Zonas 1-9: £7,80.

Dado que los billetes sencillos tienen un precio bastante elevado, recomendamos el uso de las tarjetas Oyster o Travelcard.

Tarjeta Oyster

La tarjeta Oyster es una tarjeta magnética recargable que simplifica los pagos en los medios de transporte público. Además de agilizar el proceso, los precios de los diferentes medios de transporte son menores utilizando la tarjeta Oyster que cuando se compran billetes sencillos.

El saldo en la tarjeta Oyster puede utilizarse de dos formas: pago por uso (pay as you go) o con abono de transporte (Travelcard). Ambas modalidades se pueden utilizar a la vez en ambas tarjetas. Por ejemplo, se puede tener una Travelcard de zonas 1-2 y a la vez pagar un billete sencillo de zonas 1-6 para llegar al Aeropuerto de Heathrow.

La tarjeta Oyster se puede adquirir en las taquillas de las estaciones de metro y London Overground, en las máquinas expendedoras de Oyster que hay en algunas estaciones y en las taquillas de National Rail

AUTOBUS

La red de autobuses de Londres está compuesta por casi 400 líneas y más de 15.000 paradas, por lo que tratar de orientarse no es sencillo.

Aunque la mejor opción suele ser mirar en las propias paradas las líneas que paran y cuál es su destino, otra opción es usar aplicaciones para móvil o google maps, es bastante fácil, utilizando los códigos postales o el localizador, te sugiere las mejores rutas.

Tarifas

El precio de un billete sencillo de autobús es de £2,40 y se puede adquirir en las máquinas de las paradas o, en caso de que no haya, directamente al conductor. Pagando con una tarjeta Oyster, el precio es de tan solo £1,40. Es muy recomendable hacerse con una tarjeta Oyster o Travelcard.

1. 3. Telefonía móvil y llamadas a España

MOVIL

Giffgaff es la compañía de telefonía móvil prepago del Reino Unido la cual ofrece las tarifas más económicas y más competitivas del país. Giffgaff opera como operador independiente, pero en realidad pertenece a O2-Telefónica, otorgándola por tanto de una de las mejores coberturas y calidad de servicio de todo el Reino Unido.

LLAMAR A ESPAÑA

Aprovechando la tarifa de móvil inglés los supermercados Tesco disponen de unas tarjetas con las que llamando a un número inglés puedes llamar a fijos españoles por un céntimo de libra el minuto.

Se venden en los supermercados Tesco y son muy fáciles de usar, solo hay que seguir las instrucciones que se indican en el reverso de la misma.

Situación geográfica

Londres es la capital de Inglaterra y el Reino Unido, además de la mayor ciudad y área urbana de Gran Bretaña y de toda la Unión Europea. En marzo de 2011, Londres tenía una población oficial de 8 174 100 personas, pero en toda su área metropolitana la población asciende a 13 709 000.

Londres tiene un [clima oceánico](#) templado, similar al del resto del sur de Gran Bretaña. Los [inviernos](#) son fríos, con unas dos heladas por semana en los suburbios entre los meses de noviembre y marzo. La nieve cae raramente, unas cuatro o cinco veces al año entre diciembre y febrero, mientras que en los meses de marzo y abril puede nevar una vez cada dos o tres años. Las temperaturas invernales oscilan entre los $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ y los $14\text{ }^{\circ}\text{C}$. Los [veranos](#) son generalmente cálidos y de vez en cuando muy calurosos. En el centro de la ciudad las temperaturas suelen ser unos $5\text{ }^{\circ}\text{C}$ más altas que en el extrarradio debido al efecto de [isla de calor](#) que crea el área urbana. La temperatura media de los veranos londinenses es de $24\text{ }^{\circ}\text{C}$, aunque alrededor de siete días al año suelen superar los $30\text{ }^{\circ}\text{C}$ y dos días los $32\text{ }^{\circ}\text{C}$. Desde junio a agosto lo habitual es registrar todas las semanas unas temperaturas diurnas de $26\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Se recomienda llevar ropa de abrigo y para la lluvia. En verano, si tienes suerte y hace calor, puede llegar a hacer mucho calor, así que también es aconsejable llevar ropa fresca si viajas en estas fechas, sobre todo si vas a usar el metro, donde el calor puede llegar a ser asfixiante.

Transporte

La red de transporte público de Londres, que es una de las más extensas del mundo, es administrada por [Transport for London](#). En esta página, <http://www.tfl.gov.uk/tfl/languages/espanol/>, que puede ser consultada también en español, podréis conocer el precio de los diferentes billetes (metro, bus, etc.) dependiendo de la hora y la zona (Londres está dividida en anillos concéntricos y cada uno ellos es una zona, que van desde la Zona 1, la zona más céntrica, hasta la Zona 6). Dependiendo de cuántas zonas vayas a atravesar en tu recorrido, variará el precio de tu billete.

También hay diferentes tipos de abonos: semanal, mensual, anual, etc. Cuando conozcas toda esta información, debes calcular cuántos viajes vas a hacer al día/semana, si después de las prácticas vas a moverte mucho, si no, etc., para calcular qué opción te sale más rentable.

Los primeros días, en el que uno se mueve mucho más por la ciudad, ya que hay que buscar alojamiento, comprar todo lo necesario (comida, sábanas, etc.), y hacer gestiones varias, yo recomendaría comprar un abono semanal (30'40 Libras para las zonas 1 + zona 2) y olvidarte de esa preocupación (incluye metro, autobús, overground, etc.).

Si utilizas mucho el metro, debes estar muy atento con los Bank Holiday (días festivos). Cuando menos te lo esperas, te levantas un lunes, vas a coger el metro y está cerrado por Bank Holiday. Atentos a los carteles que lo van anunciando unos días antes. También es muy frecuente (demasiado) que los fines de semana corten algunos tramos de algunas líneas por razones de mantenimiento. También hay que estar muy atentos. (Tranquilos, suelen poner un autobús que hace el mismo recorrido que el metro. No es tan rápido pero al menos no te quedas tirado).

Para llegar desde España, la mejor opción es una compañía de bajo coste. En el caso de Zaragoza, la única que vuela a Londres es RyanAir. Intenta reservar los vuelos con la mayor antelación posible y evita fechas especiales como puentes, festivos, etc. Puedes elegir entre una maleta de 15 kg o 20 kg. Además, en el equipaje de mano puedes transportar otros 10 kg. Recuerda que en este último no puedes llevar líquidos en recipientes que contengan una cantidad superior a 100ml, ni objetos peligrosos como tijeras.

El avión aterriza en el aeropuerto de Stansted, que está a una hora en autobús de Londres. Las dos principales compañías que conectan el aeropuerto son Terravisión y National Express. Deberás consultar qué paradas tienen y cuál te conviene según donde te vayas a alojar. Recuerda comprar ida y vuelta juntas para que te salga más económico. Si no sabes cuándo utilizarás el viaje de vuelta puedes comprar la vuelta abierta (*open return*).

Para viajar por Reino Unido el transporte más popular es el tren. Debes estar atento para posibles ofertas que puedan salir de vez en cuando. Existe una tarjeta, la *railcard*, que cuesta unas 25 – 30 libras al año y que presentándola a la hora de comprar el billete te hace un descuento.

Alojamiento

Este tema es el más complicado en Londres. Hay muchos timos y estafas, o caseros que intentan timarte, quedarse con parte de tu fianza, etc. Hay que tener mucho cuidado. Yo recomendaría NO alquilar nada desde España. Reserva un hotel/albergue/hostal para los primeros días y busca con atención. Hay varias páginas donde puedes hacerlo: Gumtree, Easyroommate y Spareroom son las más conocidas. En estas páginas se anuncian tanto agencias como particulares. En un principio, pueden dar más seguridad las agencias, pero no son recomendables. Muchas cobran gastos administrativos (el simple hecho de meterte en una de sus habitaciones), otras requieren un contrato mínimo de demasiados meses (en algunos casos hasta 12) que si no cumples implica la pérdida de la fianza, en la mayoría de los casos buscarán cualquier excusa para no devolverte la fianza, no te reparan las cosas que se estropean, etc. Todo esto es lo que sucedió con la agencia con la que yo alquilé, y con la que absolutamente todos los inquilinos hemos tenido problemas. Tiene varias casas/pisos y conozco a más de una quincena de personas que han tenido problemas con ellos, por lo que no recomiendo alquilar con Room Connexion o Blasco Abril Properties (utiliza dos nombres).

Por otro lado, es aconsejable consultar foros como Forolondres, donde otros españoles ofrecen sus habitaciones, recomiendan zonas, avisan de estafas, etc.

En cuanto a la zona, es prácticamente imposible vivir en Zona 1, por el precio del alquiler, así que la mejor opción es vivir en zona 2 o 3. Los precios varían muchísimo entre las dos zonas, y entre las distintas opciones (habitación compartida o individual, facturas incluidas o no incluidas, etc.).

Ocio

Londres es una ciudad en la que nunca te aburrirás. Puedes disfrutar de parques (en primavera/verano), teatros, pubs, eventos, mercadillos, etc.

Si no conoces Londres, puedes disfrutar de una de las visitas guiadas gratuitas y en español que hay casi a diario. Como he dicho, son gratuitas, pero al finalizar, debes (o deberías) dar una propina. Puedes encontrar información en esta página: <http://www.newlondon-tours.com/es>.

En cuanto a monumentos y puntos de interés hay muchísimos. No debes perderte el Big Ben, las Casas del Parlamento, la Torre de Londres, Picadilly Circus, el Palacio de Buckingham, la Catedral de Saint Paul, el London Eye, Covent Garden, etc.

Para pasar el día dando un paseo, puedes ir a alguno de los famosos mercadillos como Candem Town, Portobello, Brick Lane, etc.

En Londres también hay infinidad de parques como Hyde Park, Greenwich, Richmond, etc.

Por otro lado, puedes ir al teatro o a ver un musical. Para ello, es mejor que reserves las entradas con antelación y para una sesión entre semana, cuando es más barato.

Por otro lado, en Londres hay muchos museos. La mayoría son gratis, pero recuerda que suelen cerrar en torno a las cinco de la tarde.

En cuanto al ocio nocturno hay que decir que no esperes encontrar el mismo tipo de fiesta que en España. En las discotecas hay que pagar entrada y en la mayoría debes ir bastante arreglado. También puedes ir a pubs, donde suele haber música en directo y un ambiente más “familiar”. Otra cosa a la que cuesta adaptarse es a los horarios. Si quedas con tus amigos primero para cenar y vas tarde a la discoteca o pub lo primero que te pasará es que el metro estará cerrado y tendrás que coger un autobús, con lo que tardarás un buen rato y llegarás más tarde de lo que ya ibas (reconozcamos que los españoles salimos muy tarde). Lo segundo que pasará es que pagarás la entrada de la discoteca (si es que no está llena ya) y muy poco después de llegar cerrarán (cierran 3-3:30). Así que si piensas salir, cena antes, queda antes con tus amigos e intenta adaptarte a los horarios británicos.

En Londres hay fiestas, eventos, exposiciones, etc., todos los días, Para estar al día y no perderte nada, puedes consultar la revista y/o página TimeOut London o suscribrite a su boletín. También encontrarás mucha información de este tipo en los periódicos y revistas que dan gratis en el metro o por la calle. No desaproveches la oportunidad de enterarte de todo a la vez que practicas inglés.

Más información

Documentación. Los ciudadanos con nacionalidad española sólo necesitan el pasaporte o el DNI para viajar a Londres. No necesitan ningún tipo de visado.

Moneda. Al igual que en todo el Reino Unido, la moneda oficial en Londres es la libra esterlina (GBP, £), en inglés, *pound sterling*. Cada libra está dividida en 100 peniques. Para ahorrar dinero en comisiones la mejor opción es pagar con tarjeta de crédito siempre que sea posible. Cuando se paga con tarjeta el tipo de cambio es el actual y la comisión máxima, aunque depende del banco emisor, suele ser el 1%.

Teléfono. Hay varias compañías de teléfono que resultan muy económicas. La que yo utilicé fue GiffGaff. Debes solicitar la tarjeta por internet y te la envían a casa (si no sabes dónde vas a vivir, por un coste adicional te la envían a España, y así cuando llegues ya la puedes utilizar desde el primer día). Tienes varios “planes” o abonos. Los dos que yo he ido utilizando son el “Goodybag 10” y 12. En el segundo, por doce libras la mes, tienes una gran cantidad de minutos y SMS e internet ilimitado. La 10 es muy parecida pero “sólo” tienes 1 GB de conexión a Internet.

Si vas a utilizar internet con el número de teléfono británico, y no quieres comprarte allí un teléfono móvil, puedes liberar tu teléfono español. En Internet puedes encontrar páginas web donde puedes hacerlo.

Cosas necesarias. Cosas como sábanas, nórdicos, toallas, etc., puedes comprarlas en grandes almacenes como Primark, Argos, etc. Otros objetos necesarios como sartenes, utensilios de cocina, o de baño, los puedes comprar en Argos también. Por otro lado, hay muchas tiendas de segunda mano, como las *charities*, donde además de ahorrar un poco de dinero colaboras con una buena causa.

Comida. Seguramente, dependiendo de los horarios que tengas, deberás acostumbrarte a comer en el trabajo. Si tienes suerte, tendrás una cocina con microondas y podrás llevar tu propia comida. Para comprar *tuppers*, puedes encontrarlos baratos en las tiendas *99p* o *Poundland*, donde todo vale una libra. Allí podrás encontrar también algunos alimentos no frescos (galletas, cereales, café, etc.) a precios muy económicos. En cuanto a la comida en sí, puedes comprarla en grandes supermercados como Sainsbury o Lidel. Estas opciones son las más económicas, para una urgencia puedes acudir a un Tesco o Cooperative, que suelen abrir hasta más tarde, y que son un poco más caros.

Enchufes. No olvides que son diferentes a los españoles, así que recuerda llevarte un adaptador (si lo tienes que comprar allí, los más baratos son los de las tiendas *99p* y *Poundland*).

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

SITUACION GEOGRAFICA DE LA CIUDAD

Londres es la capital de Inglaterra y del Reino Unido. Situada a orillas del río Támesis en el sureste de la isla de Gran Bretaña, su establecimiento se data más de dos milenios atrás, fue fundada alrededor del año 43 por los romanos con el nombre de Londinium. El corazón de la ciudad, la antigua City de Londres, todavía conserva sus límites medievales, pero, al menos, a partir del siglo XIX, el nombre de “Londres” también ha denominado a la metrópoli que ha crecido a su alrededor. Actualmente, esta aglomeración conurbana forma

la región de Londres de Inglaterra y el área administrativa del Gran Londres, con su propio alcalde y asamblea.

En el Gran Londres se encuentran cuatro lugares distinguidos como Patrimonio de la Humanidad: la Torre de Londres; el asentamiento de Greenwich; el Real Jardín Botánico de Kew; y el lugar comprendido por el Palacio de Westminster, Abadía de Westminster y la Iglesia de Santa Margarita.

La población de Londres está formada por un amplio número de etnias, culturas, y religiones, además en la ciudad se hablan más de 300 lenguas. En 2007 la población oficial era de 7.512.400 en el área del Gran Londres. El Área Urbana del Gran Londres tiene una población de 8.278.251 y el área metropolitana, la más grande de la UE, tiene una población estimada de 12 a 14 millones de personas. La red de transporte público, administrada por Transport for London, es una de las más extensas del mundo, y el Aeropuerto Heathrow es el aeropuerto con mayor tráfico internacional por volumen de pasajeros de Europa.

TRANSPORTE

Los transportes públicos de Londres no son solo medios de transporte, sino verdaderos símbolos nacionales, lo cual hace de ellos los medios publicitarios más famosos y reconocidos en el mundo. La red de transportes está controlada desde Transport for London, que se encarga de la gestión de los servicios de autobús, taxi, metropolitana y transbordadores. Los transportes interurbanos (trenes y aviones) son por otro lado controlados por sociedades privadas; de las cuales la más grande e importante es la British Airports Authority (BAA) que ahora pertenece a la empresa española Ferrovial, la cual está encargada en Londres de la gestión de los aeropuertos de Heathrow, Gatwick y Stansted.

Personalmente es recomendable hacerse con una Oyster nada mas llegar a la ciudad, es na tarjeta para efectuar los pagos del transporte publico, hay varia modalidades, puedes recargarla como una tarjeta monedero y tambien puede funcionar con ls bonos semanales o mensuales, según el número de viajes al dia que se tenga que efectuar y valorando cual es la mejor conexion entre el trabajo y tu casa, se pueden adquirir diversos bonos que hacen que el transporte salga mucho mas economico que pagando el billete sencillo.

El sistema de transporte que mas he utilizado ha sido el autobus, funcionan con regularidad, existen muchas conexiones con toda la ciudad, te ahorras un dinero al

mes, ya que sale mas economico, por 18,90 obtienes una tarifa plana semanal, recargando la tarjeta sale el billete a 1,30 y pagando en metalico por 2,50 libras. Tambien he de decir que en la vivienda donde yo residia no habia metro cercano, y el autobus era en mi caso la mejor opcion, en media hora me situaba en el instituto.

Metro:

El London Underground ("The Tube" coloquialmente) fue la primera red de metro que se construyó en el mundo, y hoy es la red de metro con más kilómetros del mundo. Comenzó a funcionar el 10 de enero de 1863 llamándose Metropolitan Railway, de donde deriva el término moderno "metropolitano" o simplemente "metro". Fue el primer sistema metropolitano de transporte subterráneo en el mundo con vagones remolcados por una locomotora de vapor. Hoy la mayor parte de la línea original constituye la línea

"Hammersmith & City".

El metro de Londres tiene 274 estaciones, subdivididas en 12 líneas, y transcurre sobre unos 408 kilómetros de línea. En 2004-2005 el metro alcanzó un récord de pasajeros de 976 millones, una media de 2,67 millones al día. El 55% del recorrido se encuentra en la superficie y no bajo tierra.

Es el medio más veloz para moverse en Londres. Viajar en el metro de Londres conlleva frecuentemente trechos a pie para comunicar los trenes, y el laberinto de líneas puede confundir si no se es experto y no se tiene un mapa consigo. Es el modo más rápido y barato de moverse por Londres, además la frecuencia entre trenes en cada línea varía entre uno y tres minutos.

Taxi

El black cab londinense es un ineludible símbolo de Londres. Dotado de un máximo de 5 asientos, para los pasajeros, es el medio más indicado si se lleva equipaje o si simplemente se quiere viajar sin la confusión del autobús y del metro. Cada día miles de londinenses y de turistas usan estos vehículos.

La tradición del taxi en Londres tiene su origen en el término del tiempo de la carroza. La normativa "Conditions of fitness" sobre la seguridad de los pasajeros escrita en 1679, está aún en vigor. El primer taxi

motorizado de Londres lanzado en 1897 llamado "Bersey!", estaba alimentado por energía eléctrica y era llamado "Hummingbird" (colibrí) por su ruido, pero la autonomía del vehículo era demasiado limitada para durar a largo plazo. En 1903 son introducidos los primeros taxis a gasolina, de los cuales el primer ejemplo es la "Prunel", de producción francesa.

La versión moderna de los Black Cabs es llamada "TX1", que sigue la línea del viejo "FX4" pero con un interior mucho más moderno. Un taxi hoy puede costar desde 25 libras esterlinas en adelante, y la licencia de conducción en Londres para los taxistas se retira después de 10 o 12 años. Los taxis que son retirados de circulación son un verdadero tesoro de colección para los apasionados.

A pesar del nombre, los black cabs pueden ser también verdes, rosas, amarillos o azules. La característica que los distingue es su forma y la palabra TAXI escrita en amarillo. Este medio de transporte es considerado muy caro, entre el Aeropuerto de Heathrow y el centro de Londres puede costar en torno a las 90 libras, contra las 26 del

viaje en tren y las pocas libras del metro, pero son perfectos para viajeros que quieren moverse rápidamente por la ciudad.

Aeropuertos

Avión de British Airways aterrizando en Heathrow.

Londres tiene seis aeropuertos:

* Heathrow - El principal para los vuelos internacionales, a 24 km del centro y dentro del Gran Londres junto con el aeropuerto de la City. Escala de algunas de las compañías aéreas más grandes (British Airways, Virgin Atlantic, BMI (British Midland)), tiene 5 terminales, la última inaugurada en marzo de 2008. En 2005, cerca de 67,9 millones de pasajeros[16] pasaron por este aeropuerto, poniéndolo en el primer lugar como aeropuerto más usado

de Europa.

* Gatwick - El segundo en importancia, es escala de compañías importantes y de casi todas las de bajo coste. Está situado a 48 km al sur de Londres y posee 2 terminales. En 2005, 31,5 millones de pasajeros utilizaron este aeropuerto.

* Stansted - Dedicado en particular al vuelo interno, se encuentra a 56 km al noreste de la ciudad, es utilizado también por alguna compañía de bajo coste como Ryanair para vuelos internacionales. En 2005 20,9 millones de pasajeros usaron este aeropuerto.

* Luton - También dedicado a vuelos internos e internacionales de bajo coste. Este pequeño aeropuerto está situado a 56 km al norte de la ciudad, y en 2005 vio pasar a 7,5 millones de pasajeros. El gobierno está tramitando un proyecto de ampliación para cuadruplicar el número de pasajeros en 2030.

* City - Principalmente dedicada a los viajes en jet privado, debido al tamaño de su pista. Este pequeño aeropuerto está situado a 10 km del centro de la ciudad dentro del Gran Londres junto con el de Heathrow. Cerca de 1,9 millones de pasajeros ha usado este aeropuerto en 2005.

* Southend - El más pequeño y lejano de Londres, situado a 64 km al este de la ciudad, cercano a la costa. Creado como aeropuerto militar, gestiona pocos vuelos, también internacionales, sin llegar siquiera a mil pasajeros al año. Sus dimensiones modestas lo premian siendo el más veloz en tiempo de check-in. Está previsto un proyecto de ampliación que lo llevará a 2 millones de pasajeros al año.

Trenes y estaciones

Londres está unida a la red ferroviaria nacional, a Europa y a todos los aeropuertos.

Tiene cerca de 50 estaciones ferroviarias diseminadas por la ciudad. Los trenes y estaciones de Londres están controlados por diversas empresas privatizadas. Entre las estaciones más grandes y famosas destacan:

* Charing Cross

* London Bridge

* Saint Pancras Donde salen los Eurostar a Calais, Lille, París, Bruselas, Aviñón y Bourg-Saint-Maurice

* Euston

* Paddington (conectada al aeropuerto de Heathrow)

* Victoria Station (conectada al aeropuerto de Gatwick) y donde sale el Venice Simplon Orient Express a

Venecia

* Liverpool Street (conectada al aeropuerto de Stansted, Southend y City)

* King's Cross. Está conectada al aeropuerto de Luton

* Waterloo

ALOJAMIENTO

En cuanto alojamientos en Londres hay que andar con un poco de ojo, es una ciudad tremendamente grande donde puedes encontrar de todo, hay que valorar muchas variables, no solo situación geográfica y precio, los compañeros de piso suelen ser una comedia de cabeza para muchas personas. Pero como no aparece en las descripciones de los anuncios del piso, es algo que escapa fuera de nuestro control. Personalmente no recomiendo coger la habitación desde España, las fotos pueden pintar muy bien, pero el estado del edificio, o la barriada os puede echar para atrás, en cada zona hay una etnia predominante, y si no tenéis conocimiento de esto, os podéis plantar en un edificio con corrala habitado por pakistanis (por poner un ejemplo) y con unas condiciones higiénicas deficientes. En un principio recomiendo estar en Londres para poder ver las habitaciones, ya sea en casa de algún conocido o en alguna residencia, que fue mi caso, donde tienes opción a cocina o directamente tienes servicio de desayuno y una comida al día, compartiendo habitación con una o con dos personas más como fue mi caso.

Al cabo de un mes y medio de estancia, una compañera becaria de la Cervantes dejaba su habitación, a la que me pude mudar teniendo buenas referencias por su parte. Resumiendo, estando en Londres se multiplican las opciones, ya sea por conocidos, por gente de la Cervantes, por becarios, o por paneles de anuncios de determinados establecimientos, forolondres, o simplemente por poder moverte a ver la habitación en persona.

OCIO

Londres es una de las ciudades donde más opciones de ocio podrás encontrar. Londres bajo mi punto de vista es una ciudad para vivirla, para disfrutar de sus mercados, sus zona de bares, sus pubs, sus discotecas... Ha cambiado mucho en las últimas décadas, hoy en día puedes disfrutar de comidas de todo el mundo, debido a su multiculturalidad el mundo entero está representado en esta ciudad. Los domingos es día de salir por Brickline y disfrutar del ambiente que se crea alrededor de unos cuantos mercados que tienen como nexo de unión esta calle tan curiosa situada al este, en Liverpool Street. Allí podrás encontrar comida de todo el mundo, la ropa más variopinta hasta antigüedades y demás cosas de segunda mano.

Si eres un amante de los mercados como un servidor estás en la ciudad apropiada, ya no solo el mercado de Portobello, que está abarrotado de turistas y es casi imposible disfrutarlo con tranquilidad, sino pequeños mercados de barrio donde puedes encontrar espacios y artículos que parecen haber salido de otro planeta.

El mercado de comida por excelencia es Borough Market, al sur de London Bridge, para ropa y artículos de diseño originales está Spitafields en Liverpool Street, en Brixton se sitúa uno de los mercados que más me cautivaron últimamente, tiene su zona de compras y sus locales para comer desde una hamburguera

hasta un english breackfast en locales muy reducidos,originales y llenos de vida. Por supuesto Candem es de visita obligada, y cualquier farmers market que se situan a lo largo de toda la ciudad en diferentes fechas, son articulos artesanales o de granjas, donde se puede comprar barato y comida de calidad. La zona de Broadway market y el mercado de flores de columbia road son mercados poco conocidos que se encuentran muy cercanos y que tiene un encanto especial, en ellos tan apenas encontraras turistas y el ambiente bohemio que se respira en esas zonas es Es casi un pecado vivir en londres y no ver un musical, Si no te importa el dia es muy facil comprar entradas a precio reducido, ya que siempre intentan llenar el aforo bajando de precio las ultimas entradas, o pasandote por los puestos que hay por la zona de leicester square, puedes encontrar autenticas gangas.

El tema de conciertos tambien esta servido, multitud de bares ofrecen conciertos en sus locales, de todos los estilos que te puedas imaginar. Para ello es recomendable comprarse la revista Time Out, es semanal y en ella aparecen las actiividades culturales de toda la semana, tanto conciertos como exposiciones, musicales, etc..

Y que decir de los museos y del arte, que tienes para aburrir y ademas gratis casi en su totalidad. Desde el arte moderno del Tate hasta el arte expoliado de todo el mundo del British Museum. Aunque donde realmente se encuentra en arte en estado vivo son en las pequeñas galerias que se encuentran por toda la Ciudad.

4.1. Londres y su situación geográfica

Londres es la capital de Inglaterra y del Reino Unido. Situada a orillas del río Támesis en el sureste de la isla de Gran Bretaña. El corazón de la ciudad, la antigua City de Londres, todavía conserva sus límites medievales, pero, al menos, a partir del siglo XIX, el nombre de "Londres" también ha denominado a la metrópoli que ha crecido a su alrededor.

El Gran Londres se divide en la City de Londres y en 32 "London Boroughs" (municipios).

La población de Londres está formada por un amplio número de etnias, culturas, y religiones, además en la ciudad se hablan más de 300 lenguas. Como curiosidades, la red de transporte público, administrada por Transport for London, es una de las más extensas del mundo, y el Aeropuerto Heathrow es el aeropuerto con mayor tráfico internacional por volumen de pasajeros de Europa.

4.2. Clima

Londres tiene un clima templado, con unas temperaturas que en verano oscilan entre los 15° y los 20° C, y que se sitúan alrededor de los 10° C en primavera y otoño, bajando hasta los 5° C – 8° C en invierno. Casi nunca nieva, pero los chubascos son frecuentes en todas las épocas del año. Para más información sobre el tiempo se puede consultar aquí: http://tiempo.meteored.com/prediccion_para-london-London-Reino%20Unido-Europa-.html

4.3. Alojamiento

Es probablemente lo más complicado en esta ciudad (sobre todo cuando se viene con un presupuesto bastante limitado).

Si conoces a alguien que te deje un lugar donde quedarte al principio, se lo vas a agradecer bastante. Si no tienes la suerte de conocer a nadie que te pueda ayudar al principio, otra opción es acudir a una residencia de estudiantes. La cadena LHA, tiene residencias por todo Londres y el precio no es disparatado. Puedes echar un ojo en:

<http://www.london-hostels.co.uk/>

Para estancias mayores, buscar casa o piso compartido es la opción más barata. Conforme te alejas del centro de Londres, los precios por habitación van bajando, aunque por otro lado, a partir de la zona 2, el precio del transporte aumenta (además del tiempo que tienes que invertir en llegar a los sitios), así que recomiendo mirar cuidadosamente cual es la opción que más compensa.

Existen diversas páginas web para mirar alojamiento, entre ellas:

<http://www.spareroom.co.uk/>

<http://www.flatmateclick.co.uk/>

<http://www.accommodationlondon.net/>

<http://www.easylondonaccommodation.com/>

<http://www.gumtree.com/> No te asustes y ten paciencia, la rotación de personas en la ciudad es muy elevada, por lo que hay mucha oferta y demanda de pisos. Mira periódicamente las ofertas que existen y con suerte encontrarás algo que encaje.

4.4. Transporte

4.4.1 VIAJAR A LONDRES

Desde España, la manera más cómoda de viajar a Londres, es probablemente sin duda el avión. Existen 4 aeropuertos: Heathrow, Gatwick, Stanstead, Luton y London City.

Desde Zaragoza, Ryanair es la única compañía que vuela a Londres, concretamente al aeropuerto de Stanstead. El aeropuerto Stansted es el tercero más transitado de Londres, de los cinco con que cuenta la capital inglesa. 24 aerolíneas transportan 10 millones de pasajeros cada año hacia 90 destinos. Está localizado al noreste de la ciudad.

4.4.2 DEL AEROPUERTO A LONDRES:

Básicamente, hay 3 formas de llegar a la ciudad: tren, bus y taxi.

La opción más rápida es el tren, los trenes de la línea Stansted Express o Stansted Skytrain conectan rápidamente el aeropuerto con la estación Liverpool Station. Tarda unos tres cuartos de hora y sale cada 15 minutos de 8 de la mañana a 5 de la madrugada; de 5 a 8 y los fines de semana salen cada media hora.

La opción más económica es el bus, existen varias compañías: Nationalexpress, Terravision, Easybus. Lo positivo del autobús es que tiene diferentes paradas, de manera que en función de donde pares el trayecto durara más o menos. Lo mejor mirar las opciones en la página web.

Y por último la opción más cara, taxi. Los famosos minicab (compañías como Adison Lee) hacen el trayecto al aeropuerto en menos tiempo, aunque con precios mucho más elevados.

Para el resto de aeropuertos, dejo los links donde se puede encontrar la información:

-Heathrow: <http://www.guiadeviaje.net/reinounido/heathrow.html>

-Gatwick: <http://www.guiadeviaje.net/reinounido/gatwick.html>

-Luton: <http://www.guiadeviaje.net/reinounido/luton.html>

4.4.3 MOVERSE EN LONDRES:

Todo el transporte público de Londres está regulado por el Transport for London (<http://www.tfl.gov.uk/>).

El metro de Londres es conocido por los londinenses como “the tube”. En principio este es el sistema de transporte más rápido y fácil para moverte por Londres, eso no quita que en algunas ocasiones sufra algunos molestos parones o que incluso haya días en que líneas enteras dejen de funcionar (cuando esto ocurre está debidamente especificado en las estaciones y suelen avisar con anterioridad para que busques una ruta alternativa).

En el mismo metro hay centros de información donde facilitan mapas de los metros de forma gratuita, y donde se pueden comprar también los billetes.

La Red del Metro la forman 12 líneas. El primero de los metros hace su salida a las 5:30 AM de lunes a sábado, y a las 7 AM los domingos, y el último tren finaliza su servicio alrededor de las 12:00 AM dependiendo del día y de la línea.

Por otro lado, están los famosos autobuses rojos de dos pisos (más económicos que el metro). Más de 6.500 autobuses recorren cada día las 700 rutas que comunican toda la ciudad y a la vez te permiten disfrutar de la ciudad. La frecuencia suele ser bastante buena y la cantidad de paradas de autobús que hay (más de 17.000) hacen cualquier lugar accesible.

Por último, si estás “in a hurry”, lo mejor: ¡Taxi! Pero...cuidado con las tarifas.

En primer lugar, puedes encontrar los clásicos taxis negros o “black cabs” (icono de la ciudad), elegantes y señoriales. Para saber si están libres hay que fijarse en que esté

encendida la luz amarilla de la parte superior del parabrisas. Para llamarlos basta con levantar el brazo.

Las tarifas son un cargo mínimo de 2,2 Libras con incremento de 20 p. cada 219 metros. No hay cargos extra por número de pasajeros o por equipaje, pero la tarifa nocturna es algo mayor.

Por otro, los minicabs. Son más baratos que los Black Cab pero no disponen de taxímetro por lo que hay que negociar el precio antes de montarse. Según la Ley que los regula no pueden ser cogidos por la calle sino que hay que llamarlos por teléfono o dirigirse a alguna oficina de Minicabs, que se encuentran en todas las principales calles. Cuidado con los minicabs sin licencia, que son muy propicios para sufrir asaltos o robos.

4.5. Ocio y otra información

4.5.1. Puntos de interés en Londres:

En el Gran Londres se encuentran cuatro lugares distinguidos como Patrimonio de la Humanidad: la Torre de Londres; el asentamiento de Greenwich; el Real Jardín Botánico de Kew; y el lugar comprendido por el Palacio de Westminster, Abadía de Westminster y la Iglesia de Santa Margarita.

Además de los puntos emblemáticos de la ciudad (Big Ben, London Eye, Tower of London, Oxford Street), Londres cuenta con una gran cantidad de museos, exposiciones y eventos que no te debes perder, así como musicales, obras de teatro y conciertos.

4.5.2. Bancos:

Si quieres abrir una cuenta en Londres, lo primero que tienes que hacer es presentar una prueba de domicilio (si no trabajas). Cuando ya tienes trabajo los requisitos son: prueba de domicilio (factura de suministro de electricidad, gas, teléfono) y prueba de trabajo (contrato, carta de tu empresa). El banco, a tu elección. Cualquiera que no te cobre por abrirte la cuenta.

Recuerda que cuando vuelvas a España, es recomendable cerrar la cuenta, porque si no generaran muchos gastos e intereses.

4.5.3. Compañías telefónicas:

La telefonía móvil funciona más o menos como en España. Existen numerosas compañías con multitud de planes en función del que mejor se adapta a ti. En mi caso, elegí O2 un “pay as you go” para blackberry con internet todo el día y mensajes gratis y llamadas a todos los móviles ingleses gratis por 15 pounds al mes.

Para hablar con España, existen otras compañías que te dan más facilidades como Lebara, con la que llamas por muy pocos céntimos internacionalmente, aunque siempre puedes utilizar gratuitamente Skype desde el ordenador.

4.5.4. Public Library:

Puedes hacerte socio de la Public Library llevando una “proof of residence” y rellenando un formulario que te facilitarán en la misma biblioteca.

4.5.5. Compras:

Las principales cadenas de supermercados son Sainsbury, Tesco, ASDA o Morrisons (existen más). Todas son similares en cuanto a oferta y precio (especialmente Sainsbury y Tesco, competidores máximos), por lo que acabas comprando en la que más proximidad tenga con tu casa. Lo más inteligente es conseguir una tarjeta de fidelidad (que puedes pedir al cajero que te cobra el primer día que vayas a comprar) puesto que puedes ahorrar bastantes euros al utilizarla en cada compra.

4.5.6. Salir:

En la mayoría de ellos hay que pagar por la noche un cover para entrar que puede oscilar entre los 5 y los 15 pounds y suelen cerrar sobre las 3 de la mañana. Existen otros locales, que permanecen abiertos hasta las 6 de la mañana. La oferta de hostelería es inmensa.

4.5.9. Otros detalles de interés:

Es necesario un adaptador de enchufes, ya que no utilizan el mismo sistema que en España.

Londres, con 7 millones de habitantes, es la capital de Reino Unido. Situado al sureste de la isla de Gran Bretaña, cuenta con 1706 kilómetros cuadrados de extensión. Se trata de una de las capitales más importantes a nivel mundial, centro de negocios internacionales y sede de alguna de las instituciones culturales más importantes del mundo.

Es por ello por lo que el sistema de comunicaciones de la ciudad es inmejorable. Cuenta con cinco aeropuertos (Heathrow, Luton, Gatwick, Stanstead y City Airport), cada uno de los cuales se encuentra conectado al centro de Londres.

Los aeropuertos de Luton, Gatwick y Stanstead se comunican con el centro de Londres a través de redes de autobuses y trenes, tardando una hora y media aproximadamente. El City Airport es el más pequeño de los aeropuertos, utilizado principalmente por personas que se dirigen a Londres por cuestiones de negocios, y el único que se encuentra dentro de la llamada City of London, es decir, del centro de la ciudad. Es posible acceder a él mediante la línea de tren ligero DLR.

El de Heathrow cuenta con cinco terminales, lo que le convierte en el más extenso de los cinco aeropuertos, y el único que se encuentra comunicado con el centro de Londres a través del metro.

Londres cuenta con una extensa red de metro que comunica prácticamente cualquier punto de la ciudad con el centro. Dispone de 12 líneas, además de una línea de tren ligero (DLR) y el reciente London Overground, una red de trenes rápidos que conecta el norte de la ciudad con el centro en unos minutos.

En cuanto a las tarifas tanto del metro como de DLR y el Overground, se puede decir que Londres es una de las ciudades con los precios más elevados. Para establecer el sistema tarifario, la ciudad es dividida en nueve zonas concéntricas, de tal manera que el precio depende del número de zonas que se atraviesen. Un viaje sencillo dentro de las zonas 1 y 2, en la cual se encuentra la mayoría de las atracciones turísticas y las sedes de las más importantes universidades e instituciones, tiene un precio de 4,50 libras, y se incrementa a medida que se atraviesan otras zonas.

La forma más económica de viajar en el transporte urbano de Londres es adquiriendo una tarjeta llamada Oyster, que admite dos modalidades distintas: prepago y abono (travelcard). En la modalidad de prepago, un viaje sencillo en la zona 1 tiene un precio de 2 libras, lo que supone un ahorro de 2,5 libras. En cuanto a los abonos, existen distintas modalidades: abono diario, abono semanal, abono mensual y abono anual, y su precio depende siempre del número de zonas que se atraviesen.

Esta tarjeta es válida también para la red de autobuses urbanos, aunque con un precio menor (1,35 libras) y para algunos servicios de transporte por el río Támesis, y en el momento de su adquisición es necesario pagar un depósito de 5 libras que son devueltos en cualquier estación de metro cuando ya no desee utilizarse más.

No sólo el transporte supone un gran desembolso de dinero en Londres. También el alojamiento tiene un precio mucho más elevado que en otras ciudades europeas. El alquiler de una habitación en el centro de Londres puede superar las 200 libras a la semana, precio que va descendiendo a medida que nos alejamos de la zona más céntrica de la ciudad.

Miles de personas acuden a lo largo del año a Londres deseando encontrar alojamiento, circunstancia que aprovechan muchas agencias ficticias que piden un depósito por adelantado sin conocer la dirección ni mostrar fotografías de la habitación. Se trata de agencias inexistentes que proporcionan al interesado una dirección falsa, por lo que se trata de verdaderos timos. La manera más fiable de encontrar alojamiento en una ciudad como Londres es a través de páginas web como spareroom.com o gumtree.com, en las

cuales se ofertan habitaciones y es posible contactar con el dueño de la vivienda, sin intermediarios, lo cual permite ahorrar una importante cantidad de dinero.

También es posible optar por una residencia y no por un piso compartido. La oferta de residencias de estudiantes es inmensa, aunque en muchas ocasiones es necesario ser estudiante de una universidad londinense para acceder a ellas. También numerosa es la oferta en residencias religiosas, las cuales, por lo general, tienen un precio mucho más asequible.

Al contrario que el transporte o el alojamiento, la vida cultural en Londres es mucho más asequible económicamente y la oferta es inmensa. Londres cuenta con algunos de los museos más importantes del mundo, los cuales, en su mayoría, son gratuitos. También cuenta con un elevado número de teatros, auditorios y salas de conciertos en los que se programan numerosas obras y óperas por precios nada desorbitados. Incluso suelen dedicar un día a la semana a representaciones totalmente gratuitas, como es el caso de la Royal Opera House, que ofrece recitales de música de cámara todos los lunes de manera totalmente gratuita.

Asimismo, existe una inmensa oferta de musicales, la mayoría de ellos en teatros de la zona de Leicester Square. Dentro de esta programación es posible encontrar tanto musicales recientemente estrenados como clásicos que llevan años en cartel.

Londres es una ciudad con una oferta de ocio inmejorable, con actividades para todos los gustos y todos los bolsillos. La gran multiculturalidad por la que se caracteriza Londres hace que existan numerosas instituciones con programación de ocio para todos los gustos, edades y culturas.

Además de la programación cultural, Londres cuenta con infinidad de lugares de interés, edificios que son realmente joyas arquitectónicas, numerosos parques, además de mercados en la calle que se celebran todos los fines de semana, lo cual supone también una oferta de entretenimiento interesante.

En definitiva, Londres es una ciudad en la que siempre es posible encontrar actividades de ocio para todos los públicos, una ciudad en la que es posible encontrar tanto las últimas modas y vanguardias hasta lo más clásico y tradicional, una ciudad en la que siempre es posible encontrar algo nuevo y diferente.

Situación geográfica de la ciudad

Londres se sitúa en el sur de Reino Unido. A pesar de que mi periodo de prácticas se desarrolló en primavera-verano, puedo confirmar que la fama de Londres en cuanto al tiempo es real: llueve mucho. Durante los 4 meses que he estado a penas ha hecho sol, aunque, para ser justos, es verdad que ha sido el peor verano desde hacía siglos.

Lo importante por tanto es que el tiempo no te pare, y trates de hacer planes llueva o no llueva. Lo bueno es también que el día que hace sol toda la ciudad sale a disfrutar de los parques y jardines y el ambiente es buenísimo.

Transporte

Debido a su gran tamaño, la manera más cómoda y rápida de moverte por la ciudad es el **metro**. Si no tienes prisa, yo recomiendo el autobús encarecidamente, ya que, en primer lugar, aprovechas para ver la ciudad y ayuda mucho a situarte y en segundo, tiene mejor servicio y hay menos afluencia de gente.

Además, el metro cierra alrededor de la media noche y sólo determinadas líneas de **autobús** funcionan las 24 horas, por lo que te vendrá bien hacerte con un mapa de buses en cuanto llegues. Es difícil encontrarlos en las estaciones de metro, pero por internet lo encontrarás enseguida.

La manera más económica para desplazarte es con la Oyster Card, es lo primero que tienes que sacarte en cuanto llegues a la ciudad. Se pagan 5 libras por la tarjeta, pero te las devuelven al entregarla cuando no vayas a utilizarla más. El funcionamiento es muy sencillo, ya que funciona por recarga. Mi recomendación es que si vas a usar el metro una media de dos veces al día o más durante los siete días de la semana te saques el bono semanal (weekly) que sale más económico que si vas recargando conforme vas usándola.

Además, la oyster card sirve también para **overground** y autobuses.

Aquí encontrarás toda la información en referencia al transporte en Londres:

<http://www.tfl.gov.uk/>

Para ir al Instituto Cervantes hay tres estaciones que quedar cerca (unos 10 min andando) y son: victoria station, hyde park corner y Sloane Square por lo que, vivas donde vivas, te será muy fácil llegar al trabajo cada día.

Alojamiento

El alojamiento en Londres es caro. Las mejores opciones son o residencia o compartir piso. Personalmente, aconsejo buscar una habitación en un piso compartido, ya que para tan solo 3 meses es complicado conseguir in alquiler solo para ti, puesto que la mayoría de los contratos de alquiler son anuales.

Algunas páginas de alquiler de habitaciones interesantes son:

www.spareroom.com-- Hay que pagar un poco por registrarte pero a cambio es la más fiable

www.gumtree.com-- Gratuita y muy utilizada

Ocio

Londres es una de las mejores ciudades del mundo en cuanto a lo que oferta de ocio de refiere. Además, al trabajar en un centro cultural te podrás enterar de muchísimas actividades, pero si todavía quieres más, esta web está realmente bien:

www.timeout.com

Situación geográfica de la ciudad:

Londres, evidentemente goza de una buena situación geográfica, pues a tan sólo 40 minutos en tren podemos estar en la costa sur de Brighton, o a poca distancia podemos visitar ciudades como Canterbury o Cambridge. Se trata del centro neurálgico de Inglaterra, con una importantísima afluencia de gentes de todo el mundo que se hace notar a diario en las calles del centro de Londres.

En ellas podremos respirar un ambiente totalmente cosmopolita y con gente de todo tipo. Esa es una de las características más destacables y positivas de Londres. Se puede tratar con gente de todos los países, ver gente de estilos muy diversos, etc., especialmente si visitamos zonas como Camdem Town o el Soho.

Es destacable el número de aeropuertos que hay en la ciudad, lo cuál la convierte en una ciudad que es accesible a todo el mundo, y es centro geográfico también en parte gracias a esta característica. Cuenta con aeropuertos más cercanos y caros como Heathrow o Gatwick y otros más alejados y, por tanto, de coste más reducido como Luton o Stansted. De cualquier manera, todos sus aeropuertos cuentan con una red de autobuses que llevan hasta el centro de la ciudad y que tienen una frecuencia de media hora o incluso menos dependiendo de la compañía que tomemos.

Transporte:

Respecto al transporte lo más evidente que puedo comentar es el alto precio que se ha de pagar, ya que por cada mes, por comprar el llamado Monthly ticket tuve que pagar 112 libras, lo cuál son unos 140 euros! Sí es cierto que merece totalmente la pena pagarlo porque de no hacerlo, habría significado pagar tal vez el doble o el triple, ya que todos los días bajaba al centro y después había de tomar el metro varias veces. Creo que el Monthly ticket es la mejor opción para aquél que necesite el transporte diario. Además con este ticket puedes coger el tren de cercanías, bus y metro tantas veces como quieras. Pero hay que tener mucho cuidado con la zona en la que se vive, pues yo pagaba este precio viviendo en la zona 2. Por lo que si se vive en la 5 o 6 el precio ascenderá.

Hay que tener cuidado con los horarios de tanto el tren de cercanías como de los metros ya que el metro suele cerrar sus puertas a las 12 de la noche o incluso a menos cuarto. Esto es un pequeño inconveniente si se desea salir por la noche, aunque sí es cierto que ponen en marcha un sistema de autobuses nocturnos con la letra N más el número y suelen tener una frecuencia bastante rápida, de entre 15 minutos y media hora. Lo único que es necesario tener en cuenta antes de salir es conocer qué bus nocturno hay que coger para la vuelta. Lo mismo sucede con los trenes de cercanías. Hay que tener cuidado pues no todos salen hasta tarde. Por ejemplo, para llegar a Lewisham, mi último tren salía de Victoria a las 7,30 PM. Pero podía coger otro en caso de no tener allí en Charing Cross.

Es también importante durante los primeros días hacerse con un mapa del metro y moverse lo máximo posible, aunque sí es cierto que poco a poco uno se va aprendiendo los recorridos y acaba por conocer bien el metro, ya que no es excesivamente complicado.

Sí hay una línea de metro que es algo más complicada y es la Circle and District line. Ésta tiene varias diversificaciones con lo que debemos ver cuál es nuestro destino y mirar el frente del tren en el que pone un cartelito con el nombre de la última parada. Así que es fácil, si no prestamos atención a dicho cartel, coger en la misma parada otro tren, ya que todos pasan por la misma parada.

Si se desea tomar un taxi es mejor que tengamos en cuenta el dinero que llevamos con nosotros o si el trayecto va a ser excesivamente caro, porque un viaje de 7 minutos nos puede salir por unos 7 u 8 pounds, unos 10 euros.

Alojamiento:

De la misma manera que el transporte es caro, el alojamiento podría decir que es doblemente caro, ya que en la mayor parte de las ocasiones, no se corresponde precio-calidad. Hay que tener mucho cuidado con qué piso alquilamos. Es preferible cogerlo una vez en Londres si existe la posibilidad de estar los primeros días en casa de algún amigo o incluso en un albergue ya que es arriesgado cogerlo desde España. En mi caso lo hice directamente desde Zaragoza, arriesgándome mucho y dentro de lo que cabe tuve suerte pues la casa era decente y estaba limpia en el interior. Sin embargo, el exterior estaba muy sucio, era un barrio bastante humilde y lejos del centro de Londres. Mi habitación era muy pequeña y pagaba un precio muy elevado para su tamaño y lejanía del centro. Por tanto, es necesario ser cuidadosos con el barrio que elegimos y con la casa que alquilamos. Un precio medio a pagar por una habitación es de unas 400 libras por mes. Yo pagaba 350 pero estaba en casi zona 3. Por tanto el piso es el gasto más grande a tener en cuenta. Tras él vendría el transporte.

Doy por hecho que el precio que he comentado se trata cuando compartimos piso con 2 o 3 personas, ya que el precio por una apartamento individual se triplicaría. Es muy típico encontrarnos con casas de más de un piso y que son estrechas y con escaleras. También son típicas las casas con moqueta y en las que el landord o landlady te hará ir sin zapatos.

Ocio:

Londres es una ciudad muy grande con cantidad de actividades que hacer para todos los gustos. Desde planes tranquilos como darnos un paseo por Hyde Park hasta salir de marcha por el Soho o Picadilly.

Más información:

En este punto me gustaría destacar algunas “curiosidades” con las que los próximos becarios podrían encontrarse al llegar a Londres. En mi caso, cuando llegué al piso en el que pasé los tres meses, me topé con un sistema de pago de la electricidad y del gas que nunca antes había visto y, por lo que me han contado es bastante común aquí, especialmente en las zonas con menos recursos como era el caso de mi barrio, Lewisham. Ambas se pagaban con una tarjeta, cada una, que había de recargarse en la gasolinera más cercana. Después, cada tarjeta se introducía en su respectivo aparato y era cuando se podía leer qué cantidad de dinero quedaba. Uno de los aparatos para recargar estaba dentro de la cocina, al lado de la cocinilla y el otro en la entrada, con los contadores de la luz. Considero éste un sistema algo anticuado e incómodo pero, según me contaron, se trata de un sistema para evitar que los inquilinos nos paguen ambas facturas.

Transporte

Esta web es la oficial para el transporte en Londres. Puedes consultar todos los metros, buses y transportes para cercanías. Informa en tiempo real de los posibles cortes de los servicios (muy comunes debido a las obras para los Juegos Olímpicos) y también tiene una opción muy útil “Journey Planner” que te ayuda a planear cómo llegar a los sitios.
<http://www.tfl.gov.uk/>

Más información

En estas dos webs puedes conseguir toda la información que necesitas sobre Londres. Habitaciones compartidas o individuales, quedadas, información sobre ocio (teatros, musicales, fútbol, museos y todo tipo de curiosidad que puedas imaginar) Lo que personalmente recomiendo es que no dejen de visitar los museos de Londres, son muchísimos y son gratis. Además, en ellos se encuentran algunos de los verdaderos tesoros de la Historia del Arte.

Hay muchísimas cosas en Londres que son carísimas pero también puedes ver la ciudad y conocer las costumbres inglesas sin gastarte casi nada de dinero, mientras tengas el abono de transporte claro, que eso para mí si que es indispensable.

<http://www.forolondres.com/>

<http://www.spaniards.es/>

Situación geográfica de la ciudad:

Londres (*London* en inglés) es la capital de Inglaterra y del Reino Unido. Situada a orillas del río Támesis en el sureste de la isla de Gran Bretaña,

La población de Londres está formada por un amplio número de etnias, culturas, y religiones, además en la ciudad se hablan más de 300 lenguas. En 2007 la población oficial era de 7.512.400 en el área del Gran Londres. El Área Urbana del Gran Londres tiene una población de 8.278.251 y el área metropolitana, la más grande de la UE, tiene una población estimada de 12 a 14 millones de personas, aunque en la actualidad, la gran cantidad de inmigración llegada a Londres, en busca de un oportunidad, hace que Londres sea una ciudad sobresaturada, y de difícil manejo para las cosas cotidianas, como el transporte, la compra o los desplazamientos entre dos puntos.

Transporte:

Los transportes públicos de Londres no son solo medios de transporte, sino verdaderos símbolos nacionales, lo cual hace de ellos los medios publicitarios más famosos y reconocidos en el mundo. La red de transportes está controlada desde Transport for London, <http://www.tfl.gov.uk/> que se encarga de la gestión de los servicios de autobús, taxi, metropolitana y transbordadores.

Autobús

Los autobuses de dos pisos son bastantes comunes en todo el Reino Unido y pueden transportar 65 pasajeros sentados y 30 de pie. Tienen rutas muy amplias, y puedes moverte por toda la ciudad de una manera económica y nocturna, debido a que el metro cierra sobre las 11 de la noche y no abre hasta las 5 o 6 de la mañana, si uno desea salir hasta tarde, deberá coger bus nocturno. La frecuencia es muy buena, pero debido a la gran cantidad de obras y de población en Londres, puedes estar en un atasco muy frecuentemente.

Metro

El London Underground ("The Tube" coloquialmente), el metro de Londres tiene 274 estaciones, subdivididas en 12 líneas, y transcurre sobre unos 408 kilómetros de línea.

Es seguramente el medio más veloz para moverse en Londres. Viajar en el metro de Londres conlleva frecuentemente trechos a pie para comunicar los trenes, y el laberinto

de líneas puede confundir si no se es experto y no se tiene un mapa consigo. Es el modo más rápido, pero un poco caro, de moverse por Londres, además la frecuencia entre trenes en cada línea varía entre uno y tres minutos.

El precio del billete semanal de metro ronda las 28 Libras, si tienes el carnet de estudiante y gestionas la Oyster de estudiante puedes ahorrarte bastante dinero.

Taxi

El black cab londinense es un ineludible símbolo de Londres. Dotado de un máximo de 5 asientos, para los pasajeros, es el medio más indicado si se lleva equipaje o si simplemente se quiere viajar sin la confusión del autobús y del metro. Cada día miles de londinenses y de turistas usan estos vehículos.

A pesar del nombre, los black cabs pueden ser también verdes, rosas, amarillos o azules. La característica que los distingue es su forma y la palabra TAXI escrita en amarillo. Este medio de transporte es considerado muy caro, entre el Aeropuerto de Heathrow y el centro de Londres puede costar en torno a las 90 libras, contra las 26 del viaje en tren y las pocas libras del metro, pero son perfectos para viajeros que quieren moverse rápidamente por la ciudad.

Aeropuerto

Londres tiene seis aeropuertos:

- Heathrow - El principal para los vuelos internacionales, a 24 km del centro y dentro del Gran Londres junto con el aeropuerto de la City.
- Gatwick - El segundo en importancia, es escala de compañías importantes y de casi todas las de bajo coste. Está situado a 48 km al sur de Londres y posee 2 terminales.
- Stansted - Dedicado en particular al vuelo interno, se encuentra a 56km al nordeste de la ciudad, es utilizado también por alguna compañía de bajo coste como Ryanair, para vuelos internacionales.
- Luton - También dedicado a vuelos internos e internacionales de bajo coste. Este pequeño aeropuerto está situado a 56 km al norte de la ciudad,
- City - Principalmente dedicada los viajes en jet privado, debido al tamaño de su pista. Este pequeño aeropuerto está situado a 10 km del centro de la ciudad dentro del Gran Londres junto con el de Heathrow.
- Southend - El más pequeño y lejano de Londres, situado a 64 km al este de la ciudad, cercano a la costa. Creado como aeropuerto militar, gestiona pocos vuelos.

Trenes y estaciones

- Londres está unida a la red ferroviaria nacional, a Europa y a todos los aeropuertos. Tiene cerca de 50 estaciones ferroviarias diseminadas por la ciudad. Los trenes y estaciones de Londres están controlados por diversas empresas privatizadas.

Alojamiento:

El alojamiento en Londres, es difícil, caro y malo. Se puede optar por residencia o por piso, pero para una beca de tres meses, yo recomiendo la comodidad de una residencia, pues no hay que dejar mucha fianza, y no te llevas sustos con impuestos sobre la Televisión, agua, luz; desde mi punto de vista es más cómodo pagar un tanto semanal en una residencia.

Algunos ejemplos:

Alojamientos en Albergues Juveniles (Youth Hostels):

- YHA (Youth Hostel Association)
Reservas: 0800 0191700 ó 01629 592700 Fax: 01629 592701
<http://www.yha.org.uk>
- LHA (London Hostels Association)
Reservas: 020 7727 56
<http://www.lhalondon.com>

Para estudiantes:

- Accommodation for Students - Un buscador de alojamiento para estudiantes
www.accommodationforstudents.com/
- Gumtree - Buscador de anuncios clasificados
<http://www.gumtree.com/>
- YELL.com - Directorio de empresas y profesionales en el Reino Unido
<http://www.yell.com>

Ocio:

Teatro-Espectáculos:

Londres ofrece una gran cantidad de musicales, pub con música en directo, karaokes..., sobre todo unos puede estar atento a premiers de películas y ciclos de cine, que siempre son muy interesante y no especialmente caros.

Vida nocturna:

La moda en Londres son los bar-clubs, que ofrecen en un sólo punto entretenimiento para toda una noche: amplias zonas para cenar y pistas de baile. La pega es que cierran pronto (sobre las 2 a.m.).

Con respecto a los precios las entradas son caras y las bebidas están por las nubes. No se debe desaprovechar la ocasión de hacerse con algún flyer o con bonos-descuento de revistas.

Enlaces:

-Frommers ofrece una estupenda lista de locales en http://www.frommers.com/destinations/london/55_indnight.html

- La Biblia de la vida nocturna de Londres: <http://www.timeout.com/london/>

-Otra buena lista de locales: <http://www.offtolondon.com/nightlife.html>

Más información:

Sobre todo tipo de información en Londres, en la página web del Consulado Español en Londres existe un enlace en Internet con mucha información.

http://www.maec.es/SUBWEBS/CONSULADOS/LONDRES/ES/MENUPPAL/INFORMACIONSOBREELREINOUNIDO/Paginas/informacionReinoUnido_cglondres.aspx

SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD Y TRANSPORTE

Lo primero que hay que hacer nada más llegar es sacarse la *Oyster*. La tarjeta para el transporte en Londres. Es una tarjeta recargable, como la que se utiliza en Zaragoza para el bus y el tranvía, y que sirve para coger en la ciudad inglesa metro, bus, DLR (metro ligero) y overground (cercanías). Se puede comprar y recargar en todas las estaciones de metro, bien en las máquinas o a través del personal de metro.

Londres se estructura en zonas numeradas. La más céntrica es la 1, y conforme se va alejando del centro vienen la 2, la 3, la 4. etc. Las zonas 1 y 2 son en las que se concentra el metro, y son las zonas más cómodas para vivir y moverte con este medio. De hecho la búsqueda de piso también está muy influenciada por este hecho.

El vivir en zona dos o zona tres, que es dónde básicamente vive la mayor parte de la gente, implica que en la zona dos el transporte es más barato que en la zona 3, pero en la zona 3 los alquileres son más baratos. Por lo que es necesario plantearse en cada caso que opción le sale a uno más a cuenta, porque quizás el dinero que te ahorras de alquiler en la zona 3 te lo gastas en el transporte para ir a centro.

Cuanto más alejado quieres ir (de zonas se entiende) más caro es el billete. Excepto con el bus, que vayas a la zona que vayas su precio es siempre el mismo. Pero el metro y el overground varían considerablemente de unas zonas a otras. Respecto a los buses hay muchas líneas que vertebran toda la ciudad, y lo más importante, durante la noche no hay metro y son esenciales las líneas de buses nocturnos y de buses que funcionan las 24 horas.

Suele ser común si tienes que coger el metro a diario varias veces, y si el fin de semana sueles salir y moverte mucho por la ciudad, el comparar un abono semanal o mensual llamado *travelcard*. Este abono se compra en las máquinas del metro y se carga en la tarjeta *Oyster*, y se sigue utilizando de la misma manera.

ALOJAMIENTO

La búsqueda de alojamiento es el principal problema una vez que te dan la beca y sabes cuando empiezas las prácticas. Yo recomiendo buscar durante un mes antes por Internet, es la forma en que todo el mundo encuentra habitación allí, y olvidarse de algunas agencias que existen para buscarte alojamiento y empleo, y que terminan cobrándote precios excesivos.

Digo lo de empezar a buscar un mes antes por lo menos, para ir investigando que zona te interesa más para vivir, teniendo en cuenta en que lugar vas a trabajar y eligiendo una combinación de transporte adecuada para ir de casa al trabajo. Además una gran parte de los anuncios de habitaciones para compartir se colocan con alrededor de un mes de antelación.

Normalmente los contratos de alquiler tienen una cláusula por la que tienes que avisar con un mes de antelación si deseas irte antes de que termine el contrato. Por lo que es bastante normal ver anuncios en los que te invitan a ir a ver la habitación y la casa, y conocer a tus posibles *roomies* pero advirtiéndote de que no puedes entrar en la casa hasta un mes después.

En mi caso, yo estuve buscando piso por Internet varias semanas antes de irme. Esto se puede hacer en diferentes páginas web y foros. Si prefieres vivir con españoles, bien porque lo quieres así o porque no estás seguro de tu nivel inglés y prefieren hablar en español, tu sitio de búsqueda ideal es Forolondres (<http://www.forolondres.com/>).

Esta página es el punto de encuentro entre todos los españoles que viven, han vivido o quieren ir a vivir a Londres. Tienes todo tipo de información actualizada diariamente por cientos de españoles que ayudan en todo tipo de cuestiones a los más novatos en la ciudad.

Tiene una sección de dedicada especialmente para alojamiento. En ella te hablan de que residencias son mejores por la experiencia de quienes han vivido allí, te hablan de páginas en las que buscar piso y también hay numerosas ofertas por parte de españoles que viven en pisos o casas y tiene alguna habitación libre, y la ofrecen a quién pueda interesarle.

Si por el contrario prefieres alejarte lo más posible de la comunidad española para lograr mejorar tu inglés, hay más opciones para buscar una habitación en Londres. Si haces una búsqueda por Internet de webs para alquilar o compartir una habitación tendrás numerosos resultados. Yo te indico dos de las que yo utilice, aunque hay más: *Easy Room Mate* (www.easyroommate.com/) o *Spare Room* (www.spareroom.co.uk/).

Pero la principal y más famosa en Londres es *Gumtree*: (www.gumtree.com/london). En esta página puedes encontrar casi todo lo que necesites en Londres. Y para encontrar una habitación es el sitio perfecto (yo la encontré por aquí). Hay nuevas entradas todos los días, y si te creas una cuenta te permite guardar los anuncios que más te gustan. Solo tienes que elegir bien y lanzarte a mandar un mail, un sms o llamar.

Residencia

Otra opción es ir a una residencia de estudiantes. Por la experiencia vivida por amigos que vivieron en residencia dicen que es la mejor forma de conocer gente nada más llegar a la ciudad, básicamente, porque todo el mundo está en la misma situación que tu, y es un sitio de continua llegada y salida de personas. Aunque hay que tener en cuenta que hay muchos españoles, y si se quiere mejorar en inglés, se puede hacer con todos aquellos de otros países, pero la comunidad española es bastante grande.

Como puntos negativos de vivir en residencias, el precio parece el principal. Es bastante más caro que vivir en un piso o casa compartida. Aunque bien es cierto que existen varias modalidades, y que no es lo mismo vivir en una habitación individual con baño propio que en una doble con baño compartido para toda la planta. Normalmente están situadas en zonas céntricas o barrios no más alejados de zona 2, y bien comunicadas por metro y bus.

La mayor parte incluyen media pensión, lo que implica tener que adaptarse a estos horarios, si eliges bien la comida o bien la cena. Y los horarios de comidas británicas son bastante más adelantados que los españoles. Por ejemplo, en una residencia pueden ofrecerte la cena de 6 a 7:30 (como tarde). Y pasada esa hora es imposible ya cenar. La comida probablemente empieza a partir de las 12 hasta la 13:30. Por lo cual hay que

tener muy en cuenta este tipo de horarios, si se elige vivir en residencia, y constatar que puedes compaginarlos con tu horario de prácticas

MÁS INFORMACIÓN

TELEFONÍA

El mundo de la telefonía en Reino Unido es considerablemente más barato que en España. Lo más común es llegar y comprarte una tarjeta sim de una compañía inglesa para poner en tu móvil (si esta liberalizado claro). Si no es así, lo puedes hacer en cualquier tienda regentada por pakistaníes en las que anuncian claramente *unlock*.

Si dispones de un smartphone o un teléfono con Internet, debes saber que en Reino Unido las tarifas para el uso de Internet en el móvil son muy baratas. Desde 10 pounds al mes puedes utilizar Internet sin límites en tu móvil. Y además te suelen regalar 300 sms gratis o llamadas de voz, dependiendo de la oferta.

Si quieres hacer muchas llamadas a España, yo te recomiendo utilizar *skype*, es sin duda la mejor opción y la más barata. Pero si no quieres estar pendiente de tener que hacerlo desde el portátil, o no tienes Internet en el móvil, hay varias compañías muy baratas para esto.

La principal es Lebara, que tiene ofertas para llamar a casi cualquier país por un céntimo el minuto, lo cual es una gran opción. También hay otras compañías que por cada recarga que realices puedes elegir un suplemento gratuito, y en ocasiones este es el tener un determinado número de minutos gratuitos para hacer llamadas internacionales.

No olvides que la palabra clave que debes saber es: *Top up* (recargar)

DINERO

En cuanto al tema del dinero, el gran inconveniente es que al no estar Reino Unido en la zona euro, todavía mantienen su propia moneda: *pound* (libra). Esto supone que tienes

que llegar ya al país con rounds desde España, ya que la otra opción es cambiar euros a *pounds* una vez en el país, en las casas de cambio del aeropuerto, las que hay a las salidas de las grandes estaciones de tren, o en las zonas más céntricas. Pero en estos lugares siempre acabas saliendo perdiendo por el tipo de cambio que realizan.

Una de las opciones más comunes entre los españoles que he conocido allí es la de hacerse, antes de llegar a Londres, una cuenta en Caixa Nova. Al parecer esta caja de ahorros gallega te da la posibilidad de disponer de una tarjeta de crédito con la que puedes sacar dinero en cualquier cajero del mundo sin que te cobren comisión. Con todas las demás siempre te cobran una comisión al sacar dinero.

Otra opción muy utilizada por los españoles es la de sacar dinero en los cajeros que la Confederación de Cajas de Ahorros Españolas tienen en su sede inglesa en el centro de la ciudad, muy cerca de *Piccadilly Circus*.

Otra opción es la de abrirse una cuenta en un banco inglés. No fue mi caso, pero si conozco a bastante gente que lo hizo. Todos me hablaron de que en ocasiones te ponen múltiples complicaciones para abrir una cuenta. Por la experiencia de ellos, Barclays es el banco que menos problemas ponen para abrir una cuenta y conseguir una tarjeta.

OCIO

Respecto al ocio hay tanto y tan variado como quieras. Londres es una ciudad tan enorme que puedes encontrar casi cualquier cosas que desees hacer. Yo recomendaría alejarse del centro que está plagado de turistas constantemente e ir a los lugares por donde salen verdaderamente las personas que viven en Londres.

La zona este, es el lugar de moda en el que vivir, salir de fiestas, ver exposiciones o ir de compras. La zona de *Brick Lane* es la nueva zona de moda de Londres y es donde se concentran los mejores lugares para visitar, tanto los fines de semana como entre semana.

No hay mucho más que decir, todo consiste en bajarse en la parada de *Liverpool Street* e ir caminando hasta la calle *Brick Lane*. La cuestión es disfrutar de lo que te vas encontrando y descubriendo cada día.

Situación geográfica de la ciudad. Transporte.

La ciudad de Londres se encuentra al Sur de Inglaterra, a orillas del río Támesis. Debido a que es la capital del Reino Unido la comunicaciones y el transporte son muy cómodos, quizás un poco caros, pero perfectamente organizado. Para llegar desde Zaragoza hay un vuelo diario los lunes, miércoles, viernes y domingos, el cual llega a Stansted y desde ahí se puede coger un bus hacia Londres o un tren. Dentro de Londres hay una extensa línea de metro, los precios se calculan por zonas, siendo la zona uno la más céntrica y la zona 6 la más alejada. De acuerdo a esto como consejo práctico recomiendo que compréis la Oyster Card la cual se recarga semanalmente o mensualmente y por lo tanto se ahorra dinero. Si aún queréis ahorrar más se puede viajar perfectamente en autobús, recargando la Oyster Card también pero sólo para autobús.

Alojamiento

Estuve alojada en un Hostal en el cual ya había estado en 2008 cuando fui a hacer un curso de ingles. Dicho Hostal está situado en la zona de Belsize Park y es muy céntrico con lo cual podía estar en el Hospital en media hora. El Hostal ofrece incluido en el precio el desayuno y la cena, y hay que tener en cuenta que el horario de la cena es el horarios británico (de 18.30 a 20.00 hs). El precio de la semana de alojamiento depende de si la habitación es individual, doble o triple. Hay muchísimas opciones de alojamiento en Londres y otra buena opción es alquilar una habitación, es posible que esto sea más económico pero todo depende de la zona y las calidades y características de la habitación.

Ocio

Hay una gran variedad de oportunidades de ocio en una ciudad tan grande, las mismas van desde actividades al aire libre como mercadillos (Camden Town, Notting Hill, etc.) o parques (Primrose Hill, Hide Park, Green Park), hasta otro tipo de actividades como Pub, Club, etc. La ciudad de Londres tiene una gran variedad de museos, los cuales recomiendo visitar debido a que son muy interesantes y a que normalmente suelen ser gratis. Entre estos museos están el Museo Británico, el Museo de Historia Natural, la National Gallery, el Museo de Ciencias, la National Portrait, etc.

Debido a la localización de la ciudad también es muy fácil acceder a ciudades muy interesantes de visitar como son Cambridge, Brighton, Oxford, etc.

Más información

Abrir una cuenta en un banco de Inglaterra es relativamente fácil, pero si vives en un Hostal no te la darán por cuestiones de seguridad, entonces sólo hay que tener cuidado de no decir que tu dirección pertenece a un Hostal sino a una casa particular. Inscribirte en el centro de salud también es fácil, sólo hay que rellenar unos formularios y el sistema funciona igual que en España, donde uno se inscribe en el centro de salud más cercano a su domicilio.

TRANSPORTE:

Voy a explicar todos los medios de transporte que creo que será de utilidad para los desplazamientos;

En primer lugar, voy a explicar los “aeropuertos” los principales son cuatro, Stansted, Luton, Gatwick y Heathrow.

En mi caso conozco el Aeropuerto de Stansted, se encuentra aproximadamente a 48 kilómetros al norte de Londres y es la tercer terminal aérea con más actividad de Londres después de Heathrow y Gatwick. En Stansted principalmente transcurren aerolíneas de bajo coste como EasyJet y Ryanair, como mi caso.

el Aeropuerto Stansted no está cerca de Londres pero existe una buena infraestructura para transportarse desde y hacia la ciudad sin problemas, hay dos empresas de autobuses que transportan continuamente desde el Aeropuerto al centro de Londres, son National Express por 10 libras o Terravisión por 9 libras, ésta última es la que yo utilicé puesto que el trayecto es más rápido, una hora aproximadamente.

También se pueden usar los trenes para desplazarse en el caso que se viva por las afueras, porque Londres cuenta con 8 estaciones de tren principales que comunican todo el Reino Unido con la capital. Las estaciones son:

London Waterloo: Es la mayor estación de trenes de Reino Unido y comunica Londres con el sur y suroeste del Reino Unido.

London Victoria: Esta estación une Londres con Brighton, Medway y la costa de Kent(estación cercana al Instituto Cervantes)

London Paddington: Trenes con destino al Suroeste de Inglaterra y sur de Gales

London Euston: Une Londres con la zona central y costa occidental de Inglaterra

St Pancras: Desde esta estación salen trenes hacia el centro de Inglaterra y donde puedes coger el Eurostar a París. Estos trenes también conectan Londres con París y con otras ciudades europeas como Ámsterdam, Bruselas, Niza, Lyon y Burdeos. Está al lado de la estación Kings Cross.

Kings Cross: Ofrece servicio al noroeste del Reino Unido y algunas zonas de Escocia.

London Liverpool Street: Tiene paradas en Norwich y Cambridge

London Fenchurch Street: Cubre las rutas del este de Londres, Essex y su costa.

Varias compañías son las que ofrecen sus servicios, cada una con distintas tarifas y distintos trayectos, sobre todo hay que recalcar que en Londres suelen hacer descuento si realizas la compra anticipada de billetes por Internet o por sus propios cajeros de billetes.

En mi caso, sólo utilicé el tren de la Estación de Liverpool Street para ir a visitar Cambridge, compré con antelación los billetes por Internet y me hicieron descuento y sobre todo ir con suficiente antelación que la hora de salida, porque son muy puntuales.

TRANSPORTE EN EL CENTRO DE LONDRES:

La Oyster Card: La Tarjeta de Transporte de Londres.

Es lo mas importante para los desplazamientos en el centro de Londres, es un sistema consiste en el uso de tarjetas inteligentes, en lugar de los tradicionales billetes impresos. Estas tarjetas inteligentes ofrecen a los usuarios siempre tarifas más bajas en

comparación a las que se obtendrían con billetes impresos, similar a la tarjeta bus de Zaragoza para el transporte por Zaragoza.

La Oyster Card puede ser utilizada en el Metro de Londres, autobuses públicos, en el DLR (overground), tranvías y en algunas estaciones de la red nacional férrea. Toda la información acerca de la Oyster se puede encontrar en la web oficial de “Transport for London”.

Se trata de una tarjeta que la compras por 3 libras (reembolsables) que puedes ir recargando según tus necesidades en los cajeros de todas las estaciones de metro y bus.

El Metro de Londres;

El metro de Londres es conocido por los londinenses como “el tubo”, es el sistema de transporte más rápido y fácil para moverte por Londres, eso no quita que en algunas ocasiones sufra algunos molestos parones o que incluso haya días en que líneas enteras dejen de funcionar.

En el mismo metro hay centros de información donde facilitan mapas de los metros de forma gratuita, y donde se pueden comprar también los billetes. Podemos encontrar centros de información en cualquier terminal del aeropuerto de Heathrow, también en Euston, King’s Cross, Picadilly Circus, Oxford Circus, Liverpool Street, St James’s Park y en el metro y estación de Victoria Station, así como en la estación de autobús de Hammersmith.

La Red del Metro la forman 12 líneas, diferenciadas por colores. El primero de los metros hace su salida a las 5:30 AM de Lunes a Sábado, y a las 7 AM los Domingos, y el último tren finaliza su servicio alrededor de las 12:00 AM dependiendo del día y de la línea. Y siempre hay que mirar el destino que marca en la pantalla del metro.

AUTOBUSES

Más de 6.500 autobuses recorren cada día las 700 rutas que comunican toda la ciudad. Hay más de 17.000 paradas de autobús en Londres.

Para ir a trabajar al I.Cervantes se puede elegir entre todos los medios, además a 10 minutos andando está la Estación Victoria, la cual tiene tanto metro, como trenes, como autobuses.

En la siguiente página web es donde te informa de todas las rutas:

<http://www.tfl.gov.uk/modalpages/2605.aspx>

ALOJAMIENTO:

El alojamiento en Londres es lo más difícil, encontrar un lugar donde vivir económicamente y a la vez que no esté lejos del lugar del trabajo.

Pues yo encontré lo que para mí fue la mejor opción, en la cadena hotelera London Hostels Association, LHA, exactamente en una de sus residencias en Holland House, en la que por 400 libras (580 euros) al mes, con desayuno y cena incluida, con habitación compartida, pero tan solo a 15 min andando del Instituto Cervantes, un lujo.

Pero voy a dejar más web donde lo miré previamente:

<http://www.london-hostels.co.uk/>

<http://www.spareroom.co.uk/>

<http://www1.flatmateclick.co.uk>

<http://www.accommodationlondon.net/>

http://www.gumtree.com/london/2548_1.html

www.forolondres.com

OCIO

En mi caso, trabajaba de horario de mañanas por lo que tenía tiempo para visitar Londres y disfrutar de los días que hacía buen tiempo para ir a los grandes parques a pasear. Nada más llegar en mi tiempo libre, lo que hice fue ir a la academia de inglés Lite School, es la más económica de todas las que encontré, pero también este último tiempo he estado yendo a Internacional House, las web son :

<http://www.litecollege.co.uk/>

<http://www.ihlondon.com/>

Para no perderte detalle de todo lo interesante por ver, en Londres, que es muchísimo, aconsejo comprarse una guía de Londres, con todos los museos, galerías, monumentos, lugares emblemáticos...hay muchísimo por ver.

Aunque yo para informarse sobre festivales actuales o la oferta turística me metía a la siguiente pagina web:

<http://www.visitlondon.com/es/actualidad/>

SITUACIÓN GEOGRÁFICA:

Londres está en Inglaterra, una isla al noroeste de Europa. El clima de la ciudad es siempre impredecible, estando solamente asegurado el bajo nivel de horas de sol. Llueve intermitentemente casi a diario a veces cinco minutos, a veces toda la tarde provocando la existencia de una gran humedad.

La ciudad está organizada en torno a un río, el Támesis. El Támesis tiene una gran profundidad, pudiendo albergar en su curso a su paso por Londres, barcos de gran calado, impensables en ningún río español. Es un río enorme sobre el cual se han construido un elevado número de puentes, algunos históricos como el Tower Bridge, otros modernos, como el Milenium Bridge, todos ellos de gran belleza. La ribera del río es muy frecuentada por los turistas y ofrece todo tipo de alternativas de ocio, desde cruceros por el Támesis hasta teatro al aire libre.

Londres es una ciudad enorme, dividida en seis anillos concéntricos llamados “Zonas”. Oficialmente hay 7 millones de londinenses, pero la abundante población flotante, ya sea no censada (estudiantes y trabajadores temporales) o población ilegal, eleva este número a las cifras no oficiales de 12 – 15 millones. No es necesario salir de las Zonas 1 y 2 para nada, ya que ahorrar dinero alojándose más lejos significa gastar más en transporte y estar lejos de todo lo que Londres ofrece al visitante.

La ciudad es un buen punto de partida para visitar otras localidades que es recomendable visitar si se tiene la posibilidad. Stonehedge, Oxford, Cambridge... son solo algunos puntos de interés muy cerca de Londres y que merece la pena visitar. Mas caros y necesitados de más tiempo que un día, son Escocia e Irlanda (no Gales).

TRANSPORTE:

Si sois como los caracoles que viajan con la casa encima lo mejor es coger un vuelo de una compañía normal (iberia, British, etc.) y no uno de los vuelos baratos de ryanair o easy jet, al final pagareis más por sobrepeso que lo que os costaría un vuelo normal. En cuanto a los aeropuertos el mejor es Heathrow, es el que más cerca está de la ciudad y al único que llega el metro. Desde los otros hay tren o bus para llegar a Londres pero es bastante más caro que el metro.

Si decides volar barato lo primero que debe hacerse es reservar un vuelo barato por Ryanair, que vuela desde Zaragoza y te deja en el aeropuerto de Stansted. El único inconveniente de estos vuelos es que no te dejan facturar gratuitamente más que 15Kgs. por persona de manera que el resto debes pagarlo.

Una vez en el aeropuerto, puedes optar por el tren (Stansted Express) que cuesta unas 14.50 libras (algo menos si tienes el carnet de estudiante), o bien por el autobús (Terravision) que dependiendo de tu llegada podrás acceder a él o no, y cuesta unas 7 libras, o sea 10 euros.

El metro está dividido en 6 zonas concéntricas siendo más caros los billetes cuantas más zonas se atraviesen. Existen tarjetas semanales, mensuales o de fines de semana. Si se va a viajar diariamente merece la pena comprar una tarjeta “Oyster” que debe solicitarse

por anticipado y supone la forma más barata de viajar por el metro. El bono de semana para zonas 1 y 2 es £23, esto incluye posibilidad de desplazamiento en autobús en cualquier zona (solo recordar que Londres esta dividido en 6 anillos concéntricos formando cada uno de ellos una zona) y también incluye, desde este 1 de enero, desplazamientos con el National Rail que en algunos casos es muy útil y ahorra mucho tiempo, también se puede comprar el abono mensual consiguiendo así un ahorro de £2 al mes.

Existen descuentos para estudiantes, pero deben solicitarse y acreditarse por anticipado (ver www.transportforlondon.gov.uk), esta misma página tiene un planificador de rutas muy útil para viajar por Londres.

El autobús es otra forma más barata de moverse por Londres, pero desaconsejable para uso diario debido a los frecuentes retrasos causados por los constantes problemas de tráfico de la ciudad.

El DLR es un tren ligero que une la City (centro financiero de la ciudad) con Lewisham (en el extremo sudeste de la zona 2) pasando por Canary Wharf y Greenwich. Este tren es muy útil si se vive en Lewisham o Greenwich, zonas ideales para vivir debido a su abundancia de estudiantes (en Greenwich está una de las universidades) y a su “económico” precio (para ser Londres). Tiene una frecuencia de 5 minutos, un recorrido de media hora de un extremo a otro y un precio de una libra.

Para desplazamientos más largos, fuera de la ciudad, el tren es una excelente opción aunque bastante cara. Existen descuentos para estudiantes presentando una tarjeta especial que puede solicitarse en casi cualquier estación, aunque como en el caso dl metro, la tarjeta debe solicitarse con bastante antelación al viaje, puesto que tarda bastante tiempo en tramitarse.

Existen numerosas compañías (por ejemplo National express) que venden billetes de autobús a precios muy bajos a través de su página de Internet. (www.gobycoach.com) aunque para conseguir buenos precios debe hacerse la reserva con bastante antelación.

ALOJAMIENTO:

Antes de ir a Londres se puede buscar desde aquí el alojamiento, hay muchas direcciones en internet donde puedes buscarlo, algunas de estas direcciones son: www.todolondres.com, www.forolondres.com, www.gumtree.com

Pero quiizá si no conoces a nadie allí para estar los primeros días, lo mejor es que o te busques un hotel barato (pillando alguna oferta, o en la siguiente dirección www.easyhotel.com) pero te saldrá mucho mejor todo lo que contrates desde aquí por internet:

www.loot.com

www.gumtree.com

El problema de buscar un piso para compartir desde aquí es que es muy difícil y sin ver la casa primero te puedes encontrar con cualquier cosa, además de que debes de anticipar un ingreso como fianza correspondiente al primer mes y arriesgarte de que

todo marche bien, o si conoces a alguien que vaya a echar un vistazo primero para ver el piso, eso ya depende de las condiciones de cada uno.

Es difícil encontrar alojamiento en Londres y más aun que sea asequible. En el Cervantes hay un tablón de anuncios donde ponen anuncios de alojamiento y también de intercambios de idiomas. Es más fácil buscar algo allí porque puedes ir a ver pisos, la gente quiere ver con quien va a vivir, una buena página Web en la que anuncian alquileres es www.gumtree.com. Existe la posibilidad de encontrar una residencia, si sólo vas a estar tres meses. A más largo plazo un piso compartido es lo más rentable, también es un poco cuestión de suerte. Hay una residencia solo de chicas, que llevan monjas pero que no te controlan cuando entras y sales. El precio ronda las 100 o 110 libras a la semana con desayuno y cena de lunes a viernes, depende de si compartes la habitación o no sale más caro o menos. Está al norte en Belsize Park casi ya en Hampstead:

Bartrams Residence
Rowland Hill Street,
Haverstock Hill,
Hampstead,
London
NW3 2AD
Tel: +44 (0) 207 794 4504

OCIO:

En Londres hay que aprovechar el tiempo lo máximo posible, hay mucha gente que pasa años allí y nunca ha pisado un teatro!!Londres tiene infinidad de cosas que ver y para hacer, es cierto que sale caro pero si tenéis los medios no lo dudéis, merece la pena, no hay otra ciudad más multicultural, hay espectáculos en todas las esquinas, sólo bajar al metro ya lo es. Mercadillos los hay a patadas y cada cual más peculiar. Museos, todos increíbles, Tate Modern muy muy recomendable, V&A para los que les aburra ver solo cuadros. Royal Opera House, no perderse el increíble restaurante que hay dentro. Hablando de restaurantes, la comida!!la inglesa ejemmmm deja mucho que desear en mi opinión, pero lo bueno de Londres es que puedes comer comida del país que se te antoje, ir a China Town nada que ver con la comida china que comemos en España. Bueno y el chocolate, bollos, pasteles, magdalenas gigantes, etc., cuidado!!!están esperándote en cada esquina!!!diciéndote cómeme!!un poquito de control o volveréis con 10 kilos más!!!

Conviene no juntarse sólo con españoles. Si te lo propones no hablas ni una palabra de inglés, tendemos a los guetos, proliferan las fiestas de españoles, etc. Lo mejor es intentar relacionarse con gente extranjera que no hable nuestro idioma o si no no hay manera de mejorar un poquito el inglés.

Que duda cabe que Londres ofrece una inmensa variedad y oportunidades de ocio: musicales, teatros, conciertos, clubbing,etc.

Entrada para discoteca, de las grandes, entre £10 y £17, dependiendo de la fiesta, yo aconsejo ir a otro tipo de club más pequeño, mas familiar, y con muy buena música en los que la entrada puede estar en torno a los £3 o £5, zona Old Street, Shoreditch, pero eso cada uno.

Para entradas de conciertos existe una tiendecita en Argyll St, cerca de Oxford Circus llamada Star Green en la que puedes encontrar entradas para muchísimos conciertos, también puedes mirar la pagina www.stargreen.com , te recomiendo que si quieres ir a algún concierto compres las entradas cuanto antes, porque parece imposible, pero vuelan a una velocidad increíble, y si al final por lo que sea no puedes ir siempre queda la reventa y te sacas unas pelillas. Otra opción interesante para conciertos es ir a Koko los viernes, que la entrada cuesta £7, hay un par de conciertos y luego buena música.

Londres ofrece una gran cantidad de actividades de ocio. En el centro la zona de Covent Garden se dan cita los artistas ambulantes: cantantes, grupos musicales, humoristas, trapeceistas, titiriteros...; el Soho, justo al lado de Covent Garden, es un grupo de calles donde se puede disfrutar de los típicos pubs ingleses bebiendo toda la cerveza que el cuerpo sea capaz de aguantar; la zona de Shafestbury, que abarca desde el British Museum hasta Trafalgar Square esta llena de Clubs donde compartir espacio con lo más cool de Londres después de pagar una elevada entrada.

Si se prefiere un ambiente más mundano, menos artificial (y mas divertido y economico), la zona de Camdem Town rebosa de bares de entrada gratuita con musica en vivo de todos los estilos (en el centro la musica es la comercial que puedes oír en cualquier discoteca de Europa) para quien busca el autentico Londres nocturno.

Al margen del ocio nocturno hay multitud de cosas que hacer en Londres cada día. Existe una revista llamada Time Out que te informa semanalmente de todo lo que hay para hacer en la ciudad. Cada día hay varios conciertos, obras de teatro, musicales, exposiciones, jornadas especiales de cualquier tópico, ciclos de cine... y cada día hay varias cosas para hacer gratis (ya sea un concierto, una funcion de teatro...) de tal modo que puedas divertirte a bajo precio (importante en una ciudad tan cara).

MÁS INFORMACIÓN:

Es recomendable pagar con tarjeta todo lo que se pueda, sacar dinero en los cajeros, da igual de que banco, supone pagar comisiones enormes, eso es inevitable. Aceptan todas las tarjetas, visa, master card, visa electrón... Pero yo me llevaría más de una, a mi se me tragó un cajero una de mis tarjetas porque tenía la banda magnética rayada y no me la devolvieron por mucho que supliqué en el banco.

De todas formas debe andarse con sumo cuidado usando las tarjetas ya que en Londres, no piden ningún tipo de identificación cuando se paga mediante tarjeta y en caso de extravío, cualquiera puede pagar lo que quiera con ella.

A la hora de sacar en los cajeros, es mejor en aquellos en los que hay oficinas al lado, por si surge algún problema y además es aconsejable no sacar pequeñas cantidades, ya que la comisión te la van a cobrar igualmente y hay que saber que las de débito cobran un poco menos

Colegio veterinario: Para ejercer la actividad veterinaria en Inglaterra y en general para poder tratar cualquier animal, hay que ser miembro del Royal College of Veterinary Surgeons, el organismo que regula la profesión veterinaria en Gran Bretaña.

Para hacerse miembro hay que pedir cita por adelantado y aportar (preferiblemente antes del día de la cita) la siguiente documentación (para miembros de la Unión Europea):

- Título de Veterinario
- Carta de Buena Conducta y que te acredite como miembro de algún colegio veterinario en tu lugar de origen
- Fotocopia del expediente académico.
- Fotocopia del pasaporte.

Todos los originales deberán ser llevados el día de la cita, junto con la traducción jurada de los mismos y 240 libras esterlinas (tarifa de ingreso⁹. Para más detalles sobre el proceso de ingreso, se puede consultar la web del colegio (www.rcvs.org.uk).

Una vez se es miembro del colegio, se puede consultar la biblioteca del mismo (situada en Horseferry, Londres) y acceder a una serie de ventajas que pueden consultarse en la página web del colegio. Además el colegiado recibirá la revista oficial del colegio veterinario periódicamente, que ofrece una importante fuente de información acerca de la profesión en Reino Unido.

Merece la pena aprovechar la estancia en Londres para adquirir libros, especialmente técnicos ya que en Gran Bretaña están exentos de IVA, lo que hace que en bastantes casos sean más asequibles que en España. En la zona de St Martin's Lane – Charing Cross están Foyles y Blackwells, dos de las librerías más grandes del mundo, con un enorme catálogo de libros donde elegir, tanto técnicos como de ocio.

Una vez en Londres puedes buscar una academia de inglés, las hay de pago, hay un montón a lo largo de Oxford Street y luego hay otras que son gratuitas, en éstas, las clases las dan profesores en prácticas por eso son gratis, están bastante bien, tienes diferentes niveles. Para encontrarlas puedes acudir a los colegios de la zona donde vivas y a las bibliotecas. Es recomendable apuntarse en el Westminster Adult Education Service, www.waes.ac.uk, que tiene diversos centros en la ciudad y oferta buenos cursos de inglés que son gratuitos para los ciudadanos de la UE. La demanda para estos cursos es altísima, así que se hace imprescindible apuntarse con mucho tiempo de antelación.

Respecto al teléfono existen unas tarjetas cuyos precios varían desde las 2.5 libras hasta 10.00, son tarjetas que puedes comprar en cualquier sitio, bien para usar desde cabina o desde un teléfono fijo y pueden encontrarse muchas piratas con las que puedes hablar el doble de lo que pagas (hay un montón de badulaques donde las venden).

Después de los primeros días es muy aconsejable mirarse para el móvil (si se tiene libre) una tarjeta SIM inglesa, hay un montón de compañías, desde T-Mobile, Orange (yo elegí esta porque también los mensajes a España y las llamadas eran más baratas), hasta O2 que ofrece minutos y mensajes gratis si consumes un mínimo, pero esta elección es muy personal.

Una opción muy aconsejable es la compra de una tarjeta llamada "Mobile World", para ello deberás tener el móvil desbloqueado o liberalizado. La tarjeta la puedes comprar en las tiendas de "The Carphone Warehouse", cuesta £10 y viene con la misma cantidad para realizar llamadas, se puede decir que es gratis. Para recargar el saldo es muy aconsejable, debido a la rapidez y comodidad, abrir una cuenta en internet desde la

página de la compañía y hacerlo a través del mismo. Los precios de llamada desde esta tarjeta a fijo español es 7p y a móvil 15p, siendo los precios para las llamadas dentro de Inglaterra muy competitivos.

Otra opción desde luego importantísima es la comunicación a través de internet, con programas como Skype y VoipBuster, con los que puedes llamar gratis o a precios muy razonables.

Algunas de las direcciones para consultar cosas sobre Londres son las siguientes:

www.todolondres.com

www.forolondres.com

www.gumtree.com

www.a-londres.com

Alimentación: Londres es la ciudad más cosmopolita del mundo y este echo se refleja de manera notoria en los alimentos a los que se puede tener acceso. Si no uno no es aficionado a cocinar, no debería tener problema para comer fuera de casa. La ciudad esta llena de todo tipo de restaurantes y locales de comida rápida

Enchufes: Los enchufes de Reino Unido no son iguales a los que se utilizan en España y es un echo que puede resultar un gran inconveniente si llevamos nuestros propios aparatos eléctricos. Para tal efecto, existen unos adaptadores que permiten enchufar nuestros aparatos en los enchufes ingleses, que tienen tres clavijas. En Londres, estos adaptadores se pueden comprar en cualquier sitio, incluido el aeropuerto; no obstante y como ocurre con todos los productos, el precio puede variar mucho en función del lugar donde se compra. Mi consejo es comprarlo en cualquiera de los mercadillos ambulantes que montan por las calles, donde lo podrás adquirir por una libra. En cualquier caso, y si no importa tener que realizar una sencilla operación cada vez que se quiera enchufar algo, existe un pequeño truco para poder enchufar las clavijas españolas en los enchufes ingleses: basta con que se introduzca una pequeña palanca (un tapón de bolígrafo Bic es perfecto) en la clavija superior/inferior para que se desbloquee el mecanismo de seguridad y en ese momento ya se puede, haciendo un poco de presión, introducir la clavija española. Si se sigue este método es de gran ayuda llevarse un ladrón de casa para enchufarlo una única vez y evitarse el engorroso proceso para el resto de la estancia.

Documentación: Por extraño que parezca, no es necesario ir documentado por las calles de Londres. No obstante sí que es imprescindible presentar el DNI para poder salir de allí, así que mi consejo es dejarlo en casa para evitar el riesgo de perderlo. Si aún así se tiene mala suerte y se pierde, hay que denunciar el robo inmediatamente en la centro policial más cercano, pues alguien podría ocupar tu identidad para hacer fechorías. Una vez echa la denuncia, se debe acudir al consulado para que tramiten un salvoconducto que te permita volver a España.

En cuanto al permiso de conducción, el Español es perfectamente válido para conducir en el Reino Unido, así que si se quiere experimentar la extraña sensación de conducir por la izquierda es imprescindible incluir el permiso en el equipaje.

Jobcentres: harías bien en familiarizaros con los servicios que ofrecen cuanto antes. Preguntar a personas de vuestro entorno por los conocidos **Bénéfits:** el JSA para

personas que buscan trabajo, el Housing Benefit que te pueden pagar una parte de la renta de la casa... Otra cosa a la que se da bastante importancia es al NIN (National Insurance Number), necesario para cotizar y pagar impuestos en Inglaterra. Infórmate cuanto antes ya que es un proceso largo hasta que te lo conceden