

CONSEJOS PRÁCTICOS-ESTOCOLMO

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

SITUACIÓN GEOGRÁFICA:

Estocolmo es una ciudad de 1,8 millones de habitantes si contamos el área de influencia de la ciudad, aunque dentro del municipio de Estocolmo propiamente dicho viven 760.000 habitantes. La provincia está dividida en 25 municipios.

La ciudad está construida en 14 islas y en las afueras se encuentra el mayor archipiélago de Suecia (con 24.000 islas). Al mismo tiempo, la ciudad se encuentra rodeada de agua, del lago Mälaren y del mar Báltico. Dado que hay una diferencia de casi medio metro entre nivel del lago y el mar, se encuentra una esclusa en medio de la ciudad (Slussen).

Otra característica de la ciudad son los muchos parques y zonas verdes. Así, se dice que Estocolmo es una ciudad en el bosque.

TRANSPORTE:

Aeropuertos:

Arlanda Airport , es el aeropuerto principal y está a unos 40 km al Norte de Estocolmo.

Para ir entre el aeropuerto y la ciudad, hay trenes rápidos (Arlanda Express) que tardan 20 minutos y autobuses (Flygbussarna) que tardan unos 40 minutos.

Tel: +46(0)8-797 60 00, www.arlanda.lfv.se

Taxi:

Un taxi para el centro desde el aeropuerto cuesta aproximadamente 400 SEK. Hay varias compañías de taxi con precios diferentes. Es conveniente fijar el precio por adelantado. Taxi Stockholm (+46-(0)8-15 00 00) es una de las compañías más importantes, siendo el coste de un viaje del aeropuerto a la ciudad: 489 SEK (2009)

Trenes de larga distancia:

Para conseguir mejores precios, es conveniente reservar y comprar los billetes con una semana de antelación como mínimo. Además, algunos trayectos y horarios suelen completarse con antelación. Desde el extranjero se puede contactar con una de las siguientes oficinas:

Sweden Booking

Tel: + 46 (0)498 20 33 80

Fax: + 46 (0)498 20 33 91

Web: www.swedenbooking.com

E-mail: info@swedenbooking.com

SJ (equivalente a Renfe)

Tel: + 46 771 75 75 75 (llamada desde el extranjero)

Tel: 0771 75 75 75 (llamada desde Suecia)

Web: www.sj.se

Transporte Público en Estocolmo:

En Estocolmo el transporte público está compuesto por metro, autobuses y trenes de cercanías. Todo ello está gestionado por la compañía SL.

El metro se llama “Tunnelbana”, y las entradas están señaladas con una T. De jueves a domingo el metro opera hasta las 01.00. Los viernes y sábados, hasta las 04.00. Los trenes de cercanías se llaman “Pendeltåg” y sus entradas están señaladas con una P.

Los billetes pagados por adelantado (adquiridos en kioscos llamados “Pressbyran”) así como los comprados en las taquillas, se dividen en unidades. Se paga 2 unidades para viajar en 1 zona, si se quiere viajar en 2 zonas se deben pagar 3 unidades y si se viaja en 3 zonas se deben abonar 4 unidades.

Los billetes adquiridos a través de sms mediante el teléfono móvil así como los adquiridos en máquinas expendedoras, se adquieren dependiendo de las zonas por las que se viaje.

ALOJAMIENTO:

El alojamiento es un gran problema en Estocolmo, un verdadero problema. Recomiendo buscar con mucha antelación la habitación o piso donde se quiera vivir.

En Suecia, se gestiona de manera distinta que en España, por ello, pongo algunos lugares de formas de conseguir habitación

Lappis: Es una zona universitaria, bueno, más bien un barrio universitario. Estas habitaciones son para estudiantes de la Universidad de Estocolmo. Pero las mismas, puedes ser subarrendadas.

Existe una pagina Web donde podéis encontrar más información. www.lappis.org.

Para estudiantes, o para recién titulados, lo recomiendo al 100% es el mejor sitio.

Estudiantes y jóvenes trabajadores de todas partes del mundo, alquiler barato (300 euros mes), cerca del metro y muchas fiestas los fines de semana. He hecho muy buenos amigos aquí.

<http://www.bostaddirekt.com/> Es una pagina con información de pisos de alquiler, los pisos son caros muy caros. Para tener acceso a los datos de los que ofertan sus apartamentos hay que pagar una cantidad de 50 Euros.

Las mejores zonas para vivir en el centro son: Ostermalm, Sodermalm y Norrmalm.

OCIO:

Repasaremos este apartado diferenciando los barrios de la ciudad:

GAMLA STAN

Es el barrio antiguo de Estocolmo, situado en una isla en el medio de la ciudad. Aquí empezó la historia de Estocolmo hace más de 700 años. Se considera que la ciudad fue fundada en 1252 por el regente Birger Jarl, pero mucho antes existía ya un centro comercial donde hoy se encuentra la Plaza Mayor (Stortorget). En el mismo lugar donde está situado el Palacio Real se había construido una torre de vigilancia para controlar el acceso al lago Mälaren (donde antes se encontraban los núcleos comerciales más importantes de Suecia - las ciudades de Birka y Sigtuna) y que, con el regente Birger Jarl, se transformó en castillo. El castillo medieval se quemó y fue construido en su lugar el Palacio Real de estilo barroco que hoy se ve en Gamla Stan.

RIDDARHOLMEN

Isla al lado de Gamla Stan. Aquí se encuentran las instituciones jurídicas como La Corte de Segunda Instancia.

Podemos encontrar también otro de los edificios más antiguos de la ciudad: Riddarholmskyrkan “Iglesia de la nobleza” con orígenes del siglo XIV. Durante la Edad Media, la iglesia era el monasterio de los franciscanos, con lo que la isla se conocía como la isla de los monjes grises, nombrada así por el color de las capas de los franciscanos. La iglesia también se conoce como mausoleo real. Desde Riddarholmen se aprecia una bonita panorámica de la ciudad hacia el lago “ Mälaren” y el Ayuntamiento “Stadshuset”

NORRMALM

Se trata de la zona de negocios, tiendas, oficinas y bancos. El punto de referencia es la plaza modernista “Sergelstorg” que tiene un obelisco en medio de la plaza y una glorieta de coches alrededor. La Oficina Comercial tiene su oficina en frente.

Podemos mencionar las siguientes calles principales: Drottninggatan, calle peatonal y comercial que va desde el centro al barrio antiguo, “Gamla Stan”; Kungsgatan, con numerosas tiendas, cafés y cines. Kungsträdgården es un parque con cafés , bares y restaurantes. La parada del metro con el mismo nombre es una de las más interesantes de la línea de metro, por su decoración artística.

ÖSTERMALM

En este barrio se ven los edificios más elegantes de la ciudad. Es especialmente un barrio de viviendas y también están situadas aquí muchas de las Embajadas extranjeras. Alrededor de Stureplan se encuentra la zona comercial con las tiendas y boutiques más elegantes de la ciudad, así como una zona de copas y clubs nocturnos donde se encuentran los bares y restaurantes de moda. Muy cerca de la plaza se encuentra el parque Humlegården , con la Biblioteca Real de Suecia.

DJURGÅRDEN

Tercera isla de la ciudad en tamaño. En el siglo XVII la zona era coto real de caza. Hoy en día es una inmensa zona verde para los ciudadanos, llena de museos, cafés y restaurantes, incluida en el parque nacional de la ciudad fundada en 1995 con el nombre “Nationalstadsparken”.

SÖDERMALM

Barrio del sur y la mayor isla de la ciudad. Originalmente, se trataba del barrio obrero de Estocolmo y todavía se pueden ver en algunas calles las casas antiguas de madera con orígenes del siglo XVIII. En las calles Götgatan, Folkungagatan, Skånegatan y alrededores de la plaza “Medborgarplatsen” se encuentra una zona de vida nocturna con una gran cantidad de bares y pubs.

KUNGS HOLMEN

Al igual que Södermalm, también era un barrio obrero donde se instalaron muchas fábricas durante la industrialización. Es ante todo una isla tranquila y residencial con algunos bares y restaurantes. Además, están situados en esta isla muchos de los edificios gubernamentales como el juzgado, la policía y el Ayuntamiento.

En Norrmälarstrand, el paseo a lo largo del muelle, pueden verse ejemplos de edificios construidos en el estilo arquitectónico llamado funcionalismo a finales de los años 20 y principios de los 30. El parque Rolambshov, es otra zona verde de la ciudad donde se encuentra un teatro al aire libre y una de las playas de la ciudad.

MÁS INFORMACIÓN:

Bancos y cambio de divisas:

Los bancos abren de lunes a viernes de 09.00 –15.00 horas.

Para cambiar dinero se suele obtener el mejor cambio en las oficinas de cambio de FOREX. Cerca de la Oficina Comercial se encuentra FOREX en la calle: Sveavägen 24, en el gran almacén NK, y en la Estación de trenes.

Web: www.forex.se

Tarjetas de créditos:

La mayoría de las tarjetas de créditos internacionales son aceptadas en Suecia (Amex, Visa, Diners etc.). También es posible retirar dinero con tarjetas desde los cajeros automáticos azules en la calle. Además se aceptan las tarjetas en la mayoría de las tiendas, restaurantes y también en los taxis.

Correos:

Además de las Oficinas de correos, el servicio postal está disponible en los supermercados y en los quiscos con un letrero de correos en azul y amarillo. Los buzones amarillos son para cartas nacionales e internacionales y los azules para cartas locales. Los sellos nacionales cuestan 5.50 SEK e internacionales 10 SEK.

Horarios en tiendas y oficinas:

El horario general de las tiendas es de lunes a viernes, entre las 10.00 y las 18.00 horas. La mayoría de las tiendas en Estocolmo están también abiertas los sábados y los domingos entre las 11.00 y 17.00 horas. Los grandes almacenes suelen tener un horario más amplio hasta las 20.00 horas durante la semana y hasta las 18.00 horas los fines de semanas.

El horario de las oficinas en Suecia es entre las 08.00/ 09.00 y 17.00