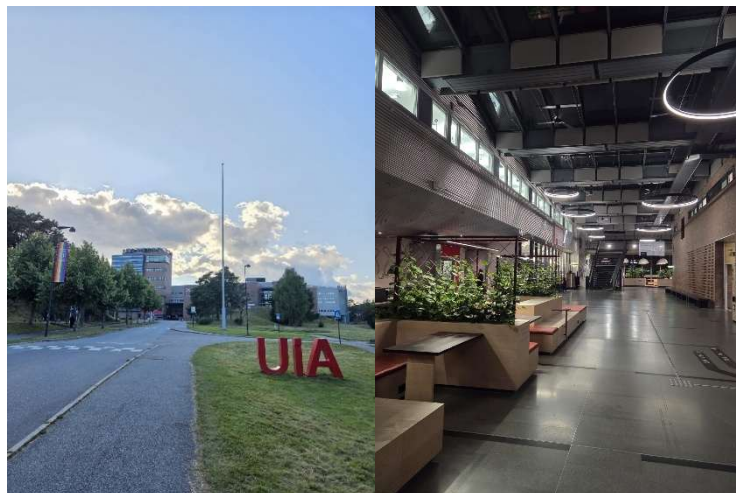


Abschlussbericht

Norwegen

Universitetet i Agder – Kristiansand



Persönliche Daten:

- Name: Simone Fuchs
- Matrikelnummer: 42202513
- E-Mail: simone2.fuchs@phsalzburg.ac.at
- Studienrichtung: Bachelorstudium Primarstufe
- Semester: 7. Semester

Partnerinstitution:

Erasmus-Code: N KRISTIA01

Fakultät: Universitetet i Agder

Aufenthaltsdauer (genaues Datum): 06.08.2025 – 04.12.2025

Adresse der Institution/Schule: Universitetsveien 25a, 4630 Kristiansand S

Kontakt Daten der Ansprechpersonen:

Margrethe Aurora Seljenes

Email: margrethe.aurora.seljenes@uia.no

Phone: +47 38141676

Website: <https://www.uia.no/>

Lage: UiA hat einen Campus in Kristiansand und einen Campus in Grimstad. In Kristiansand ist der Hauptcampus, wobei Grimstad auch nur ca. 45 Minuten mit dem Bus entfernt ist. Generell liegt der Campus sehr zentral und man ist in ca. 10 Minuten mit dem Bus in der Stadt.

Größe: ca. 13.000 Studenten in Kristiansand und in Grimstad

Erforderliche Sprachkenntnisse: Englisch

Sprachkurs: Es gibt an der Universität einen Norwegisch Kurs, welchen ich jedoch nicht belegt habe. Es gäbe einen mit 10 ECTS und außerdem noch freiwillige Kurse ohne Credits.

Kursanmeldungen: Norwegian Society, Education and Culture – NORSEC (30 ECTS)

Kursangebot:

<https://www.uia.no/english/studies/exchange-students/choosing-courses.html>

Betreuung an der Partnerinstitution:

Kontaktdaten der Ansprechpersonen:

Margrethe Aurora Seljenes
Email: margrethe.aurora.seljenes@uia.no
Phone: +47 38141676

Kristi Lynette Barcus-Sævareid
Email: kristi.l.barcus-savareid@uia.no

Amanda Emilie Yung Ha Bergstrøm
Email: amanda.e.y.h.bergstrom@uia.no

Betreuung im International Office vor Ort:

In der UiA gibt es eine Global Lounge, wo man mit allen seinen Anliegen hingehen kann. Von diesen bekommt man auch alle Unterschriften, welche man während seines Aufenthalts braucht. Bevor man zum International Office geht, sollte man also zuerst einmal dort hingehen und sich erkundigen, diese leiten einen dann weiter, falls dies notwendig sein sollte.

Welcome Veranstaltung:

In Norwegen gab es ein Buddy System, das heißt, dass man je nach Buddy Gruppe auch teilweise unterschiedliche Aktivitäten gemacht hat (man kann aber jederzeit die Buddy Gruppe wechseln, falls man mit seiner eigenen nicht zufrieden sein sollte). Die Buddy Aktivitäten waren nicht verpflichtend, aber ich empfehle es dort hinzugehen und sich mit anderen zu connecten.

- Am ersten Tag (Freitag) war der Orientation Day mit einer Campus Tour und allen wichtigen Informationen. Manche Buddy-Gruppen waren dann noch Küchenutensilien oder Lebensmittel einkaufen.
- Am Samstag war eine Stadtführung außerdem gab es noch eine Willkommensparty in den Gemeinschaftsräumen.
- Immer am Sonntag ist Wandertag und man macht mit allen Auslandsstudent*innen jedes Mal eine andere Wanderung.
- Am Montag war dann der offizielle Eröffnungstag. Dort gab es verschiedene Studentenorganisationen, welche sich vorstellen. Von sportlichen Clubs, verschiedenen Chören und einem Strickclub ist für jeden etwas dabei. Außerdem war am Abend noch ein Outdoorkino geplant.
- Am Dienstag gab es einen freiwilligen Digital tools workshop, wobei ich diesen jedem empfehlen würde, da man da alle Infos rund um WLAN, Passwörter, Drucken usw. erfährt. Außerdem war meine Gruppe auch noch im Zoo Dyreparken, da dies der größte Zoo in Norwegen ist.

- Am Mittwoch sind dann auch schon die Kurse angegangen, dennoch gab es immer noch Nachmittagsaktivitäten, an welchen man teilnehmen konnte.

Soziale Integration:

Es gibt wie oben genannt einige Clubs (Sportclubs, Stickclub usw.) bei denen man gut Kontakt mit Norweger*innen aufnehmen kann. Norweger*innen wird nachgesagt, dass sie eher zurückhaltend sind. Ich finde, dass sie sehr freundlich und hilfsbereit sind, jedoch nicht aufdringlich. Besonders norwegische Student*innen sind sehr offen und auch interessiert an Auslandsstudent*innen.

Beschreibung Gastland:

Anreise: Flugzeug von München nach Kristiansand (Norwegian Airlines bietet sehr günstige Flüge an für Personen unter 26)

Abholung von der Partnerinstitution: Die Buddys holen dich vom Flughafen ab und leiten dich zum Bus oder fahren dich sogar mit dem Auto in die Uni. Sie fahren dann mit dir im Bus mit, helfen dir beim Gepäck, bei der Schlüsselausgabe und begleiten dich bis vor deine Wohnungstüre.

Einreiseformalitäten: keine

Lebenshaltungskosten: 400€ Miete + ca. 150-250€ im Monat für Lebensmittel -> sind fast mit dem Erasmus Zuschuss gedeckt (alle anderen Luxusdinge, wie Essen gehen, Reisen usw. müssen aus der eigenen Tasche bezahlt werden)

Sprachliche Herausforderungen: keine – alle Norweger*innen können perfekt Englisch

Unterkunft:

Vermieter*in: Sia Housing

Lage: direkt am Campus (Kaserneveien) oder ca. 5 Minuten mit dem Bus entfernt (Lund Torv) – dafür hat man dort mehr Stadtnähe

Kosten: mein Zimmer hat ca. 400€ gekostet (direkt am Campus; ein eigenes Zimmer, gemeinsame Küche und gemeinsames Bad; Bad und Küche teile ich mit noch einer Person)

Wohnungssuche: Sia Housing - <https://www.sia.no/>

Empfehlungen an zukünftige Erasmus-Studierende:

- Vor der Anmeldung für die Unterkunft gibt es ein Meeting, wo diese ganz genau erklärt wird und alle Fragen noch geklärt werden können.

- Bei der Anmeldung gibt man dann mehrere Wunschwohnungen an und wenn man mit jemanden gemeinsam in ein Zimmer möchte, kann man dies auch angeben.
- WICHTIG: Die Küche ist komplett leer, wenn man ankommt, aber man kann sein Glück im Swap Room probieren. Dort geben die Studierenden Dinge hin, welche man nicht mehr braucht und andere können diese wieder mitnehmen, aber es gilt „First come first serve“, also schnell sein lohnt sich. Den Rest kann man auch noch bei Ikea kaufen beziehungsweise manche Sachen kann man auch vielleicht gleich mitnehmen. Außerdem sind beim Bett kein Leintuch, kein Polster, keine Decke und auch keine Überzüge da. Diese kann man über Sia erwerben bei einem Package, aber man kauft die dort, also man muss diese dann mitnehmen oder in den Swap Room geben. In dem Package ist dann ein Handtuch, Seife, Bettdecke, Polster, Leintuch, Überzüge, Klopapier)
- Insider-Tipp: die Bio-Müll Beutel bekommt ihr von Sia – einfach dort hingehen und fragen

Schule im Gastland:

Schulsystem:

Die Ausbildung zur/ zum Lehrer*in dauert in Norwegen, sowie in Österreich 5 Jahre und ist ein Masterstudium.

In Norwegen gehen die meisten Kinder in den Kindergarten. Mit 6/7 Jahren startet die Volksschule. Die Primarstufe dauert 7 Jahre. In der Volksschule bekommen die Kinder noch keine Noten. Darauf folgt die Sekundarstufe, welche 3 Jahre lang dauert. Nach diesen 10 Jahren Schulzeit haben die Kinder grundsätzlich die Pflichtschule abgeschlossen. Die meisten Kinder gehen dann aber meistens noch in eine weiterführende Schule diese dauert 3 Jahre und bereitet die Schüler*innen entweder auf den Berufseinstieg vor oder auf die Universität.

Vergleich Österreich-Gastland:

In Norwegen sind Lehrer*innen vielmehr Lernbegleiter*innen. Die Kinder bringen sich vieles selbst bei. Es gibt in Norwegen wie erwähnt keine Noten in der Volksschule. Die Schüler*innen sind sehr viel draußen, gehen mit der Schule in den Wald, lernen Schnitzen, gehen wandern, Schifahren, jagen usw. Während der Schulzeit wird sehr viel gespielt und ein großer Schwerpunkt wird auf das soziale Miteinander und die Übermittlung von Werten gelegt. In Norwegen hat jedes Kind ab der ersten Klasse ein Tablet und später bekommt jedes Kind ein Chromebook, wobei sich dies eventuell aufgrund der negativen Aspekte in naher Zukunft ändern könnte.

Uni im Gastland:

Studieren in Norwegen bedeutet sehr viel Freizeit. Es gibt nur wenig Stunden, jedoch sehr viele Leseaufträge. Generell finde ich studieren hier sehr viel weniger stressig, da man sich die Leseaufträge sehr gut selbst einteilen kann und auch eine sehr detaillierte Liste mit den Leseaufträgen und den Präsentationen zu Beginn bekommt. In Norwegen kann man rund um die Uhr zu jeder Zeit in die Universität oder in die Bibliothek und dort lernen.

NORSEC -Kurs:

NORSEC steht für Norwegian Religion, Society, Education and Culture. In dem Kurs sind nur Erasmusstudent*innen. Der Kurs ist sehr spannend, da man hier sehr viel über das Land erfährt. Außerdem gibt es bei dem Kurs einen Ausflug mit einer Übernachtung, wo man dann das Gelernte, wie die norwegische Musik oder norwegische Bauten (Stabkirchen, Staudämme,...) selbst erlebt.

Was heißt es, „Lehrer*in zu werden“ und „Lehrer*in zu sein“ im Gastland?

Als Lehrer*in hat man in Norwegen einen sehr hohen Status und man bekommt auch ein sehr gutes Gehalt bezahlt. In Norwegen wird viel mehr in die Schulausbildung investiert und die Schüler*innen haben mehr Mitspracherecht. In vielen Klassen sind 2-3 Lehrer*innen. Norwegen ist ein Vorreiterland, was Inklusion betrifft. Es gibt zwar immer noch Schulen, in denen es eigene Klassen gibt für Kinder mit diversen Beeinträchtigungen, jedoch ist dies nur noch sehr selten der Fall. In Norwegen wird auch sehr viel auf die Interessen der Schüler*innen eingegangen und es werden mit den Schüler*innen Vereinbarungen getroffen, sodass ein respektvolles Miteinander gelingen kann. So kann es zum Beispiel sein, dass Problemschüler*innen einen Tag in der Woche in eine Werkstatt, auf einen Bauernhof oder in den Zoo dürfen und dort mitarbeiten. Dadurch hat der/die Schüler*in dann in der restlichen Woche mehr Motivation und muss nicht in den engen Rahmen Schule passen. Lehrer*in in Norwegen zu sein heißt also unterstützt zu werden. Man wird nicht allein gelassen mit seinen Problemkindern, sondern kann sich Unterstützung suchen auch innerhalb der Schule, um dem Kind zu helfen. Lehrer*in zu sein heißt viel mehr Lernhelfer*in zu sein und Ziel ist es das Kind zu sehen und dieses auf seinem/ ihrem Lebensweg so gut wie möglich zu unterstützen. Generell spricht man sich in Norwegen immer mit dem Vornamen an und so eben auch den/ die Lehrer*in oder den/ die Uniprofessor*in. Dadurch entsteht eine sehr entspannte und ebenbürtige Atmosphäre, wo niemand mehr oder weniger wert ist.

Betreuung seitens des International Office der PH Salzburg vor dem Aufenthalt:

Durch diverse Online-Informationsveranstaltungen habe ich erfahren, dass ich einen Erasmus+ Aufenthalt machen könnte. Nach langen Überlegungen und bereits so manchen Informationstreffen habe ich mich dann endlich dazu entschieden ein Auslandssemester zu machen. Die Beratung war sehr gut, es war alles sehr klar und man konnte jederzeit zum International Office gehen bei Nachfragen oder auch einfach eine Mail hinschreiben. Zur Vorbereitung haben wir sowohl den Bericht gelesen, aber auch Infos von unserer Gastuniversität bereits bekommen und auch dort Online-Informationsmeetings besucht. Seitens der PH gab es im Juni noch ein Treffen, wo man sich mit den anderen Auslandsstudent*innen welche im selben Semester im Ausland sind, austauschen konnte. Das Learning Agreement war sehr einfach zu erstellen. Ich finde das International Office hat sehr gute Arbeit geleistet und ich habe mich immer unterstützt gefühlt.





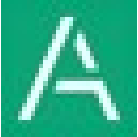


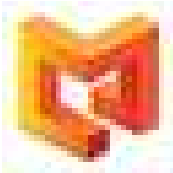



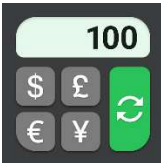
Betreuung seitens des International Office der PH Salzburg während bzw. nach dem Aufenthalt:

Die Betreuung des International Office während dem Aufenthalt war meiner Meinung nach perfekt. Man bekam immer wieder ein paar Mails mit Infos, auf die man nicht vergessen soll, aber dennoch nicht zu viel, sodass man auch Zeit hat sich ein bisschen einzuleben. Glücklicherweise musste ich keine Änderungen beim Learning Agreement durchführen. Die Anerkennung der Note war sehr einfach und sollte man Fragen haben, weiß man dass an sich jederzeit an das International Office wenden kann.

Apps

In Norwegen gibt es für alles eine eigene App, also schau, dass du genug Speicherplatz am Handy hast.

Anbei die Wichtigsten:

<p>My studies/ Mine studier (Stundenplan – wie bei uns Studo):</p> 	<p>Canvas (man sieht die Kurse und Inhalte dort)</p> 
<p>YR (Wetterapp)</p> 	<p>UT (zeigt Hütten, Bergtouren an)</p> 
<p>AKT Billet (Busticket kaufen)</p> 	<p>Aurora (Polarlichtvorhersage)</p> 
<p>Studentbevisapp (digitaler Studentenausweis)</p> 	<p>MazeMap (zum Finden vom richtigen Kursraum)</p> 
<p>appWash (Wäsche waschen)</p> 	<p>SiA Bolig (alle Infos rund um SiA Housing)</p> 
<p>SiA Studentliv (Veranstaltungen in der Stadt)</p> 	<p>Währung plus (Umrechner NOK in EUR)</p> 

Dinge auf die ich nicht verzichten könnte in Norwegen:

- Regenjacke und Regenhose (In Norwegen regnet es gerne, aber es hört auch schnell wieder auf. Trotzdem ist man ohne Regenkleidung komplett aufgeschmissen, da man oft trotz Regenschirm sonst komplett nass werden würde beziehungsweise oft ist es auch ziemlich windig) – falls du noch keine hast – in Norwegen kann man diese auch ziemlich günstig z.B.: beim Sport Outlet erwerben
- Wanderschuhe (jeden Sonntag wird gewandert)
- Wanderrucksack
- Warme Kleidung (Schichten sind die Lösung – trotz warmen Wetters ist es oft kalt, da der Wind geht; ist es aber dann für einen Moment windstill ist es wieder viel zu heiß)
- Schiunterwäsche oder Thermostrumpfhosen (unter die Jeans noch im November/ Dezember)
- Kreditkarte (unbedingt davor einen Termin ausmachen – Norwegen ist ein bargeldloses Land und bei einer Kreditkarte zahlt man weniger zusätzliche Gebühren, welche durch den Währungswechsel entstehen)
- Kurze T-Shirts und Hosen (Norwegen kann auch sehr heiß sein und 18°C in Norwegen fühlen sich manchmal an wie 25°C bei uns)
- Shampoo usw. in Reisegröße (beim Erkunden des Landes braucht man oft den Flieger und das ist dann sehr praktisch – wobei man dies auch alles hier kaufen kann, z.B.: bei Normal)
- Handy mit genug Speicherplatz (in Norwegen gibt es echt für alles eine App)
- Stofftaschen (kann man zwar auch hier kaufen, sind aber sehr praktisch für Einkäufe und gefühlt jeder läuft mit diesen herum)
- Wanderhose/ Schitourenhose (irgendwann wird es dann einfach zu kalt, dass man immer nur mit einer Sportlegging wandern geht)
- Vitamin D Tropfen (erleichtert dem Körper den Übergang in den Winter)
- Medikamente (in Norwegen sind die Medikamente, welche man in der Apotheke ohne Rezept bekommt, nicht so stark wie bei uns)
- Sportkleidung (es gibt einfach so viele Sportclubs (welche sehr günstig sind also beim Klettern zahlt man ca. 25€ für ein Semester für die Halle + Equipment) und die meisten Leute bewegen sich gerne, gehen laufen oder wandern)
- Fotos und Lichterkette (immerhin verbringst du deine nächsten 4-5 Monate in dem Zuhause)
- Küchenwaage, evtl. Pürierstab mit Mixeraufsatz (beides sehr praktisch)
- Evtl. Kofferwaage (aber ihr findet auch definitiv jemanden, der auf sowas gedacht hat)
- Vakuumbutel und Vakuumpumpe (damit man mehr Gepäck verstauen kann, aber Achtung mit dem Gewicht)
- Handgepäckskoffer (sehr praktisch für Inlandsreisen)

Essen in Norwegen

Am besten ist es, wenn man nicht Essen geht in Norwegen, da es ansonsten sehr teuer ist. Dafür kann man aber super seine eigenen Kochskills verbessern und auch die Kantine in der Uni soll zwar teuer sein, aber sehr gutes Mittagessen anbieten.

Wenn du einkaufen gehen willst ist es am besten, wenn du zu Rema 1000, Coop oder Kiwi gehst. Diese kosten ungefähr gleich viel. Soweit ich weiß, ist der Coop in der Nähe vom Campus teurer als ein Coop etwas außerhalb. Joker und Meny sind sehr teuer.

Wenn du aber mal etwas vergessen hast und am Sonntag etwas brauchst hat der Joker bei der Uni offen und auch noch ein Extra. Zu Meny kannst du gehen, wenn du etwas ganz Bestimmtes suchst, da diese eine größere Auswahl haben.

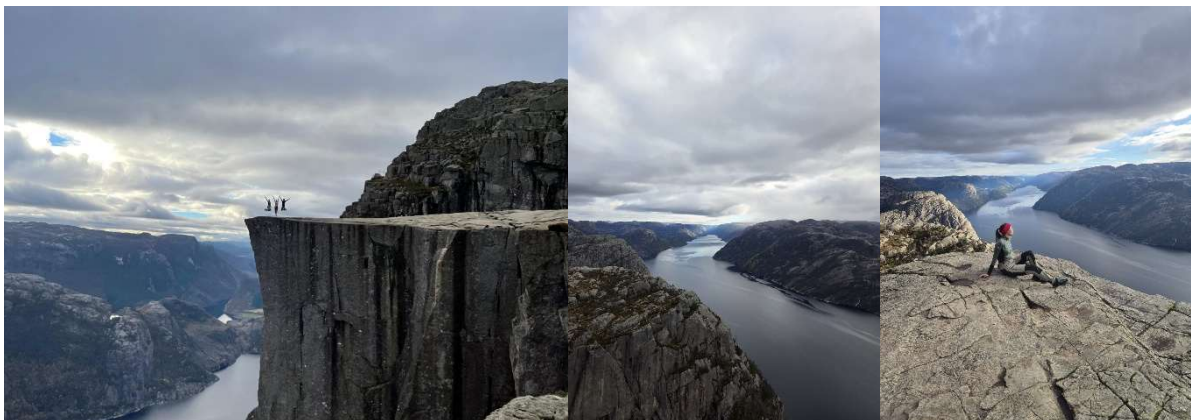
Eine App, die ich dir hier auch empfehlen kann, ist „To good to go“. Ich nehm sie meistens beim Bäcker „Bake me Up“ in der Stadt her und hole mir eine Tüte. Mit der App spart man viel Geld und ergattert bestenfalls noch etwas superleckereres. Falls man etwas nicht mag, kann man dann ja immer noch die Mitbewohner*innen oder andere Freunde fragen.

Trip mit ESN (Preikestolen):

Leider gab es nur einen gemeinsamen Trip, welcher von der ESN organisiert wurde. Der Trip beinhaltete eine Nacht am Preikestolen Base Camp. Bei uns war er von 18.-19.10. (Samstag und Sonntag). Der Ausflug hat ca. 130€ gekostet (ohne Essen).

Am Samstag fährt man gleich am Vormittag mit dem Bus los. Wir machten mit dem Bus einen kurzen Zwischenstopp und hatten dann in Stavanger 2 Stunden Zeit uns die Stadt anzuschauen. Am Abend wurde noch gegrillt. Am Sonntag gab es ab 7:00 Frühstück und um 9:00 ging es dann los auf den berühmten Preikestolen. Der Weg auf den Preikestolen ist für alle bewältigbar und man geht ca. 4 Stunden gesamt (hoch und runter). Der Ausblick oben ist spektakulär und hat sich auf alle Fälle gelohnt. Um ca. 15:00 sind wir dann nach Hause gefahren und haben auch hier eine kurze Essenspause eingelegt, bevor es dann ganz nach Hause ging.

Grundsätzlich ist der Trip sehr schön und auf alle Fälle empfehlenswert. Solltest du also die Möglichkeit haben dort dabei zu sein, empfehle ich dir sehr es zu machen.



Eigene Reisen:

Tagesausflüge:

- Mit der Fähre nach Hirtshals und zurück

Diese Tour würde ich nur bei schönem Wetter empfehlen, da man in Hirtshals nicht besonders viel machen kann. Der Strand ist aber traumhaft schön.



- Setesdalbahn und Wanderung Trømmerenna



- Mandal

Sehr schöne Strände – bei schönem Wetter echt zu empfehlen



- Grimstad



- Lillesand



- Arendal



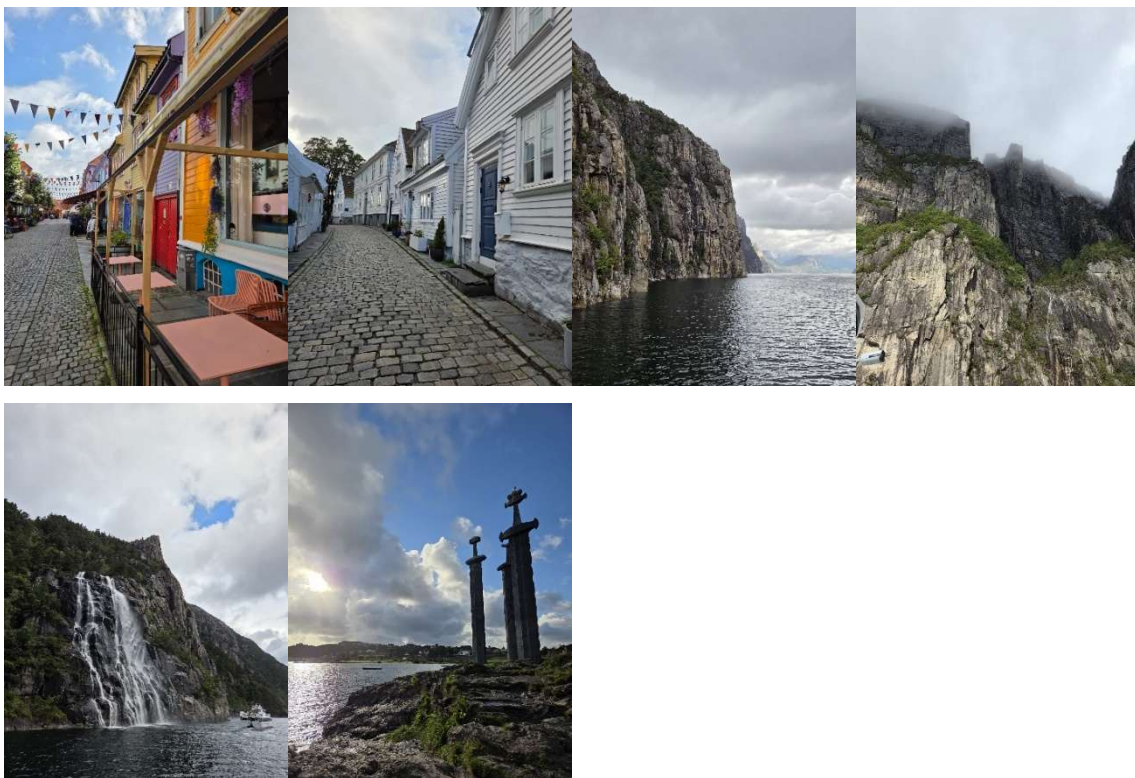
Weitere Ideen, wo ich aber nicht war:

- Lindesnes (südlichster Leuchtturm)
- Risør

Mehrtägige Ausflüge:

- Stavanger

Die Altstadt Gamle Stavanger ist richtig schön, aber auch auf der anderen Seite vom Hafen die bunten Häuser. Ich habe eine Fjordtour gebucht, jedoch ist der Preikestolen von unten ziemlich unspektakulär und man sieht einige Wasserfälle (ist jedoch in Norwegen nichts Besonderes) – ist schon empfehlenswert, aber hab keine zu hohen Erwartungen in die Tour vielleicht ist eine RIB-Tour lustiger, aber bei uns war das Wetter leider nicht so beständig.



- Bergen

Bergen ist eine schöne Stadt, aber meiner Meinung nach komplett überbewertet.

Vielleicht lag das auch an dem schlechten Wetter das wir hatten, aber die berühmten Häuser, die man dort sehen konnte, waren nicht besonders und kommen in Trondheim viel öfter vor. Dennoch glaube ich sollte man sich Bergen anschauen und sich selbst ein Bild davon machen, da hier die Meinungen, auch innerhalb der Erasmusstudent*innen, ziemlich auseinandergehen, ob es eine schöne Stadt ist oder nicht.



- Oslo – ein paar Eindrücke und Ideen:

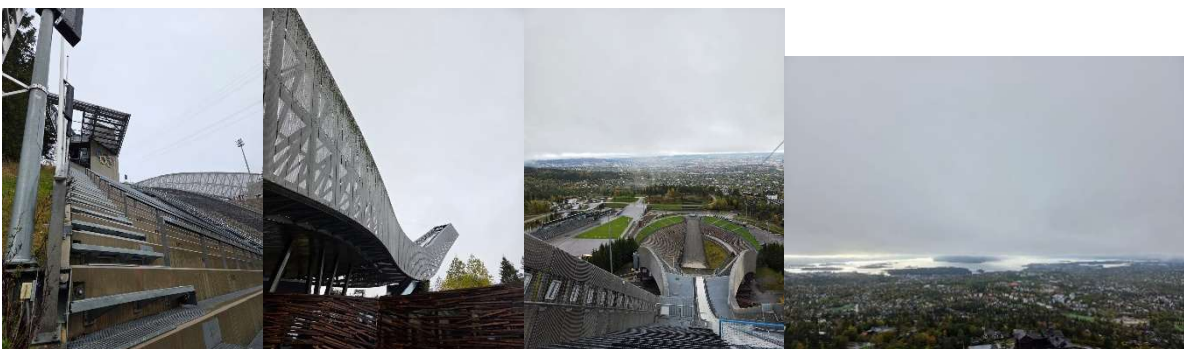
Kunsthandwerksmarkt - Immer sonntags ist von 12:00-17:00 ein Kunsthandwerksmarkt in der Inngensgate. Er ist jetzt nicht riesig und schaut auf den Bildern größer aus, aber wenn man zufälligerweise da ist, ist es empfehlenswert dort hinzugehen (zwar etwas teuer, aber nett; auch indoor)



Skulpturenpark Oslo – Vigelandsanlegget



Skimuseum Holmenkollen - ohne Eintritt kann man sich die Schanze von unten anschauen und auch die Stufen hochgehen – mit Eintritt erfährt man noch etwas über die Skigeschichte und kann mit dem Lift hochfahren, die Skisprungschanze von oben sehen und den Ausblick genießen (bei schönem Wetter sicher nochmal toller)



Bibliothek Deichman Bjørvika – schöne Aussicht von oben



Parlament & Festung



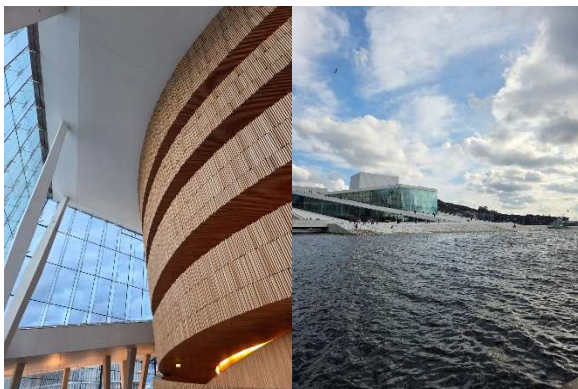
Rathaus - soll auch richtig schön von innen sein



Schloss - etwas Zeit einplanen, sofern man noch nicht in London war und dort bereits den Wachen vorm Buckingham Palace zugesehen hat



Oper - Bei der Oper haben wir uns auch noch die Eingangshalle angesehen – die Oper ist gar nicht so teuer in Oslo, also vielleicht sollte man sich dort eine Oper anschauen, wenn man Zeit hat



Food Spots:

- Mathallen – eher teures Essen, aber gutes Essen
- Oslo Street Food – günstigeres Essen, aber entgegen unseren Erwartungen ganze Gerichte und weniger kleine Snacks auf die Hand
- Vippa – sehr gutes Essen; viel Auswahl und nette Atmosphäre



Museen

- ich war nur im Nationalmuseum, was ich sehr empfehlenswert finde und wenn du dort hinwillst, plane unbedingt genügend Zeit ein (wir haben 4 Stunden dort verbracht – es ist riesig)



- im Munchmuseum war ich nicht, aber Freunde meinten es erzählt die Geschichte vom Maler Munch -> einen originalen „Schrei“ kann man aber auch im Nationalmuseum begutachten
- das Friedensnobelpreis Museum soll auch richtig interessant und empfehlenswert sein



Sauna – in Oslo gibt es einige Spots, wo man sehr zentral in die Sauna gehen kann (teilweise spielen dort sogar DJ's)



- Mit der Dovrebahn von Trondheim nach Oslo

Trondheim ist absolut empfehlenswert. Die Stadt ist wunderschön und wird meiner Meinung nach komplett unterschätzt.



Die Fahrt von Trondheim nach Oslo mit der Dovrebahn war auch sehr schön, jedoch hatte ich hier höhere Erwartungen. Dennoch würde ich es jedes Mal wieder so machen, da man dann auch zumindest landschaftlich etwas von Norwegen sehen kann und nicht immer nur die großen Städte.



- Lofoten

Reine -> ein sehr schönes kleines Fischerdorf



Svolvær -> die „Hauptstadt“ der Lofoten -> die Stadt ist nicht besonders schön, aber man kann dort viele Aktivitäten unternehmen; auch die Umgebung ist sehr schön



RIB -Boat Tour mit Seeadlersafari (Svolvær) -> sehr empfehlenswert



Fotos von den Busfahrten -> unglaublich schöne Landschaft, fast zu magisch



- Narvik -> die Stadt ist nicht besonders, aber ein guter Ausgangspunkt für Reisen auf die Lofoten oder nach Tromsø



- Tromsø -> sehr schöne Stadt und sehr viele Aktivitäten, die man dort unternehmen kann (sehr empfehlenswert)



Sauna -> sehr empfehlenswert; sehr schöner Ausblick und man kann dann stolz sagen, dass man schon im Arctic-Ocean geschwommen ist



Ice-Floating -> sehr lustige Erfahrung – man treibt für ca. 1 Stunde mit einem Anzug auf dem Eis (hört sich komisch an ist aber lustiger als gedacht)

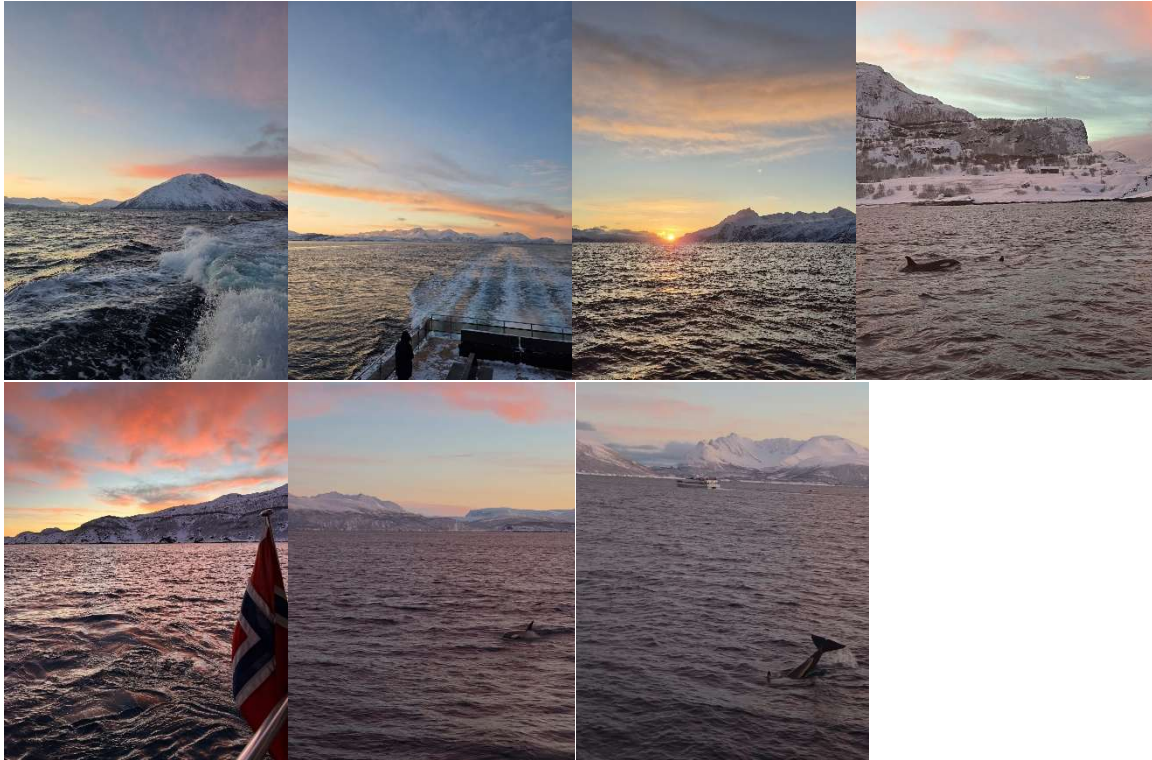


Husky-Camp -> das Husky Camp kann ich leider nicht empfehlen; wir waren alle sehr enttäuscht, da wir mit einer Hundeschlittenfahrt gerechnet haben und diese aber nicht inkludiert war -> schlussendlich war es nur Hunde streicheln, welche nicht einmal typisch wie Huskys aussahen



Whale watching -> wir hatten sehr viel Glück mit dem Wetter und haben auch sehr viele Wale gesehen; dementsprechend können wir es schon empfehlen, aber es ist natürlich trotzdem immer noch eine Glückssache (beste Zeit: ab Oktober bis Ende Jänner)

-> Gute whale watching Spots sind Tromsø und Andenes



Polarlichter -> wir hatten leider nicht das größte Glück mit dem Wetter, da es bei uns sehr viel geschneit hat und dementsprechend es meistens in der Nacht bewölkt war (Wann: ab ca. August-März -> je dunkler die Jahreszeit, desto wahrscheinlicher, aber es kann natürlich dann auch sein, dass es öfter bewölkt ist aufgrund vom Schneefall)



- Mit der Bergenbahn von Bergen nach Oslo

Adventmarkt in Bergen -> die meisten Stände sind überdacht und es fühlt sich ein bisschen an, als wäre man auf einer kleinen Messe; den Adventmarkt selbst kann ich nicht besonders empfehlen (die in Österreich sind schöner)



Zugfahrt Bergen -> Oslo – wahrscheinlich die schönste Zugfahrt in Norwegen und übrigens auch die höchste Zugfahrt in Nordeuropa (die Landschaft ist echt wunderschön)



Adventmarkt in Oslo -> meiner Meinung nach um einiges schöner und weihnachtlicher, als in Bergen (wir waren am Weihnachtsmarkt „Jul i Vinterland“, aber der Weihnachtsmarkt beim Volksmuseum sollte auch schön sein)



Berühmte/ Schöne Wanderungen:

! Achtung! viele Wanderungen, wie Trolltunga, gehen nur bis Ende September, danach muss man mit einem Bergführer hochgehen

! Außerdem braucht man in Norwegen unbedingt die richtige Kleidung und das richtige Schuhwerk, da teilweise sehr starke Winde und Bedingungen sind, als wäre man auf einer Hochtour

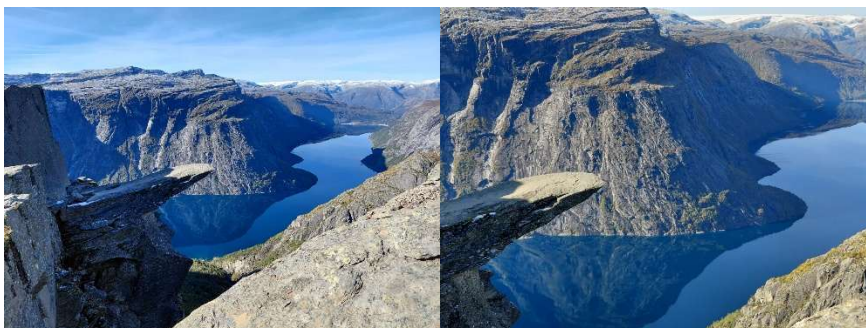
- Preikestolen

Siehe Fotos bei Überschrift *Trip mit ESN (Preikestolen)*

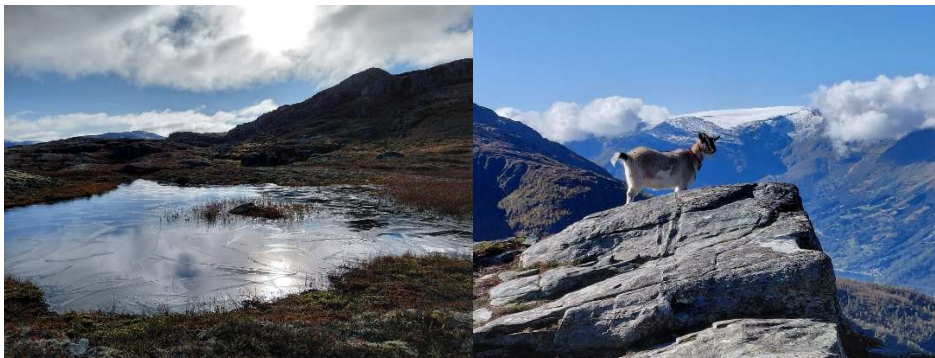
- Kjerag



- Trolltunga



- Dronningstien



- Bergen (Ulriken -> Fløyen)



Reisen in Norwegen:

Flüge:

- Teilweise sehr günstig (Wideroe; Norwegian Airlines, SAS – Rabatte für unter 26-Jährige)
- Direkt von Kristiansand Kjevik Flughafen
- Manchmal ist es auch günstiger, wenn man von Oslo wegfliegt und dann die Strecke nach Oslo mit dem Flixbus zum Beispiel zurücklegt

FlixBus:

- Mit der ESN-Karte (welche man dann kaufen kann) -10% auf den Flixbus
- Generell sehr günstig – fährt auch kleinere Städte ab

Zug:

- Interrail Pass für Erasmus+: 2 Versionen – entweder 4 oder 6 Reisetage, welche man über 6 Monate nutzen kann und in allen Ländern -> kann man auch mehrmals kaufen -> sehr günstig, wenn man zum Beispiel vor hat mit der Bergenbahn von Bergen nach Oslo zu fahren oder mit der Dovrebahn von Oslo nach Trondheim
- Den Interrail Pass gibt es auch nur für ein Land. Dann kann man ein paar Tage innerhalb von Norwegen beliebig mit den Zügen fahren. Dies ist dann sogar noch günstiger.

Günstige Unterkünfte:

- Airbnb
- Booking.com
- Oft kostenlose Übernachtung möglich in Hütten; sonst DNT (also der norwegische Alpenverein quasi) bieten auch Hütten an – manchmal sogar mit Frühstücksmöglichkeit - <https://www.dnt.no/>
- Bei BUA kann man sich Isomatten, Schlafsäcke, Zelte, alles für alle möglichen Sportarten, wie Schi usw. gratis ausleihen <https://www.bua.no/bua-kristiansand/utstyr>

Persönlicher Gewinn und Empfehlungen für zukünftige Erasmus+ Studierende:

Mir persönlich hat das Erasmus-Semester sehr gut gefallen. Klar gibt es immer wieder Momente, wo man sein Zuhause vermisst und am liebsten abrechen würde, aber gleichzeitig sammelt man Erfahrungen, welche man ansonsten vermutlich nie in seinem Leben machen würde. Versuche dich auf das Experiment einzulassen und connecte dich mit vielen Menschen auf der ganzen Welt. Das wird dir auch helfen, dass du dein Zuhause nicht ganz so vermisst. Außerdem kann ich dir nur empfehlen Dinge auszuprobieren. Ich habe mich lange nicht dazu aufgerafft dem Kletterclub beizutreten und muss im Nachhinein sagen, dass es das Beste war, was ich gemacht habe. Es hilft einfach sehr, wenn man fixe Termine hat und dort auch wieder ganz viele Leute treffen kann, welche dieselben Interessen haben. Außerdem sind die Mitgliedschaften sehr günstig und oft gibt es auch eine Phase, wo man schnuppern kann bei den Clubs. Versuche in der Zeit, die du hast, so viel wie möglich von dem Land zu erkunden und jeden Moment aufzusaugen. Dadurch vergeht erstens die Zeit sehr schnell und zweitens kann man so viele Erinnerungen und Marmeladenglas Momente schaffen. Ein Erasmus Semester in Norwegen ist eine Zeit, in der man lebt und erlebt. Eine Zeit, in der man mal kurz dem Alltagsstress entkommen und sich vollkommen auf sein Leben konzentrieren kann. Ein Erasmus-Semester bietet eine unvergessliche Zeit, auf die man dann im Nachhinein mit Freude und Stolz zurückblicken kann.