Mein 2. Auslandssemester in Sogndal, Norwegen

Januar bis Mai 2025

Meinen letzten Erfahrungsbericht über mein erstes Auslandssemester in Sogndal habe ich mit folgenden Worten beendet: "*Es war unfassbar schön und ich würde es sofort wieder tun!*" - Gesagt, getan.
Nach zwei Jahren bin ich nach Norwegen zurückgekehrt, um den zweiten Teil des *Outdoor Education and Nordic Friluftsliv*-Programms zu studieren. Und der Weg dorthin hätte nicht einfacher sein können.

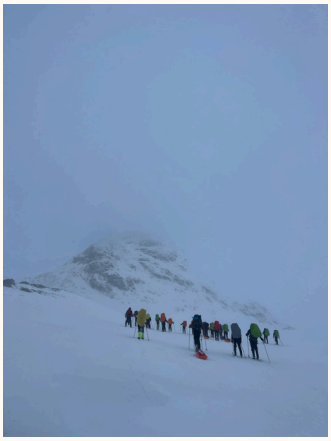
Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)
Um erneut einen Platz an der Western Norway University of Applied Sciences (HVL) zu erhalten, habe ich mich per Mail an unseren Erasmus-Koordinator Björn Staas gewandt. Für den Zeitraum von Januar bis Mai musste ich, anders als im Wintersemester, kein Motivationsschreiben abgeben. Nachdem ich Björn übern mein Interesse an diesem Studienprogramm informiert hatte, habe ich die Online-Bewerbung auf der Seite des International Office (IO) ausgefüllt. Von da an war der Prozess der gleiche, wie beim letzten Mal. Man erhält Mails vom IO, in welchen alle notwenigen Schritte inkl. der Fristen verständlich erklärt werden. Nach einiger Zeit bekommt man außerdem Mails von der HVL bzgl. der Registrierung in deren System, der Unterkunft vor Ort usw. Auch von norwegischer Seite aus wird alles detailliert beschrieben und falls doch Fragen aufkommen, erhält man schnell eine Antwort.

Anreise
Dank einer WhatsApp-Gruppe mit meinen Kommiliton*innen hat sich eine Fahrgemeinschaft gebildet. So bin ich mit zwei Tschech*innen und einem Niederländer mit dem Auto angereist. Es lohnt sich auch wirklich hier ein Auto vor Ort zu haben. Für meine Rückreise nutze ich VY-Bus (vy.no) nach Oslo, von dort einen FlixBus nach Hamburg und dann reise ich weiter mit der Bahn.

Unterkunft
Wie schon beim letzten Mal habe ich mich über Samman (die Student Welfare Organisation vor Ort) auf ein Zimmer in einem der vier Studentenwohnheime beworben. Anders als von August bis Dezember muss man sich im Frühlingssemester kein Zimmer mit einem*r anderen internationalen Studierenden teilen. Auch hier läuft bei der Anmeldung alles via Mail und wird Schritt für Schritt erklärt. Je nach Wohnheim teilt man sich eine Küche mit fünf oder sechs Personen. Viele Dinge, wie Töpfe, Besteck, Möbel, Deko uvm., findest du in den Swap-Rooms. Dort bringen Studis, die Sogndal verlassen, so gut wie alles hin, was sie nicht mehr brauchen. Alle neuen Studis können dann dort schauen, was sie benötigen und es einfach kostenlos mitnehmen. Ein wirklich cooles System!

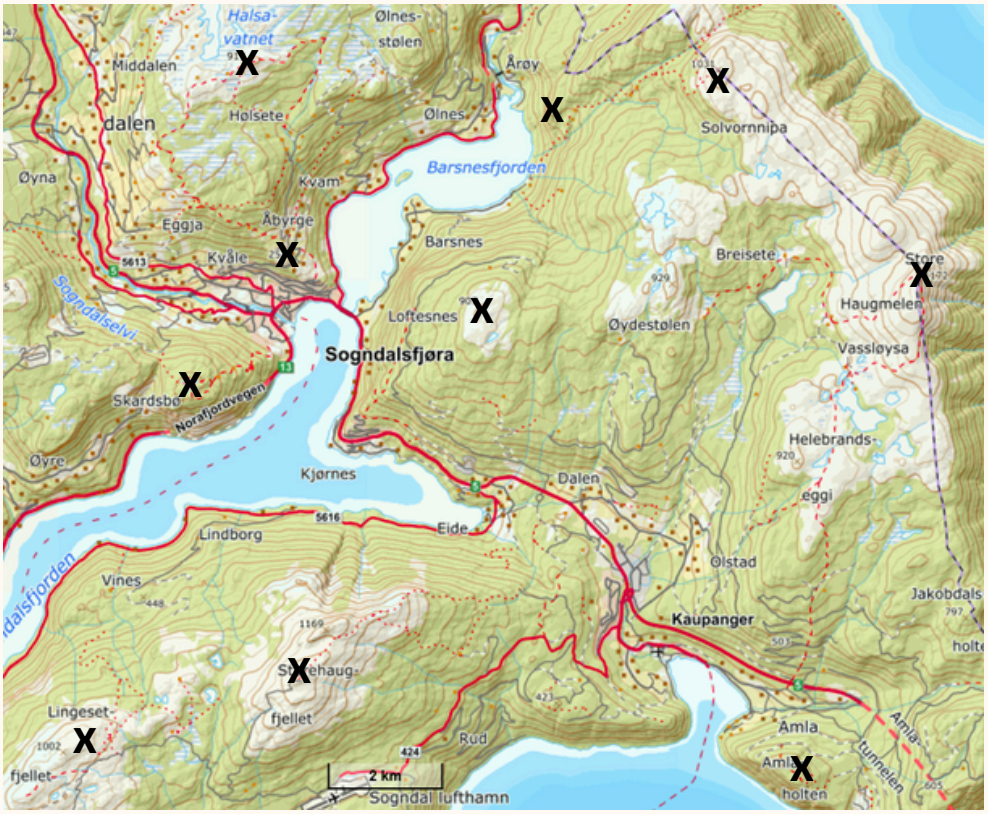
Studium an der Gasthochschule
Das Studium dieses Semester war unfassbar spannend und ereignisreich. Es unterscheidet sich stark von dem "klassischen Studium", welches man aus Oldenburg gewohnt ist. Das Programm Winter Friluftsliv and Experiential Education basiert auf vielen Exkursionen, Erfahrungslernen und Selbststudium. Die Exkursionen dauern zwischen ein bis vier Tagen und sind über das ganze Semester verteilt. Zuerst lernst man das Fjellski (eine Mischung aus Langlauf- und Touring-Ski) fahren.

Mit diesen Skiern geht es dann auf eine Waldexkursion inkl. Zelten im Schnee, eine Schneehöhlen-Exkursion (die Höhle buddelt man selbst, geniale Erfahrung!) und vier Tage Over the Mountain. Ohne Skier geht es dann noch auf eine Kanu- und eine Kletterexkursion.



Alltag und Freizeit
Meine Freizeit - von der man hier eine ganze Menge hat - habe ich meistens draußen verbracht: Skifahren im Skiresort Hodlekve, Eisbaden/Schwimmen im Fjord, Spaziergänge, Mountainbiking sowie ein- oder mehrtägige Wanderungen, Fjellskitouren und Kajaktrips. Die Natur rund um Sogndal ist, wie eigentlich in ganz Norwegen, atemberaubend schön. Man kann jedoch auch die vielfältigen Angebote der Studentenorganisation Studentspretten wahrnehmen. Diese bietet, ähnlich wie unser Hochschulsport, jede Menge Indoorsportarten an. Auf der nächsten Seite findest du eine Karte, welche Berge rund um Sogndal ich erklommen habe.

Absprachen zur Anerkennung von Leistungen
Von den Studienleistungen hier vor Ort wurde mir im Sportstudium nichts angerechnet.



Falls du auch überlegst ein Semester dort zu verbringen habe ich hier noch einige Tipps für dich:

- Die Norweger*innen nutzen finn.no. Dies ist eine Secondhand App ähnlich wie vinted. Bevor du dir also alles an Ausrüstung neu kaufst, warte bis du dort bist und kauf dir sehr gutes, gebrauchtes Equipment vor Ort.
- Frage deine Freunde nach Outdoorausrüstung und leihe dir so viel wie möglich.
- Gute, bequeme und eingelaufene Wanderschuhe sind unumgänglich.
- Nutze den Green Travel Zuschuss von Erasmus.
- Kümmere dich noch vor deinem Aufenthalt um die Anerkennung deiner Studienleistungen.
- Werde DNT-Mitglied (Norwegian Trekking Association) und nutze ihre Hütte für Wanderungen (meistens 15€/Nacht).
- Nutze die Angebote der Studiorganisationen vor Ort (auch Wochenendtrips).
- Und wenn du im August dort bist: Nimm an jedem Event der O-Woche dort teil. Es macht (wie der ganze Rest des Semesters) unglaublich viel Spaß!

Charlotte Mellin