

# Hei, Velkommen og God Tur!

## Outdoor Education and Nordic Friluftsliv in Sogndal

Ein Semester in Norwegen? Ist das da nicht kalt?  
Im Winter dunkel? Und schwer zu organisieren?

Ein Semester in Norwegen war für mich eine der besten Entscheidungen die ich je getroffen habe. Im August ist das Wetter super, später vielleicht ein bisschen kälter ;) Ich habe kaum einen Unterschied zwischen dem Dunkel in Deutschland und Sogndal bemerkt, und NEIN, es ist gar nicht schwer zu organisieren!



Bild 1: Sogndal

Es ist kaum zeitaufwendig und es gibt Unterstützung vom International Office in Oldenburg. Wenn es soweit ist, hilft auch die HISF (Hogskulen i Sogn og Fjordane) in Norwegen weiter. Benötigte Formulare findest du leicht auf beiden Uni Homepages. Ein Zimmer hat man so gut wie sicher von der Organisation SISOF. Auch die Bewerbung geht sehr leicht über die Homepage (<https://www.boligtorget.no/sisof>). Ein bisschen aufwendiger ist da vielleicht die Abarbeitung der „Equipment List“ für den Kurs. Es gibt einiges das zu deiner Outdoor Ausrüstung gehören sollte. Die Liste kann man sich ganz leicht auf der Uni Homepage der HISF downloaden. Mein Tipp an dieser Stelle:

- ✓ So viel leihen wie möglich. Nicht alles in Deutschland kaufen - in Sogndal gibt es viele Läden in denen man es zu ähnlichen, oder sogar günstigeren Preisen kaufen kann, und so bleibt auch mehr Platz im Koffer für persönliche Sachen ;)
- ✓ In Oldenburg gibt es einige gute Outdoor Läden, die gute Beratung und Ausrüstung bieten

### *An- und Abreise*

Soweit so gut, dann fehlt nur noch das Ticket, um nach Sogndal zu kommen. Die Anreise kann man auf unterschiedlichste Weise antreten. Ob mit Fähre, Bus, Boot, eigenem Auto oder Flugzeug (oder wie wäre es mit dem Rad?) Alles ist möglich. Letzten Endes habe ich mich für das Flugzeug entschieden und bin von Bremen nach Bergen geflogen, um von dort aus den Bus nach Sogndal zu nehmen. Es gibt aber auch einen Flughafen in Sogndal, den man ansteuern kann. Auf der Rücktour habe ich denselben Weg gewählt. Ich würde allerdings empfehlen die Rücktour nicht zu früh zu buchen, damit man am Ende noch die Möglichkeit hat mit neu gewonnen Freunden Zeit zu verbringen oder gemeinsam mit anderen Richtung Heimat zurück zu fahren.

Auf der Hinfahrt bin ich übrigens nicht alleine gereist, sondern mit einem anderen Studenten aus Oldenburg - das war super! Wir kannten uns vorher nicht, aber jemanden dabei zu haben war klasse und ich hatte gleich einen Einkaufs- und Erkundungsbuddy für die ersten Tage (und den ganzen Aufenthalt).

Als ich das erste Mal ausgestiegen bin: WOW! Sogndal ist richtig schön! Dann kam direkt die Frage, wo werde ich denn nun wohnen? Wir wurden von den Norwegischen Buddies abgeholt, und zu den Wohnungen gefahren, die sich auf einem kleinen Berg befinden: dem Stedjeasen. Ich bin dann zum ersten Mal in meine neue 4er-WG gekommen. Die Häuser sind wirklich gut! Eigenes Bad, Zimmer ist groß und sauber. Meine 3 Norwegischen Mitbewohnerinnen waren sehr nett. Eine Garantie kann es dafür natürlich nicht immer geben. Ein weiteres PLUS war, das alle aus unserem Kurs in der Straße gewohnt haben, und so viele nette Abende gemeinsam verbracht werden konnten - egal welches Wetter - man konnte in drei Schritten zum Nachbarn laufen.

### *In der Uni*

Das Studium an der Gasthochschule war sehr abwechslungsreich und spannend. Viele Kurse in der Uni selber, gibt es im Vergleich zu Oldenburg nicht. Erst Richtung Winter sitzt man öfter in den Seminarräumen. Gerade am Anfang gibt es viele tolle Exkursionen, die meisten sind 2 bis 3 Nächte lang. Hier vielleicht der Hinweis: Ja, hier wird gezeltet und viel gewandert – das ist Norwegisches Friluftsliv! Ich habe ein bisschen gebraucht mich daran zu gewöhnen, aber als ich die Ausflüge richtig zu genießen gelernt habe, war es super toll! Die Studienleistung setzte sich aus 4 Blogeinträgen und 3 Papern zusammen. Die Dozenten sind immer ansprechbar und interessiert. Zu der Anrechnung kann ich noch nichts sagen.

### *In der Freizeit*

Für den Alltag und die Freizeit ist für jeden was dabei. Es gibt einige Studienorganisationen mit denen man viel unternehmen kann. Ich war z.B. Mitglied bei Studentspreten und konnte dort Badminton und Fußball spielen. Es gibt aber noch viel mehr Sportarten die man ausprobieren kann, und auch für Kajakfahren, Klettern und Wandern gibt es eine Fülle an Angeboten. Nehmt die wahr und ihr werdet sicherlich nie unter Langeweile leiden. Ausflüge in der Region sind auch zu empfehlen. Ich war zum Beispiel Mountainbike fahren in Flam. Sehr, sehr schön! Es gibt auch ein Kino und eine kleine Shopping-Mall und für die die möchten auch viele Konzerte und eine Bar zum Feiern.

Zusammengefasst:

Die vielen Exkursionen am Anfang waren für mich persönlich ziemlich anstrengend, aber kommt man erstmal wieder nach Hause und kann endlich duschen, habe ich mich immer unendlich gut gefühlt. Ich habe so viele neue Sachen gelernt, für mich und auch für meinen beruflichen Weg. Norwegen ist und bleibt ein unglaublich schönes Land, in das ich ganz sicher zurückkommen werde! Ich kann es jedem empfehlen der gerne draußen ist, sich von Wind und Wetter nicht unterkriegen lässt und eine neue, wunderbare Erfahrung machen möchte! Also schnell bewerben und dann „God Tur“!

Bei Fragen könnt ihr mir sehr gerne Mailen: [melissa.uschkurat@gmx.de](mailto:melissa.uschkurat@gmx.de)



*Bild 2: Kajak Exkursion*



*Bild 3: Gletscher Exkursion*



*Bild 4: Wald Exkursion*