

## Erfahrungsbericht Auslandssemester Grenoble 2015/16

Hallo liebe Grenoble-Fans!

Ich möchte euch mit diesem Erfahrungsbericht den Einstieg in euer Auslandssemester und euren Aufenthalt in Grenoble etwas erleichtern. Im Nachhinein hätte ich auch ein oder zwei Erfahrungsberichte lesen sollen und mir so ein paar Dummheiten erspart.

Fangen wir mal ganz am Anfang an: Die Anreise

Erster Tipp: Bringt ein Auto mit!! Nicht für die Stadt, denn dort wurde gerade alles auf 30er-Zone umgestellt und ist sowieso viel besser mit Fahrrad, sondern um in die Berge zu fahren und Ausflüge ins Umland zu machen. Ich hatte das Glück schon ein eigenes Auto zu haben, andere haben sich noch in Deutschland oder auch vor Ort eins gekauft. Dachgepäckträger ist auch nicht von Nachteil. Die Kehrseite der Medaille liegt dann allerdings in der Hohen Diebstahl- und Einbruchsrage. In bestimmten Vierteln (Echirolles..) werden auch mal Autos ausgebrannt, aber in der Regel passiert euch nicht viel, wenn ihr nicht gerade Porsche fahrt oder euren ganzen Kram im Auto liegen lasst.

Die nächste Frage, die sich die meisten dann stellen ist der Sprachkurs. Von der Uni wird einer angeboten, der aber bei mir zum Beispiel nicht zu Stande kam. Während des Semesters habe ich dann noch einen gemacht.. Ist ganz nett für den Nachweis am Ende, wenn man kein Sprachzertifikat braucht und wenig Aufwand haben will, aber im Prinzip lernt ihr nicht allzu viel in diesem Kurs. Mein Tipp wäre wieder möglichst viel Kontakt zu Franzosen zu knüpfen und nicht nur mit Erasmus-Leuten was zu unternehmen. Bevor ich in Grenoble angekommen bin, habe ich meine Anreise mit einer Couchsurfing-Tour verbunden. Auf dem Weg Köln-Grenoble liegen einige nette Städtchen wie Verdun, Metz, Nancy, Strasbourg und die Weinroute mit Mulhouse und Colmar.

Wenn man dann einmal in Grenoble angekommen ist, will man natürlich auch eine Unterkunft finden. Ich habe den einfachen Weg gewählt und bin im Studentenwohnheim untergekommen. Da gibt es aber auch große Unterschiede. Mich hat Ouest (Rue des Taillées) mit dem Hinweis auf einen Fitnessraum gelockt. Allerdings sieht dann in Wirklichkeit kaum etwas so aus wie auf den Fotos im Internet. Der Vorteil hier, liegt aber in der Nähe zum Krankenhaus. Alles auf dem Campus ist mit dem Fahrrad 10-15 Minuten vom Krankenhaus entfernt, da eine kleine Brücke neben dem Tram beide Flussseiten verbindet. Außerdem sind mit Sicherheit noch einige eurer Kommilitonen mit euch zusammen untergebracht. Allerdings eher Erasmus-Studenten und Erst-Semester-Franzosen. Das einzige wovon ich euch warnen will ist Le Rabot. Sehr günstig, aber weit ab vom Schuss, liegt dieses Studentenwohnheim 100m über Grenoble, es gibt Gemeinschaftsbadezimmern mit Plumpsklos. Die andere Alternative ist natürlich die WG. Hier sind nützliche Seiten: leboncoin und apartager. Informiert euch da besser schonmal ein bisschen im Vorraus oder reist etwas früher an, sonst bleiben nur noch die Reste übrig. Die französischen Studenten ziehen fast alle über die Semesterferien zurück nach Hause, um Geld zu sparen und brauchen dann Anfang September alle wieder eine Wohnung.

Noch ein paar nützliche Hinweise für allen möglichen Kram:

Wenn ihr euch eine SIM-Karte holen wollt, bietet FREE ein gutes Angebot an für Studenten: 20€/Monat und ihr könnt auf deutsches Festnetz umsonst anrufen. Allerdings ist die

Internet-Flat nicht wirklich Iphone5-kompatibel. Da solltet ihr besser zu Orange oder Bouyges. Ich hab mir dann noch bei Orange so einen kleinen Internet-Stick dazu geholt, weil das WLAN im Wohnheim OUEST nach 19h nicht mehr funktioniert. Für verschiedene organisatorische Sachen braucht ihr auf jeden Fall ein Bankkonto in Frankreich. Ich hab mich für die Societe Generale entschieden. Als Fahrrad könnt ihr euch ein Metro-Velo besorgen, das kostet für 3 Monate 30€ und falls mal etwas kaputt ist, stehen mehrere Zentralen als Anlaufstelle zur Verfügung und reparieren kostenlos. Wenn ihr lieber euer eigenes Fahrrad haben wollt, dann geht zu "Un petit Velo dans la tête" auf dem Campus. Da gibt es immer mal wieder gebrauchte Fahrräder zu guten Preisen und in gutem Zustand. Und natürlich das aller wichtigste: Bringt eure Ski mit!!

Das wäre dann mein nächster Rat: Ski fahren rund um Grenoble

1. Charmousse: Wahrscheinlich die nächste Station von Grenoble aus (ca. 45 Minuten). Allerdings sehr platt alles und der Liftpass liegt auch für Studenten bei 28€. Am Anfang der Saison kann man aber zum Einstieg ganz gut Skitouren zum Croix de Chamrousse und noch weiter machen.
2. Les 7 Laux: Meiner Meinung nach die beste Station im Umkreis und man ist in etwas weniger als einer Stunde da. Mit drei Anlaufstellen (Pipay, Pleynet, Prapoutel) ist es auch morgens nicht ganz so voll an der Kasse. Für Offpiste-Fans ein Traum, aber leider ziemlich schnell zerfahren. Am besten ist natürlich mit Locals hochzufahren, aber ansonsten findet man sich auch relativ schnell zu recht, da alles ganz gut von den Liften aus einsehbar ist. Hier gibt es mit der Ecole de Glisse (Universitäts-Skischule, bei der man sich auf jeden Fall anmelden sollte!!) Vergünstigungen und unter der Woche kostet der Liftpass 12€.
3. Les 2 Alpes: Auch hier gibt es mit der EGUG-Karte Vergünstigungen, die sich wirklich lohnen. Allerdings ist dieses Skigebiet ein bisschen weiter entfernt und die Serpentina ziehen sich ewig.
4. L'Alpe d'Huez: Sehr großes Skigebiet, aber sehr touristisch und dadurch auch sehr teuer (40€). Wer eine etwas billigere Variante sucht, fährt am besten nach l'Alpe du Grande Serre, eine Station, die noch etwas vor Huez liegt. Hier gibt es bei guten Schneebedingungen auch einiges zu entdecken!
5. Andere: Nur um euch einmal die Skigebiete der Region ein bisschen aufzuzählen:  
In Isère: les Massifs de Chartreuse, Belledonne und Vercors eignen sich gut für Skitouren und Wanderausflüge, die nicht allzu weit weg von Grenoble liegen. Überall gibt es kleine Refuges (Berghütten) in denen ihr teilweise kostenlos übernachten könnt bei mehrtägigen Touren.  
La Grave/La Meije: Lohnt sich auf jeden Fall für einen Tag trotz teurem Liftpass, da es mit keinem anderen Skigebiet zu vergleichen ist. Allerdings nur für geübte Skifahrer. Die Lift-Gondel fährt insgesamt 45 Minuten bis zum Gletscher hoch.  
Les Arcs, Chamonix, Val Thorens/Meribel und Tignes sind weitere große Stationen, die innerhalb von 2 Stunden zu erreichen sind.  
Wer gern Sonne bei Ski fahren hat, sollte am besten in die Südalpen fahren. Merlettes-Orcières ist hier eine coole Station genauso wie Vars.

Im Sommer kann ich euch Mountainbiken ganz besonders empfehlen. Wenn ihr im Forum de Sports schnell seid, ergattert ihr vielleicht noch einen Platz im VTT universitaire 38. Das lohnt sich, da ihr hier als Leihgebühr für ein VTT (velo tout terrain) nur 7,50€ zahlt, was sonst viel teurer ist. Ich hatte mich noch für Trampoline und Trail eingeschrieben, was beides auch viel Spaß macht, zwischen Trail und VTT aber schwer vereinbar ist, da beides auf den gleichen Tag fällt (eigtl immer Donnerstag). Ansonsten versucht soviel wie möglich aus

Grenoble rauszukommen und geht auf Wanderungen. Von der Bastille aus nach Chamchaude ist ein strammes Wochenend-Programm, macht aber viel Spaß mit der kleinen Klettereinheit am Col du Porte. Ansonsten kann man hier: Kayak-fahren, Surfen, Windsurfen, Raften, Canyoning, Slackline, Paragliden, Bungee-Jumpen, Via-Ferrata, Klettern und natürlich Schach spielen.

Neben den ganzen Freizeit-Aktivitäten gibt es dann auch noch die Uni. Der Teil ist jetzt ausschließlich für Mediziner. Stellt euch darauf ein, dass die Auslandskorrespondentin zwar sehr nett, aber oft auch sehr überfordert ist. Da fehlt es einfach an Personal, wodurch es manchmal zu Verzögerungen mit den Stages kommt. Hier einfach gelassen bleiben, das regelt sich schon immer irgendwie. Wenn ihr im klinischen Abschnitt nach Grenoble kommt, seid ihr automatisch in dem Stage-System drin. Das heißt, ihr könnt mehrere Praktika von jeweils einem Monat belegen und euch diese dann (hoffentlich) als Blockpraktika in Deutschland anerkennen lassen. Eigentlich macht das auch sehr viel Spaß, da man endlich einmal das Gefühl hat, den praktischen Aspekt am Studium zu finden. Manche Stages sind sehr fordernd (Chirurgie de la main!! Réanimation, Gynéco, SAMU), andere wiederum sehr entspannt (Derma, Kinder). In jedem Fall werdet ihr viel Patientenkontakt haben und für die Krankenakten verantwortlich sein. Mein persönliches Lieblings-Stage ist der SAMU, der französische Rettungsdienst. Die Atmosphäre ist einfach klasse. Wenn du zeigst, dass du da bist, um etwas zu lernen, wird dir wirklich jeder etwas erklären. Ich war am Anfang überrascht wie gut ausgebildet das komplette Team ist. Nicht nur die Ärzte sind fit sondern auch die Krankenschwestern/-Pfleger und die Krankenwagenfahrer. Wenn ihr lieber etwas praktisch selber machen wollt, dann geht in die Neurologie (Lumbalpunktionen), Gastro-Enterologie (Aszites-Punktionen) oder Anästhesie (Intubation).

Und schlussendlich rate ich euch dazu lieber 2 als 1 Semester zu gehen, da die Zeit viel zu schnell umgeht und 5 Monate (das erste Semester geht von September bis Januar) einfach zu kurz sind. Ihr seid gerade richtig angekommen und müsst schon wieder gehen. Lasst es euch gut gehen und genießt die Zeit in Grenoble!

