

# ERASMUS Erfahrungsbericht



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT  
INNSBRUCK

## PERSÖNLICHE DATEN

Name des/der Studierenden (freiwillige Angabe)	Anja Dieckerhoff
E-Mail (freiwillige Angabe)	anja.dieckerhoff@t-online.de
Gasthochschule	<b>Université Grenoble Alpes – Faculté Medecine</b>
Aufenthaltsdauer	von 01.09.2019 bis 31.12.2019
X vorbereitender Sprachkurs	Wahlfach „Französisch für Mediziner“, belegt im 6. Semester vor dem Auslandsaufenthalt.
Ich habe das 7. Semester im Ausland absolviert.	

## ALLGEMEINES

Wo haben Sie Informationen über die Gastuniversität gefunden?	Auf der Homepage der Universität Grenoble Alpes; <b>Erfahrungsberichte der letzten Jahre!</b>
---	--

Welche Unterstützung bei der Organisation wird im <b>Gastland</b> vom International Office geboten und wer ist der Ansprechpartner?	Die Ansprechpartnerin der Gastuniversität ist die Erasmus-Koodinatorin <b>Madame Aline Paillard</b> . Mdm Paillard ist sowohl für die Incoming als auch um die Outcoming Studenten verantwortlich, weshalb man zum Teil auch mehrere Male bezüglich einer Angelegenheit nachfragen muss. Hier ist Geduld gefordert, die französische Administration ist etwas komplizierter und langwieriger.
---	---

Wo findet man Informationen zum Studium (Kursplan, etc.)?	Folgende Internetseiten: UGA- Leo, MedATis
---	--

Welche Kurse wurden besucht?	Ich habe keine theoretischen Kurse dort besucht, da diese nicht Pflicht bzw. diese vorbereitend für die Examen der Gastuniversität (an denen wir nicht teilnehmen) sind. Ich habe 4 verschiedene „Stages“ in Grenoble absolviert und Fortbildungen von Assistenzärzten besucht.
------------------------------	---

Welche Kurse sind empfehlenswert?	Die Kurse, die von Internen („Assistenzärzten“) der jeweiligen Fachgebiete im Krankenhaus gehalten werden, sind sehr zu empfehlen!
-----------------------------------	--

Ist die Organisation von Famulaturen einfach?	Ich habe ein Praktikum „klinische Chemie und Labordiagnostik“ noch vor Ort organisiert, was mir jedoch relativ viel Nerven gekostet hat. Zum Teil sind bei der Organisation vor Ort viele Erasmus-Studentenplätze für Famulaturen bereits vergeben. Ich empfehle also so viel wie möglich von Innsbruck aus zu organisieren.
---	--

## KOSTEN

Wie hoch waren die **monatlichen Kosten**?

Unterbringung	€ 289 Euro für das Studentenheim Résidence Ouest ( - 86 Euro pro Monat CAF -> Unterstützung für Studenten)
Verpflegung	€ 200
An-/Abreise (Flug, Zug, Auto)	€ 60 (einfach, jeweils Mitfahrt im Auto)
Kosten für Unterlagen, Bücher, etc.	€ - (kann in der Bibliothek ausgeliehen werden)
Sonstiges: Freizeitgestaltung (Skifahren, Sportkurse, Reisen)	€ 200 - 300

## SPRACHKURS (FALLS ZUTREFFEND)

Haben Sie im Jahr vor dem Aufenthalt einen vorbereitenden Sprachkurs absolviert?	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Wenn ja, wo/bei welcher Einrichtung (z.B. MUI-Sprachkurs, etc.):	Wahlfach „Französisch für Mediziner“ an der MUI
Wie zufrieden waren Sie?	Sehr zufrieden, auf jeden Fall zu empfehlen!
Kosten des Sprachkurses:	€ 0

## UNTERKUNFT

Wie haben Sie Ihre Unterkunft im Gastland gefunden?	<input type="checkbox"/> selbst gesucht <input checked="" type="checkbox"/> Gasthochschule hat Wohnungs-/Zimmersuche übernommen/war behilflich <input type="checkbox"/> Freunde <input type="checkbox"/> andere:
Wie zufrieden waren Sie?	Zufrieden (saubere Unterkunft, am Campus gelegen, hilfsbereite Mitarbeiter der Residenz, eigenes Bad, leider keine gute Gemeinschaft auf dem Stockwerk)
Tipps für andere Studierende (z.B. Homepages, Zeitungen, Preis, ...)	Wenn man länger als 1 Semester in Grenoble bleibt empfehle ich die Suche einer WG (-> für das Französischlernen auf jeden Fall besser, Kontakt mit französischen Studenten), Suche auf Facebook Seiten; ansonsten ist für 1 Semester die Suche nach einem Studentenheimzimmer am unkompliziertesten (Vermittlung über die Universität).

## **NARRATIVER ERFAHRUNGSBERICHT** Reisevorbereitungen, Versicherung, Vorbereitung auf die Gastuniversität

- ❖ Abreise und Ankunft am Studienort
- ❖ Betreuung an der Gasthochschule (International Office, Lehrende, Veranstaltungen für Erasmus-StudentInnen)
- ❖ Unileben am Studienort
- ❖ Studium (fachlicher Nutzen, welche Kurse haben Sie belegt, Niveau der Kurse,...)
- ❖ Tipps für zukünftige Erasmus-Outgoings

### **Reisevorbereitung, Versicherung, Vorbereitung auf die Gastuniversität**

Die Entscheidung ein Auslandssemester in Frankreich zu absolvieren habe ich relativ spontan gefasst, erst nach der offiziellen Bewerbungsfrist. Da jedoch noch Restplätze sowohl in Paris, als auch in Lyon und Grenoble frei waren, hatte ich die Qual der Wahl und entschied mich für Grenoble (eindeutig die beste Wahl!). Ich würde dennoch rechtzeitig informieren und bewerben, man weiß nie wie hoch der Andrang im jeweiligen Jahr ist. Die Bewerbung für das Erasmus Programm bei dem Internationalen Büro der MUI lief relativ schnell und unkompliziert ab, der organisatorische Kram, der dann folgte war etwas aufwendiger. Man sollte sich jedoch auf keinen Fall abschrecken lassen, die Zeit in Grenoble war es auf jeden Fall wert!

Wenn die Bewerbung an der MUI erfolgreich war, gilt es die Erasmusförderung bei dem International Office zu beantragen und Mme Aline Paillard, die Erasmus-Koordinatorin in Grenoble, die notwendigen Dokumenten zu senden.

### **Versicherung**

Was Versicherungen betrifft, war ich ausreichend eingedeckt: Gesetzliche Krankenversicherung, Private Zusatzversicherung, eine private Auslandskrankenversicherung beim ADAC und eine Haftpflichtversicherung. Auch in Grenoble muss man sich vor Ort nochmal explizit für die Unterkunft (bieten die meisten Banken, ich war bei der Société Générale) und für die Arbeit im Krankenhaus versichern (Sozialversicherung bei der „Smerra“).

### **Unterkunft**

Da meine Zeit in Grenoble auf nur 4 Monate begrenzt war, habe ich mich für ein Studentenzimmer (9 Quadratmeter mit eigenen Bad und Gemeinschaftsküche) entschieden, für das ich 289 Euro pro Monat zahlte (-86 Euro pro Monat Wohnungsbeihilfe, sog. „Caf“). Dieses wurde mir über die Universität über die Assoziation „Crous“ vermittelt, wodurch ich schließlich in der Résidence Ouest landete. Man kann sich sein Zimmer selber recht gemütlich und persönlich machen, ansonsten ist in dem Zimmer bereits ein Bett, ein großer Schreibtisch, Regal und Schrank. Zur Ankunft wurde ein kleines Willkommenspaket mit Leinentuch, Betttuch, einem kleinen Topf und ein Geschirrsatz vorbereitet, allerdings sollte man jedoch, falls man die Möglichkeit hat mit etwas mehr Gepäck anzureisen, sich doch auch noch mit ein paar mehr Grundausstattungen ausrüsten (Pfanne, Bettüberzug, eine Decke, Kopfkissen usw.). Ich musste diese leider nochmal separat bei Ikea und bei einer kostenlosen Studentenbörse in den ersten Tagen am Campus organisieren. Das Zimmer war bei der Ankunft sehr sauber, da gab es nichts auszusetzen. Außerdem gibt es 24 h - 7 Tage einen Ansprechpartner am Empfang, die sich sehr bemühen einem bezüglich jeder Belangen zu helfen. Die Gemeinschaftsküchen sind leider eher enttäuschend, außer einer Kochplatte und einem kleinen Tisch in der Mitte haben diese nicht viel zu bieten. Leider war von einer Gemeinschaft in meinem Stockwerk nicht viel zu spüren, da kann man jedoch auch einfach Glück oder Unglück haben. Die Lage am Campus ist ansonsten top: 10 min mit dem Fahrrad in das Krankenhaus und ca. 10 min in die Innenstadt, also alles leicht erreichbar. Vielleicht hätte ich mich wenn ich doch etwas länger geblieben wäre, beim nächsten Mal für eine französisch WG entschieden, da man dort einfach auf ein anderes Niveau beim Französischsprechen kommt! Man kann es jedoch auch in diesem Fall nicht gut

erwischen. Hat beides seine Vor- und Nachteile, allerdings kann man meiner Meinung nach mit einem Studentenzimmer in einer Residenz nichts falsch machen.

## **Sprachniveau**

Ich hatte Französisch bis zum Abitur und habe es somit mit einem Sprachniveau von B2 abgeschlossen, allerdings war mein Französisch trotzdem ganz schön eingerostet. Ich habe deshalb im Semester zuvor in Innsbruck das kostenlose Wahlfach „Französisch für Mediziner“ belegt, was ich nur empfehlen kann! In Grenoble besteht dann vor Ort die Möglichkeit kostenlos noch vor dem Beginn der Uni eine Woche einen Intensivkurs zu belegen oder alternativ während dem Semester 1x pro Woche für 2 h. Auch wenn anfangs und am Ende des Aufenthalts sehr oft Verständnisprobleme im Krankenhaus auftreten, solange man sich bemüht und nicht selbstverständlich auf Englisch ausweicht (die Franzosen sind nicht sehr begeisterte Englisch Sprecher), kann man jederzeit noch einmal nachfragen. Ich habe mir vor der Anreise nach Grenoble noch das Buch „Französisch für Mediziner“ (Elsevier Verlag) gekauft, welches die verschiedenen Fachbereiche mit jeweiligen Vokabular thematisiert (sehr hilfreich und zu empfehlen, auch zum Nachschlagen für diverse Abkürzungen, die im französischen Klinikalltag verwendet werden).

## **Ankunft am Studienort**

Ich hatte das Glück mit dem Auto als Mitfahrer an- und abzureisen. Wer ein Auto zur Verfügung hat, dem kann ich empfehlen mit diesem anzureisen, denn Grenoble lebt unter anderem von seiner Umgebung. Öffentlich kann man hier auch gut von A nach B, wenn auch mit etwas mehr Aufwand. Die Anreise mit dem Auto ist billiger über die Schweiz (Jahresvignette einmalig 40 Euro), in Frankreich ist die Autobahnmaut deutlich teurer. Bei An- und Abreise mit dem Zug, sollte man rechtzeitig im Vorhinein buchen. Leider hat sich kurz vor Weihnachten der berühmte französische „Grève“ (Streik) über 2 Wochen bemerkbar gemacht, weshalb die meisten Züge gecancelt worden sind. Ansonsten findet sich immer ein Weg Grenoble oder die Heimat zu erreichen, entweder mit dem „Flix Bus“, mit „Bla Bla Car“ oder über Bekannte mit Auto.

## **Vor Ort**

### **Betreuung**

Die Organisation über das International Office in Grenoble lief zum Teil etwas chaotisch ab. Im Endeffekt hat Madame Paillard zu viele Studenten, um die sich kümmern muss, weshalb ich dementsprechend für meine Angelegenheiten zum Teil auch mehrmals persönlich auftauchte (persönlich ist meiner Meinung nach immer besser, denn eine E-Mail geht sehr schnell unter). Letztendlich hat dann jedoch immer alles geklappt und es wurde eine Lösung gefunden.

### **Einführung**

Zu Beginn fand eine Einführungsveranstaltung für alle Medizin Erasmus Studenten statt (übrigens eine Pflichtveranstaltung), in der uns alles Wichtige mitgeteilt worden ist, doch auch wenn dort nicht alles auf Französisch verständlich sein sollte, man findet sich trotzdem zurecht. Die Veranstaltung eignet sich auch um gleich Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

In der ersten Woche findet eine Einführungswoche der Assoziation „Intègre“ statt, die ich unbedingt besuchen würde. „Intègre“ ist ein Studentenverband in Grenoble, einer der vielen, die gemeinsame Abende, Veranstaltungen, Reisen, usw. organisieren und in die viel Energie gesteckt wird. Es lohnt sich auf jeden Fall an den Events teilzunehmen, über die man auf den verschiedenen Facebook-Seiten immer etwas erfährt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass in den Einführungswochen sich bereits schnell Gruppen finden und diese meist in der Konstellation bestehen bleiben, trotzdem ist jeder offen und es bildet sich schnell ein großes Netzwerk, wobei die Erasmus-Studenten meistens doch untereinander bleiben. So hat man jedoch auch ständig Leute um sich, die Zeit haben die Umgebung zu erkunden und viel zu unternehmen.

Im Laufe des Erasmus Semesters haben jedoch die zahlreichen Veranstaltungen, die in den ersten Wochen stattfanden, etwas abgenommen und wir haben dann doch auch viel selbstständig unter den Erasmus Leuten organisiert. Allerdings gibt es immer auch aktive Facebook Gruppen und viele

Events, die man dort ausfindig machen kann. Auch über die Sportgruppen der Universität (auf diese gehe ich später nochmal genauer ein) hat man immer wieder an Veranstaltungen teilnehmen können.

### **Betriebsärztliche Voruntersuchung**

Bevor es in der Klinik mit den Praktika losgeht, bekommt jeder Student von Aline Paillard einen Termin zur Betriebsärztlichen Untersuchung zugeteilt, zu welchem man bereits einige Dokumente mitbringen muss. Diese sind: u.a. der Impfpass und eine Bescheinigung für durchgemachte Varizellen (bzw. Impfung), ein Röntgen-Thorax, sowie einen Tuberkulose-Test, wobei hier sowohl der Interferon-Gamma, als auch der Tuberkulin- Hauttest akzeptiert werden. Ich empfehle diese Bescheinigungen und gesundheitlichen Voraussetzungen noch in der Heimat zu organisieren, da es vor Ort mit der französischen Bürokratie nicht gerade einfach ist.

### **Caf (Caisse des allocations familiales)**

Die „Caf“ ist ein staatlicher Wohnungszuschuss für alle Studenten in Frankreich. Es handelt sich hierbei um die Spitze des französischen Bürokratie Wahnsinns, es lohnt sich jedoch. Ich bekam für mein 9 Quadratmeter Zimmer in der Résidence Ouest 86 Euro Zuschuss pro Monat! Der Antrag kann entweder online gestellt werden oder zu Beginn des Semester am Campus an zur Verfügung gestellten Computern, an denen Mitarbeiter einem helfen die erforderlichen Felder auszufüllen. Das Geld wird dann vom Caf Büro direkt an das Studentenheim überwiesen, welche einem dann diesen Beitrag von der monatlichen Miete abziehen. Bis das Geld angekommen ist hat es leider bis zum Ende meines Erasmusaufenthaltes gedauert, jedoch erhält man das Geld auch retrospektiv, das heißt die Monate werden dann einfach summiert, sodass ich für den letzten Monat kaum mehr Miete zahlen musste, da die monatlichen Caf Beiträge in Summe von dieser abgezogen wurden.

### **Transport vor Ort – Métrovélo und Tram**

Métrovélo ist ein Fahrradverleih in Grenoble, der von sehr vielen Leuten genutzt wird, was man an den überall in der Stadt vorhandenen auffälligen gelben Fahrrädern erkennen kann. Der Vertrag für den Fahrradverleih kann für 1 Tag, 3 Monate, ein halbes oder ganzes Jahr abgeschlossen werden (1 Tag: 3 Euro, eignet sich auch gut für Besuch, 3 Monate: 36 Euro). Eine Kautiön von 200 Euro wird dabei auf dem Konto blockiert. Inklusiv dem Preis sind bereits montierte Lichter, ein Fahrradkorb und Reparaturen. Der Vorteil des Leihens ist auch, dass die auffälligen Räder relativ diebstahlsicher sind, denn in Grenoble ist die Diebstahlrate an Fahrrädern extrem hoch!

Ansonsten kann man alternativ auf die Tram ausweichen, die pro Fahrt 1,60 Euro beansprucht. Wer weniger Fahrradfahrer ist, sollte sich vielleicht eine Monatskarte für 15 Euro kaufen.

Allerdings ist Grenoble eine Fahrradstadt und alles sehr gut und schnell zu erreichen. Da der derzeitige Bürgermeister sich sehr für den Umweltschutz einsetzt, wurden in nahezu jeder Straße Fahrradwege angelegt.

### **Einkaufen**

Am Campusgelände besteht die Möglichkeit bei einer riesigen Auswahl bei „Géant“ in unmittelbarer Nähe einzukaufen oder bei Lidl, welcher sich 200 m weiter befindet. Ich habe meinen Wocheneinkauf bei Lidl erledigt, bei welchen alles Nötige für studentenfreundlichere Preise (als bei Géant) zu finden ist.

## Studium

Ich habe während meines vier monatigen Erasmusaufenthaltes 3 „Stages“ von jeweils einem Monat und ein einwöchiges „Stage“ im Labor absolviert.

Mein erstes Praktikum habe ich auf der „Urgences pédiatriques“ verbracht, welches mir im Nachhinein am besten gefallen hat und von dem ich auch meisten profitiert habe. Zu Beginn fühlt man sich natürlich etwas überfordert, allerdings sind auf jeder Station immer französische Studenten („Externes“, die Assistenzärzte heißen dort „Internes“), an die man sich anfangs am besten hält und mit denen man mitläuft. So hat man die Möglichkeit, die Routineabläufe etwas besser zu verstehen und nicht einen all zu schweren Start zu haben. Die französischen Studenten nehmen dort auf der Kinderambulanz die Patienten auf, führen die Anamnese, untersuchen den Patient, tragen diese Informationen in den Computer ein und besprechen diese anschließend mit den Assistenzärzten. Die „Internes“ gehen anschließend ein zweites Mal mit dem jeweiligen Studenten zu dem Patienten, so hat man die Möglichkeit gleich daraus zu lernen. Nach etwa einer Woche haben mich die französischen Studenten motiviert alleine Patienten aufzunehmen (natürlich nicht schwere Akutfälle), was eine enorme Lernkurve, trotz großer Herausforderung, war. Auch wenn die Patientenaufnahme, auch aufgrund der sprachlichen Barriere, keinesfalls vollständig war, der Assistenzarzt weist einen danach auf die fehlenden Aspekte hin und die französischen kleinen Patienten haben viel Geduld mit einem. Auf Station gibt es eine „Chirurgische“ und eine „Innere“ Seite, die genaue Patientenaufteilung ist aber etwas schwierig zu durchschauen. Ich habe dann anfangs meistens „chirurgische Patienten“ aufgenommen, da ein geprellter Fuß oder ein gebrochener Arm doch sprachlich leichter zu verstehen sind. Die Dienste auf der Kinderambulanz sind für die Studenten 3 Tage pro Woche, dafür von 8 – 18:00 Uhr, was ich dann einfach zu lange fand. Meistens war die Konzentration dann am Nachmittag einfach schon weg, da ein doch ganztägiges „französisches Hörverstehen“ und Sprechen, plus das neue Erlernen von medizinischen Inhalten, sehr anstrengend werden. Ich habe deshalb den Chefarzt gefragt, ob ich statt der 3 langen Tage, doch 5 dafür etwas kürzere Tage absolvieren dürfte, was kein Problem war.

Mein zweites Stage verbrachte ich in der Augenheilkunde, der „Ophthalmologie“. Verglichen zu meinem „Stage“ auf der Kinderambulanz bin ich dort mehr mitgelaufen und Zuschauer gewesen. Wenn man sich allerdings interessiert zeigt und nachfragt, wird einem auch viel erklärt und die Untersuchungsgeräte etwas näher gebracht. Es gab dort 3 Möglichkeiten eingeteilt zu werden: auf der „Hospitalisation“ (dort wurden stationäre Patienten untersucht), „Urgences“ (akutere ambulante Patienten wurden dort behandelt) und „Bloque“ (Augen-OP). Je nachdem, wo die französischen Studenten eingeteilt sind, kann man sich dann seinen Platz für den Tag suchen. Ich empfehle den Bereich „Urgences“. Dort kann man auf einem kleinen „Fernseher“ die Untersuchungen mitverfolgen und man bekommt Anfang bis Ende einer Behandlung im Schnelldurchlauf mit. So sieht man viele Patienten und im besten Fall wird einem je nach Assistenzarzt und Zeit auch noch etwas dazu erklärt. Auch der Augen OP war recht interessant, in den man eigentlich jederzeit bei Interesse zuschauen durfte.

Mein letztes 4 wöchiges Stage absolvierte ich auf der „Orthopédie et Traumatologie“. Leider waren wir zu der Zeit viel zu viele Studenten auf der Station, wodurch man sich schnell im Wege stand. Auch gab es mehrere Möglichkeiten, eingeteilt zu werden. Auf der „Hospitalisation“ waren meistens die französischen Studenten mit den vielen Aufgaben (beispielsweise in Auftraggebung bestimmter Untersuchungen etc.), die ihnen die Ärzte zuteilten, beschäftigt. Dort hatte man auch die Möglichkeit bei der Visite mitzugehen, die meist allerdings aus einer Truppe von 10 Medizinerinnen bestand, weshalb es einem dort zum Teil auch schwierig gefallen ist, inhaltlich und sprachlich mitzukommen. Eine weitere Möglichkeit bestand in der Begleitung der „Consultation“, was unter Studenten am beliebtesten war, da man dort mit dem Arzt bereits behandelte Patienten nachkontrollierte, die Bildgebung vor und nach der Behandlung sah und so einen guten Überblick über den Behandlungsverlauf bekam. Der Aufenthalt im OP war leider zum Teil etwas enttäuschend, da man doch gerne bei einer OP assistieren oder mal eine Naht setzen würde, allerdings waren einfach zu viele Studenten und Assistenzärzte vor Ort. Es gab jedoch die Möglichkeit eine Woche, in der sogenannten „Bip Woche“ am Abend im Krankenhaus 4 h mit dem diensthabenden Assistenzarzt mitzulaufen, wodurch man individuell mehr erklärt bekommen hat, ab und zu auch einen Einblick in die Notaufnahme bekam und letztlich konnte ich auch bei einer Notfall OP assistieren und dort auch nähen, was nach einigen Wochen als „Mitläufer“ ein gutes Gefühl war, da man mal mit angreifen konnte.

Schließlich organisierte ich mir noch vor Ort eine Woche im Labor, um das Praktikum „klinische Chemie und Labordiagnostik“ anrechnen zu lassen. Da dort relativ wenige Studenten vor Ort sind, hatte ich das Gefühl, das jeder umso mehr bemüht war, mir alles genau zu erklären und zu zeigen. Ich war jeden Vormittag in einer anderen Abteilung, wo sich jeder explizit Zeit für mich nahm. Herr Benoit Chovelon hat sich um die Einteilung für meinen Aufenthalt dort gekümmert und war extrem bemüht. Ich war am Ende sehr froh, das Praktikum noch gemacht zu haben, da man einen guten Einblick hinter die Kulisse von Laboraufträgen- und ergebnissen bekommt.

### **Freizeit und Sport**

Das Freizeit- und Sportangebot in Grenoble ist unvergleichbar. Von Berg- bis Wassersport ist alles mit dabei. Auch die finanzielle Unterstützung seitens der Uni für alle sportlichen Aktivitäten ist sehr gut.

Im Spätsommer / Herbst habe ich die nicht endenden Bergmassive zum Wandern ausgenutzt. Das Touristenbüro in der Innenstadt in Grenoble bietet kostenlos Karten und Informationen (z.B. auch speziell Karten für Wanderungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Mehrtageswanderungen mit Hütten und und und...). Grundsätzlich kann alles gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen, ein Auto bietet natürlich trotzdem mehr Möglichkeiten. Ansonsten kann man auch gut mit dem Fahrrad je nach Wanderung bis zu dem Ausgangspunkt von kleineren Touren starten. Man sollte natürlich nie alleine wandern, erst recht nicht in einem fremden Gebiet. Entweder findet man gleich Anschluss an begeisterte Berggeher oder man schließt sich einem „Wanderclub“ der Uni oder der Stadt Grenoble an. Für 7 Euro habe ich mich dem „Club Grenoble Rando Université“ angeschlossen, die regelmäßig E-Mails für organisierte Wanderungen versenden. Ich habe zwar nicht an einer Wanderung dort teilgenommen, da sich doch immer etwas anderes ergeben hat, von Freundinnen habe ich aber nur Positives gehört. An den ersten Wochenenden werden von den Universitäten auch Hüttenwochenenden angeboten (u.a. auch von der Medizinischen), was sehr zu empfehlen ist. Die ersten Wochenenden sucht jeder Beschäftigung und was eignet sich besser um viele Leute kennenzulernen.

### **Unisport**

Entsprechend dem nicht endenden Freizeit- und Sportangebot um Grenoble ist auch der Unisport wahnsinnig vielseitig. Die Anmeldung erfolgt über die gesonderte Website „SUAPS“ (Service universitaire des activités physiques et sportives de l'Université Grenoble Alpes). Allerdings habe ich von den ausgewählten Kursen dort nur einen bestätigt bekommen. Es gibt danach jedoch die Möglichkeit sich über die zentrale Veranstaltung „Forum des sports“ (nicht verpassen, der Tag wird von dem Campus groß gefeiert) bei den Kursen noch persönlich anzumelden, allerdings sollte man relativ früh dran sein. So hatte ich die Möglichkeit mich noch bei den gewünschten Kursen anzumelden. Jeder Kurs kann entweder benotet (dann meistens kostenlos) und unbenotet (zahlt dann zwischen 15 und 30 Euro oder kostenlos) besucht werden. Über folgende Kurse kann ich berichten.

### **Planche à voile**

Dieser Kurs ist als Ausnahme mit 50 Euro etwas teurer, aber absolut wert und für das Angebot eines Windsurfkurses immer noch sehr billig. Grenoble hat in der Umgebung einige größere Seen gelegen, weshalb auch das Windsurfen eine beliebte Sportart dort ist. Es werden über mehrere Termine von September – November (jede Woche Do, Sa, So) angeboten, an denen man je nach Belieben teilnehmen kann. Dafür muss man sich für die jeweilige Woche immer gesondert im Schwimmbad des Campus zu einer bestimmten Uhrzeit für den jeweiligen Tag anmelden (das heißt man kann sich jede Woche neu entscheiden, je nach Lust und Zeit). Die Windsurflehrer sind alle jung und super motiviert! Der Chef, Lionel Vieux-Champagne, der alles organisiert, ist auch recht aufgeweckt und gibt 100 % für seine Kurse. Ich empfehle die Kurse noch im Sommer, am besten September, zu besuchen, denn ab Mitte Oktober wird es dann doch etwas frischer. Man ist dann meistens ab halb neun morgens unterwegs. Am Campus starten Minibusse zum „Lac de laffrey“, das heißt man muss sich eigentlich um nichts mehr kümmern, außer um Badeschuhe, Badehose (Neoprenanzug wird auch zur Verfügung gestellt). Ich kann diesen Kurs wirklich nur empfehlen, es hat wahnsinnig Spaß gemacht, man lernt die Umgebung um Grenoble kennen und ist ein wenig unter französischen Studenten (obwohl sich dort auch wieder viele Erasmus Studenten gefunden haben).

## **VTT (Vélo tout terrain)**

Auch das Mountainbiken ist ein beliebter Unisport in Grenoble und die nahe bergige Grenobler Umgebung bietet die perfekten Voraussetzungen. Der Kurs kostet einmalig 20 Euro für das ganze Semester. Wer ein Fahrrad ausleiht, kann dies zu günstigen Preisen von 8 Euro für ein sehr gutes Bike, bei „Natura Vélo Grenoble“. Die Ausfahrten finden immer um ca. 14:00 von einem in der Woche bekanntgegebenen Startpunkt statt, eingeplant werden muss dann jedoch noch das Fahrradausleihen zuvor und meist muss man bis zu dem Ausgangspunkt noch ca. 30 min radeln. Dann gibt es verschiedene Leistungsgruppen, bei denen von Anfänger bis Profi für jeden etwas dabei ist. Die Ausfahrten sind zwar relativ anstrengend, wer sich jedoch etwas herausfordern und die Grenobler Gegend weiter erkunden will, für den ist dieser Sportkurs richtig.

## **U-Glisse Karte / Wintersport**

Nun zum Wintersport in Grenoble, ein Traum! Die U-Glisse Karte kann ich wirklich jedem nur wärmstens empfehlen! Für einmalige 30 Euro, welche man auf der SUAPS Website auf seinem Konto bezahlt, erhält man diese Skikarte, die einem unschlagbare Prozente auf die umliegenden Skigebiete gibt: „Les Deux Alpes“, „Les Sept Laux“, „Chamrousse“ bietet. Für durchschnittliche 10 Euro kann man sich so einen super Skitag machen, wo hat man dieses Angebot nochmal?!

Mit der Karte hat man auch die Möglichkeit den Transport mit dem Bus vom Campus aus zu nutzen (beispielsweise nach les Deux Alpes für 14 Euro hin und zurück). Wer noch eine der beliebten „Emblem Cartes“ ergattert (nur ausgewählte Stückanzahl) bekommt auch noch gut Rabatt auf das Skigebiet „Alpe d'Huez“. Auch ohne Rabatt sind die größten Skigebiete Frankreichs in nächster Umgebung, beispielsweise „Val d'Isère“, in 2 h erreichbar.

Nutzt diese Gelegenheit zum Skifahren, das Angebot bekommt man nicht noch einmal so schnell!!!

Auch zum Skitourengehen oder Langlaufen, je nach Lust und Laune kann man sich hier endlos austoben.

## **Abreise**

Die Woche vor der Abreise waren nicht die schönsten Tage in Grenoble. Zum einen geht eine unvergessliche Zeit zu Ende, zum anderen gibt es doch noch einiges Organisatorische abzuhaken: sei es das endgültige Treffen mit Madame Paillard, Kündigen jeglicher Verträge, Organisation des Auszugs usw.. Unterschätzt auch nicht, wenn ihr mit Koffer angereist seit, wie viele Sachen sich doch anhäufen. Ich habe theoretisch geplant, wieder mit dem Zug heimfahren zu können, was praktisch aber nicht umsetzbar gewesen wäre (ich wollte doch alles neu gekaufte gerne mit nach Hause nehmen). Ich hatte das Glück mit einem Freund aus Innsbruck, der dort auch sein Auslandssemester gemacht hat, heimfahren zu können. Ansonsten organisiert vielleicht den Heimtransport in mehreren Stufen mit Besuch, die immer mal wieder was mit nach Hause nehmen.

Schlussendlich kann ich Grenoble nur jedem als Auslandsaufenthalt empfehlen. Die Stadt ist zwar kein 180 Grad Wechsel zu Innsbruck (eine gemütliche Studentenstadt mitten in den Bergen), doch ich hab mich ab Tag 1 super wohl gefühlt und die Stadt sehr schnell in mein Herz geschlossen und als neues Zuhause wahrgenommen.



**FOTOS VON IHREM AUFENTHALT**





## EINVERSTÄNDISERKLÄRUNG

**Name:** Anja Dieckerhoff

Ich bin damit einverstanden, dass mein Erfahrungsbericht auf der Homepage der Abteilung für Internationale Beziehungen veröffentlicht wird.

Ja     Nein                     mit Fotos                     ohne Fotos

Ich bin damit einverstanden, dass mein narrativer Erfahrungsbericht und meine Fotos für Veranstaltungen, Broschüren, Zeitungsartikel, etc. von der Abteilung für Internationale Beziehungen verwendet werden dürfen.

Ja             Nein             Nach Rücksprache mit mir