



## Hej och välkommen till Nordpol – din kårförening!

Vad kul att du har valt att studera vid Umeå universitet! Nordpol är en del av Umeå studentkår, och den förening du kommer att tillhöra under din termin som genusvetarstudent.

I detta brev hittar du:

- ★ Information inför terminsstarten
- ★ Hälsning från våra mottagningsansvariga generaler
- ★ Schema för mottagningen som startar lördagen 31 augusti
- ★ En Spovs ABC

Nordpol har tre verksamhetsben. Vi arbetar med studentfackligt arbete, exempelvis genom att representera våra medlemmar gentemot universitetet i diverse råd och utskott – så att dina rättigheter bevaras. Vill du också bidra till en bättre studiemiljö? Sök då till Nordpols programutskott!

Nordpol arbetar också med utbildningsbevakning så att din utbildning ska bli bättre, och för att stärka banden till arbetslivet så att du lättare hittar jobb när din tid på universitetet är över. Vill du jobba med arbetsmarknadskopplingar och externa parter? Sök då till Nordpols ekonomiutskott!

Sist, men kanske roligast, så anordnar Nordpol studiesociala aktiviteter. Studietiden ska levas, inte bara överlevas, och därför kommer er studietid att vara sprängfylld med alltifrån sittningar, grillkvällar, gästföreläsningar, sportevenemang och mycket mer. Allt detta får du ett smakprov på under årets mottagning – ett perfekt tillfälle att lära känna fler studenter och hitta din plats på universitetet!

Genom att bli medlem i Umeå studentkår blir du automatiskt medlem i Nordpol om du studerar vid något av de program eller någon av de kurser som ingår i föreningen. Medlemsavgiften som du betalar går tillbaka till vår verksamhet, till exempel gör det att det



flesta aktiviteterna under mottagningen är kostnadsfria, bra va! Förutom att stödja Nordpols ekonomi ger ett medlemskap dig flera förmåner, såsom tillträde till studentpubarna och flertalet studentrabatter. Medlemskapet möjliggör även för Umeå studentkår att bedriva utbildningsbevakning och studentfackligt arbete på heltid. Vi rekommenderar att du passar på att teckna medlemskap för flera terminen samtidigt, det gör de flesta eftersom det är lättast och billigare.

Nordpol är inte bara genusvetarnas förening utan föreningen för alla som läser vid statsvetenskapliga institutionen, enheten för statistik, enheten för ekonomisk historia och Umeå Centrum för genusvetenskap. Ett medlemskap erbjuder därför möjligheten att lära känna fler studenter på universitetet. Under mottagningen kommer du att få stifta bekanskap även med dessa studenter, kanske blir en del vänner för livet.

Som medlem i Nordpol blir du dessutom medlem i PolRiks, politicsstudenternas riksorganisation. Detta innebär att du har möjlighet att delta även i de aktiviteter som PolRiks arrangerar, exempelvis samhällsvetar-SM och studieresor.

Tycker du att Nordpol låter som en rolig förening? Engagera dig då i något av våra utskott eller sök till styrelsen! Du får vara med och påverka din och dina medstudenters studietid till det bättre, det leder till personlig utveckling, och du får en bra merit på köpet.

Har ni några frågor tveka inte att kontakta oss. Ha en bra sommar nu så ses vi i höst!

Med varma hälsningar,

**Nordpols styrelse**

Via ordförande Jonatan Widmark

[ordforande@nordpol.se](mailto:ordforande@nordpol.se)

Mer information om Nordpol och mottagningen hittar du via vår hemsida: [www.nordpol.se](http://www.nordpol.se)



## En hälsning från Nordpols generaler

Stort grattis till att du har blivit antagen till ett program på Umeå Universitet! För att du ska få lära känna Umeå, universitetet, kårföreningen Nordpol och en hel del nya vänner, så har vi i Generalutskottet tillsammans med våra(/era kommande) faddrar, planerat en fullspäckad mottagning till dig. Vi vet att du alltid har velat fira in studentlivet som spov, och det är nu du kommer få chansen!

Längre ner i mailet hittar du länkar till insparkens facebookgrupp och instagramkonto samt till Nordpols hemsida för att kunna ta del av så mycket information som möjligt! Se till att gå med för att få information från oss på det sättet! Det är genom Facebook/messenger vi kommer kommunicera.

Schemat för mottagningen finns bifogad som pdf, men vi reserverar oss för att det kan komma att ske ändringar i schemat, ibland med kort varsel. Men om ingen annan information förmedlas så gäller det bifogade schemat!

### **Viktig information:**

- ★ Viktigt att hålla koll på mejl/skräpkorg för information från oss eller Universitetet.
- ★ Kom ihåg att tacka ja till din utbildning, och att registrera dig på kursen.
- ★ Ta med varma och oömma kläder. Du bor i Umeå nu, det blir kallt!
- ★ Investera i en cykel då Umeå är en perfekt cykelstad. Tips kika in: [umeawheels](#) och [umeå köp& sälj](#) för begagnade cyklar
- ★ Kurslitteratur går utmärkt att köpa begagnat (let's be honest, CSN kan inte köpa hela världen). Vi rekommenderar Campusbokhandeln (ligger i Universum eller finns som hemsida), Nordpols köp& sälj sida eller köp av äldre kursare!
- ★ Under mottagningen kommer det förekomma temafester/dagar och det kan vara bra att rota hemma i garderoben efter utklädningskläder. Det finns även



secondhand-butiker som PMU, Myrorna, Röda Korset etc. där utklädningskläder kan införskaffas för en billig peng. Kolla in schemat - där finns det beskrivet vilka teman som kommer förekomma under insparken. (Vilken grupp ni tillhör kommer snart avslöjas i Facebook gruppen <https://www.facebook.com/groups/1837781640002900/>)

- ★ Har du några frågor och funderingar får du jättegärna kontakta oss på [mottagning@nordpol.se](mailto:mottagning@nordpol.se).

### **Här nedan kommer andra viktiga kontaktuppgifter eller annan information:**

Nordpols hemsida: <http://www.nordpol.se/> (Här kan du bli medlem/köpa kårleg - gå in under fliken "Bli medlem" och teckna ditt medlemskap)

Norpol på Facebook: <https://www.facebook.com/Nordpol-176399125892657/>

Nordpol Instagram: <https://www.instagram.com/nordpol/>

Inspark Instagram: <https://instagram.com/insparknordpol?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Spovgruppen: <https://www.facebook.com/groups/1837781640002900/>

Nedan finns en länk till Umeå Universitets digitala karta (appen Mazemap). Där hittar du bokningsbara salar, toaletter, vilorum, studenternas lunchrum, hissar och trappor, infocenter, restauranger och caféer.

<https://www.umu.se/kontakta-oss/kartor/digital-karta-over-campus-umea/>

### **Andra kontaktuppgifter:**

#### **Infocenter**

<https://www.umu.se/kontakta-oss/>

Telefon: 090-786 50 00

#### **Studenthälsan**

<https://www.umu.se/student/vi-hjalper-dig/studenthalsan/>



Telefon: 090-786 51 00

Janette Lundberg [janette.lundberg@umu.se](mailto:janette.lundberg@umu.se)

### **Kyrkan på campus**

<https://www.svenskakyrkan.se/umea/kyrkanpacampus>

Telefon: 090-200 25 00

P.S. Vi bifogar lite information om Storspoven (Västerbottens landskapsfågel), detta är mycket intressant och läsvärt.

**Storspov (*Numenius arquata*)** är en fågel som tillhör familjen snäppor inom ordningen vadarfåglar. Utseende och läte Storspoven är världens största vadare. Den har långa ben och en lång näbb som böjer av nedåt. Honorna har ofta urskiljbart längre näbb. Storspoven är ungefär 50-55 cm lång, och har ett vingspann på omkring 100 cm. Den är brun-gråspräcklig med en smal vit triangel från stjärtens bas upp på ryggen. Dess karaktäristiska starka rytmiskt drillande sång som börjar med några ödsliga och dystra toner är ett välkänt läte i det svenska sommarlandskapet. Dess lockläte är en stark uppåt krökt vissling även den med en ödslig klang.



**Utbredning** Dess häckningsområde sträcker sig genom hela norra Europa, genom Ryssland och så långt österut som till Kazakstan, Mongoliet och Kina. Merparten är flyttfåglar som övervintrar i norra Afrika, Sydeuropa, vid Atlantkusten i Europa, runt Medelhavet, i Turkiet och i Asien. På de brittiska öarna stannar den hela året.

Förekomst i Sverige Storspoven häckar över hela Sverige förutom i fjälltrakten. Den upptogs som missgynnad (NT) på rödlistan över hotade arter på grund av populationens minskning. I 2010 års rödlista kategoriseras den som sårbar (VU).

**Ekologi** Storspoven är ganska skygg för människor. Bortsett från häcknings säsongen är den mycket social och ses ofta tillsammans med flera individer. Storspoven ses ofta högre upp på åkrar och fält än många av de andra vadarna.



**Häckning** Boet är en enkel tillplattad yta på taiga, äng eller liknande plats och rymmer normalt 3-6 ägg. Ruvningstiden är ungefär en månad.

**Föda** Storspoven födosöker främst genom att med sin långa krökta näbb leta i mjuka lerbottnar efter ryggradslösa djur. Näbben fungerar utmärkt för att plocka upp sandmaskar ur deras u-formade bo. Storspoven kan också vid tillfälle plocka krabbor och dagmaskar.

**Namn** förr kallades den vindspov, vindspole, tullare, långnäbba och kovipa.

Vi är så peppade på att få träffa dig och lära känna dig under mottagningen!

Med vänliga hälsningar,

**Nordpols generaler**

Emil, Greta, Jemima, Martin, Milda, Wilma



# SCHEMA INSPARKEN 2024

## Nordpol

| Datum                       | Aktivitet   | Kommentar  | Dryck:   |
|-----------------------------|---|--|--|
|                             |   |  | <p><b>Valfri Dryck</b>= Alkohol får förekomma men fortfarande valfritt</p> <p><b>Alkoholfritt</b> = Ingen alkohol.</p> |
| Lördag<br>31/8              | <b>Träffa laget och faddrarna! + Rundvandring 14:00</b> | <p>Äntligen ska vi få träffa er alla! Vi ses på campusängarna för att lära känna varandra, ge viktig information samt rundvandring på campus&lt;33</p> <p><b>Klädsel:</b> Valfritt!!<br/><b>Plats:</b> Campusängarna</p> | Alkoholfritt   |
| Söndag<br>1/9               | <b>Picknick-Kväll 15:00</b>                             | <p>Vi ses på Mariehemsängarna för en mysig och rolig picknick-kväll. Här får ni även era spovtröjor!</p> <p><b>Klädsel:</b> Spovtröja!<br/><b>Plats:</b> Mariehemsängarna</p>  | Valfri Dryck   |
| <u>Vecka 1 - Introvecka</u> |   |  |  |
| Måndag<br>2/9               | <b>Campuskampen</b>                                     | <p>Nu startar insparken på riktigt och du blir en riktig spov! Börja samla era poäng!</p> <p><b>Klädsel:</b> Spovtröja! + oömma kläder<br/><b>Plats:</b> Norra Campusängarna</p>   | Alkoholfritt   |
| Tisdag<br>3/9               |   |  |  |
| Onsdag<br>4/9               | <b>Fulsittning</b>                                      | <p>Årets första sittning är här! Info om förfest kommer.</p> <p><b>Klädsel:</b> Var inte snygg... spovtröjan på!<br/><b>Plats:</b> ROOUUGGEE!!&lt;333</p>  | Valfri Dryck   |

|                            |                                 |   |  |
|----------------------------|---------------------------------|---|--|
| Torsdag<br>5/9             | <b>Gammel<br/>Fadderdagen</b>   | Här får ni träffa era faddrar och generalers gamla generaler och faddrar i en rykande aktivitet!<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja!<br><b>Plats:</b> Mariehemsängarna                                | Valfri Dryck   |
| Fredag<br>6/9              |                                 |   |  |
| Lördag<br>7/9              | <b>“Vem är jag?”-sittning</b>   | Vi kör en riktig dunder helg med ännu en sittning på Rouge!!<br><br><b>Klädsel:</b> Något som representerar vem du är, var kreativa!<br><b>Plats:</b> ROUGE!  | Valfri Dryck   |
| Söndag<br>8/9              |                                 |   |  |
| <u>Vecka 2 - OS-veckan</u> |                                 |   |  |
| <b>Datum</b>               | <b>Aktivitet</b>                | <b>Kommentar</b>  | <b>Dryck:</b><br><br><b>Valfri Dryck</b> = Alkohol får förekomma men fortfarande valfritt<br><br><b>Alkoholritt</b> = Ingen alkohol. |
| Måndag<br>9/9              | <b>Sportkväll med tvist</b>     | Vi inleder OS-veckan med en sportkväll på ett annorlunda vis. Du behöver inte vara en sportfantast men kom med en bra inställning!<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja!<br><b>Plats:</b> Utanför IKSU! | Alkoholritt  |
| Tisdag<br>10/9             | <b>Femkampskväll</b>            | Samla laget så ses vi på Rouge för en fartfylld femkamp!<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja!<br><b>Plats:</b> Rouge   | Valfri Dryck   |
| Onsdag<br>11/9             | <b>Tid för att planera Spex</b> | Här får ni möjlighet att förbereda spexet för spexsittningen.   |  |
| Torsdag<br>12/9            | Välkomstmässan<br>10-15         | <b>Tips!</b><br>Besök välkomstmässan i <b>Universum</b> där både utställare från företag, studentkårerna,   |  |



|  |                                      |   |   |
|--|--------------------------------------|---|---|
|  | <b>Volleyboll turnering</b>          | <p>universitetet med flera finns för att svara på era frågor som nya studenter och Ume-bor!</p> <p>OS-veckan fortsätter! Lagen möts i en rykande volleybollturnering vid IKSU.</p> <p><b>Klädsel:</b> Spovtröja + oömma kläder!<br/><b>Plats:</b> Utanför IKSU!</p> | Alkoholfritt  |
| Fredag<br>13/9                           | <b>Tid för att planera Spex</b>      | Här får ni möjlighet att förbereda spexet för spexsittningen.   |   |
| Lördag<br>14/9                           | <b>Ölympiska spelen Togasittning</b> | <p>Vi reser tillbaka till tiden då de olympiska spelen fick sin början! Vi börjar med en dunderdagsaktivitet och avslutar kvällen med en sittning på Rouge!</p> <p><b>Klädsel:</b> TOGA (lakan)<br/><b>Plats:</b> Hagaparken</p>                                    | Valfri Dryck  |
| Söndag<br>15/9                           | <b>Tid för att planera Spex</b>      | Här får ni möjlighet att förbereda spexet för spexsittningen.   |   |
| <b>Vecka 3 - tillbaka till barndomen</b> |                                      |   |   |
| <b>Datum</b>                             | <b>Aktivitet</b>                     | <b>Kommentar</b>  | <b>Dryck:</b><br><br><b>Valfri Dryck</b> = Alkohol får förekomma men fortfarande valfritt<br><br><b>Alkoholfritt</b> = Ingen alkohol. |
| Måndag<br>16/9                           | <b>Barnlekar</b>                     | <p>Vi går tillbaka till idrotten vi hade i lågstadiet och kör några favoritelekar!</p> <p><b>Klädsel:</b> Spovtröja + oömma kläder!<br/><b>Plats:</b> Info kommer:)</p>   | Alkoholfritt  |
| Tisdag<br>17/9                           | <b>Barrunda, Karaokekväll</b>        | Vi blandar den yngre barndomen med den äldre tonåren, därför kör vi en grym barrunda på olika barer och avslutar med en karaokekväll på Rouge där vi  | Valfri Dryck  |

|                              |                                 |  |   |
|------------------------------|---------------------------------|--|---|
|                              |                                 | <p>sjunger till gamla bangers!!&lt;3</p> <p><b>Klädsel:</b> Spovtröja samt kläder efter väder!</p> <p><b>Plats:</b> Återkommer!</p>  |   |
| Onsdag<br>18/9               | <b>Wild kids</b>                | <p>Många av er såg säkert Wild kids som barn och nu får ni själva chansen att vara med!</p> <p><b>Klädsel:</b> Spovtröja + oömma kläder!</p> <p><b>Plats:</b> Nydalasjön</p>   | Alkoholfritt  |
| Torsdag<br>19/9              | <b>Tid för att planera Spex</b> | Här får ni möjlighet att förbereda spexet för spexsittningen.  |   |
| Fredag<br>20/9               | <b>Spex-sittning</b>            | <p>Disney, Nickelodeon och Bolibompa ståhej, nu är det dags att ta fram barnet i dig!!!</p> <p><b>Tema:</b><br/> Rosa: Bolibompa<br/> Lila: Nickelodeon<br/> Grön: Marvel<br/> Röd: Astrid Lindgren<br/> Blå: Disney<br/> Orange: Pixar</p> <p><b>Plats:</b> Rouge</p> | Valfri Dryck  |
| Lördag<br>21/9               |                                 |  |   |
| Söndag<br>22/9               | <b>Bio i Lindell</b>            | <p>Vi träffas och tar det lugnt och ser film i Lindell.</p> <p><b>Klädsel:</b> Myskläder!!</p> <p><b>Plats:</b> Lindellhallen</p>  | Alkoholfritt  |
| <u>Vecka 4 - Geni-veckan</u> |                                 |  |   |
| <u>Datum</u>                 | <u>Aktivitet</u>                | <u>Kommentar</u>   | <u>Dryck:</u><br><p><b>Valfri Dryck</b>= Alkohol får förekomma men fortfarande valfritt</p> <p><b>Alkoholfritt</b> = Ingen alkohol.</p> |
| Måndag<br>23/9               | <b>Bäst i test</b>              | Spetsa sinnen och samla viktiga poäng i denna kluriga tävling!   | Alkoholfritt  |

|                              |                     |   |   |
|------------------------------|---------------------|---|---|
|                              |                     | <b>Klädsel:</b> Spovtröja!<br><b>Plats:</b> Campusängarna   |   |
| Tisdag<br>24/9               | <b>Plugghäng</b>    | Plugga med oss- här får ni chansen att fråga faddrarna om tips och trix inför tentan.<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja!<br><b>Plats:</b> Tryggheten                           | Alkoholfritt  |
| Onsdag<br>25/9               | <b>På spåret</b>    | Slå era kloka huvud ihop och vässa era kunskaper, för vart är vi påväg?<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja!!<br><b>Plats:</b> På Campus   | Alkoholfritt  |
| Torsdag<br>26/9              |                     | <b>Tips!</b><br>Häng med till skogis för att äta soppa, pannkakor och dricka Valfri Dryck!<br><u>Krävs medlemskap i en kår för inträde, så bli gärna medlemmar i Nordpol!</u> |   |
| Fredag<br>27/9               |                     |   |   |
| Lördag<br>28/9               | <b>Vinbrännboll</b> | På med springskorna och värm upp kastarmen för nu kör vi brännbollsturnering!<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja, kläder efter väder:)<br><b>Plats:</b> Mariehemsängarna        | Valfri Dryck  |
| Söndag<br>29/9               |                     |   |   |
| <u>Vecka 5 - slutspurten</u> |                     |   |   |
| <b>Datum</b>                 | <b>Aktivitet</b>    | <b>Kommentar</b>  | <b>Dryck:</b><br><br><b>Valfri Dryck</b> = Alkohol får förekomma men fortfarande valfritt<br><br><b>Alkoholfritt</b> = Ingen alkohol. |
| Måndag<br>30/9               |                     |   |   |

|                 |                                  |   |              |
|-----------------|----------------------------------|---|--------------|
| Tisdag<br>1/10  | <b>Övrrasknings-<br/>tävling</b> | Ta fram lagandan för här står ett fint pris på spel!<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja<br><b>Plats:</b> Campusängarna  | Alkoholritt  |
| Onsdag<br>2/10  | <b>The amazing race</b>          | Nu får ni chansen att lära känna Umeå lite mer, så ta fram karta och kompass!<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja<br><b>Plats:</b> Campusängarna                     | Alkoholritt  |
| Torsdag<br>3/10 | <b>Sista chansen</b>             | Här har ni en sista chans att skrapa ihop poäng! Samla laget, ge allt!<br><br><b>Klädsel:</b> Spovtröja!<br><b>Plats:</b> Mariehemsängarna                        | Valfri Dryck |
| Fredag<br>4/10  |                                  |   |              |
| Lördag<br>5/10  | <b>Finsittning</b>               | På med galaklädsel nu är det finsittning! Nu säger vi tack och hejdå och får svaret på vilket lag som tog hem allt.<br><b>Klädsel:</b> FINT!<br><b>Plats:</b> Rex | Valfri Dryck |

| En Spovs ABC |                           |   |
|--------------|---------------------------|---|
| <b>A</b>     | <b>Akademibokhandeln</b>  | Bokhandel där man köper böcker  |
|              | <b>Allmänt vedertaget</b> | Slutgiltigt panikargument; "Men det är ju för f*an allmänt vedertaget!"   |
|              | <b>Akademisk kvart</b>    | Tidsförskjuten lektionstart, ursprung omtvistat.  |
| <b>B</b>     | <b>Brännbollsryan</b>     | Stor fest i början av Juni med inslag av brännboll  |
|              | <b>Björkarnas stad</b>    | Särskilt uppskattat av pollenallergiker   |
|              | <b>Bostaden</b>           | Här skaffar du dig lya. Eller inte. Behövs 100 års köpoäng  |
|              | <b>Basgrupp</b>           | Personer du kommer spendera mycket tid med. Vissa vill ses tidigt, andra sent. (se konflikt)  |
|              | <b>Baksmälla</b>          | Kan delas in i fyra svårighetsgrader.<br>1. Blev ju faktiskt rätt lungt igår.<br>2. Det är schleetet, riktigt schleetet #foodora<br>3. Svår smärta, djup ångest, vätska, fett, mörker, tystnad.<br>4. "Livet är det längsta straffet" - okänd |
|              | <b>Bortamatch</b>         | Ömsesidigt avtal mellan två studenter att umgås under trevliga förhållanden efter krogstängning. (se ångest, X incest, baksmälla)   |
| <b>C</b>     | <b>Campus</b>             | Här kommer du spendera majoriteten av dina 3 kommande år.   |

|          |                         |   |
|----------|-------------------------|---|
|          | <b>CSN</b>              | Den hand som i några år kommer hålla dig vid liv. Har du en tanke om att lägga undan lite varje månad?<br><br>Släpp den genast! |
|          | <b>Cykel</b>            | Ett utmärkt sätt att ta sig runt - införskaffa på lagligt sätt så fort som möjligt. (se Biltema, Besittningsrubbnig).           |
|          | <b>Campusbokhandeln</b> | Inköp av studieböcker. Räkna med att ditt CSN försvinner in i kassan hos dessa.   |
| <b>D</b> | <b>Dammen</b>           | En vacker sjö i mitten av campus. Oftast kristallklar. Vissa säger att man kan dricka direkt ur den en kall höstdag.            |

|          |                      |   |
|----------|----------------------|---|
| <b>E</b> | <b>E-puben</b>       | Ekonomernas tillhåll. Håll avstånd, förutom när det är tentafest eller EPP.                               |
|          | <b>EPP</b>           | Efter-Plugget-Pub. Veckans höjpunkt. Alltid. (se E-Puben)   |
|          | <b>Ey'Bro</b>        | Billigaste (troligtvis) ölen på systemet, endast 9:30 kr/st (se Baksmälla, Ångest, Bortamatch, Pant)      |
| <b>F</b> | <b>Faddrar</b>       | Mysiga, fina människor som kommer ta hand om alla dina behov under insparken.                             |
|          | <b>Fest</b>          | Så ofta och så mycket som möjligt. (se Rouge, Rex, Lion Bar, brännbollsyrans, E-puben, sittning, förfest) |
|          | <b>Fredag Junior</b> | Även kallad torsdag. När våren smyger sig fram brukar den ägnas åt engångsgrillar och rosépremiärer.      |
|          | <b>Föreläsning</b>   | Inte obligatoriskt. Ofta tidigt på morgonen. (se sovmorgon, ZZZ,zzz)                                      |

|          |                        |   |
|----------|------------------------|---|
|          | <b>Förfest</b>         | Studentpubar är billigt, men systembolaget är billigare. (se CSN, Fest)                           |
| <b>G</b> | <b>Generaler</b>       | Allsmäktiga ledare. Insparksligornas ledare. Kan allt om allt och lite därtill.                   |
|          | <b>Godkänd</b>         | Lättnad (se Tenta)  |
|          | <b>Golden Fork</b>     | Den gyllene gaffeln. Kulinarisk natta- och bakismat.  |
|          | <b>Grönsaksbuljong</b> | Prisvänligt alternativ till Resorb (se Resorb, Baksmälla, Ångest, CSN)                            |
| <b>H</b> | <b>Hemmafest</b>       | Valfri student offerar sitt korridorsrum för kollektivets förnöjelse.                             |
|          | <b>Hooja</b>           | Som Ed Sheeran fast större, bättre och snyggare   |
| <b>I</b> | <b>IKSU</b>            | Idrottsklubben studenterna Umeå. En av Sveriges största idrottsanläggningar. Har "studentpriser". |
|          | <b>Ica Ålidhem</b>     | Här kan du inhandla mat. Gör det dock inte på söndag förmiddag. Bara dåliga beslut då.            |
|          | <b>Insparkgruppen</b>  | Används som allmän frågelåda och viktig information sprids där.                                   |
|          | <b>Ipren</b>           | (Se Ångest, Baksmälla)  |
| <b>J</b> | <b>Jullov</b>          | Julmat och tentaångest  |
|          | <b>Julfest</b>         | Mytomspunnen sittning på extremt helig ord. (se Fest, Incest, Baksmälla)                          |
| <b>K</b> | <b>Kåren</b>           | Medlemskap rekommenderas (se Nordpol)   |

|          |                     |   |
|----------|---------------------|---|
|          | <b>Kyla</b>         | Norrländskt fenomen. Sök värme hos annan individ, eller om så önskas i ensamhet under en filt. Om du är från söder om Gävle? Då kommer din vinterjacka inte räcka.  |
|          | <b>Kaffe</b>        | Oerhört betydelsefull dryck. Kokas lämpligen svart som en Umeånatt i december för full effekt. Delas ibland ut gratis i *Lindellhallen.<br><br>*Motprestation förväntas i form av småprat med utdelande företag/organisation. |
| <b>I</b> | <b>Insparksfärg</b> | Din nya familj i nöd och lust under insparken.  |

|          |                      |   |
|----------|----------------------|---|
| <b>L</b> | <b>Lektor</b>        | Högre makt, bör ej ifrågasättas.  |
|          | <b>Lindellhallen</b> | Allmän samlingsplats med tillhörande café. Burriton rekommenderas.  |
|          | <b>Lambo</b>         | En vacker traditionell visa (se Baksmälla, Ångest)  |
|          | <b>Lill-lördag</b>   | Unna dig, det är bara onsdag en gång i veckan. (se Onsdagsöl, Bakfylla, Lion Bar)                                   |
|          | <b>Lion Bar</b>      | Mytomspunnen plats för ölkonsumtion. (se lill-lördag, baksmälla, ångest, öl)  |
| <b>M</b> | <b>Matlåda</b>       | En ypperlig chans att spara pengar. Smak och kvalitet är ytterst varierande. Undvik fisk, för din omgivnings skull. |
|          | <b>Microkö</b>       | Oundvikligt mellan 12:00 - 12:30. Svetteigt, långsamt och lätt irriterande.   |
|          | <b>Man</b>           | Förbjudet i alla skrifter, ordet alltså   |
|          | <b>Mazemap</b>       | App som hjälper dig hitta på campus, när den funkar.  |



|          |                        |  |
|----------|------------------------|--|
| <b>N</b> | <b>Nordpol</b>         | Samhällsvetenskapliga förening. Ansvariga för insparken och mycket annat roligt.   |
|          | <b>Nattamat</b>        | Förtäring av mat under dygnets sena (eller tidiga) timmar.   |
|          | <b>Nocco</b>           | Populär studentdryck, resultat blir nudlar resten av månaden. Delas aldrig ut gratis (se CSN, Ångest, Pengar)  |
|          | <b>Netflix</b>         | Din vän OCH fiende   |
| <b>O</b> | <b>Omtenta</b>         | Ett alternativ till tenta. Som en vis student en gång sa, det finns omtentor, men inga omfester.   |
|          | <b>Onsdagsöl</b>       | En tradition som inte ska tas lätt på. Man kan alltid skylla på lilllördag. (se ÖI)  |
| <b>P</b> | <b>Pant</b>            | Tröstpeng till den som styr förfesten.   |
|          | <b>Pengar</b>          | Alltid för lite. (se CSN, Fest, Ångest)  |
|          | <b>PM</b>              | Promemoria. Mindre uppsats. (se Ångest)  |
|          | <b>Professor</b>       | Högre makt. Bör ej ifrågasättas. Räkna inte med några komiska inslag från dessa.   |
| <b>Q</b> | <b>Quiche Lorraine</b> | Ost- och skinkpaj :)   |
| <b>R</b> | <b>Rex</b>             | Trevlig nattklubb mitt i stan. Fundera dock inte på att gå dit om du inte har åldern inne, de gör aldrig undantag. Aldrig. Någonsin. under noll omständigheter. Nej. |
|          | <b>Resorb</b>          | (Se Baksmälla, Ångest)   |

|          |                    |   |
|----------|--------------------|---|
|          | <b>Rouge</b>       | En klubb med tacos  |
| <b>S</b> | <b>Sittning</b>    | Gemensam måltid för stort antal studenter med mat och dryck av ofta mycket varierande kvalitet. (Kyckling lika saftig som rumtempererad mandelkubb är inte helt ovanligt) |
|          | <b>Studiemedel</b> | Alla studenter älskar det, men behåller det under en mycket kort tid.   |
|          | <b>Spex</b>        | Uppträdande av humoristisk klang med inslag av bl.a teater, skönsång, dans och musik.   |
|          | <b>Sömn</b>        | Inte mycket av den varan närmsta åren.  |
|          | <b>Seminarium</b>  | Betygsgrundande diskussion? (se Ångest)   |
|          | <b>Skogis</b>      | Studentpub, billig öl och goda pannkakor (se Baksmälla)   |
|          | <b>Spov</b>        | En vacker fågel eller en fattig student. (se Ångest, Pengar, CSN)   |
|          | <b>Samvetet</b>    | The place to be. Nordpols kårrum. Gratis kaffe kan ibland erbjudas.   |
| <b>T</b> | <b>Tornet</b>      | Matställe mitt i samhällsvetarhuset, säljer god lasagne.  |
|          | <b>Tentafest</b>   | För att fira, för att glömma, för att sörja, för att den behövs. (se Baksmälla)   |
|          | <b>Tenta</b>       | Din möjlighet att visa vart du har lärt dig. (se Ångest)  |
|          | <b>Tviste</b>      | Små lägenheter, stor chans för bortamatch (Se Baksmälla)  |
|          | <b>Tryggheten</b>  | Här kan man äta, eller plugga om motivation finns   |

|          |                  |   |
|----------|------------------|---|
| <b>U</b> | <b>UB</b>        | Universitetsbiblioteket. Innehåller drygt en miljon böcker, få med bilder i.                    |
|          | <b>Uppsats</b>   | "Det är ju aslång tid, jag hinner, börjar nästa vecka." "Aj då..." (se Ångest, Sömn)            |
| <b>V</b> | <b>Vänner</b>    | Många nya kommer du få.   |
| <b>W</b> | <b>Wikipedia</b> | Utmärkt källa för studier men fungerar inte lika bra längre                                     |
| <b>X</b> | <b>X</b>         | Relation som inte längre är   |
| <b>Y</b> | <b>Youtube</b>   | En vanlig anledning till ineffektiva studier. En alternativ karriär om ni ledsnar på studierna. |
| <b>Z</b> | <b>ZZZZzzz</b>   | Man kan sova på mindre viktiga morgonföreläsningar.   |

|          |                  |   |
|----------|------------------|---|
| <b>Å</b> | <b>Ålidhem</b>   | Studenternas egna betong. Det är här det händer, det är här du vill bo. (tolkningsfråga)  |
|          | <b>Återspark</b> | Fest på vårterminen med återkoppling till insparken (se Fest, Faddrar).                   |
|          | <b>Ångest</b>    | Vanligt inslag i din vardag de kommande tre åren (se Tenta, Bortamatch, Pengar, Lion Bar) |
| <b>Ä</b> | <b>Äta</b>       | Äta bör man annars dö man. Billigt och gott har en tendens att inte riktigt gå ihop.      |
| <b>Ö</b> | <b>Öl</b>        | Dryck gjort på malt, humle, jäst och vatten. (se Ipre, Fest)                              |