

# K TLETTER

#2 2009

**REDAKTÖR: STINA BANCK**

**MEDARBETARE I DETTA NUMMER: PONTUS BERGSTRÖM, MALIN VEDIN, ANDERS LINDBERG, TINA ERIKSSON, KRISTINA ASPVALL, RICKARD SEGER**

## PIRATES OF THE NSM



**SEGER I PAMPAS NIGHT   STAFETT I FÄDERS SPÅR  
BELLMANSSTAFETTEN   NSM-RAPPORT   MARATHON I PEKING  
KOT-RICKARD PÅ VM-ÄVENTYR   LIDINGÖLOPPET**

## Redaktörens rader

Året börjar gå mot sitt slut och jag känner att det är dags att jag tackar för mig som redaktör för denna ypperliga tidning. En långresa till Sydostasien, Australien och Nya Zeeland väntar nästa år. Och på tal om resa, missa inte Rickards berättelse från ultratrail-VM i Alperna. Tänk att vi har en sådan krutkille i KOT – en landslagslöpare!

Ha det så himla gott så hörs och ses vi!



*Stina Banck*

## Ordföranden har ordet

### Nu är det jul igen!

Mitt träningsår går från 1 nov–31 okt. Jag har alltså precis haft träningsnyår, och vid varje träningsårsskifte brukar jag utvärdera och planera nästa års träning. Det är klart att man inte behöver vara så seriös, men jag tror ändå att det är bra att tänka igenom om säsongen blev som man ville ha den och tänka lite framåt. Hur har KOT:s säsong sett ut? Vad har vi gjort bra och vad behöver vi förbättra? Vad vill vi att nästa säsong ska innehålla?

Jag tycker att:

- vi sprang bra i Bellmanstafetten (en niondeplats är faktiskt helt okej!) och att vi ska satsa på att komma ännu bättre nästa år!
- det var kul att vi vann Pampas i år igen (även om det kanske inte var sååå svårt...) och att vi ska göra det nästa år igen!
- vi ska vara fler deltagare på NSM nästa år i Norge!

I vår har vi exempelvis att se fram emot att få springa på barmark igen, sprint-KM, vår-OL... Och jag vill att det ska komma lika många eller fler till träningarna. Det är ju så mycket roligare att träna tillsammans!

Men det är inte bara min åsikt som spelar roll, allas gör det! Så jag hoppas att alla tänker reflekterar lite över dessa frågor, och tar med idéer och inspiration till årsmötet! Hoppas också att alla får en härlig vinter med mycket lussebullar, skidåkning och julmys!



*Tina Eriksson*

ps. Vi i styrelsen jobbar på att få fram en funktionströja, så att det syns att det är KOT som tränar!



## **Rickard 15:e i ultratrail-VM**

Följden av ett lyckat lopp på Ursvik Ultra i våras var att jag blev uttagen till att springa Ultratrail-VM i franska Alperna den 14e juli! Loppet som väntade var det 68 km långa Trail des Cerces. Med en stigning på 3 500 höjdmeter, och en del löpning på över 3 000 meter över havet på knixiga alpstigar, såg det ut att vara ett fint och brutalt lopp.

Efter att ha skrapat ihop så mycket höjdmeter och långa backpass det gick på Hallandsåsen och Kullaberg bar det iväg till byn Serre Chevalier i de franska Alperna. Byns läge gör att vädret är ganska stabilt och nederbördsfattigt med ganska höga temperaturer om dagarna. Värmen och höjden var det jag mest oroade mig för innan loppet då jag aldrig sprungit på högre höjd än 1 800 meter över havet innan. Vid ungefär 2 000 meter blir syrenivån i luften så låg att det börjar göra märkbar skillnad på ens prestationsförmåga, och det är individuellt hur kroppen klarar av detta.

Svenska landslaget bestod av mig, Kristin Larsson (vann damklassen på Ursvik Ultra) och Maria Lundgren (rutinerad ultralöpare med bra resultat från VM på 100 km landsväg). Med oss var också lagledaren Cecilia Petterson som är ordförande i svenska ultradistanskommittén. Meningen var att vi skulle vara två damer och två herrar, men återbud från Daniel Hansson, som också var uttagen, gjorde att jag var enda svensken i herrklassen. Jag anlände till Serre Chevalier på fredagskvällen och loppet skulle gå på söndagen. Vid lördagsfrukosten träffade jag de andra svenskarna och fick även tilldelat mig min blågula landslagsdräkt. Det hade känts lite överkligt ända sen jag fick reda på att jag var uttagen, men nu blev det plötsligt på riktigt.



På lördagsförmiddagen blev det en joggingtur längs de första kilometerna på banan för att kolla in vad som väntade. Kroppen kändes lätt och det var kul och vackert att springa.

Efter lunch blev det till att hoppa i Sverigekläderna för att gå på invigning av loppet. Det hela började med en parad genom staden där alla landslagen gick med fanbärare, orkester, skolbarn och hela medevitten. Sen blev det diverse dansuppvisningar av lokalbefolkningen, fotografering och presentation av lagen (där naturligtvis Sverige förväxlades med Schweiz och Österrike med Australien) och tal av borgmästare och liknande. Det mest fotograferade och beundrade laget var Nepals landslag som bestod av en handfull Sherpas, uppväxta på Mt. Everest. Dessa var favoriter till segern vid sidan av en del franska bergsspecialister.



*Sveriges landslag på Trail-VM 2009 - Maria, Kristin, Rickard och Cecilia.*



Klockan 03.00 söndag morgon var det uppstigning och frukost. Efter en kylslagen promenad till startplatsen känns det inte som shorts och linne är bästa klädvalet, temperaturen var bara strax över nollan, men jag hoppades få upp värmen när jag kommer igång samt att när solen har gått upp kommer det snabbt att bli uppåt 30 grader varmt.

Starten gick 05.00 i beckmörker och först efter en halvtimme började det första ljuset komma. De flesta av oss sprang utan lampa så det kändes bra att ha sprungit denna sträcka i dagsljus innan. Det var fortfarande kallt, stigen tog oss sakta men säkert uppåt genom dalen och upp över trädgränsen i takt med att det blev ljusare.

Till den första vätskekontrollen var det en 20 km lång uppförsbacke, kroppen kändes halvseg när 10 km passerades och den verkliga klättringen började i serpentiner uppåt. Vätskekontrollen nåddes till slut, sen var det bara en kort brant klättring till första toppen, Galibier. Precis när man kom över kanten och upp på toppkammen slog de första solstrålarna emot en, från att ha sprungit och tittat in i backen framför

sig i 20 km öppnade sig nu en vidunderligt vacker utsikt där vi sprang på en smal bergskam i soluppgången, världens vackraste löpning!



*Morgonlöpning på en bergskam, Rickard tvåa från höger.*

Som alla andra bergskammar tog även denna slut och det gick utför igen, och det var utförslöpning som hette duga, tokbrant rakt ned i lösgrus och sten! Utförslöpning har med svenska mått mätt varit min starka sida men här fick jag slita för att hålla platsen i klungan. Galet fort gick det i alla fall med stenar som rasade ned för sluttningen runt om oss. Efter lite plattlöpning i en dalbotten kom sedan nästa stigning, stenig och brötig stig uppför förbi sjöar och snöfält och nedåt igen i en sällsynt vacker dalgång mot andra vätskekontrollen.

Här vid andra vätskan börjar loppets svåraste del, först med en riktigt brant klättring ut ur dalgången vi var i. Den amerikanske löparen Ben Nephew sammanfattade det hela så här: "As I looked up ahead, I could not figure out how the hell we were going to get out of the valley we were in without a helicopter". Det var brant... Här märktes höjden av när det gick uppför. Hjärtat jobbade på max när jag med händer och fötter klängde uppför, och efter en evighets klättring fick jag för mig att jag hörde dragspelsmusik. Tänkte att jag började bli knäpp av utmattning, det kan ju inte vara någon dåre som står och spelar dragspel på 3 000 meters höjd i Alpernas värsta klippterräng. Men tro det eller ej, när toppen nåddes var där en dragspelande fransman med basker och allt!

Härefter följde en vacker och luftig löpning på smal stig i rasbranter med många hundra meters fall på ena sidan, delvis avbruten av branta snöfält att korsa. Till slut började det även här gå nedåt igen, vilket var skönt då det var ganska kallt uppe på den höga höjden. Men ju längre ned i dalen man kom desto varmare blev det och till slut, när sista vätskekontrollen närmade sig, var det lite för varmt för behaglig löpning.

Utförslöpningen till sista vätskan bjöd på 1 000 meters fallhöjd utför, så det var med stumma ben jag stapplade in för påfyllning. De två första stoppen var korta och tidseffektiva men i det utmattade tillstånd jag var i tog detta stoppet lite längre tid. Efter att ha proppat i mig av diverse ostar och annat som bjöds lämnade jag kontrollen i en klunga bestående av mig, två fransmän och en amerikan. Det var nu bara 16 km kvar till mål, först 8 km uppför och sen 8 km nedför till mål. Genast när det började gå uppför piggnade jag till och lämnade snart de andra bakom mig.

De franska ostarna måste gjort nytta för snart kom jag ikapp fler löpare, och nästan uppe i passet passerade jag en belgare som berättade att jag har den italienske bergslöparlegenden Marco Olmo strax framför mig samt att han tror att jag kommer gå ikapp honom. Jag blir piggare av att höra detta, Marco Olmo är förutom att vara tvåfaldig vinnare av ett av världens hårdaste ultralopp (Trail du Mont Blanc) över 60 år gammal och en riktig bergsget. Bara 8 km och 930 höjdmeter utför kvar, en 60-årig gubbe ska väl inte kunna springa ifrån mig på det, tänkte jag och släppte på för allt vad det gick. Efter någon kilometer fick jag syn på honom längre fram, jagade på allt vad som gick och såg samtidigt bakåt att jag själv var jagad av amerikanen som var med vid vätskan. När trädgränsen nåddes hade jag fortfarande inte kommit ikapp och tappade honom därmed ur sikte. Jädra gubbe till att springa utför...

I skogen gick sedan stigen i ett oändligt antal snäva serpentiner som benen skarpt ogillade i sitt plågade skick. Att var hundra meter tvärbromsa för att sno runt 180 grader utan att trilla ned för stupet vid sidan av stigen är också när man är pigg och utvilad en bedrift. Som tur var fanns det gott om träd att hålla sig i! Väl nere på dalbotten var det bara någon kilometers plattlöpning kvar. Sista biten kändes som vanligt väldigt lång men till slut var målet där!

8.29 blev tiden och en femtondeplats av de cirka 50 startande i VM-klassen är jag nöjd med, även om jag inte kom ikapp Marco Olmo! I damklassen gick Kristin i mål på en sjundeplats med tiden 9.30 och Maria, som fick problem med höjden, tog sig ändå i mål på en 13:e plats. Varken jag eller Kristin hade några besvär med höjden mer än att hjärtat fick jobba lite extra. Loppet vanns av fransmannen Thomas Lorblanchet på den vansinnigt snabba tiden 6.38, tvåa var Dachhiri Sherpa från Nepal och trea tysken Matthias Dippacher. I damklassen vann italienska Cecilia Mora på 7.53, tvåa var Angela Mudge och trea Elizabeth Hawker båda från England.

Allt som allt var det ett väldigt roligt lopp och det kommer garanterat bli fler bergslopp i alperna för mig framöver!



*Rickard Seger*





I årets Bellmanstafett ställde KOT upp med två fina lag i mixedklassen. Första person att anmäla intresse till laget var inte rookie eller någon annan mindre rutinerad kalv som ville testa på att springa snabbt på asfalt, utan Steve.

Under slutet av augusti och början på september tränades det som sig bör på Bellmanbanan och tider matchades mot varandra. I förstalaget stod slutligen Skåne, Steve, Pober, Christina och jag (detta var även löpordningen). I andralaget sprang i tur och ordning Björn, Malin, Tina, Gustav och Hans.

I årets stafett ställde ovanligt många bra lag upp i mixedklassen och det är alltid svårt att veta vad man har för placering då mix har två startomgångar. Efter fyra sträckor var det så min tur. Någon hade kommit på att jag, som alltid springer första sträckor på OL-stafetter, skulle springa sista sträckan. Och då man varken är med i styrelsen eller är laguttagare var det bara att springa.

På den första biten ut till vänstersvängen är det alltid många som börjar med att spurta, så jag tappade möjligen någon placering där. När sedan den första backen kommer tappar de flesta spurtfarten och kommer in i sin lunk. Det är från här och in i mål mitt starka parti är, så jag sprintar iväg och det känns väl ganska bra. Har dock en snabblöpande kille/gubbe framför mig. Stressar dock inte upp mig, då jag hoppas att han snart inser sina begränsningar. Passerar en kilometer och tiden är hyfsad, springer om den snabblöpande killen/gubben strax efter och har honom sedan flåsande i nacken en bra bit.

Passerar två kilometer och det känns bra, snart får man ta emot publikens jubel när man passerar nedanför starten. Suger in heja-ropen och förstätter kämpa. Snart uppe på tre kilometer och har fortfarande någon i ryggen. Kollar inte bakåt. Snart nere vid bastun och skarpa högersvängen. Att springa sista är inte så dumt ändå, mycket mindre trängsel än tidigare år när jag sprungit någon mittensträcka. Snart uppe vid fyra kilometer och då, då blir jag omsprungen. – Men va fan! tänker jag.

Så varvet runt Stora skuggan var ingen defilerings mot mål utan en hård match för att komma ikapp och om han som sprungit om mig. Strax innan träbron vid dansbanan sätter jag in stöten och springer om och spurtar allt vad jag har. Sedan fanns det

som inget val, det var ju bara att spurta in i mål, en aning för lång spurt men lag 1 grejade tillslut en 9:e plats i alla fall.

Vi fick pris också, en kopp med fat från Rörstrand, men dock blev ingen intervjuad av speakern i vårt lag men det blev alla andra lag som fick pris, både före och efter. Det kanske syntes att vi inte var medietränade än. Lag 2 gjorde även de en kanoninsats och slutade på en fin 59:e plats. Totalt var det 1 232 lag som kom i mål i mixedklassen.

Som sig bör avslutades stafetten med en picknick. Denna gång utan pasta men med ett stort bröd, mycket brieost och sallad och annat. Efter det var det således bastu på programmet och sedan fest hemma hos mig och Malin.



*Anders "Lansen" Lindberg*



## **Lidingöloppet 2009**

Vädret var idealiskt för en trevlig tävling på Lidingö en dag i september. Solen sken och temperaturen var behaglig för en heldag ute. Självt hade jag valt att springa 15 km, en lagom jobbig runda för en som haft ont i benen under sommaren.

Jag startade och första kilometern kändes mycket bra, en kilometer i nedförsbacke. Därefter vände hela banan till bara uppförsbackar hela loppet och resultatet blev mindre lyckat. Det samma gällde Rickard och Anders, mindre lyckade lopp och avstigning för Rickards del. En som jag vet var nöjd var Kristina W, som sprang på 2.46.34 första gången. Det blir att träna på nu tills nästa år så tar vi nya tag på Lidingöloppet då.



*Malin Vedin*



## KOT:are i Peking och Hur det e att springa maraton första gången



En fredag i oktober landade jag, Anders och Anders föräldrar på Pekings flygplats. Vi började direkt med att beta av vår lista med sevärdheter. Första dagen kollade vi in ett stort buddistiskt tempel och promenerade omkring bland bakgator och små ruffiga hus. Första mötena med den kinesiska restaurangvärlden resulterade i att vi till lunch trodde att vi ätit kokt hund (vilket visade sig vara lamm) och till middag fick vi i stället för öl, in ett dricksglas med sprit per person.

Följande två dagar promenerade vi runt i Peking och kollade på kineser och hur staden såg ut. Vi besökte några olika marknader, till exempel glasögonmarknaden som är ett helt hus med bara glasögon i olika prisklasser, och Silkmarket som är ett 4-vånings varuhus med enbart kopior av märkeskläder och andra prylar. Efter att vi de första dagarna mest promenerat till de saker vi skulle kolla på, gick vi mer över till att ta tunnelbanan, som kostade hela 2 kronor/person eller ta en taxi som aldrig gick på mer än 20-30kronor. Smidigt!

Vb och Maria, som stannat lite längre i Sverige och kört 25-manna, kom till Peking på tisdagen. Nu när vi alla sex var samlade besökte vi kinesiska muren, Förbjudna staden och Himmelska fridens torg.

En av anledningarna till att vi åkte till Peking just nu var för att köra Beijing Marathon. Starten gick tidigt söndag morgon på Himmelska fridens torg. Något system för seedning fanns inte så det gällde att tränga sig fram så långt som möjligt. Vi tyckte att vi stod rätt långt fram, men när väl startskottet gick visade det sig att kineserna runt omkring oss inte riktigt var lika fokuserade på att göra en bra tid, utan mer att vinka åt tv-kameror och till publiken.. Men man kan egentligen inte klaga på trängsel eftersom de första kilometrarna gick på en femfilig väg.

Dala smet iväg i bra fart, medan jag tog rygg på Vb. Den ryggen lyckades jag hänga i 12 km, sedan började det kännas lite väl jobbigt för att vara så långt kvar, så jag

### *Några tankar om kineser*

- Kineser har ingen förståelse för minsta lilla brytning på det kinesiska uttalet. Är det inte korrekt så är det helt obegripligt
- Det här med att stå i kö, hur funkar det? Man kan alltid glida om och tränga sig in längre fram, fungerar lika bra i trafiken som i toalett kön.
- Tutan i bilen är till för att användas, t ex. om man närmar sig en cyklist.
- Cykelolja och spänd kedja ska undvikas på cykeln.

sänkte farten något. Vb däremot kände sig stark, och ökade och var tydligen strax ikapp Dala. Dom körde sedan ihop fram till 35-36km då Dala ryckte.

Själv tyckte jag att det gick bra, när jag passerade 30km tyckte jag att jag hade god marginal och i princip kunna gå resten och ändå klara 3:15. Men så började det kännas segare, benen som gjort ont sedan 20 km var nu inte största problemet, nu var det mer orken i hela kroppen som tagit slut. Framåt 35 km blev jag tvungen att lägga in ett litet pass med promenad, sedan blev det inte så mycket högre fart på de resterande 7 kilometrarna.

Äntligen i mål var kroppen rätt slut, men efter lite vila å ompyssling av mitt resesällskap kunde jag ta mig till taxi och åka hem. Tiden blev 3:46, vilket är en halvtimme sämre än vad målet var. Dala klarade 3-timmarsgränsen med en minut och Vb sprang i mål på strax över tre timmar. Det här med marathon är inte min grej, men nu har man i alla fall testat, och gratis var det också. Både jag, Vb och Maria fick tillbaks våra anmälningsavgifter och även 100kr för att vi lämnade tillbaks tidtagningsschipet ☺



*Pontus Bergström*

## Ännu en Pampas Night-seger till KOT

Den 21 oktober samlades nästan 500 personer framför Karlbergs slott för att springa årets upplaga av Pampas Night. Det som är roligt med denna lagtävling är att alla springer sin orienteringsbana med ficklampa. Att springa och läsa kartan när ljuset från lampan reflekteras i plastfickan gör det inte lätt att se varken vart man skall på kartan eller vad som finns framför en på vägen...

Något annat som gör tävlingen annorlunda är att inget lag kan bli felstämplat. I stället ger varje felstämplig 10 minuters tilläggstid. Denna regel gjorde i år att det lag som kom först i mål visade sig jubla över segern lite för tidigt, eftersom de senare fick 30 minuters straff tillägg och ett annat lag fick stå högst upp på prispallen.

KOT ställde upp för att försvara de senaste årens segrar i högskoleklassen. I år gav Polishögskolan upp redan innan start och konkurrensen kom i stället från Krigsvetenskap och Gymnastik- och idrottshögskolan. Var de som läser Krigsvetenskap håller till var okänt för de flesta. Folk gissade på allt från Handels till Danshögskolan...

Hur gick det då? Jo, KOT tog hem segern även i år och jag ser redan fram emot nästa års upplaga av Pampas Night =)



*Kristina Aspvall*



## I fädens spår...

En helg i slutet av augusti var vi ett gäng KOT:are som med förstärkning från familjemedlemmar och barndomsvänner begav oss till Dalarna för att springa Vasastafetten. Tävlingen är en löparstafett mellan Berga by och Mora längs Vasaloppsspåret. Sträckorna varierar i längd, kupering och terrängtyp, liksom vi löpare varierar i förmåga, erfarenhet och kondition.

Efter drygt sju timmar hade vi avverkat de nio milen och kunde stolt applådera åt sistasträckslöparen Michael när han passerade under den klassiska målbanderollen som 17:e lag i mixklassen. Riktigt bra med tanke på att hela 180 lag ställde upp!

Efter tävlingen gick bilarna hemåt Stockholm och kvällen avrundades med spontanfest hos mig och Johan. En väldigt låååång fest. Tack Pádraic, Lansen, Malin, Pober, Oscar, Anna, Cajsa, Senan och Michael för en sjuuukt rolig helg! Nästa år borde vi givetvis satsa på att ha ett rent KOT-lag!



*Stina Banck*



# Pirater i Finland

## TORSDAG

Vi var nio glada KOT:are som samlades på Silja-terminalen torsdag kväll. Reisleiter Emil kom sist, och det var någonting som han fortsatte med resten av helgen :P Det första vi gjorde efter att ha stigit ombord på båten och lämnat våra väskor i hytten, var såklart att gå till taxfree. Under förfesten i hytten upptäckte vi till vår stora förfäran att STEREOON inte fungerade som den skulle... Vi lät inte det förstöra kvällen och efter att ha grundat lite (eller mycket) gick vi till karaoken. Jag uppträdde med en sång (Eye of the tiger) och jag blev inte utbuad så det får väl ses som godkänt :P



## FREDAG

Pigga och glada ankom vi till Helsinki. På väg mot Tampere stannade vi på ett gigantiskt köpcenter för lite bakiskäk. Hesburger sitter fint sådär dagen efter. När vi kom till skolan fick vi reda på att det rådde alkoholförbud där, så vi fick inte visa att vi tog med oss öl in på skolan. En rulle med svarta plastsäckar löste det problemet. Vi svenskar hade fått gymnasalen. Arrangören hade varit förutseende och täckt golvet; en lärdom från förra året kanske? En liten povernap, och sen var det dags för nattsprint.

Efter min karatefylla dagen innan kände jag mig inte direkt i toppform. Vid den fjärde kontrollen kände jag lukten av rök, och vid den åttonde stod KOT och hejade.

En dusch, och sen var det fest igen. Det var väl inte bästa draget på puben, och det blev en ganska tidig kväll för mig.



## LÖRDAG

Jag vaknade som en ny människa (?) efter en god natts sömn (?) astaggad på att springa långdistans (?). Äntligen fick vi komma ut som PIRATER.

Vi blev avsläppta mitt ute i ingenstans. Jag låtsades vara seriös, och sprang Elit-klassen, men jag gick tillbaka till vätskekontrollen efteråt. Jag kom dit samtidigt som resten av KOT :)

Vätskan som serverades var lite av en besvikelse. Först tog jag något som smakade fanta och vodka, betyg 2/5, dvs drickbart, men det andra glaset var Fun Light Hallon och... inget mer..!

Efter ett tag fick Pober för sig att han skulle göra en skattkarta! Det var ett antal som höjde på ögonbrynen när Pober började elda på sin karta. Får man verkligen göra så?

Eftersom några KOT:are bestämde sig för att faktiskt gå runt hela banan, så följde jag med dom som vägvisare och moraliskt stöd. Till näst sista kontrollen ryckte Martin, och fick ett försprång som Emil inte klarade av att ta in. Tillbaka på skolan blev det en skön dusch idet ljumna vattnet, och sen korkade vi upp igen.



Vi fick skjuts av vår buss in till Tammerfors, men det var lite svårt att hitta till själva banketten. Till slut kom vi rätt. Vi fick buffé som var väldigt god. Arrangören hade köpt in mycket vin, så det blev ett himla fylleslag, så som det ska vara på NSM :)

### **SÖNDAG**

Av någon anledning behövde skolan utrymmas under dagen, så vi fick följa med bussen och LiThe Vilse till stafetten. Och vem klev sist på bussen om inte Emil? Det var ingen i KOT som skulle springa, men några ville ändå kolla på starten. Det skulle dom inte gjort... Bussen åkte nämligen i väg ganska snart, och var borta ända till stafetten var klar, tre timmar senare. Jag var inte en av dom, hehe.

Efter en dusch på skolan, påbörjade vi färden hem igen och åkte vi till Åbo. Vi stannade på ett motorvägshak för lunch. Jag beställde den största hamburgaren + pomesen jag någonsin sett. Jag åt inte upp :P När vi kom till Åbo var det någon timme kvar till båten skulle gå. De andra gick för att titta på Åbo slott, men jag och Pober stannade kvar och grundade lite.

Men väl på båten blev det inget drag. Från KOT var det bara jag, Gustav och Pober som ville festa, och vart var LiThe Vilse?

### **MÅNDAG**

Alldeles för tidigt ankom vi till Stockholm. Det var kanske tur ändå att det inte blev så sent igår... Det var sju trötta (och lättade? Vi överlevde ju trots allt helgen!) KOT:are som satte sig på tunnelbanan för att åka hem.

Vi ses nästa år i Norge!



*Tina Eriksson*