

Lissabon och Portugal, WOW!

Innan avresa

Efter att mitt utbyte blev inställt under VT21 p.g.a pandemin var det en rejäl lättnad när allt löste sig och jag satt på planet på väg ner till Lissabon under hösten. Innan avresa var det en del pappersarbete som behövdes ordnas i samråd med utbyteskoordinatorerna och värduniversitetet. Med facit i hand var denna ansökningsprocess inte särskilt komplicerad utan det som var osäkert i mitt fall var om pandemin återigen skulle stoppa utbytet eller ej. I mitt fall sökte faktiskt jag och min sambo (som också läser femte året på KTH) utbytet tillsammans.

I korta drag betyder det att den med högst betygsnitt sänker sitt snitt till den med det lägre i ansökningsprocessen, och sedan att det gäller att båda två blir antagna för att båda ska komma in på skolan. Att valet föll på Lissabon och IST var det faktum att båda hittade passande kurser inom våra ganska olika program och att ingen av oss varit i Portugal tidigare. Ett tips till er som funderar på att åka iväg är att kolla upp kurser på värduniversitetet i god tid och samtidigt ha en dialog med din programansvarige på KTH, allt för att undvika större stressmoment väl på plats.



Ankomst

Vi flög ner ca. två veckor före skolans "Welcome week" var planerad och tyckte även det var lagom nu i efterhand. Under denna tid passade vi på att bo in oss i lägenheten, strosa runt och lokalisera oss i stan och även hyra bil och resa runt i det ändå relativt (!) lilla landet Portugal. Vi mötte även upp ett gäng andra utbytesstudenter från KTH vilket var superroligt, så pass kul att vi alla åkte på en spontan surfresa dagarna före skolan började. Väl till skolans "Welcome week" så visade det sig att den bara pågick under 3 dagar och inte alls var så fullspäckad som vi hade trott, om det var p.g.a pandemin eller inte vet jag dock inte, men kul var det. *Tips:* våga höra av dig till andra utbytesstudenter från KTH (eller annat universitet) tidigt och var med på skolans aktiviteter under välkomstveckan, då kommer du lära känna supermycket trevligt folk och få en pangstart på ditt utbyte.

Ekonomi

Under mitt utbyte tog jag utöver CSN-lån + bidrag, utökat studielån för utlandsstudier vilket gav ca. 2400 kr extra varje månad. Utöver detta får man även som utbytesstudent inom Europa Erasmusstipendium i form en klumpsumma om ca. 19 000 kr uppdelad i två utbetalningar (70% i början av utbytet och resterande när utbytet är klart). Som medlem i Sveriges Ingenjörer sökte jag även ett stipendium ur deras fond. Kostnadsläget i Portugal är betydligt billigare än i Sverige och motsvarande ungefär mina förväntningar på förhand. Boendekostnaden varierade för de flesta jag pratade med mellan 3500-6000kr per månad per person och då bor de flesta i delade större lägenheter eller i ett rum i ett "kollektiv". Utemat är generellt billigare än hemma i Sverige och med lite research och genom att undvika turistgatorna kan man lätt hitta en kanonmåltid för 6-9€ skulle jag säga. Hemma på KTH är jag van att i princip alltid ha med mig matlåda till skolan och det var min ambition när jag kom ner till Lissabon också. Efter att ha insett att man får en lunch i skolans "canteen" för 2,75€ (se bild nedan) fallerade mina matlåde-planer och jag köpte allt som oftast lunchen där.



En typisk lunch i skolans matsal (finns alltid vegetariskt alternativ).

Generellt tyckte jag att man klarade sig väldigt bra på CSN och erasmusstipendiet under min tid i Lissabon och med lite prioriteringar kan man lätt få in flertalet resor inom landet med denna budget. *Tips:* Då man använder förvånansvärt mycket kontanter (och butiker/restauranger ibland bara accepterar det) är ett tips att se över ditt bankkort och dess uttagsavgifter utomlands innan du åker ner. På så sätt kan man undvika att betala massa tråkiga avgifter varje gång man behöver ta ut kontanter.

Lite referenspriser:

- Lunch i skolans matsal: 2,75€
- Billigaste ölen ute: 1€
- Flaska vin på mataffär: från 1,5€ och uppåt.
- Åkkort i kollektivtrafik: 20-40€ (varierar beroende på ålder och om man vill ha för enbart stan eller hela regionen)
- Hyrbil: 15-30€/dag beroende på säsong
- Gymkort: 6€ /vecka
- 6l vatten från matbutik: 1€
- Kebab/falafel i bröd: 1,5€ (billigaste stället)
- Klippning hos random barbershop: 5-7€

Boende

Vi bokade vår lägenhet (en 1a med sovrum) ca. tre veckor före vår ankomst till Lissabon via sidan Inlife Portugal. Lägenheten var nyrenoverad, låg i Alfama (gamla stan) och kostade oss 1000€/månad. Vi valde (lite chansartat) att boka hela perioden på en gång för att slippa byta boende och det kändes som det rätta valet i efterhand då flera vänner behövs byta boende under tiden vilket lätt blir ett stressmoment. Det var flera som valde komma ner till Lissabon och bo på hostel den första tiden för att sen leta boenden vilket också är ett bra alternativ om man vill vara säker på att boendet är så som man förväntar sig (och se lägenheten före man binder upp sig). De flesta bokar sina boenden via Uniplaces, Inlife och AirBnb och det är nog det jag rekommenderar också för att inte riskera att bli lurad på något sätt. Man kunde även få hjälp med boende via universitetet men det var tydligen svårt att få en via dem då de hade ganska få lägenheter tillgodo, men om jag förstod det rätt är hyran väldigt förmånlig om man väl lyckas få tag på en. De flesta jag umgicks med hyrde ett rum som del av ett större boende och betalade mellan 350-550€/månad. Detta kan också vara ett utmärkt sätt att få nya vänner och gemenskaphetskretsar då man ofta delar lägenheten med andra nationaliteter. Det bästa läget, och där många valde att bo var i områdena Intendente, Graça och Anjos. Då bor man mellan skolan och "downtown Lisbon" och har ca 15-25 minuters promenad åt båda hållen. I dessa områden finns det även en bra utbud med caféer, barer, mataffärer samt närhet till tunnelbanans gröna linje som går till skolan och stan.

Tips: då nästan inga hus är isolerade i Portugal kan det vara fördelaktigt att se till att ditt boende har antingen AC (med värme) eller "central heating" för att inte frysa under vintermånaderna.

Universitetet och studierna

Técnico som det kallas, är det största och högst ansedda universitetet för civilingenjörer i Portugal och har de flesta spåren inom civilingenjör. Huvudcampus (Alameda), där de flesta lektioner hålls är ett ganska kompakt och gammalt campus och ligger i norra delen av centrala Lissabon. I och med att jag

var på utbyte under pandemin betydde detta att det på förhand var osäkert om lektionerna skulle hållas på plats eller vara online men det visade sig att allt på Técnico var på plats. Vad som dock blev en liten överraskning för alla var att deras system med perioder inför hösten ändrats från att vara en lång period med alla tentor i slutet till att dela upp terminen i två perioder likt systemet vi har på KTH. Detta gjorde att det blev mer löpande examination och vissa kurser hann inte riktigt anpassa sig till det nya systemet vilket ledde till att arbetsbördan blev väldigt intensiv. I mitt tycke anpassade dem det trots allt under kursernas gång då de ibland insåg att de inte kan hålla kurserna på samma sätt som innan, vilket var superbra. En annan sak som jag inte visste på förhand var om man skulle vara tvungen att köpa kurslitteratur, men det visade sig att man fick allt nödvändigt material digitalt vilket var skönt.

Undervisningen är ganska lik den jag var van vid på KTH men de stora skillnaderna var:

- Ofta är det inga pauser under föreläsningarna.
- Föreläsningarna var ofta lagda senare på dagen (beror på kurser) och ibland kunde de pågå till 19:30.
- Att hitta eluttag (!) och ha en stabil internetuppkoppling var ingen självklarhet.
- Betygen i kurserna publiceras offentligt för alla som är registrerade på kursen.

I början av studietiden var det ganska rörigt med kurserna då man var tvungen att se över sitt schema för de kurser man sökt (så de inte krockar) och även boka in vilka dagar man ville att ens lektioner skulle gå på. För mig som läste kurser inom konstruktion och geoteknik fanns det inga alternativ när lektionerna gavs utan man fick helt enkelt ta de tider som fanns. Man famlade lite i ett mörker med schemat i början men ALLT löser sig till slut. Ett tips i början kan vara att gå på föreläsningar i fler kurser än du faktiskt tänkt läsa (även fast du inte är registrerad) för att på så sätt känna på lite hur kursen verkar och hur examinationerna kommer gå till. Técnico har som regel att om det är minst en erasmusstudent registrerad på kursen ska den ges på engelska för alla vilket är en bra trygghet för en person som inte kan det lokala språket. *Tips:* Sök någon extra kurs från början för att säkra upp att ditt schema kommer fungera. På så sätt kan man slippa onödig stress och blanketter när man väl är på plats. Och glöm inte kika vilket campus kursen hålls på då det finns ett andra campus som ligger ganska långt från stadskärnan (Taguspark).



Huvudbyggnaden på campus med flertalet apelsinträd längs kanterna.

Kurser

Jag läste toalt 30 HP under min utbytestermin och fördelade det på 5 kurser, tre under första läsperioden och två under den andra. Alla kurserna gavs på engelska (utom språkkursen såklart) och hade tentor i slutet. Då mitt schema inte gick ihop när jag väl var på plats fick jag möblera om lite bland mina kurser för att få det att fungera, men dessa kurser var det jag tillslut läste:

Steel and Composite Structures (EMM), 6 credits

Både den absolut bästa men också den mest krävande kurser jag läste under mitt utbyte. Det är en kurs där man får en bra genomgång av stora delar av Eurocode 3 och 4 och där tempot är väldigt högt. Professor Manuel (stål) är mer teoretiskt lagd medan Luís (kompositer) har en mer praktisk bakgrund inom sitt område. Kursen examinerades till 50% genom 3 löpande "test" (45 min) och till 50% genom en tenta på slutet (2 h). Då läsperioderna kortats ner till 8 veckor innebar detta att de löpande testen kom ganska tätt under kursens gång. Jag skulle säga att testen mer liknade kortare tentor än kontrollskrivningar då innehållet ofta var omfattande och ställde höga krav på oss studenter (framförallt var det stressigt med tid). I slutändan klarade ungefär 50% av de kursregistrerade kursen. Överlag var professorerna hjälpsamma vid frågor och man var alltid välkommen till deras kontor för att ställa frågor. I efterhand har jag hört att just konstruktion (Structural Engineering) är bland det högst ansedda och svåraste utbildningen på Técnico vilket förklarar denna lärorika men ack så tidskrävande kurs.

Special Foundations (FE) 6 credits

En kurs inom geoteknisk karaktärisering (från sonderingar), jordförstärkningsmetoder, plattor, plintar och pålar. Kursen gav vissa fördjupningar inom dessa områden (som jag haft kurser inom tidigare) och hade ofta kopplingar till Eurocode 7. Överlag var det intressanta ämnen med en hel del praktiska exempel från professorns arbetsliv. Det som fungerade mindre bra var väl kanske strukturen på kursen och föreläsningarna då det var ganska rörigt och otydligt. Exempelvis flyttades ett av testen en vecka framåt dagen före det var planerat att hållas, vilket är något som jag aldrig varit med om tidigare. Kursen innehöll ett projekt där man fick borrhålsdata från ett område utanför Lissabon och skulle baserat på det ta fram geotekniska parameterar för att sedan dimensionera både en plint och en påle för en given last på denna plats. Kursen examinerades genom två test (15% av slutbetyg vardera), ett projektarbete (50% av slutbetyg) och en skriftlig tenta på slutet (20% av slutbetyg). I efterhand var kursen ganska lätt att klara och det jag gillade mest var hur man i projektet fick ganska knapphändig information tillhanda för att sedan lyckats komma fram till två ganska omfattande dimensioneringar på slutet.

Portugisiska språkkurs 6 credits

En intensivkurs i Portugisiska som man som erasmusstudent erbjöds under vistelsen. Kursen ges av en extern skola (ej IST) och i mitt fall gavs den online varje måndag till torsdag 19-21. Kursen var lärorik och man började äntligen förstå det annars lite svårbegripliga språket som påminner om spanska med ryskt uttal. För att klara kursen krävs 75% närvaro på lektionerna och att man klarar ett intermediate test (1 h) samt ett slutgiltigt test (2 h). Går man på lektionerna så var det lätt att klara kursen tyckte jag och jag pluggade inte särskilt mycket under kursens gång. Detta var alltså en ganska skön kurs att läsa men den stora nackdelen är att man binder upp sig nästan alla vardagkvällar under 6 veckor. Efter avslutad kurs får man ett intyg med sina "credits" skickat till sig med posten, vilket man sedan kan tillgodoräkna sig som valfria poäng hemma på KTH. Kursen kostade dessutom 75€ som man betalade på plats men KTH har ett stipendium som täcker denna kostnad vilket är trevligt.

Excavations and Retaining Structures (EESup) 6 credits

En ganska rolig kurs om slänter och stödkonstruktioner. Kursen hölls delvis av samma professor som *Special Foundations* och upplägget var exakt likadant i form av projekt, test och tenta. Man exponeras även i denna kursen ganska mycket av Eurocode 7 vilket är givande. I mitt tycke var denna kurs bättre och mer givande än den andra geoteknikkursen *Special Foundations*. En sak man ska komma ihåg kring geoteknikkurser på IST är att man i Portugal har annorlunda geologiska och geotekniska

förhållanden vilket påverkar både vilka metoder och konstruktionslösningar som används. Exempelvis är SPT (Standard Penetration Test) vanligt förekommande här men något som inte är särskilt vanligt hemma. På samma sätt utgörs majoriteten av pålarna i Portugal av grävpålar, något som heller inte är lika vanligt i Sverige. Dessa saker kan vara lite förvirrande i början av kurserna men jag tyckte man vände sig ganska fort. I slutet av kursen fick vi dessutom göra ett platsbesök vilket alltid är intressant.

Underground Space (UES) 6 credits

En kurs om tunnlar som nog var den sämsta jag läste under utbytesterminen. Föreläsningarna var 3,5h långa (2 gånger i veckan) och bestod till stor del av teori kring bergmekanik och de tekniker som används vid tunnelbyggande, dock helt utan krav på att vi studenter skulle beräkna något för hand. Det bästa med kursen var nog att den ena professorn kom med väldigt många praktiska exempel (bilder/videos) på tunnelbyggande och att det gavs två gästföreläsningar om två aktuella projekt i (under) Lissabon. Examinationen bestod till 50% av ett väldigt "öppet" projekt där man skulle göra en preliminär design av en tunnel i centrala Lissabon och till 50% av en tenta på slutet. Projektet var ganska tidskrävande då man skulle använda numerisk modellering (Plaxis) för att delvis lösa problemet samtidigt som informationen man fick om projektet var ganska knapphändig. Ett platsbesök i en tunnel var planerat men fick ställas in p.g.a. pandemin.

Staden och landet

Oj var ska man börja. Detta var som sagt första gången jag var i Portugal och Lissabon och jag är verkligen otroligt positivt överraskad. I Lissabon och dess omgivning finns otroligt mycket att se och göra, allt från kulturella aktiviteter, puls och närheten till havet och stranden. Centrala delen av staden är väldigt backig (mycket mer än man tror) och det finns otaligt många utkiksplatser där man kan ta en drink eller två i solnedgången. Vill man besöka stranden och/eller surfa tar man pendeltåget mot Carcavelos eller Cascais vilket inte tar mer än ca. 25 minuter, snacka om lyx. Själva staden är delvis ganska sliten och opolerad men samtidigt väldigt charmig med alla små smala gränder, spårvagnar och mönstrade kakelfasader. Vill man festa är det i princip alltid full fart i distriktet Bairro Alto där barer och nattklubbar serverar öl och shots för 1€ styck. Som vegetarian är matutbudet helt okej men att många av landets traditionella rätter innehåller antingen fisk eller kött gör inte saker lättare. Överlag gick det skapligt att vara vegetarian i Portugal men man får räkna med att vara lite mindre kräsen ibland. Kranvattnet är drickbart i Lissabon men smakar ganska mycket klor så vi valde faktiskt att köpa hem vattendunkar om 6l, ganska opraktiskt men värt om man är lite kräsen med smaken.

Klimatet i Lissabon är verkligen härligt och vi hade upp emot 19-20 grader och sol ända in mitten på december. Ryktet sa att hela hösten och vintern var varmare och torrare än vanligt vilket var trevligt som utbytesstudent som gillar värme och sol. En trevlig överraskning var att det även var ganska nära med snabbtåget ner till Algarvekusten (ca 2h) och även upp till Porto i norr (3h). Jag blev väldigt förvånad över hur grönt och till stora delar oupptäckt Portugal är som land, och då har jag ändå rest ganska mycket runt om i världen. Att åka längs kusten från Sines ner till Sagres är verkligen att rekommendera om du vill ha en roadtrip du sent kommer glömma. Det är betydligt mindre turism längs denna sträcka än längs Algarvekusten (söder) och ännu mer spektakulära vyer och stränder i mitt tycke. Med det sagt är Algarvekusten dock också helt magisk och ett måste om du vill uppleva stränder, häftiga klippor och även puls.



Utsikten från en av Lissabons utkikplatser (vänster), stranden Praia da Cordoama längs västkusten (mitten) samt klippformationer i närheten av Lagos på Algarvekusten (höger).

Tips: Om du vill undvika allt för mycket turister på Algarvekusten (väldigt turistiskt i högsäsong) är det att rekommendera att åka lite senare under hösten. Vi var t.o.m där så sent som i slutet av november (andra gången vi åkte) och hade soligt och ca 20 grader i luften.

Fritid och sociala aktiviteter

Under välkomstveckan blev man introducerad till vilka föreningar som fanns på skolan vilket var uppskattat, även om jag inte hörde om så många som gick med i dessa. Jag hade redan innan utbytet sett att skolan hade ett tennislag med regelbundna träningar vilket jag signade upp mig på och lyckades komma med i. Där deltog jag även i en turnering arrangerad av laget vilket var roligt och dessutom trevligt då det blev en hel del socialt umgänge mellan matcherna. Min fritid i Lissabon spenderades annars mest på att försöka lära mig surfa/hänga på stranden, umgås med andra utbytesstudenter över en middag eller öl och gå på fotbollsmatcher. Något som jag gjorde väldigt mycket var även att göra weekendresor med andra utbytesstudenter till exempelvis Azorerna (!), Algarve (x2), Porto, Nazaré och Peniche. Tiden går verkligen fort under utbytet så försök att ta varje chans du kan att upptäcka andra delar och kulturer av landet, det kommer du inte ångra!



VM-kval mellan Portugal och Serbien (vänster) samt skolans tennisplan på Alameda campus.

Utöver skolans aktiviteter finns det även två organisationer som anordnar massvis med event för alla erasmusstudenter, Erasmus Life Lisboa (ELL) och Erasmus Student Network (ESN). Skillnaden mellan dem är att ELL fokuserar mer på fester och resor medan ESN även inkluderar mer kultur- och volontärsaktiviteter. Tyvärr upplevde vi ett ganska oproffessionellt bemötande från ELL i samband med en bokning av en resa vilket sänkte vårt förtroende för dem.

Tips: Under sensommaren/hösten är det varje torsdagkväll en supertrevlig utomhusfestival nere vid floden där mat och dryck serveras. Området där den hölls var vid baren "Banana Café".

Hållbarhet

KTH erbjöd att stå för kostnaden till värduniversitetet vid resa med tåg vilket var superbra men inget som vi nyttjade faktiskt. Vi hade lite för mycket packning samt var osäkra på om det skulle bli problem p.g.a pandemin och alla gränskorsningar som det innebär att åka tåg från Stockholm till Lissabon. Väl på plats i Lissabon fungerade kollektivtrafiken kanon med tunnelbana, spårvagn, pendeltåg och även några fossilfria bussar, allt för en låg månadskostnad. Det var även enkelt att sopsortera på plats vilket var bra, sen om det efterföljdes till 100% av lokalbefolkningen är jag dock osäker på.

Rekommendationer och övriga reflektioner

- En stor kontrast mot hemma i Sverige är det strukturella. Att t.ex. fixa ett åkkort till kollektivtrafiken kräver utskrivna blanketter, passfoto, långa köer och väntetider. Deadlines och tentadatum är heller inte alls skrivet i sten på samma sätt som hemma utan kan vara lite flytande under kursernas gång, vilket till en början kändes jobbigt och ovisst men man vänjer sig.
- Då jag åkte iväg på utbyte under hösten under mitt sista år på mastern betydde detta att jag skulle påbörja mitt examensarbete direkt efter att utbytet avslutats. För att kunna fokusera på utbytet valde jag att börja söka efter exjobb redan innan avresan och lyckades göra klart det bara efter någon vecka i Portugal vilket var skönt. Terminstarten i Lissabon är lite förskjuten i jämförelse med KTH vilket betydde att jag var lite "sen" till mitt exjobb, vilket kändes jobbigt på förhand. Men efter att ha haft tydliga kontakt med mina handledare om detta visade det sig att det gick bra i mitt fall och att det istället ställer lite högre krav på planeringen bara. Men ha kontakt med dina handledare om du är i samma situation så kommer det säkert gå fint.
- Jag har varit på utbytet under pandemin vilket inneburit att munskydd har använts flitigt i vardagen. Under hela min tid i Lissabon har det varit obligatoriskt med munskydd i mataffärer, kollektivtrafik samt i skolan vilket till en början kändes lite jobbigt men man vänjde sig fort. Portugiser tar detta med munskydd på ett helt annan nivå än vad man gjort hemma i Sverige och en gång stannade sjukt nog tunnelbanechaffuören omedelbart tåget när han såg en person utan mask på perrongen, klev ut och gick och sade till personen för att sedan återvända till hytten och köra tåget vidare.
- Var beredd på att man använder WhatsApp till det mesta i Portugal, allt från surflektioner till skolarbeten.
- Det jag kan känna att jag saknat under utbytet i Lissabon är centrala grönytor, bra luftkvalitet och det här med det praktiska, hur till synes väldigt enkla saker kan bli tidkrävande och ineffektiva.