

# ÄVENTYRSBANAN

Skol och föreningsprogram, åk 7/ca 13 år, 20-35 deltagare.

## HÖGHÖJDSBANOR

**Höghöjdsbanor** är en rolig och lärorik fysisk aktivitet som ger en inre utmaning och träning i att behärska saker själv. Banorna har flera olika fysiska och mentala utmaningar mellan träden, samt flera ziplines. Guiderna är med hela tiden uppe i träden, stöttar och övervakar säkerheten.

För högstadiet passar de mellansvåra (röda) banorna. Beroende på eleverna kan det ibland passa även med en av de högsta banorna eller de lägsta. Deltagarvillkor från 150 cm och 13 år på röda banor. På grön/blå kan yngre och kortare delta, från 140 cm.

## TEAMBUILDING

**Lär-känna-varandra** passar för nykomponerade klasser och grupper. Olika "ice-breakers" och sinnrika samarbetsövningar på marken får eleverna att öppna sig för varandra, släppa på prestigen och skratta tillsammans.

## Kamratbanan

På kamratbanan är aktiviteterna byggda strax ovan mark och gruppen ska ta sig fram utan att nudda mark på olika utmaningar så som att gå på en stock, åka linbana, svinga i lian och gå på "isflak". Till skillnad från höghöjdsbanan behöver deltagarna hjälpas åt för att komma framåt.

Beroende på klassens mognad kan ibland Markbanan ersätta kamratbanan.

## VILDMARK

### Uppdrag vildmark

Spännande utmaningar med tema friluftsliv. Här får eleverna först använda sin kreativitet och fantasi för att lösa uppgifterna. Vi går sedan genom svaren och visar metoder och trix som är både användbara och skapar intresse för friluftslivet och att vistas i naturen.

## MAT

Reservera Skogslägret för egen picknick. Här finns en rejäl eldstad med grillgaller, ved och det ni behöver för att tända elden. Två stora tipitält ger väderskydd om det behövs.

Glöds bakficka lagar god mat med miljövänligt koncept. Deltagarna hämtar själva sin mat och sitter runt om på bänkar, stockar eller vid bord, där det finns plats.

## ÖVERNATTNING

Stanna kvar över natten och upplev friluftslivet med övernattning i tentipi-tält. Här finns även rejäla eldstäder för att grilla, Vill ni slippa tänka på matbestyren så boka vår vildmarkskock. Sjölägret vid Sandasjön är en otroligt vacker plats, med klippor och fantastisk natur. För större grupper eller om ni föredrar närhet till parkering och buss så kan ni i stället välja Skogslägret. När ni hyr någon av våra lägerplatser så ansvarar ni själva för platsen och deltagarna.

## NATUREN

Passa på att se fina Erstaviksskogen. Gå Erstaviksrundan och hitta svaren på våra frågor. Kom gärna till oss före er starttid och gå till Sandakällan, drick vatten och lär er varför det finns en naturlig källa här.

<b>AKTIVITETER</b>		
<b>Priserna gäller för 20–35 deltagare</b>		
<b>KORTPROGRAM ca 2 timmar</b>	<b>PRIS VARD.</b>	<b>PRIS HELG</b>
Höghöjdsbana	7 000 kr	9 000 kr
Teambuilding	8 000 kr	10 000 kr
Vildmark	8 000 kr	10 000 kr
<b>HALVDAGSPROGRAM ca 3,5–4 timmar</b>	<b>PRIS VARD</b>	<b>PRIS HELG</b>
Höghöjdsbana & teambuilding	11 000 kr	13 500 kr
Höghöjdsbana & vildmark	11 000 kr	13 500 kr
<i>Tillägg om fler än 30 personer</i>		
<b>HELDAGSPROGRAM, ca 6 timmar</b>	<b>Endast vardagar</b>	
Svårt att välja? Gör alla 3 aktiviteter: Höghöjdsbana/teambuilding/vildmark	18 000 kr	

<b>LUNCH</b>	
<b>EGEN GRILL</b> Hyr Skogslägret för egen grillning eller picknick (stora eldstäder och tentipi tältkåtor ingår, rum för 80 pers)	1 500 kr ca tid 2tim
<b>GLÖD BAKFICKA</b> Falurulle (tunnbrödrulle med korv) Chiliconcarne med gräddfil och nachos inklusive vatten och lingondricka. Veg alternativ och specialkost finns.	120 kronor per person eleverna hämtar sin lunch från Glöds foodtruck

<b>ÖVERNATTNING (hyr i egen regi) ca 16.00-10.00</b>	
Sjölägret (ej lör-sön) Max 35 pers	9 000 kr
Lägg till sovsäckar och madrasser	+2 000 kr
Lägg till vedeldad bastu	+2 000 kr
Skogslägret (även helg)	
Upp till 50 personer (egna sovsäckar etc)	9 000 kr