

# ÄVENTYRSBANAN

Skol- och föreningsprogram. Från årskurs 3-6, 20-30 deltagare.

## HÖGHÖJDSBANOR

**Höghöjdsbanor** är en rolig och lärorik fysisk aktivitet som ger en inre utmaning och träning i att behärska saker själv. Banorna är utformade så att det är lätt för varje deltagare att hitta en passande nivå. För årskurs 3-6 passar Sanda som är våra lägre banor på upp till 8 meters höjd. Totalt har banorna 25 olika hinder mellan träden varav flera ziplines. Guiderna är med hela tiden och stöttar och övervakar säkerheten. Deltagarvillkor 140 cm och 9 år.

## TEAMBUILDING

### **Kom-igång**

Passar nya grupper där deltagarna inte känner varandra så bra. Lätta, snabba lekar som får barnen att släppa loss och prata med varandra. Programmet görs som ett roligt intro inför till exempel höghöjdsbanan.

### **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 linbanan, svinga i lian och gå på "isflak". Till skillnad från höghöjdsbanan behöver deltagarna hjälpas åt för att komma framåt.

## VILDMARK

### **Frilufsa**

Spännande tur med olika uppdrag på temat friluftsliv. Deltagarna får tända eld med tändstål, bygga en egen kompass och lära sig navigera i skogen, bygga rösen och leta djurspår. Eleverna upplever skogens storslagenhet som ökar deras intresse för friluftslivet och att vistas i naturen.

## MAT

Reservera Skogslägret för egen lunch eller middag. Här finns en rejäl eldstad med grillgaller, ved och det ni behöver för att tända eld. Två stora tipitält ger väderskydd om det behövs. Intill höghöjdsbanan Sanda finns även en grillplats med vindskydd som passar för mindre grupper på upp till 20 personer. Om ni vill boka mat från oss så har Glöds bakficka skolpriser, se nedan.

## 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 till Sandakällan och läs om varför vattnet är så rent här. Vi har även en spännande slinga i skogen, barnen ska försöka lista ut en mening genom att hitta bokstäverna i skogen.

<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

## HUR ER DAG KAN SE UT HOS OSS

På höghöjdsbanan delar vi klassen gruppvis på ungefär 15 elever. Ena gruppen börjar med genomgång av utrustning och säkerhetsgenomgång, samt träning på marknivå. Den andra gruppen besöker Sandakällan eller går bokstavsslingan, och börjar sin genomgång med en halvtimmes förskjutning. Har ni bokat kombiprogram börjar grupperna stationsvis på de olika aktiviteterna. Vi kan ta emot max 1 klass samtidigt. Flera klasser kan komma samma dag med 2 timmarsintervall.