

# ÄVENTYRSBANAN

Skol- och föreningsprogram

## 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 härliga ziplines. Guiderna är med hela tiden uppe i träden, där de stöttar och övervakar säkerheten. Deltagarvillkor från 150 cm och 13 år.

För gymnasiet rekommenderar vi en röd och en svart bana. Naturligtvis går det att byta ut en av banorna till de lättaste.

## TEAMBUILDING

**Markbanan** är vår populära balans- och samarbetsbana som är lika omtyckt som den är svår att förklara. På vajrar mellan träden ska gruppen försöka ta sig fram utan att nudda mark. Omöjligt om man gör själv, men om gruppen hjälps åt kommer de att lyckas. Passar grupper som känner varandra och är någorlunda fysiska. En riktig boost för sammansvetsning!

**Lär-känna-varandra** passar perfekt som en rolig start på gymnasiet. Olika "ice-breakers" och samarbetsövningar på marken får eleverna att bli nyfikna på varandra, släppa på prestigen och skratta tillsammans.

## VILDMARK

### Uppdrag vildmark

Spännande utmaningar med tema friluftsliv. Här får eleverna använda sin kreativitet och fantasi för att lösa uppgifterna. Vi går sedan genom svar och lösningar och visar metoder och trix som är både användbara och skapar intresse för friluftslivet och 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 en extra dimension av friluftslivet i tentipitält. 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 lär er mer om skogsreservatet. 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>	1 500 kr ca tid 2tim
Hyr Skogslägret för egen grillning eller picknick (stora eldstäder och tentipi tältkåtor ingår, rum för 80 pers)	
<b>GLÖD BAKFICKA</b>	120 kronor per person eleverna hämtar sin lunch från Glöds foodtruck
Falurulle (tunnbrödrulle med korv) Chiliconcarne med gräddfil och nachos inklusive vatten och lingondricka. Veg alternativ och specialkost finns.	

<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