

ÄVENTYRSBANAN

ÅK 7-9

HÖGHÖJDSBANA

Höghöjdsbanor är en spännande och utvecklande aktivitet som kombinerar fysisk träning med mentala utmaningar. Banorna, som slingrar sig mellan träden, erbjuder en rad olika hinder och flera ziplines som både roar och tränar deltagaren att vara utanför sin komfortzon och utmana den inre motivationen.

Efarna guider är alltid på plats för att ge stöd och säkerställa tryggheten under hela upplevelsen. Vi börjar med säkerhetsgenomgång och övning på marknivå.

För högstadielklasser rekommenderas de mellansvåra (röda) banorna. Beroende på elevernas nivå kan högre eller lägre banor vara aktuella. För att delta i de röda banorna krävs en längd på minst 150 cm och en ålder på 13 år.

TEAMBUILDING

Lär känna varandra

Perfekt för nybildade klasser och grupper. Med hjälp av olika "ice-breakers" och kreativa samarbetsövningar på marken får eleverna möjlighet att släppa på prestigen, lära känna varandra och ha roligt tillsammans.

Kamratbanan

På kamratbanan ligger fokus på samarbete. Aktiviteterna är placerade nära marken, och gruppen ska tillsammans lösa utmaningar som att gå på en stock, åka linbana, svinga i lianer och balansera på "isflak". Till skillnad från höghöjdsbanan är samarbete en nyckel för att lyckas. För äldre elever och sammansvetsande klasser kan kamratbanan ersättas med den svårare Markbanan.

VILDMARK

Uppdrag vildmark

Med temat friluftsliv ställs eleverna inför spännande och kreativa utmaningar. Först får de lösa uppgifterna på egen hand, därefter går vi igenom svaren och visar praktiska metoder och tips som väcker intresset för att vistas i naturen. Exempel på aktiviteter är elda med tändstål, laga skogs-te på stormkök, navigera med och utan karta, bygga vindskydd och annat som ger värdefull kunskap och praktiska färdigheter för vildmarkslivet.

MAT

Reservera **Skogslägret** för en egen picknick. Här finns en stor eldstad med grillgaller, ved och utrustning för att tända eld. Om vädret kräver det står två stora tipitält redo att ge skydd.

Vill ni slippa laga mat? **Glöds bakficka** erbjuder god och miljövänlig mat som ni själva hämtar och avnjuter vid bord, bänkar eller stockar i natursköna omgivningar.

ÖVERNATTNING

Fördjupa naturupplevelsen med en övernattnig i våra rymliga tentipi-tält. Detta är för många elever en unik upplevelse och kanske första gången de sover över i tält. Vid varje lägerplats finns rejäla eldstäder för matlagning och samvaro. Vi har två olika basläger för övernattningar:

Sjölägret vid Sandasjön är en idyllisk plats med klippor och fantastisk natur, perfekt för en grupp som söker avskildhet. För större grupper, eller för den som önskar närhet till parkering och buss, är mysiga **Skogslägret** ett utmärkt alternativ. När ni hyr någon av våra lägerplatser ansvarar ni själva för området och deltagarna.

NATUREN

Vi värnar om att eleverna ska få uppleva ännu mer av den vackra naturen hos oss. Därför har vi skapat Erstaviksrundan, en vandring med intressanta frågor om platsen. Passa även på att besöka Sandakällan, här kan ni dricka stans godaste källvatten och se hur istiden format naturen här.

