

# ÄVENTYRSBANAN

Gymnasiet

## 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.

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

Gymnasieklasser kan välja utifrån alla banor, vår rekommendation är en röd och en svart bana.

---

## 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.

Programmet kan även göras som en **Kom-igång**. Ett lättsamt och kul sätt att starta dagen, exempelvis före äventyret på höghöjdsbanan.

### Skräddarsytt

Vi sätter ihop ett program utifrån klassens förutsättningar med lagom utmanande samarbetsövningar. Reflektion ingår i programmet för att lyfta hur samarbetet fungerar.

### Markbanan

En spännande balansbana som verkligen utmanar elevernas teamwork. Banan består av åtta sammanhängande vajrar, där ni tillsammans ska hitta vägen framåt. En fantastisk och svår teambuilding-aktivitet som passar sammansvetsade grupper med hyfsad fysisk förmåga.

---

## 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.

## 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.

---

## 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 övernattning 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.

