

Eksempel på dagsprogram

De otte beskrevne halvdagsmoduler kan frit kombineres efter eget ønske og behov. Vi anbefaler dog at lægge de mest anstrengende forløb før frokost.

Alle kombinationer følger samme tidsskema

9.00-9.30	Morgenkaffe/velkomst
9.30-10.15	Sundhedsspor
10.15-12.00	1. hovedaktivitet Adventure-race
12.00-13.15	Frokost ved Haver til Maver
13.15-15.00	2. hovedaktivitet Find vej i St. Dyrehave med naturopgaver
15.00-15.30	Afrunding Præsentation af resultater Eftermiddagskaffe



Pris pr. deltager - heldags excl. moms: 1200 kr.
incl. let morgenmad, frokost, frugt , vand og
eftermiddagskaffe med kage.

Pris pr. deltager - halvdag excl. moms: 900 kr.
incl. let morgenmad, frokost, frugt og vand.

Haver til Maver står for forplejningen.

Vi kan også tilbyde aften-arrangementer med f.eks.
kanosejlads og flagermustur og en god middag
ved kåten tillavet og serveret af Haver til Maver.
Få inspiration på hjemmesiden.

Læs mere på hjemmesiden om firmadagene,
kombinationsmulighederne, praktiske forhold og
beklædning og booking på :
www.naturstyrelsen.dk/Lokalt/Nordsjaelland/Firmaskovtur



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Firmadage i skoven

Sjov motion og naturoplevelser



Aktiv firmadag i skoven

Masser af muligheder for aktiviteter og oplevelser i skoven på en sjov og sund måde

Naturstyrelsen har de seneste år udvidet tilbudene til aktive udfoldelser i statsskovene. I St. Dyrehave ved Hillerød har vi udviklet og opsat faciliteter til Sundhedspor, motionsruter og MTB-spor. Vi ønsker, at så mange som muligt, kan få kendskab til og glæde af disse faciliteter.

Frit valg

For at bringe disse muligheder i spil har vi udviklet otte halvdagsmoduler. De otte halvdagsmoduler kan kombineres to og to til heldagsarrangementer eller tages enkeltvis som halvdagsarrangementer.

I alle aktiviteter bortset fra Sundhedssporet, opdeles gruppen i hold, som sammen udfører aktiviteterne. Som udgangspunkt er der indlagt et pointsystem, således at holdene kan dyste indbyrdes. Pointsystemet kan fravælges.

Forplejning

Til begge typer arrangementer indgår morgenkaffe og frokost. Frokosten er en varieret bufét fremstillet af Haver til Maver, som stiller op med udekøkken, kok og med årstidens friskeste råvarer. Der er vand og frugt i løbet af dagen, som sluttes af med kaffe/the og kage for heldagsarrangementets vedkommende.



Valgfrie moduler

Naturfitness

Naturfitness er en sjov og anderledes måde at få rørt kroppen på. På den 3-4 km lange bane, ind delt i intervaller, gælder det om at balancere på en væltet stamme, springe over en knækket gren, forcere en grøft, kravle under et væltet træ, løbe zig zag mellem træstubbe el. lign., så alle kroppens muskler bliver rørt. Banens udfordringer er placeret i skovebunden. Mellem intervallerne kan holdet vælge at gå eller løbe på de stier og skovveje, der forbinder banen.

Adventure race

I fire sløjfer drager hvert hold ud, for at finde et antal poster og opgaver, som skal løses. Holdet får et kort og kompas med og skal klippe for hver passeret post. Opgaverne skal løses i fællesskab og på kortets mulig tid. Halvdel en af holdet medbringer cykler til fælles brug.

Skat i skoven

Skattejagten forgår vha. mobiltelefonen. Holdet lægger ud med at bestille skattejagten og bliver så guidet gennem skoven vha. af sms'er til forskellige poster, hvor der er opgaver eller skatte, der skal findes. Medbring mobiltelefon. Det behøver ikke være en Smart.

Find vej i St. Dyrehave

Rundt omkring i St. Dyrehave er der placeret adskillige poster på særlige steder. Langt fra alle står synlige fra skovvej eller sti. Holdet får stillet en opgave, som kan løses ved at samle informationer ved de forskellige poster. Holdet skal finde frem til posterne vha. gps, kompas eller kort.



MTB vha. GPS eller O-kort med naturopgaver

Rundt omkring i St. Dyrehave er der placeret adskillige poster tæt på skovvej eller sti. Posterne skal opsøges på cykel, og holdet får stillet en opgave indenfor en tidsramme. Undervejs kan der samles bonustid via naturopgaver ved de udvalgte poster. Holdet skal finde frem til posterne på cykel vha. gps, kompas eller kort. Holdet opfordres til at selv medbringe cykler, men det er dog muligt at leje cykler. Alle skal medbringe en godkendt cykelhjelme og bør have egnet motionstøj på og fornuftigt fodtøj.

Kondi-Karl - sjov og fartlege med fokus på kondition

En sjov, anderledes måde at dyrke motion på, hvor pulsen flere gange kommer højt op. Man bliver motiveret til motion og høj puls gennem diverse små stafetter og lege, som mest foregår i hold, der kæmper mod hinanden.

I konceptet er der lagt op til, at hver enkelt deltager selv kan styre, hvor meget han/hun vil give den gas. Der er hele tiden opsamling, og alle vil kunne være med. Det skal her bemærkes, at har du selv lyst, kan du få brændt dig sig helt ud.

Natur- Karl

- sjov og leg med fokus på natur

En sjov, anderledes måde at dyrke motion på. Man bliver motiveret til motion via diverse lege, opgaver og øvelser, hvor naturen er omdrejningspunktet. Niveauet er, så alle kan være med, og motionen er let.

GPS-løb med naturopgaver

Rundt omkring i St. Dyrehave er der placeret adskillige poster tæt på skovvej eller sti. Holdet får stillet en opgave, som kan løses ved at samle informationer ved de forskellige poster. Der bliver opgivet en bestemt tidsramme, hvor der skal samles point via informationer og opgaver. Holdet skal finde frem til posterne vha. GPS. Alle kan være med.

