

Förslag på aktiviteter vid Wilderness Experience

- | | | |
|---|-----------------------|---|
| 1 | Kinesiska muren. | Höghöjdsklättring på repstege till 12 m/h därefter klättring på rörlig klättervägg och nedfirning till marken. På tid |
| 2 | Balansövning i grupp. | Låg balans övning ca 15 meter lång där deltagarna måste ta i varann och hjälpa till för att gruppen i sin helhet skall lyckas. Kontakt övning |
| 3 | Löpa linan ut | Deltagarna förflyttar sig enskilt efter en spänd lina med hinder hela tiden i kontakt med marken. För att lyckas måste alla vara mycket aktiva i gruppen. |
| 4 | Harrisburg | Gruppen måste tillsammans på tid lösa en uppgift där en "olycka" skett med "radioaktivt vatten" Ett kärl skall tömmas till ett säkert kärl med hjälp av 2 rep på ett avstånd av 4 meter. Svår, men mycket stimulerande uppgift. |
| 5 | T-Bone | Gruppen skall med hjälp av 4 plywood bitar konstruera en bokstav. |
| 6 | 22án | Rapelling på lodrät klippa 28 meter. |
| 7 | Eiger Nordwand | Klippklättring på berg. Leder från 1- 6+ grader. De sista är det endast ett fåtal specialister som klarar- 1-2 grader klarar de flesta alltid med toppsäkring. |
| 8 | Klyftan | Ta över skadad på ca 6 meters höjd över en klyfta med vatten i i botten. Svår komplicerad uppgift med intensiv övervakning av instruktör. |

- 9 Mountain Bike tur
Kan varieras från lätt cykling på väg till skogsstigar. Vi har även märkt terrängbana som är krävande.
- 10 44án
Extrem nedfirning på klippan ca 44 m med överhäng. Ca 20 km från Base Camp inom Glaskogens Naturvårdsområde. Mycket luftigt.
- 11 Klagomuren
Hög trä vägg där gruppen skall ta sig över. Kräver lite styrka och mod för att lyckas.
- 12 Babels Torn
Höghöjds klättring på ölbackar. Rekord 2003 24 backar. Mycket ostabilt.
- 13 Normandie
Gummibåtsövning i grupp. Kan bli lite våt om man gör fel. Tävling
- 14 Tippa
Kanutövning där man tävlar på annorlunda sätt med paddlingen.
- 15 Firestone
Ta fram ett bildäck över högt träd. Kräver mycket kroppskontakt
- 16 Top Gun
Olika skjutmoment med Pilbåge, CO 2 Pistol eller Revolver, Slangbella Luftgevär
- 17 Dragkamp
Lagdragkamp. Mycket utslagsgivande för grupper
- 18 Långa draget
Tävlingsmoment där gruppen kan avgöra tävlingen genom sin medverkan och samarbete
- 19 River Kwai
Brobygga över vatten med olika metoder beroende på platsen
- 20 Cro Magnon
Grottklättring i olika svårighetsgrader. Mörkt och kallt!

- | | |
|--------------------|--|
| 21 Montreal | Paddling i storkanoter 16 pax i varje.
Bra gruppövning |
| | Kan kompletteras med 2-mans kanoter till ett pris av 200:- per kanot |
| 22 Fina fisken | Fisketävling med olika metoder beroende på årstid. Trolling, fiske från båt eller kanot |
| 23 Röda Korset | En annorlunda pusselövning som urskiljer kreativitet |
| 24 African Queen | Svår passage genom en vattenfylld bäverdalen. Jobbig. Orientering |
| | Endast i samband med heldagsövning där även 44 ån ingår. |
| 25 Tiger Woods | Golftävling med Frees Bee. Mycket Skratt |
| 26 Indian Camp | Resande av indianska TeePee.
Mycket strul innan det är klart, men kul. Används till övernattnig |
| | Endast där övernattnig i TeePee'n ingår som en del av programmet |
| 27 Minfältet | Förflyttning på lådor med hela gruppen. Kräver planering och samarbete |
| 28 Gordiska Knuten | Tillverka en knut med hjälp av radiokommunikation mellan ledare och deltagare. |
| 29 Sears Building | Byggande av högt torn, styrd av projektledare som finns på avstånd |

30 Kon Tiki

Överskeppning till ö med hjälp av tunnor och långa grenar

Här ingår kortare kanotpaddling till övningsplatsen

Utöver de beskrivna övningarna har vi ytterligare ett antal som vi använder oss av vid lämpliga tillfällen och när det passar in i gruppens utveckling

Camp Nordmarken

En kombinations tävling där deltagarna utsätts för olika "ansträngande" grenar. Övningarna varierar med hänsyn till deltagarnas tidigare erfarenheter, kunskaper, kondition och önskemål samt aktuell väderlek.

Ganska tufft och krävande, men kunden sätter gränserna.

- 1) Mountainbike
- 2) Simning
- 3) Vattenövergång
- 4) Klättring
- 5) Nedfirning
- 6) Orientering mellan stationerna

Heldagsövning