



# Konferensaktiviteter vår, sommar och höst

## Mountainbike med eller utan instruktör

Cyklingen i området kring vår anläggning erbjuder en stor variation. Välj mellan rejäla backar både uppför och utför, eller lättcyklade skogsstigar och mysiga grillplatser. Med varierade landskap av vatten, skog och berg ger det dig en härlig cykeltur, oavsett vad du letar efter. På mountainbike har du möjligheten få den ultimata träningen samtidigt som du enkelt kan ta dig rätt ut i vildmarken och uppleva den storslagna naturen. Boka en instruktör som anpassar träningen till hela gruppens förmåga.

## Löpning med eller utan instruktör

Vi erbjuder ett stort nätverk av både märkta och omärkta stigar direkt från anläggningen. Lätt att välja mellan tung kupering eller lättlöpta tallhedar. Vidsträckt myrmarker med ett mjukt och skonsamt underlag. Oavsett om det är en nybörjartur eller seriös satsning så finns stigarna och utmaningarna i nära omgivning. Med instruktör så anpassas träningen till hela gruppens förmåga.

## Rullskidor med eller utan instruktör

För dig som vill fortsätta med skidåkning även under barmarkssäsongen så finns möjlighet till rullskidsåkning. Rullskidor är ett perfekt komplement till vanlig längdskidåkning för både elitidrottare och vanliga motionärer. Vi erbjuder tekniklektioner på rullskidor och guidade turer. Vi anpassar lektionen oss efter ert behov.

## Mångkamp

En fysisk mångkamp eller en utmanande kamp med hjärngymnastik. Vi ordnar flera olika grenar och ni tävlar mot varandra i lag. Flera roliga och spännande grenar som pilbåge, koka vatten över egen eld, kartsussel, däckstafett, och mycket annat. Må bäste lag vinna!

## Klätterparken

Vår klätterpark erbjuder en mängd utmanande och roliga aktiviteter för både nybörjare och erfarna klättrare. Med olika svårighetsgrader och hinderbanor är det här det perfekta stället för teambuilding och att utmana gruppens samarbetsförmåga. Testa din balans, styrka och mod medan du tar dig över repbroar, klättrväggar och spännande linbanor.

## Yoga

Yoga är verkligen en träningsform för alla. Var och en presterar efter egen förmåga. Prova på ett pass med vår duktiga instruktör som tar både nybörjare och mer avancerade grupper. Denna aktivitet kan ni välja att ha antingen inomhus eller utomhus i vår natursköna miljö. Tidsåtgång ca 1 timme.

## Kanot, kajak och SUP

Under sommarhalvåret finns möjligheten att paddla kanot eller kajak. Vi har även SUP. Perfekt både som ett träningspass eller som en äventyrligare utflykt med eller utan guide.

## Vandring med guide

Upplev någon av våra fina vandringsleder i naturen runt om vår anläggning tillsammans med en av våra guider. Det finns massor av stigar och vägar av olika karaktär och svårighetsgrad att välja på i området. En härlig naturupplevelse för alla. Packa gärna med en god matsäck och ta en paus vid någon grillplats efter vägen.

## Fiske med guide

Fiska på egen hand eller med någon av våra kunniga fiskeguider. Guiden tar er med till deras favoritvatten och ger er tips om vart det nappar bäst. Fiske är en aktivitet man kan göra året runt och det finns gott om fiskevatten i närområdet.

## Discgolf

Ett roligt sätt att motionera för alla. Vi har en natursköna niohålsbana som startar vid Gästcenter. 18-hålsbana vid start på Skidstadion.

## Minigolf

Mysig aktivitet på vår fina minigolfbana. En perfekt aktivitet där hela sällskapet kan delta.

## Föreläsning

Få uppriskande och motiverande inspiration eller kanske en föreläsning om kost, träning och återhämtning. Vi hjälper att hitta en passande föreläsare efter era önskemål.

## Utegymp

Hela gymmet som är byggt av ordentliga timmerstockar ger kroppen en rejäl genomkörare och kan varieras för olika typer av motstånd och behov. Det är en perfekt avslutning på en löp- eller cykelrunda genom skogarna. Gymmet finns lättillgängligt för alla intill Längdcentrum.

## X-gym

Ett välfyllt gym med en träningsyta på hela 280 kvadratmeter! Här hittar du allt du behöver för att ta din träning till nästa nivå, från stor maskinpark till cardiodel och friviktsyta. Gruppriser min 10 personer, du kan även boka upp din egna tid.

## Nöje/Underhållning - DJ, trubadur, dansband & konsert

Via oss kan du även boka underhållningen till festen, middagen eller eventet.

## Matkasse – för tillagning av mat i egen regi

Beställ vår färdiga matkasse med ingredienser och recept och laga maten tillsammans i stugan. Ett enkelt och bekvämt sätt att lösa både frukost, lunch och middagar på.

## Vinprovning

Bokas minst ca. 4 veckor innan. Vinprovning med sommelier. Sex viner. 2 vita och 4 röda. Ni kommer prova 3 olika druvor där ni kommer få uppleva vilken skillnad det kan vara på samma druva. 10–20 personer.

## Ölprovning

Bokas minst ca. 4 veckor innan. Ölprovning med Bryggmästare ifrån Mora Bryggeri eller Björka Bryggerhus. Ca. 1 tim - 30 min ölprovning från bryggerhusets öl sortiment och 30 min om ölets historia. 8–15 personer.

## Matskola

Testa vår matskola, under ledning av erfaren kock lagar ni middag tillsammans. Ett avslappnat och naturligt sätt att umgås och stärka relationer.

## Catering

Förbeställ catering till festen eller konferensen. Ät en avkopplande middag tillsammans i stugan. Det är bekvämt att få samma service som på restaurangen fast restaurangen kommer till er.

## Escape Box

Escape Box är en häftig och engagerade spionjakt att genomföra som teambuilding och en kul utmaning med dina vänner. Ett adrenalinfyllt lagspel för 10–300 personer. Ni får ett uppdrag att lösa som lag, boxen är full av spännande gåtor, pussel, kartor, böcker och formler, överraskningar och hemligheter. Ca 75 min.

För mer information  
kontakta konferens-  
avdelningen:

0772-280 100 • moten-konferens.se  
konferens@orsagronklitt.se

**Orsa Grönklitt**