



# Ungdomsgrupper 2012

**Förslag**

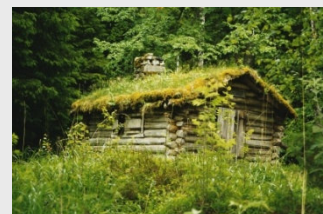
**från**

**Ösjönäs**  
Tivedens aktivitets- & äventyrscenter

# Ösjönäs

Ösjönäs ligger i hjärtat av Sverige mitt emellan Stockholm och Göteborg, omgivet av Tivedens Nationalpark. Ösjönäs är Tivedens aktivitets- och äventyrscenter. Här väntar äventyret på dig som söker förtrollande vacker natur präglad av väldiga klippblock, djupa mossbelupna dalar, enskilda stränder och branta bergsryggar med hållmarker. Tivedens nationalpark är en av Sveriges vackraste. Till stor del stiglös och otillgänglig men också oändligt inbjudande. Mjukaste mossor, klara sjöar och hänförande utsikt omger stigar som använts sedan urminnes tider.

På Ösjönäs kan du bo, rida, paddla, klättra höghöjdsbana, bada bastu och badtunna samt mycket mer. Följ med oss och upptäck trollens magiska skogar och vatten.



## Samarbetsbana

Vår populäraste aktivitet för ungdomar! Grupperna kommer att ställas inför en rad utmaningar som ska lösas. Under aktiviteten kommer vi att, förutom att skratta gott, arbeta med faktorer som kommunikation, kreativitet och samarbetsförmåga.

### Exempel på övningar:

**Jättekluret** – ett litet problem i jätteformat

**Svarta Änkan** – många tåtar att dra i och lika många viljor

**Lindansen** – Ta er så långt som möjligt på den låga vajern?

**Stocken** – balans, samarbete och koordination.....

**Zambezi** – hur tar ni er över när bara en kan simma?

**Labyrinten** – i becksvalt mörker ska ni hitta vägen ut...

**Brobygget** – hur löser ni problemet?

### Bra att veta för dig som beställer

*Pris: 225 kr per person*

*Tidsåtgång: ca 2 timmar*

*Passar grupper på: 10-200 personer.*

*Årstid: Året om*

*Minimidebitering: 10 personer*



foto: www.aktivera.se

## Äventyrsfemkampen

Grupperna kommer att tävla mot varandra i denna mångkamp som består av en rolig blandning av individuella äventyrsgrenar. Blanda gärna upp med roliga samarbetsgrenar så blir aktiviteten lite roligare. Välj någon av grenarna från samarbetsbanan ovan. Vilka grenar som ingår bestäms i samråd med er men **kan t ex innehålla följande:**

**Bågskytte** – alla lekte vi väl indianer och cowboys som små, nu finns chansen att prova på känslan av en "riktig" pilbåge.

**Blåsrör** – ärtrör i all ära men detta vapen har oanade krafter....

**Yxkastning** – dubbeleggad kastyxa eller tomahawk, vilket väljer du?

**Luftpistol** – här går det undan och det räcker inte med att vara pricksäker, man måste ha stil också....

**Överlevnad** – under tids- och prestationspress ska nu bevisas vilka som klarar sig i vildmarken och vilka som borde hålla sig i befolkade trakter.

**Slangbella** – Anderssonskans Kalle utmanar!



### Bra att veta för dig som beställer Äventyrsfemkamp eller höghöjdsbana

*Pris: 275 kr per person*

*Tidsåtgång: ca 2 timmar*

*Passar grupper på: 10 personer och fler*

*Årstid: Året om*

*Minimidebitering: 10 personer*

## Höghöjdsbana – en drömutmaning



Våra instruktörer är alltid närvarande uppe på banan tillsammans med deltagarna. Vi använder speciella selar där du är säkrad både runt bröstet och runt höfterna/midjan. Medan ni tar er fram mellan stationerna är ni hela tiden säkrade. Banans höjd varierar mellan 5-15 meter och är en drömutmaning.

### Höghöjdsbanan innehåller övningar som:

**Skotska hängbron:** Man går på två parallellt uppspända vajrar, med ett fåtal bräder att sätta fötterna på, detta utan att hålla i sig med händerna.

**Stockbron:** Konsten här är att gå balansgång över en sju meter lång upphängd stock.

**Ekorrhoppet:** Vågar du ta steget!? Du ska hoppa 1 meter mellan två plattformar 10 m över marken.

**Klätterstocken:** Du klättrar på en svagt lutande stock med hjälp av de uthuggna stegen. Svajande och spännande.

**Repbros:** Repbro där du på klassigt "fångarna på fortet" vis tar dig mellan två träd med hjälp av två uppspända rep.

**Zipline:** Banan avslutas med en zipline där du kastar dig ut från 15 meters höjd och åker som en på en linbana mot marken i full fart. En adrenalinkick utan dess like.

## Flottbygge

Flottbygge handlar om initiativförmåga, kreativitet och samarbete. Förmåga att hitta lösningar på till synes omöjliga problem är en värdefull tillgång. Konstnärliga talanger och fantasifulla inslag premieras när ingenjörskonsten har gjort sitt. Den ska inte bara flyta - den ska kunna paddlas snabbt och ha det där lilla extra också.

Till er hjälp får ni i varje lag en uppsättning "flottmateriel" och diverse andra prylar. Av detta ska ni skapa mesta möjliga FLOTTE. När sedan farkosten är klar ska den sjösättas och med hjälp av samtliga lagmedlemmar paddlas och visa vad den går för! Må bästa flotte vinna! Kombineras gärna med andra aktiviteter med flottbygget som final.



### **Bra att veta för dig som beställer**

*Pris: 250 kr per person*

*Tidsåtgång: ca 2 timmar*

*Passar grupper på: 10-200 personer.*

*Årstid: när sjön är isfri*

*Minimidebitering: 10 personer*

*Flytvästar och paddlar ingår.*

## Vildmarksritt på islandshästar

Det här är ett tillfälle att prova på vildmarksridning. Tivedens nationalpark är unik i sitt slag. Ingen annan nationalpark skyddar den här typen av mäktig, gammal mellansvensk skog. Följ med oss ut och upplev trollens skogar från hästryggen!

Vi börjar med en genomgång och ger oss sedan ut i skogen runt Ösjönäs. Vi rider i ca 1 timme. Det finns hjälm att låna men ta gärna med egen utrustning om du har. Långärmat på ben och armar samt sko med klack eller gummistövel behöver du ha. För längre turer se: <http://osjonas.se/ridning.html>

### **Bra att veta för dig som beställer**

*Pris: 275 kr per person*

*Tidsåtgång: 1 timme, vi hinner 2 grupper*

*å 5-6 pers på dryga 3 timmar*

*Passar grupper på: 10-20 personer.*

*Årstid: när stigarna är isfria*

*Minimidebitering: 5 personer*

*Hjälm ingår och är obligatoriskt.*



## Paddla i Tivedens nationalpark

Hyr en kajak eller kanadensare och paddla i Tivedens Nationalpark.



Upplev ett underbart sätt att umgås med naturen. I kajak och kanot glider du fram och har tillgång till Nationalparken oberoende av djup.

### Bra att veta för dig som beställer

*Prisexempel:*

*Kanoter 2-4 personers och roddbåtar 160 SEK för halvdag*

*Kanoter 2-4 personers och roddbåtar 225 SEK för heldag*

*Kajaker enmans 200 SEK för heldag*

*Kajaker tvåmans 300 SEK för heldag*

*Tidsåtgång: enligt önskemål*

*Passar alla grupper – vi har goda möjligheter att hyra in extra kanoter/kajaker men då kan extra kostnader tillkomma.*

*Årstid: när sjön är isfri*

*Minimidebitering: 1 kanot*

*Flytvästar och paddlar ingår.*



## Expedition vildmark i Tiveden



Den här aktiviteten tar er med ut i skogen på riktigt. Ni ska under en begränsad tid lösa ett antal uppdrag av vilt skiftande karaktär. **Expedition vildmark i Tiveden** är en aktivitet speciellt utformad för den natur som Ösjönäs bjuder på.

Till er hjälp har ni en GPS, en ryggsäck med utrustning och de (udda) specialkunskaper som finns i ert lag. Det gäller att lösa de verkligt knepiga uppgifterna i en kamp där nytänkande, kreativitet och fantasi är ovärderliga egenskaper.

### Bra att veta för dig som beställer

*Pris: 250 kr per person*

*Tidsåtgång: ca 2 timmar*

*Passar grupper på: 10-200 personer.*

*Årstid: anpassas efter årstid*

*Minimidebitering: 10 personer*

*All nödvändig utrustning ingår*



## Boendet på Ösjönäs

De allra flesta ungdomsgrupper väljer att bo i Skogs- och Bergshyddan.

### Skogshyddan 20 bäddar

2 st rum för 6 pers

2 st rum för 4 pers

Alla med våningssängar, toa och dusch finns i Bergshyddan (mycket nära)



### Bergshyddan 18 bäddar

2 toa/duschrum, mindre kök, handikappanpassat

2 st rum för 2 pers

3 st rum för 4 pers

Alla med våningssängar



**Pris för ungdomar och barn (samt medföljande vuxna): 110 kr per person och natt. Städ och lakan kan köpas till. Sövsäck ej tillåtet.**

För mer info om andra hus, samlingslokaler, bastu, badtunna, tentipis mm se hemsidan [www.ösjönäs.se](http://www.ösjönäs.se)

## Priser och villkor

<b>Pris:</b>	Boendekostnad för de som bor inne	110 SEK per person/dygn
	Boendekostnad för de som bor ute	40 SEK per person/dygn
	Hyra Gillestuga med öppen spis	750 SEK per dygn
	Samarbetsbana	225 SEK per person
	Kombokamp	275 SEK per person
	Höghöjdsbana	275 SEK per person
	Vildmarksridning	275 SEK per person
	Flottbygge	250 SEK per person
	Expedition Vildmark	250 SEK per person
	Bastu	695 SEK för hela gr i 2h
	Vedeldad pool (ni eldar själva) utan bastu	1100 SEK för hela gr
	Vedeldad pool (vi eldar åt er) utan bastu	1695 SEK för hela gr
	Bastu och vedeldad pool	1995 SEK för hela gr och kvällen
	Hyra en kåta, < 48 pers	750 SEK för per dygn
	Hyra en kåta, 48 – 80 pers	2000 SEK per dygn
	Kanoter 2-4 personers och roddbåtar	160 SEK för halvdag
	Kanoter 2-4 personers och roddbåtar	225 SEK för heldag
	Kajaker enmans	200 SEK för heldag
	Kajaker tvåmans	300 SEK för heldag

**Tid:** 2012

**Ingår:** Enligt förslag. Moms.

**Tillkommer:** Eventuella tillköp utöver program.

**Villkor:** Priserna gäller under 2012. De är baserade på att ni städar alla lokaler själva före avresa. Lokalerna disponeras från kl. 12.00 ankomstdagen till 10.00 avresedagen. Vi tillåter inte sovsäckar i husen, medtag egna rena lakan. Förfrågan gäller ej som mellanvarande bokning, dvs. aktiviteter, personal, utrustning och lokaler är ej reserverat för er räkning innan definitiv bokning gjorts.

**Städ:** Det är möjligt att köpa till städning. För boende kostar det 100 kr per person, för Gillestugan 500 kr. Priset bygger på att ni slänger sopor, viker ihop alla täcken, diskar och ställer in allt porslin.

**Betalning:** Kontant eller förskott mot faktura.

**Avbokning:** Avbokning som sker senare än 4 veckor före beställd tid debiteras, enligt Sveriges Hotell- och Restaurangföretagares allmänna villkor för konferenser, med 75 % av avtalat pris. Avbokning som sker senare än två veckor före beställd tid debiteras med 100% av avtalat pris.

---

**adress**  
Ösjönäs  
695 97 Tived

**webb**  
vildmark@osjonas.se  
www.osjonas.se

**tfn**  
0505-250 22

**Välkommen till äventyret!!!**