

Här nedan finns exempel på aktiviteter och upplevelser som vi erbjuder. Se det som inspiration och underlag för vidare diskussion så att vi kan sätta ihop förslag på ett fint program åt er.

(Prisindikation finner ni i separat prislista, men slutpriset kan variera beroende på upplägg)

Vi kan komma till er där ni befinner er, på ett kontor, en gräsmatta, hotell etc. och arrangera många av våra aktiviteter - eller så kommer ni till oss, till vårt unika och natursköna läger Camp Håckeberga.



Lägret ligger på en liten avskild halvö i Håckebergasjön med storslagna omgivningar. Här finns stora tältkåtor uppställda som ger ett fantastiskt uppvärmt skydd i alla väder och är stora nog för att kännas luftiga även för en större grupp (+100p). Här kan ni hålla ett naturnära möte, äta en god måltid eller hålla en stämningsfull fest.

Vid ankomst samlas gruppen med lägerelden som centrum. Här kokar vi kaffe direkt över lägerelden och om så önskas, smarriga smörgåsar eller söta bakverk från Vismarlövs café och bagarstuga.

Beroende på syfte och mål med er vistelse kan olika aktiviteter lämpa sig bättre, alltifrån rafflande mångkamp och äventyrsrace till stillsamma naturupplevelser.

Till företagsfesten eller Kick-offen: Lekfulla, äventyrliga aktiviteter



Mångkamp 1,5-2 tim

En mycket lättsam mångkamp där lagen möts i grenar som bågskytte, yxkastning och några roliga teambuilding aktiviteter. Detta är en perfekt aktivitet när man vill ha kul, skratta tillsammans och prova nya spännande aktiviteter. Här är det lätt att umgås. Många tycker det är otroligt roligt att skjuta pilbåge och kasta yxa, därför lämnar vi gärna lite extra tid till fria aktiviteter efter kampen. Den här aktiviteten passar vid de flesta sammanhang, då variationen av aktiviteter är stor och passar de flesta personer oavsett ålder eller fysiska förmågor.



BowTag 1-2 tim

Två lag möts på en skogsbana med varsin planhalva och skjuter ut varandra med hjälp av pil och båge, där pilarnas spets är vadderad för att inte skada motståndaren, men känns ändå ordentligt att bli träffad. Ett uppskattat spel som "tagit över" efter paintball.

Upp till 20 personer kan spela samtidigt, och upplägget är anpassningsbart i tid. Bow-tag kan bra passa som valbar aktivitet i ett friare mingelupplägg där deltagare kan anmäla sig till en meny av olika aktiviteter.



MTB 1,5-2,5 tim

En mountainbiketur längs vindlande stigar i makalös natur är en härlig aktivitet som passar många. Omkring Camp Häckeberga har vi tillgång till några av Skånes finaste cykelstigar där ni kan uppleva både action eller en fantastisk naturupplevelse i lugnt tempo. Våra erfarna guider tar er med på vindlande stigar i ett tempo som alltid är anpassas efter gruppens fysiska förutsättningar. Ju fler guider som visar vägen, ju mer kan vi anpassa turen efter önskemål. Här finns flera mil av fantastiska markerade cykelleder att välja på och det går bra att hitta även på egen hand.

Vi har ca 30 cyklar, både av senaste modell samt de som hängt med några år.. Vid större grupper eller vid ett friare upplägg kan de som vill turas om att cykla. Cykel, hjälm och instruktioner ingår.



Äventyrsrace 2-3 tim

Ni som är ute efter en utmaning! Ni som grupp ska förflytta er mellan waypoints med hjälp av karta eller GPS. Längs vägen ställs ni inför utmaningar på olika plan, från marknära klurigheter, frågor och fotouppdrag. Ni tar er fram med cykel men också med kanot om ni önskar (juli-mars). Upplägget bestämmer vi utifrån era syften och förutsättningar och kan ingå i en förflyttning från tex slottet till campen. Sträckan innehåller både lugna partier så ni kan njuta omgivningarna samt sträckor där det är bra att ta sig fram snabbt. Gruppen kan själva välja hur lång sträcka man önskar cykla.

Ni behöver minst en fulladdad mobiltelefon/lag, och appen Loquiz nedladdad i förväg.

Upp till ca 30 personer kan cykla samtidigt.

För Teamet



Uppdraget. 1-2 tim

Här kombinerar vi fördelarna med digitala lösningar likt PokemonGo med klassisk skattjakt och teambuilding. Vi tar er runt till olika platser som markeras på en karta i smartphones. Gruppen väljer själv vilken väg man ska ta, vilka platser man vill besöka. På varje plats finns uppgifter att lösa, det kan vara fotouppdrag, frågor att svara på, praktiska samarbetsutmaningar att klara på tid, klurigheter att lösa, eller något att leta efter på platsen. Uppfinningsrikedom, kreativitet och framförallt lekfullhet kommer till bra användning här.

Alla lag kan se varandras position på kartan, hur poängställningen är, men kan också ställa till det för varandra genom att placera ut minor som tillfälligt sätter en grupp ur spel. Ju fler uppgifter man klarar, ju fler uppgifter dyker upp på skärmen. Uppdraget kan vara en del av en aktiv förflyttning, tex från The Norrmans Castle till campen. Ni behöver minst en fulladdad mobiltelefon/lag, och appen Loquiz nedladdad i förväg.

Det fina med den här aktiviteten är att varje grupp kan välja sin egen ambitionsnivå, tävling eller lättsam promenad i skogen. Ni får dessutom med er roliga bilder att titta på och jämföra efteråt!



Teambuilding / Teamkamp 1-2,5 tim

Teambuilding övningar är roliga och samarbets krävande utmaningar. Gruppen arbetar tillsammans för att lösa uppgifterna. Här upptäcker man värdet av planering, iderikedom, samarbete och kommunikation!

Aktiviteten är lättsam och kan samtidigt få igång tankar och diskussioner om samarbete. Vi handleder dock inte diskussioner i detta upplägg (som vi gör vid grupputveckling).

Beroende på hur många personer som deltar, kan olika upplägg fungera bättre: I Teamkampen (1-2 timmar) delar vi er i lag som möts i dueller i varje gren. Här kämpar man om att lyckas med uppgiften snabbast eller plocka flest poäng.

Vid Teambuilding (2-2,5 timmar) tävlar ni mot er själva, inte andra lag. Tempot är lugnare och ni löser uppgifterna i er egen takt.

Många av övningarna kan göras inomhus om ni har tillgång till rymliga lokaler.

För utbildningsdagar och samarbetsutveckling



Grupputveckling (halvdag / heldag / flera dagar)

Vill ni fördjupa er i samarbete, kommunikation och ökad förståelse för varandra, erbjuder vi också Grupputvecklingsprogram. Här ställs gruppen inför olika samarbetskrävande övningar, som man löser på olika sätt. Sedan utvärderar gruppen sina processer med stöd av utbildade handledare.

Under ett grupputvecklingsprogram, jobbar vi med praktisk problemlösning varvat med handledda samtal i syfte att förbättra samarbetet på olika sätt. Vi kanske arbetar med fokus på att öka förståelsen för varandras behov, hitta vägar till konstruktiva samtal, eller kreativ problemlösning. Vi jobbar dock inte med akut kris- eller konflikthantering.



Fårvallning

Fårvallning - en spännande och annorlunda aktivitet

Fårvallning är en garanterat annorlunda aktivitet. För att lyckas valla fåren krävs kommunikation, planering och problemlösningsskick hos gruppen eftersom fåren har en unik förmåga att läsa av en grupps svagheter. Olika uppgifter med fåren varvas med reflektionsövningar. Övningarna genomförs på de vackra backarna på andra sidan sjön, ca 15-20 minuters promenad från campen, 10-15 minuter från The Norrmans Castle. Ni kan välja på en 2 timmars version, som bjuder en lite lättsammare prova-på upplevelse, och en 3 timmars aktivitet, med mer tid för reflektion och fördjupning.

Med cykel, kanot (ej mars-juni) eller till fots kan ni ta er till Camp Häckeberga för att fortsätta dagen med andra aktiviteter, fika eller äta en god måltid.

Walk and-talk 1-3 timmar

Vandringsmöten ger er en kombination av friskvård och möte. Detta är ett perfekt sätt att få igång diskussioner och låta kreativa idéer flöda och lära känna varandra på djupet.

Vi tar med gruppen på en guidad promenad i de vackra omgivningarna. Ni kanske har speciella frågor som ni vill diskutera under er vandring, eller så samtalar ni i par kring frågeställningar som vi ger er på vägen. Vi kombinerar gärna vandringen med teambuilding. Då stannar vi till för att lösa några lustfyllda och kreativa uppgifter längs vägen, och ge er mer att prata om.

Att vandra och prata är ett effektivt sätt att fånga upp tankar och idéer, eller skapa diskussioner kring svåra ämnen eftersom miljön och rörelsen hjälper oss att slappna av och öppna sinnet en aning.

Vi rekommenderar kläder som är lämpliga för vädret, inte minst bekväma och robusta vandringsskor, som tål lite smuts från skogsmarken.



Höghöjdsutmaningar

Efter att tävlingsmomenten är klara kan de modiga få chansen att prova en höghöjdsutmaning.

Jättegungan från 11 m höjd är en riktig nervkittlare som både aktör och åskådare finner underhållande och fungerar som en spektakulär avslutning på en mångkamp. Den ger ofta härliga endorfinrus!



Jättekanot

Våra kanoter är 9 meter långa, men är ändå otroligt lättpaddlade, är superstabila och glider fantastiskt bra i vattnet även om tex bara 4 personer paddlar. Utöver styrman och kapten finns plats för 12 paddlande. Häckebergasjön är inte jättestor, men har flera öar och sund som bjuder på en otroligt fin naturupplevelse. Kanoterna kan med fördel användas vid äventyrsrace eller för att ta sig mellan slottet och campen.

Paddling i Häckebergasjön erbjuds från juli till sista mars, men under våren råder fågelskydd i sjön så paddling är tyvärr inte tillåtet då.

Uppiggande inslag, t ex under konferenser och möten



Bågskytte 1 timme

Bågskytte är uppskattat som en mingelaktivitet inför middagar, eller som aktiv avkoppling på japanskt vis under intensiva konferenser. Ni får prova på olika bågar och får stöd i att utveckla er teknik.



Jonglering 45-70 minuter

På bara 45 min kan vi få deltagare att bemästra konsten att jonglera med tre bollar, eller lägga en fin grund för att lära sig i lugn och ro. Det är en perfekt paus i en konferens. Vi pratar bla om de goda bieffekterna med ökad motorik, tillväxt i

hjärnan, mental avkoppling, som är vetenskapligt bevisade - samt vikten av att lära sig skapa goda vanor och hjälpa hjärnan till att inte skapa stress. Jonglerbollar i presentförpackning till deltagarna att behålla kan ordnas.



Isskulptering 1-2 tim, valfri plats, med fördel där isen kan smälta utan att orsaka bekymmer.

En otroligt rolig och annorlunda aktivitet som är visuellt vacker. Vi förbereder stora isblock med ljus och de redskap ni behöver för att skulptera, med fördel utomhus. Att skulptera i is liknar ingenting annat, vittnar våra deltagare om. Grupperna arbetar utifrån ett tema när skulpturerna skapas. Vi avslutar med att beundra varandras verk, kanske också kora den finaste skulpturen över en varm eller kall dryck.

Isskulptering kräver beställning minst 1 månad i förväg pga att vi behöver specialbeställd is. Då isblocken utgör en stor andel av kostnaden för denna aktivitet låter vi er som kunder välja hur många block ni väljer att arbeta med. Man kan arbeta 2-5 personer på varje block.

Mingel – Fria aktiviteter

Ett trevligt alternativ kan vara att inleda med en gemensam aktivitet (t.ex mångkamp), för att sedan låta deltagarna välja bland ett smörgåsbord av aktiviteter att mingla kring innan maten serveras. Kanske är någon sugen på att prova mountainbike längs vindlande skogsstigar, andra vill trimma tekniken i bågskytte eller prova den hisnande jättegungan på 11 meters höjd. Den som hellre tar det lugnt, kan ta en promenad, smutta på en kopp kaffe vid elden, eller sjunka ner i den vedeldade badtunnan en stund.



Den vedeldade badtunnan med 38-40 grader varmt vatten är väldigt uppskattad efter en aktivitetsfylld dag. Med sitt läge, längst ut på udden i sjön, har ni en magisk utsikt. Här kan ni slappna av och låta samtalen flöda fritt. En kall dryck passar ofta fint här.

Om ni sover över är ett morgondopp ofta skönt, eftersom badvattnet håller sig varmt till morgonen efter.



Behöver ni tid för eget möte går det bra att använda våra kåtor eller att sitta utomhus. Vi har blädderblock på plats om ni önskar och kan även hyra in batteridriven projektor.



Matlagningsaktivitet

Det här är en väldigt social aktivitet där vi tillsammans tillreder en 3 rätters middag utifrån förberedda råvarukorgar. Vi har förslag på recept, men det är upp till deltagarna att själva tolka och sätta sin prägel på maten och tillagningen. Vi delar upp oss i grupper som tar hand om förrätt, huvudrätt, efterrätt, löpande disk, dekoration, dukning mm.

Menyn komponeras efter säsong och önskemål, men kan t ex se ut såhär:

Förrätt: Bruschetta som serveras under tiden matlagningen pågår.

Huvudrätt: Grillad lax med rostade rotgrönsaker, mangosalsa, melonsallad mm.

Efterrätten kan tillagas i Duch Owen: Bärkompott med crunch och syrlig yoghurt.



Måltider serveras under trädkronorna vid dukade långbord, utspritt i lägret på fina platser eller under tak i vår mysiga och luftiga tältkåta i skenet av öppen eld.



Mat

Vi serverar goda och rikliga måltider så att ni står er under dagen.

* Fika i form av kokkaffe direkt från lägerelden och goda, matiga smörgåsar till frukost eller härliga bakverk till eftermiddagsfika. Alla bakverk kommer från Vismarlövs café och bagarstuga.

* Våra smakrika grytor passar perfekt som stadig lunch. Ni kan välja mellan mustig chili på högrev och en härlig vegetarisk "Hot Pot" som serveras med ris och grillad halloumi. Färskt bröd, smetana och koriander serveras vid sidan av.

* Vill ni grilla korv kan vi ordna en fin grillkorg med rejäla och smakrika korvar som ni själva tillagar kring lägerelden. Till detta serveras gott bröd, olika såser och tillbehör för en "de lux" grillning i skogen.

* För festen passar vår Grillbuffé från Vismarlövs bagarstuga med Grillspett, sallader, röror, såser, småplock, ostar, marmelader, färskt bröd och annat gott. Allt är närproducerat och ekologiskt så långt det går.

Måltidsdryck och kaffe på maten ingår. Vill ni ha vin eller öl till maten kan ni gärna ta med det själva.

Vi har alltid ett vegetariskt alternativ vid beställning av mat hos oss. Meddela oss i god tid hur många som vill ha vegetarisk kost eller om någon i sällskapet har allergier eller annan specialkost som vi behöver tillgodose. Vi gör vårt bästa men vi har inte kapacitet att göra specialrätter för alla typer av allergier och specialkost.

Vill ni ta med egen mat går det ofta bra att boka lägret för den tid ni önskar laga och äta maten. Ni kan använda våra grillar, bord och bänkar, men då ni själva ansvarar för maten ingår inte grillkol, serveringsutrustning, sophantering eller matlagningsservice från vår sida. Självklart kan vi bistå med det ni behöver efter överenskommelse.



Övernattning

Som mest har vi haft 65 övernattande i lägret och vi anpassar antalet tält till gruppens storlek.

Vi förbereder våra stora tältkåtor med madrasserade sängar (utfällbar ikea-variant) och gör fint med överkast och filtar för att få känslan av lite lyx mitt i naturen. En del gäster lockas av att sova ute vid lägerelden på mjuka renskinn direkt på marken under bar himmel. Lägerelden och badet brukar huseras av de kvällspigga och pratglada, medan en av kåtorna snart blir till sovplats för de som lägger sig först.

Deltagarna sover i egna sovsäckar, eller i de som vi ordnar på beställning (vi har ca 30 sovsäckar). För den som vill sova lite mer avskilt finns möjlighet att sova i någon av våra hängmattor med tak, som ett litet privat tält. Vi har även ett par mindre tält (pop up varianter) om någon vill sova i eget utrymme.

Frukost

Till de som sover över ordnar vi en skogshuggarfrukost med färskt bröd, bacon och ägg samt goda lokalproducerade tillbehör från Vismarlövs bagarstuga.



Bra att veta

Det finns varken el eller rinnande vatten i lägret.

Vi tillhandahåller handtvätt, mulltoa och handsprit på plats.

Vi står för alkoholfria alternativ till måltider ni beställer av oss. Annars finns inget dricksvatten i lägret, så ta gärna med extra vatten att dricka mellan måltider, eller beställ av oss i förväg.

Alkoholhaltiga drycker som vin och öl tar ni själva med.

Lägret ligger i ett naturreservat, så vi är rädda om naturen och är noga med att plocka upp skräp efter oss.

Våra aktiviteter gör vi utomhus i alla väder, så klä er i lämpliga kläder för årstiden och vädret. Välj bekväma och tåliga skor som tål skogsterräng och lite fukt.

Hitta hit

[Länk](#) googlemaps till vår parkering. Från parkeringen är det ca 300m att gå.
Läs vägbeskrivningen noggrant innan ni börjar köra, sista biten saknar ibland 4G mottagning i skogen

Vägbeskrivning:

Kör till Genarp.

I Genarp, ta vänster på Heckebergavägen, mot Hækkebergasjön.

Följ landsvägen in i skogen, ca 2 km.

Precis före sjön, ta höger (skylt mot "Hässleberga").

Ta vänster vid skylt: "Rockarp 9"

Följ grusvägen in i skogen.

När ni kör över en liten stenbro är det exakt 300 m till infarten: en liten skogsväg, där ni tar vänster. Vi sätter upp en trefot med tillfällig träskylt där ni skall köra in i skogen på liten väg, men den är lätt att missa om ni kör för fort.

Följ skogsvägen till vår parkering, där det finns en vändplats. Parkera här.

Följ stigen till fots från parkeringen. Efter ca 100 meter, ta vänster mot sjön där stigen delar sig. Det är ca 300 meter att gå till lägret. Har ni mycket att bära med er finns en bagagevagn all låna i lägret.

Hör av er så ska vi se hur vi bäst kan möta era önskemål!

Vänligen/

Rurik Carsén med team

ÄVENTYR.SE

ph: +46 706002303

info@aventyr.se