

# Konferens- aktiviteter 2023

## Mångkamp

Utmana gruppen med till exempel en femkamp. Det kan vara allt från olika pussel till stafetter. Går att genomföra aktiviteten utomhus och inomhus beroende på väder och önskemål.

## Pt-lektion Längd

Teknikgenomgång inom längdskidåkning där det går att välja mellan klassiskt och skate. Lektionen anpassas utifrån åkarnas förmåga. Lektionen avslutas också med en rolig stafett.

## Guidad tur Längdskidor

En längdskidtur med mindre fokus på teknik och mer fokus på att njuta och upptäcka de fina spåren runt om i Grönklitt. Kan anpassas utifrån åkarnas förmåga längd på spåret och även kupering.

## Pt-lektion Alpint

Genomgång av teknik eller tips och trix hur du åker alpint bäst. Genomförs i våra fina backar och kan anpassas utifrån förmåga på åkare.

## Parallellslalom

Utmana dina kompisar eller arbetskamrater i parallellslalom, vem är snabbast ner.

## Slalomtävling med selftimer i Norrbacken

Med tidtagningsutrustning kan du mäta vem som är snabbast ner för banan i Norrbacken mellan kompisarna och arbetskolllegorna.

## Vallaföreläsning/vallakurs

Få hjälp med vallningen inför träningspasset eller nästa tävling med hjälp av en vallakurs. Här går vi igenom vad som är viktigt och hur du ska ta hand om din skida rätt. Går att inrikta mer mot tävlingsåkaren eller mot motionsåkaren.

## 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

Ölprovning med Bryggmästare ifrån Mora Bryggeri eller Björka Bryggerhus. Ca. 30 min–1 tim ölprovning från bryggerhusets ölsortiment och 30 min om ölets historia. 8–15 personer.

## Padel

Spela padel och tävla mot kollegorna eller kompisarna

## Hundspann 2,5 eller 5 km turer

Känn draget av den kalla vinterluften nypa dig i kinderna medan hundarna drar dig sittandes i släden. Guiden styr dig och kälken genom vildmarken med ett gäng entusiastiska hundar som draghjälp.

## Skotersafari

På en skoter, med erfarna guider, får du uppleva vidderna och det vackra vinterlandskapet på riktigt i Orsa Grönklitt. –allt från kortare turer till längre turer med mat.

## Slädturer med våfflor eller middag

Åk häst och släde i fackloras sken genom Grönklittskogen till Smidgården i vackra Fryksås och avnjut en god våffla eller en 2-rätters middag som betalas på plats.

## Gym

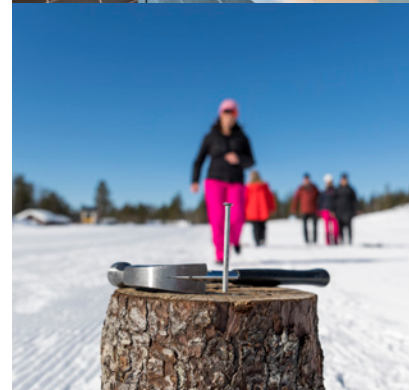
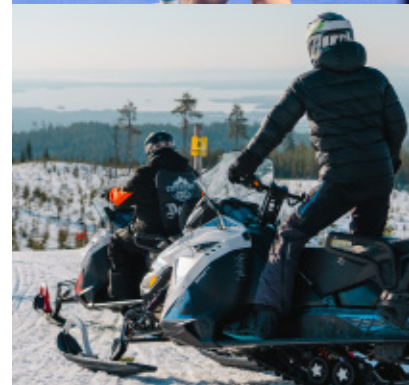
I vårt helt nya gym hittar ni ett välutrustat gym med en träningsyta på 280 kvadratmeter hittar ni stor maskinpark, cardiodel och friviktsyta.

## Escape Box

Ni får ett uppdrag att lösa som lag. Boxen är full av spännande gåtor, pussel, kartor, böcker, formler, överraskningar och hemligheter. Laget som löser uppdraget först, vinner!

## Yoga

Njut av en skönt yogapass för kroppen och sinnet – det hjälper dig att hitta ett lugn, varva ned och sträcka ut kroppen ca 45 minuter.



Orsa Grönklitt  
Möten & Konferens