AKTIVITETSMENY

RØMSKOG SPA & RESORT 2018

AKTIVITETSOVERSIKT

Mangekamp
- Human curling
- Langski
- Sekkeløp
- Trangt om plassen
- Tårnbygger
- Øksekast
- Rør med ball
- Tautrekking
- Pil og bue
- Spill

Spa

Opplev naturen på Rømskog
- Turstier og quiz løyper
- Sykkel
- Kano
- Stand up padlebrett (SUP)
- SUP gruppeaktivitet (Ekstern samarbeidspartner)

Vinter på Rømskog
- Skiløyper
- Skøyter
- Kanefart

Eksterne samarbeidspartnere
- Sydvent
- Adjustment Company

MANGEKAMP

Passer for: 4 – 100 personer

Varighet: Ca 2 timer

Sammensveis gruppen med 5 spennende oppgaver. Teambuilding gir rom for andre aktiviteter enn de hverdagslige. Gjør dere klare til kamp!

Pris: Inkludert i konferansepakken, da dette er aktiviteter som blir tilrettelagt men det følger ikke med en aktivitetsleder. Om det er ønske om en aktivitetsleder ta kontakt for pris på dette

VÅRE ØVELSER

Human curling: Spill curling på isen, med deltagerne som curlingsteiner, passer best for mindre grupper

Langski: Gå flere på samme ski, her gjelder det å gå i samme tempo og ta seg gjennom løypen raskest. Vinterøvelse og passer for alle grupper

Sekkeløp: Klassikeren, sommerøvelse passer for alle grupper

Trangt om plassen: A-B på bruskasser uten å røre bakken. Helårsøvelse, passer best for større grupper

Tårnbygger: Bygg høyest mulig tårn, uten at det raser. Helårsøvelse, passer best for små grupper

Øksekast: Timing og presisjon med øks. Helårsøvelse, passer best for mindre grupper

Rør med ball: Transporter ballen fra A-B uten at den faller i bakken. Helårsøvelse, passer best for større grupper

Tautrekking: Hvilket lag er sterkest? Helårsøvelse, passer best for større grupper

Pil og bue: Timing og presisjon med bil og bue. Helårsøvelse, passer best for mindre grupper

Spill: En hyggelig avslutning eller fin aktivitet for seg selv, vi har både kubb, bocha, volleyball, fotball, badmington, memory og puslespill

SPA

Passer for: 2-30 personer

Varighet: 20 minutter – 2 timer +

INNGANG TIL SPA AVDELINGEN

Vår spa avdeling inneholder japansk bad, stort saltvannsbasseng, varme og kalde kulper, badstuer, dampbadstuer, boblebad, varm kulp ute, isbading ute på vinteren samt masse flotte sitteplasser både ute og inne. Dette er et perfekt samlingsted og vi tilbyr servering i spa avdelingen hele dagen

PRIS

Inngang til spa er inkudert i prisen for alle som overnatter på hotellet

SPABEHANDLINGER

Behandlinger bør bookes i god tid for å sikre seg tider!
For mer informasjon om spabehandlinger se egen spameny på vå hjemmeside www.romskogspa.no
eller ta kontakt med resepsjonen på tlf: 69 00 25 80

TURMULIGHETER

Kattebuheia (4,5 km) passer for de fleste quizrunde I

Branntårnet (9 km) lang tur litt mer utfordrende, bålplass med mulighet for å grille

Sagtjern rundt (6 km) passer for de fleste quizrunde II

QUIZLØYPE GRUPPEAKTIVITET

Gå en av våre turer med quiz – avslutning i lavoen eller lobbyen med resultater samt servering av mat eller drikke

Passer for litt større grupper ta kontakt for pristilbud på arrangement i lavoen eller lobbyen samt meny

BÆR – OG SOPPTUR

På høsten er skogen rundt hotellet full av flotte bær og sopper for plukking, populært hos mange av våre gjester. Kantarell og blåbær samt steinsopp. Vi ber alle våre gjester om å ta med sopp for sjekk på nærmeste kontrollsted etter opphold.

UTLEIE AV UTSTYR

Vi har flere utleiemuligheter som kan brukes til aktiviteter

KANO

Med tilhørende kanosafari – vi kan også ordne med mat og drikke til turen
Pris: 250,- pr. kano

SYKKEL

Opplev den flotte naturen rundt hotellet på sykkel, og om du ønsker har vi kart over lengre sykkelturer for entusiaster
Pris: 150,- pr. sykkel

SUP

Opplev flotte innsjøen utenfor hotellet på et av våre stand up padlebrett, En aktivitet som passer alle. Det er enkelt å mestre, og er god trening for både kjernemusklatur og tilstedeværelse. En super gruppeaktivitet
Pris: 250,- pr. brett

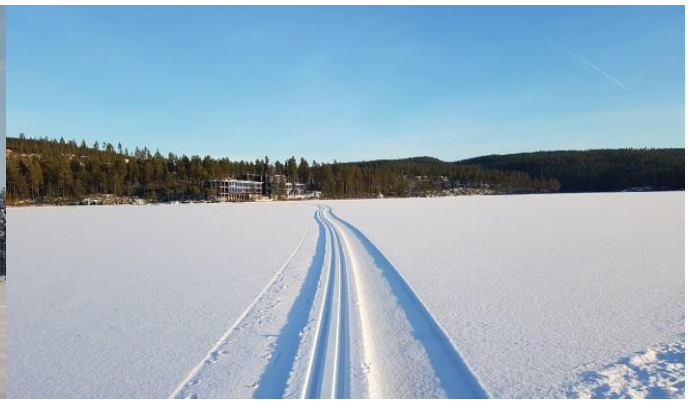
SUP GRUPPEAKTIVITET (EKSTERN SAMARBEDISPARTNER)

Padletimen 4-8 personer - 490,- pr. person:
Ca 1,5 t grunnkurs for deg som vil bli kjent med utstyr og paddleteknikk

Morgentur 4-8 personer - 350,- pr. person
Start morgenen med en times padletur med instruktør på Vortungen. Oppmøte ved hotellets brygge 07.00

Turer 4-8 personer - Forhåndsbooking
Skreddersyr turer for grupper
pris etter avtale og opplegg

For mer info
www.sup-romskog.com
info@sup-romskog.com



VINTER PÅ RØMSKOG

SKILØYPER

Når snøen legger seg over den vakre innsjøen utenfor hotellet, kjører vi opp skiløyper som strekker seg langt utover – hele veien til gapahuken hvor man har mulighet til å tenne bål og nyte den nydelige vinteren.

SKØYTEBANE

Når isen legger seg på den vakre innsjøen utenfor hotellet, blir det fantastiske forhold for å utforske naturen på skøyter – vi har også skøyter til utlån.

KANEFART (EKSTERN SAMARBEIDSPARTNER)

Ved bestilling har vi muligheten til å tilby kanefart – norsk tradisjon og en flott vinteraktivitet for selskaper eller større sammenkomster. Ta kontakt for informasjon og priser

Er det ønskelig med servering av mat og drikke til aktivitetene,

ta kontakt for utvalg og priser.

booking@romskogspa.no www.romskogspa.no 69 00 25 80

EKSTERNE SAMARBEIDSPARTNERE

For grupper som ønsker litt ekstra arrangerer vi aktiviteter sammen med våre samarbeidspartnere. Som f.eks helikopterkjøring, ATV-kjøring, rappellering, pistolskyting, zumba, vannaerobic og ulike teambuildings-aktivteter. Vi skreddersyr etter ønske sommer og vinter.

SYDVENT – KREATIVE GRUPPEOPPGAVER

Tor Rustad
Tlf: 928 55 956
Email: tor@modulevent.no
Hjemmeside: www.sydvent.no

ADJUSTMENT COMPANY – FÅ ET ADREANLINKICK!

Tom Edvardsen
Tlf: 47 90 83 37
Email: tom@adrenalincomp.no
Hjemmeside: www.adrenalincomp.no

for nærmere detaljer og et programforslag med priser.