

# AKTIVITETSMENY



---

QUALITY SPA & RESORT  
**NOREFJELL**

---



BY NORDIC CHOICE

# AKTIVITETS OVERSIKT

## HELÅRSAKTIVITETER

- » Mangekamp
- » Klatring og rappelering
- » Brattkortkurs
- » QR-kodejakt
- » Trening (core, sirkeltrening og yoga)
- » Matkurs
- » Cognacsmaking
- » Øl/vin/champagne-smaking
- » Quiz
- » Sparitualer
- » Innendørs- og utendørspaintball

## SOMMERAKTIVITETER

- » Guidet fjelltur
- » GPS-orientering

## VINTERAKTIVITETER

- » Akekonkurransen
- » Alpinnrenn
- » Langrennkonkurransen
- » Guidet trugetur
- » Kanefart



# MANGEKAMP

**Passer for:** 2 til 500 personer

Sammensveis gruppen med spennende oppgaver. Teambuilding gir rom for andre aktiviteter enn de hverdagslige. Gjør dere klare til kamp! Ønsker dere OL-tema med åpningseremoni og fakkeltening? Vi lager det for kr 50,- ekstra per person. Måtte det beste laget vinne!

**Pris:** kr 295,- per person (min. kr 3000,-)

For større grupper ta kontakt. Vi skreddersyr ved behov.

## VINTER 1

- » Nøtteknekker
- » Bålbygger
- » Klossmajor
- » Check-mate
- » Langski

## VINTER 2

- » Nøtteknekker
- » Klossmajor
- » Aking
- » Tårnbygging
- » Trang-plass

## VINTER 3

- » Nøtteknekker
- » Langski
- » Aking
- » Trugestaffet
- » Bålbygger

## ORDLISTE

**Aking:** Laget skal ta seg gjennom løypen på kortest mulig tid.

**Brannmann:** Bær vann i stafett rundt innsjøen.

**Bålbygger:** Hvilket lag er best? Bruk av alternativt verktøy.

**Check-mate:** Bruk strategi og eliminer med din partner motstanderne på spillarenaen.

**Da Vinci broen:** Med byggesett skal broen settes sammen i lag.

**Human-curling:** Vår egen versjon av curling.

**Hurtigbåt:** Kanokonkurranse.

**Kanoledsager:** Padletur i det blinde, naviger deg frem til mål med hjelp av din kaptein. Hurtigbåt: Kanostaffet.

**Klossmajor:** Hvert lagmedlem får en hemmelig instruks og sammen bygges det et prosjekt. Det er ikke lov til å prate sammen.

**Langski:** Gå flere på samme ski. Her gjelder det å gå i samme retning og ta seg gjennom løypen raskest.

**Miniski:** Stafett rundt innsjøen.

**Nøtteknekker:** Svar på en quiz med utradisjonelle spørsmål, eller om et tema.

**Sagfører:** Saging av tømmer.

**Snekkern':** Klassisk øvelse med stokk, hammer og spikk. Tilpasset grupper.

**Trangt om plassen:** Fra A-B på brusker uten å være i bakken.

**Trugestaffet:** Strafferunde hvis bom. Velg mellom golf og skyting.

**Tårnbygger:** Høyest mulig tårn uten at det raser.

**Western:** Luftgevær og pistolskyting.

**Økseasting:** Timing og presisjon med øks.

### SOMMER 1

- » Nøtteknekker
- » Bålbygger
- » Klossmajor
- » Check-mate
- » Kanoledsager

### SOMMER 2

- » Nøtteknekker
- » Klossmajor
- » Kanoledsager
- » Tårnbygger
- » Trang-plass

### SOMMER 3

- » Nøtteknekker
- » Klossmajor
- » Bålbygger
- » Hurtigbåt
- » Brannmann



# KLATRING & RAPPELERING

**Passer for:** 1 til 40 personer

Test deg i vår 16 meter høye klatrebygg. Dere kan klatre ruter som varierer fra 3 (nybegynner) til 7 (viderekommen). Klatring er en aktivitet som gir en enorm mestringsfølelse ved at man kan presse sine egne grenser og nå toppen.

Vi kan arrangere klatrekonkurranse der to og to konkurrerer.

Vi har innvendig rappelering som strekker seg fra 7. etasje og ned til 3. etasje. Rappeleringen er uten kontakt med vegg.

**Pris for klatring:** kr 200,- per person (min. kr 1000,-)

**Pris for rappelering:** kr 200,- per person (min. kr 1000,-)



# BRATTKORTKURS

**Passer for:** 2 til 6 personer

**Varighet:** ca 4 timer

Klatring er en morsom aktivitet som passer alle. En god mental og fysisk utfordring, der treninger basert på egen kroppsvekt, noe som ikke fører til belastningsskader.

Dette kurset er et innføringskurs i klatring. Med brattkort kan du sikre personer både med og uten klatreefaring. Kurset vil i hovedsak inneholde sikring og sikkerhet, der teori læres i praksis.

De fleste klatrevegger i Norge og utlandet har krav om brattkort eller annen sertifisering. Det er anbefalt å ha litt klatreefaring før man stiller til prøve.

**Pris:** kr 1.500,- per person (inkl. prøve)  
kr 1.200,- per person (ekskl. prøve)



# QR-KODEJAKT

**Passer for:** 2 til 300 personer

**Varighet:** 0,5 time + (avhengig av antall)

Med hjelp av din smarttelefon, søk gjennom hotellet og finn så mange koder så mulig. En morsom og annerledes aktivitet som kan arrangeres i form av quiz eller skattejakt.

**Pris:** kr 125,- per person (min. kr 1000,-)

# QUIZ

**Passer for:** 2 til 300 personer

**Varighet:** 0,5 time + (avhengig av antall)

Quiz er en sosial aktivitet, og blir ofte brukt i ulike arrangementer for å skape fellesskapsfølelse og glede.

**Pris:** kr 100,- per person



# TRENINGSTIMER

YOGA, SIRKELTRENING OG CORE

**Passer for:** 6 til 60 personer

**Varighet:** 45 min. til 2 timer

Core er en treningsform som tar utgangspunkt i trening med egen kroppsvekt. Denne treningstypen styrker kjernemuskulaturen samtidig som den hjelper deg til å få en bedre kroppsholdning og balanse i kroppen.

Vi kan tilpasse sirkeltrening etter deres ønsker.

**Pris:** kr 195,- per person (min. kr 1500,-)





# ØL/VIN/CHAMPAGNE- SMAKING

**Passer for:** Minimum 8 personer

God mat og vin har en magisk evne til å få oss til å slappe av og kose oss. Det å komme sammen med gode venner for å nyte et velsmakende måltid med god drikke er godt for helsen.

Øl-, vin- og champagnesmaking er en vitenskap; bedømmelse av farge og utseende, lukt, smak – preget av distrikter og ikke minst årevis med tradisjon.

**Pris per person fra:** 4 enheter kr 350,-. 6 enheter kr 525,-.  
8 enheter kr 700,-. (Minimum 8 personer.)



# COGNAC **SMAKING**

**Passer for:** Minimum 8 personer

En reise av smaker i distriktet rundt Cognac i Frankrike.

Lær mer om drikken med den særegne smaken. Hva skal til for at det kalles for en Cognac m.m.?

Vår ekspert tar deg gjennom smakene og grunnen til at den smaker som den gjør. Vet du hva som skiller en V.S. fra en V.S.O.P. og en X.O.? Vi gir deg hele veien fra drue til Cognac.

**Pris per person:** 4 Cognac à 2cl: kr 400,- . 6 Cognac à 2 cl: kr 500,-, 8 Cognac à 2 cl: kr 600,-. (Minimum 8 personer.)



# MATKURS

**Passer for:** 10 til 12 personer. Annet antall på forespørsel.

Er du en hobbykokk, glad i å lage mat eller rett og slett nysgjerrig på hvordan kokkene kan trylle frem de lekreste retter?

I vårt matkurslokale, vil man med hjelp av dyktige kokker ta dere med på en kulinarisk opplevelse! Du får en innføring i ulike måter å tilberede mat på, hva som passer sammen av ulike råvarer, og hvilke retter som anbefales etter sesongens tilgjengelige råvarer.

## Pris per person:

### Dagens 3-retter

tillegg til pensjonspakke

kr 300,-

uten pensjonspakke

kr 750,-

### Enkel 4-retter

tillegg til pensjonspakke

kr 550,-

uten pensjonspakke

kr 950,-

### 4-retter 'Deluxe'

tillegg til pensjonspakke

kr 850,-

uten pensjonspakke

kr 1.200,-

Prisene er ekskl. drikke



# SPARITUALER

**Passer for:** 2 til 60 personer

**Varighet:** 12 min. til 2 timer

**SPA-DEG-SELV:** Konsept for en optimal opplevelse og utbytte av vårt badeområde. Man får utdelt en pakke med herlige spaprodukter sammen med en step-b.

**Varighet:** 2 timer

**Pris:** kr 475,- per person

**POWER-BREAK:** Alle deltagerne får utdelt en Ice Mask som legges over ansiktet, man lukker øynene og hviler. Masken inneholder aloe vera, kamfer og peppermynte og gir en meget oppkvikkende effekt. Masken kjøler ned og beroliger huden.

**Varighet:** 30 min.

**Pris:** kr 195,- per person

**STOLMASSASJE:** Denne energimassasjen løser opp stiv rygg og nakkemuskulatur.

**Varighet:** 12 min.

**Pris:** kr 195,- per person

For mer informasjon om spabehandlinger se egen spameny eller ta kontakt med spaavdelingen tlf: 32 14 82 80.



## INNENDØRS OG UTENDØRS PAINTBALL

Bli med på en actionfylt opplevelse i de dype skoger. Paintball er den perfekte teambuildingsaktivitet, masse action, spenning og lagarbeid!

Kjenn adrenalinet pumpe i duell med sjefen. Vi stiller alt av nødvendig beskyttelsesutstyr inkludert kamouflasjedresser. Banen er bygget på naturens premisser med noen ekstra spennende elementer. Banen ligger 3 minutter fra Noresund sentrum.

Vi kan også tilby innendørs paintball (reballs) i garasjen på hotellet. Banen består av oppblåsbare elementer og det benyttes gummikuler i stedet for maling.

**Pris for utendørs paintball:** kr 350,- per person ink 200 baller (kr 450,- ink 500 baller). Minimumspris for gruppe kr 3500,-.

**Pris for innendørs paintball:** kr 250,- per person ink 200 baller. Minimumspris for gruppe kr 2500,-.



# AKEKONKURRANSE

## MÅTTE DEN BESTE VINNE!

**Passer for:** 5 til 200 personer

**Varighet:** 1 til 2 timer

Test akeegenskapene med pulserende musikk i bakgrunnen.  
Vi lager en løype der du kjører mot dine venner og kollegaer på tid.

Vi har FIS godkjent tidtakerutstyr som tar tiden på 1000 delen. Du får startnummer på brystet og vi har medaljesermoni etter konkurransen.

**Pris:** kr 295,- per pers (min. kr 3000,-)



# ALPINRENN

**Passer for:** Alle

**Varighet:** 1 til 2 timer

Hvem av vennene eller kollegaene er best på ski? Vi arrangerer en konkurranse der dere virkelig kan testes. Vi har to alternativer: Parallellslalåm "head to head" der taperen blir slått ut eller storlålåm der hver deltager kan kjøre så mange runder man ønsker innenfor en avsatt tid.

**Pris:** kr 345,- per pers (min. kr 4000,-)

Inkl. heiskort til rennet. Ekskl. skiutstyr.



# LANGRENN KONKURRANSE

**Passer for:** 5-300 personer

**Varighet:** 1-3 timer

Test deres langrennferdigheter i en markert løype i nærområdet. Vi bruker FIS godkjent utstyr, gir startnummer til alle deltagerne og har medaljesermoni.

**Pris:** kr 295,- per pers (min. kr 3000,-). Ekskl. skiutstyr.





# GUIDET TRUGETUR

**Passer for:** 2-15 personer

**Varighet:** 1 til 2 timer

Guidet trugetur i lett terreng. Moro og utfordrende for de som vil gå tur i snøen uten høy fart.

**Pris:** kr 295,- per pers (min. 2000,-)



# KANEFART

**Passer for:** Opp til 50 personer (etter kl. 17.30)

**Varighet:** 1 til 1,5 timer

En koselig tur i snødekt område rundt hotellet. Bjeller, skinnfeller, bålpluss og varm drikke bygger opp en god stemning. Vognene tar opp til 10 personer og antall vogner tilpasses gruppen.

**Pris:** kr 3500,- per vogn



# GUIDET **FJELLTUR**

**Passer for:** 10 til 250 personer

**Varighet:** 2 til 8 timer (avhengig av tur)

På Norefjell kan du få spektakulære naturopplevelser og ikke minst nyte en fantastisk utsikt. Vi vil guide dere frem til de mange perlene. Guiden avgjør hvor det er best å gå, utifra vær og vind. Vi anbefaler gode tursko og klær. God tur!

## **FJELLTUR 1 - DANSARFLATA:**

**Tid:** 2-3 timer

**Vanskelighetsgrad:** Passer for alle.

**Pris:** kr 250,- per person (min. kr 2000,-)

## **FJELLTUR 2 - AUGENSHAUG:**

**Tid:** 4-5 timer

**Vanskelighetsgrad:** Normal fysisk form.

**Pris:** kr 300,- per person (min. kr 4000,-)

## **FJELLTUR 3 - HØGEVARDE:**

**Tid:** 7-9 timer

**Pris:** kr 350,- per person (min. kr 6000,-)



# GPS-ORIENTERING

**Passer for:** 1 til 100 personer

**Varighet:** 1 til 10 timer (etter ønske)

Klarer du å navigere deg i fjellet med GPS? I gruppe eller alene er dette er en aktivitet som passer om du ønsker en fin tur med utfordringer.

Gjemt i terrenget finnes flere poster, naviger deg dit og dokumenter i boken at du har vært der. Tur eller bedriftskonkurranse, bestem selv tidsbegrensningen og vi ordner en rute. Ønsker du dette som en bedriftskonkurranse der det er om å gjøre og finne flest mulig poster?

**Pris:** kr 200,- per person (min. kr 1000,-)

# SERVERING

Vi serverer mat og drikke til aktivitetene.

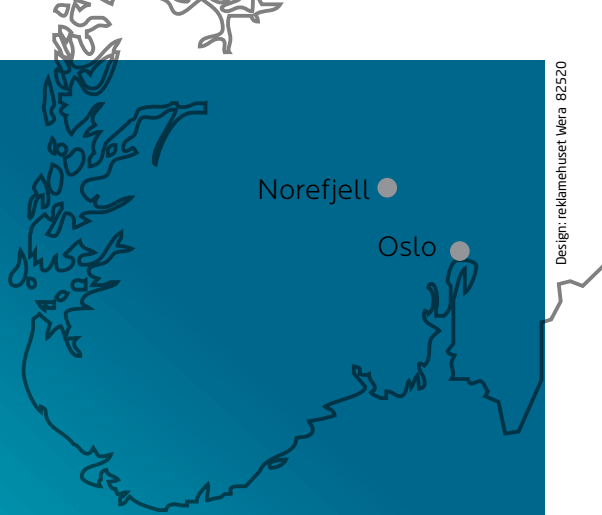
## DRIKKE

Mineralvann	42,-	per flaske
Carlsberg 0,33l	82,-	per flaske
Vin rød/hvit	410,-	per flaske
Gløgg m/alkohol	87,-	per person
Gløgg u/alkohol	60,-	per person
Solbærtoddy m/ alkohol	87,-	per person
Solbærtoddy u/ alkohol	60,-	per person
Glühwein	87,-	per person
Varm sjokolade	55,-	per person
Smoothie	45,-	per person
Kaffe	29,-	per person

## MAT

Grilling (pølse og hamburger)	150,-	per person
Pølse	65,-	per stk
Burger	85,-	per stk
Kyllingwraps	89,-	per stk
Laksewraps	89,-	per stk
Baguette m/ost skinke	89,-	per stk
Dagens kake	35,-	per stk
Frukt assortert	45,-	per person

Annen mat på forespørsel



## Reduksjoner og avbestillingsfrister

Reduksjon i antall deltagere og avbestilling av aktivitet må skje skriftlig til hotellet, og senest en uke før avtalt tid for aktiviteten. Belastning vil skje i henhold til avtale (oppdrag/pris per person for det antall aktiviteten en bestilt til).

## Force Majeure

Ved temperaturer under -20 C eller storm forbeholder Quality Spa & Resort seg retten til å berope Force Majeure klausulen. Dersom været ikke tillater at den planlagte aktiviteten kan gjennomføres vil kunden belastet 50 % av det avtalte beløpet.

---

QUALITY SPA & RESORT  
**NOREFJELL**

---



BY NORDIC CHOICE