

# GRÖVELSJÖFJÄLLEN

## 4-dags SAMARBETSÖVNING/LEDARUTVECKLING

Fungerar utmärkt från december

*Denna övning passar utmärkt som samarbetsövning eller som del i t.ex. en kurs i ledarutveckling.*

*Detta är ett kompakt program utanför de vanliga turiststråken i fantastisk alpin vildmarksmiljö.*

*Deltagarna får jobba i grupp, lösa problem, lära sig utnyttja gruppens resurser och ta hänsyn till gruppmedlemmarnas individuella förmåga. Allt skall genomföras på ett sådant sätt att alla deltagarna mår bra och är i god kondition vid målgång.*

*Förutom själva kursdelen får deltagarna både fysiskt och psykiskt stärkande fjällvildmarksupplevelser som det är svårt att som vanlig turist få uppleva.*

*Härliga minnen och upplevelser som säkert kommer att följa deltagarna genom livet. Något som både företag och deltagare har glädje av länge, länge.*

Läs gärna referenser på hemsidan.

**OBS: Endast förslag — Vi specialiserar ert program efter ert syfte**

### Dag 1.

AVRESA  
KAFFE och lite information  
EGET KONFERENSPROGRAM  
MIDDAG i Hantverksbyn/Rättvik.  
Förbeställt, dukat och klart när vi kommer fram.  
GRUPPARBETE (B&D program) i 4 grupper för att lära känna varandra inom gruppen för att lättare kunna arbeta ihop med lite mer krävande uppgifterna. Knep & knäp, pussel, allmänorientering etc.  
GRÖVELSJÖN Installation i rummen,  
VÄLKOMSTDRINK  
UTPROVNING AV SKIDUTRUSTNING  
NATTAMAT

### Dag 2.

FRUKOSTBUFFÉ/GENOMGÅNG INFÖR DAGENS ÖVNINGAR (Gruppen uppmanas att äta ordentligt då det inte blir någon lunch denna dag).  
KURS FJÄLLTURSLEDNING (Telemark i Lövåsbacken)  
Vi får bl.a. lära oss använda stighudar för att spara 50 % energi i motlut samt att svänga i utförslopor.  
FJÄLLMARSCH  
Över kalfjället till Lappvallen där någon från Idre Sameby tar emot, bjuder på samisk lunch och berättar lite om renskötsel (Lilla gruppen tolkar/skidar bort till Lappvallen).  
**OBS! Grupperna är ovetande om samelunchen.**  
SAMELUNCH  
GENOMGÅNG/UTVÄRDERING av dagens övningar över en mugg glühwein i "Barfreden".  
MIDDAG PÅ LÖVÅSGÅRDEN  
MÖRKERORIENTERING gruppindelad i anslutning till Lövåsbacken. Praktiska och teoretiska uppgifter på fjället.  
Utrustning: Telemarkskidor och "stighudar".  
GENOMGÅNG/UTVÄRDERING  
**Avslutningsfest i fjällstugan.** Vi överraskar med att vid kontroll 5 bjuda på kall samisk viltbuffé med lämplig dryck.  
**OBS! Deltagarna är ovetande om avslutningsfesten.**

#### Mål fjällmarschen

Svetsa samman grupperna under trevliga men krävande former samt ge motion och frisk luft. Man har även en psykisk press på sig eftersom tror att man skall klara sig hela dagen utan mat och gärna vill hushålla med resurserna.

**Utrustning:** Skidkläder, telemarkutrustning med stighudar och liten ryggsäck med "nödprovianten".

#### Mål mörkerorientering:

Att arbeta gemensamt för att nå bästa resultat under krävande omständigheter.

**Utrustning:** Skidkläder, telemarkutrustning med stighudar.

### Dag 3.

FRUKOSTBUFFÉ/GENOMGÅNG INFÖR DAGENS ÖVNINGAR  
TOPPTUR/FJÄLLORIENTERING problemlösningar grupp 3 & 4  
HUNDSPANN på kalfjället grupp 1  
Grupp 2. Teori i konferensrummet  
HUNDSPANN på kalfjället grupp 2  
Grupp 1. Teori i konferensrummet  
LUNCH på hotellet  
TOPPTUR/FJÄLLORIENTERING problemlösningar grupp 1 & 2  
HUNDSPANN på kalfjället grupp 3  
Grupp 4. Teori i konferensrummet  
HUNDSPANN på kalfjället grupp 4  
Grupp 3. Teori i konferensrummet  
GENOMGÅNG/UTVÄRDERING av dagens övningar över en mugg glühwein i konferensrummet  
VILDMARKSBUFFÉ PÅ LÖVÅSGÅRDEN  
SAMEKULTUR  
Same från Idre Sameby berättar i ord och bild om sitt arbete som renskötare och renens vandringar under olika årstider.  
PRIS/DIPLOMUTDELNING

### Dag 4.

FRUKOSTBUFFÉ  
INLÄMNING AV SKIDUTRUSTNING  
PACKNING FÖR HEMFÄRD  
HEMRESA via Sydsamiskt Center i Storsåtern för möjlighet att ta del av lite samisk kultur och köpa samisk slöjd, renkött, röding etc.  
LUNCH i Hantverksbyn/Rättvik.  
Förbeställt, dukat och klart när vi kommer fram.  
UTVÄRDERING OCH DISKUSSION  
kring resultat, upplevelser samt vad man tror sig fått ut av resan både som grupp och individ.  
Alla får berätta sina erfarenheter.  
TEORI-egget konferensprogram  
HEMKOMST

**Mål hundspannkörning:** Att våga prova något nytt och främmande som i inledningskedet kan verka svårt och lite skrämmande.

**Utrustning:** Mycket varma käder, mössa med öronlappar, tumhandskar, halsduk att vira runt ansiktet om vädret är bistert, telemarkskorna eller egna varma skor.

**Mål toppturen:** Våga prova på något nytt, lita på den egna samt gruppleddarens förmåga att med hänsyn till den enskilde individen och gruppens förmåga att genomföra eller avbryta turen. OBS! Gruppleddare ej obligatoriskt. Gruppen avgör gemensamt om man skall ha ledare eller ej.

**Utrustning:** Skidkläder, telemarkutrustning med stighudar och liten ryggsäck.

Utrustning kan hyras av B&D.

