



# Sandhamnsguiderna

## Aktiviteter för grupper och konferenser

Kom och insup intrycken från naturen. Lura en havsöring, gädda eller abbore, paddla kajak, lyssna på måsarnas skrik och vågornas skvalp och njut av en läcker lunch långt ut på de yttersta skären. Hos oss kan ni få prova allt från Rib båtar till nyrökt fisk på Näslunds brygga. Eller varför inte ta en guddad tur genom öns historia, nutid och framtid?

Havet och vinden utmanar er också på en mängd teamstärkande aktiviteter. Välkommen till en minnesvärd och inspirerande upplevelse hos oss



## Uppdraget

Är en form av teamaktivitet i tävlingsform. Gruppen delas in i lag om ca 10 personer och tävlar mot varandra under ca 2,5 timmar. Till sin hjälp får laget en kryptisk, historisk text om Sandöns historia, en karta över ön och ledtrådar. Med dessa förutsättningar skall laget orientera sig runt en bana här på ön och vid de olika stationerna genomföra ett tävlingsmoment för att erhålla nästa ledtråd osv. Ni får tillfälla att se ön, komma i kontakt med ön historia och öborna under lättsamma former.

Tidsåtgång: minimum 2,5 timma

För grupper om 20-80 personer



## Kampen på Björkö

Efter en kort transport till närliggande obebodda Björkö startar tävlingen. I lag om 8-12 personer deltar ni i de olika 4-5 olika stationer. Där tävlingsinstinkten, lagandan och samarbetsförmåga sätts på prov under lättsamma förhållanden. Problemen kan vara till viss del individuella som t ex Lerduveskytte eller klättring. Men i övrigt är det problemlösning i grupp som utgör de olika stationerna, Sammansatta utifrån just er grupps syften och förutsättningar: ålder, kön, fysisks vigör osv. Det lag som bäst utnyttjar **alla** sina olika erfarenheter, resurser och vågat "tänja" sina gränser under säkra förhållanden kommer att stå som slutsegrar och koras som vinnare. Men förhoppningsvis kommer alla där ifrån som vinnare efter en annorlunda dag tillsammans med kollegor/vänner i skön miljö. I Kampen på Björkö ingår ett höghöjdsmoment (om så önskas) och ett lerduveskytte.

Tid för aktiviteten: ca 3 timmar

För grupper om 20-50 personer



## Hav och land

Aktiviteten, ”HAV & LAND” är **unik** i sin sammansättning och den arrangeras enbart av **Sandhamnsguiderna** i samarbete med **Sundelin Seastars**. Aktiviteten består av två skilda tävlingsmoment; **det ena seglingen**, en bana som seglas på bästa möjliga tid. Ni seglar ”själva” med coaching från en erfaren skeppare som medföljer ombord. Alla kan vara med ingen seglingsvana krävs. Även den vane seglaren får en utmaningen, då våra tävlingsinriktade skeppare, får lagen att ”tänja” gränser med taktik och snäva vändningar. Vi seglar 606:or (6.06 m långa kölbåtar) och korta heat (3 personer + skeppare). Det **andra momentet möter Ni på land**. Ny instruktör möter upp med nya utmaningar och förutsättningar i ett antal stationer med samarbetsövningar.

Banan kan läggas med olika svårighetsgrad och kan vara mer eller mindre fysisk, utifrån just er grupp och förutsättningar.

Vi blandar mellan klurigheter, samarbete och kreativitet. Slutliga vinnaren är det lag som utnyttjat gruppens alla resurser och kunskaper, och de som tagit tillfället i akt att tänja på sina gränser under säkra förhållanden. Efter halva tiden skiftar lagen tävlingsmoment. De som varit ute till havs går i land och vice versa. I pausen tar vi en rejäl fika eller lunch.

Tid för aktivitet: ca 4 timmar ex paus

För grupper om 20-80 personer



## Klätterträdet

Under säkra förhållanden kan ni prova på denna höghöjdsövning tillsammans med en erfaren klätterinstruktör. Vi har en ca 10 meter hög klättervägg uppbyggd på Björkö som avslutas med en trevers . Klätter trädet kan givetvis kombineras med flera utav våra andra aktiviteter.





## De 39 stegen.....

Ni delar in er i lag om ca 10 personer i varje och vi ställer er 39 frågor ..... en del kryptiska, några logiska, andra allmänbildande och många med anknytning till Sandhamn. Ingen behöver vara specialutrustad i klädväg eller ha toppkondis. Det är en av våra ”lugnaste” aktiviteter, men inte mindre givande för det.... Ni lär känna både ön och varandra, får komma ut och röra på er, ha kul och tävla under några timmar innan middagen. Nästan alla medel är tillåtna utom datorn, detta kan vi kanske inte alltid kolla men det skvallras hysteriskt på en sån här liten ö. För att lyckas med ”stegen” måste alla dra sitt strå till stacken, vara lite taktiska, finurliga och nyfikna. Vi varierar innehåll efter årstid.

Tid för aktivitet: ca 1.5-2 timmar

För grupper om 20-120 personer



## Match race

Är du inte tävlingsinriktad så blir du. Har du ingen tävlingsinstinkt så får du. När det är slut vill du fortsätta och har ditt lag förlorat vill ni genast ha revanch. Match racing är seglingens ”katt och råttalek” där taktik och kallsinnighet ger omedelbart utslag. Här samarbetar vi med Sundelin Seastars – Micke och Jörgen Sundelin (Jörgen har OS guld i segling och har varit förbundskapten för det svenska seglarlandslaget).

Båtarna som vi använder, 606:or, är jämna i prestanda så här är det gruppens förmåga att samarbeta, rollfördela och ”peppa” varandra som sätts på prov. Inga förkunskaper i segling krävs. Alla kan vara med. Som många andra båtar har även 606:an fått sitt namn efter längdmåttet. Båten är alltså 6,06 m lång och är konstruerad av Pelle Pettersson. Med ombord varje båt följer en erfaren skeppare som står för säkerheten. Vi börjar aktiviteten med ”skepparmöte” på bryggan – kort presentation av dagens upplägg och sen går startskottet.

Tid för aktivitet: 2-3 timmar

För grupper mellan 9-40 personer



## Segling med större båt

Pröva på att segla större båt . Segling är en av de mest teamstärkande aktiviteter man kan tänka sig och variationerna i upplägg är många. Vi utgår från ert önskemål och syfte med aktiviteten. Välj en avkopplande:

### Skärgårdssegling.

Var ute tillsammans med erfaren skeppare ombord under ett par timmar, en heldag eller flera dagar med övernattnig. Beställ med en härlig kaffekorg eller god lunch för ett kortare arrangemang eller gör ett stopp för en måltid på en bra skärgårdskrog. Vi har flera bra rutter att föreslå. Eller en:

### Regattasegling.

Sandhamn är väl som mest känt för olika seglingsevenemang. Här har olika seglingsarrangemang pågått ända sedan slutet på 1800-talet då KSSS valde Sandhamn som centrum för sin segling. Låt oss hjälpa er att arrangera ett regatta-evenemang. Antingen ni utmanar varandra inom företaget eller bjuder in, kanske konkurrenten, till en regatta lovar vi att spänningen ligger på topp. Antingen utgår vi från Sandhamn och seglar en bana ut mot Revengegrundet, för att nämna ett exempel, eller också kan regattaseglingen bli en inledning eller avslut av mötet ute på Sandhamn. Vi kan ta grupper upp till 150 personer.



## Havskajak

Vi har 10 K1:or (enmanskajaker) liggandes på Sandhamn . Få en ordentlig genomgång av teknik , säkerhet och följ med på en naturupplevelse ur ett annat perspektiv. Vi använder oss av Rainbow Oasis kajaker, en mycket stabil och lätthanterlig kajak som passar de flesta.

Att paddla kajak runt öar, i vikar och skär är ett av de allra enklaste sätten att upptäcka och komma naturen riktigt nära.

För grupper om max 10 personer



## Rib bÅtar

Fartfylld, äventyrlig transport genom Stockholms vackra skärgård.

Ta er ut i skärgården på ett snabbt, annorlunda och effektivt sätt. Kanske stanna till vid en sk rg rdskrog eller gå direkt till er slutdestination. RIB står för Rigid Inflatable Boat och  r byggda för att verka under extrema förhållanden . Genom skrovets form och båtens låga tyngdpunkt blir f rden s ker och stabil.

Gästerna utrustas med flytoveraller , skyddsglasögon och varm m ssa

Våra Rib:ar  r Rupert 32:or utrustade med 2 x 250 hk. Alla skeppare är utbildade enligt sjöfartsverkets kompetenskrav.



## Yttersk rg rdstur med rib båt

Med ribb tar tar vi oss ännu längre ut i havsbandet på en upplevelserik tur.

En ribb t  r en stor gummibåt, 32 fot lång och utrustad med 2 x 250 hästkrafters motorer. Att göra en ribb tsf rd i den ” riktiga skärgården” och ta del av den karga naturen här ute  r få förunnat. Under turen f r ni uppleva kraften i dessa båtar, och hur makalöst vackert det kan vara här ute i yttre havsbandet. Kanske stanna till och ta en fika .på en kobbje Har vi tur kan vi eventuellt få se både säl och havsörn. Vart rutten g r styrs av väder och vind för dagen men oavsett väderlek lovar vi en behaglig f rd, då vi lånar ut flytoveraller och skidglas gon till alla.



## Lerduvskytte

 r en utmaning för den som aldrig tidigare hållit i ett vapen såväl som f r den vane jägaren. Efter en kort båttransport till närliggande Björkö och våran skjutbana f r ni en genomgång av vapen, säkerhet och hantering. Vi använder stål- hagel eftersom vi värnar om naturen.

Tid för aktivitet: 1-1.5 timma

För grupper om 4-15 personer





## Fiske guidning

Låt våra guider ta er med på en spännande fiske upplevelse .Med lång erfarenhet och god lokalkännedom finner vi de bästa vattnen för dagen.Vi fiskar havsöring , gädda och abborre . Vilka arter det blir beror på årstid och väder. Sandhamnsguiderna står för båtar , fiskeutrustning samt flytöveraller och vi hjälper givetvis till med tekniken – allt för ni skall lyckas .Vi använder oss av utrustning från ABU Garcia och oftast av ett flertal små båtar, vilket gör att vi har större valmöjlighet att hitta grynnan , stenen eller viken där fisken står just er dag. En lunchkorg med kaffe till, är något vi rekommenderar – ingen mat är väl så god som den man äter utomhus.

För grupper om 3-15 personer



## Näslunds brygga

Vi går hem till Anders Näslund och hans ”privata” brygga. Här väntar nyrokt fisk med öl och nubbe. Anders är en av Sandhamns stora profiler. Han är verksam som både båtman på Sjöfartsverket och som yrkesfiskare. Hans familj härstammar från det att Sandön först befolkades. Vi brukar säga att det inte han vet om Sandhamn är inte direkt värt att veta. Aktiviteten är en kombination av smak och ”kultur” och är en upplevelse bara i sig. Miljön är ute på hans brygga vid Sandhamns inlopp om vädret tillåter, annars sitter ni inne i sjöboden.

Tid för aktivitet ca 1 timme – 1,5

För grupper om 5-30 personer



## Guidad historia tur

Sandhamns historia är gedigen och väldigt intressant. Tillsammans med en av våra bofasta guider går ni en timmes tur runt hamnen och Sandhamns by. Gör korta stopp vid sevärda platser och får höra till öns mäktiga historia. Här har ryssar härjat, smugglarimperium byggts upp, varuhuset NK haft en sommarfilial och en rad olika skalder och konstnärer hämtat inspiration av olika slag.

Tidsåtgång: ca 1 timme

Max 25 personer per guide



## Skärgårds själ

Lär känna Dig själv och få en vän för livet. Lär dig att visa vilja, mod och uthållighet i en krävande miljö. John Sjöberg, f.d. officer vid kust- och fallskärmsjägarna, erbjuder känslö- och tankeväckande möten. De metoder som han normalt nyttjar i sin dagliga gärning som samtalsterapeut och organisationskonsult används även tillsammans med er. Såväl kortare som längre program erbjuds med temat "personlig personalutveckling".



## Teamet i fokus

Har ni ett tema kring er konferens? Ett behov att utveckla er inom gruppen, är ni en nystartade eller omorganiserade grupp och har behov av att lära känna varandra lite mera? Öka förståelsen för olikheter mellan kulturer och individerna i gruppen, samtidigt få en gemensam upplevelse och ett gott minne för livet?????

Då föreslår vi en för/eftermiddag eller heldag med våra teaminstruktörer. För att komma i rätt stämning kan vi ta en kort båtresa till närliggande Björkö (5-10 minuter). Här är vi helt själva, i en fantastisk natur långt från konferensrummet. Efter en presentation och genomgång av syfte med dagen, delas ni i mindre grupper (om ca 10) och går tillsammans med en instruktör en "bana" med 4-5 olika samarbetsövningar (ca 25 min per övning). De kan läggas på olika fysiska nivåer utifrån er som grupp. Det handlar om problemlösning på ett lättsamt och roligt sätt. Övningarna i sig är inte det viktigaste utan hur gruppen väljer att lösa de olika utmaningarna. De ska vara kul att genomföra och vara en källa till inspiration, glädje och utvecklande för er som grupp. Efter varje moment, får gruppen feedback från instruktören innan nästa övning.





## **B**ildspel med skärgårdsfotografen **Malcolm Hanes**

Malcolm Hanes guidar oss med bilder och berättelser från den levande ytterskärgården. Malcom har en lång och gedigen erfarenhet av hur livet kan gestalta sig i denna unika miljö. Främst som en av de mest erkända skärgårdsfotograferna, men även som professionell seglare och seglingsfotograf.



## **Ä**ventyr i föreläsningssalen

Vi förmedlar ett antal spännande talare och profiler.....



**Sandhamnsguiderna AB, Box 149, 130 39 Sandhamn**

**Tel: 08-640 80 40 [info@sandhamnsguiderna.com](mailto:info@sandhamnsguiderna.com)**