

# Quatre Force Event - aktivitetsoversigt...

## Til Lands (aktiviteter med instruktør)

### Oplevelsesaktiviteter

Terrænridning m/guide  
Baneridning  
Hestevognskørsel  
Elastikspring (trampolin)  
Rumsimulator  
Cykeldrom  
Guided mountainbiketur  
Guided vandreture  
Guided motions/terrænløb  
Friluftsaerobic

### Konkurrenceaktiviteter

Rallycart race  
Gokart race  
Mountainbike cross  
Survival Game  
Laser Game  
Baneridning og spring  
Cykelorienteringsløb  
Rodeotyr  
Lokums race  
Human Soapbowling  
Mooncar Race  
Bungee Run  
Elastiktræk  
Tarzanbane  
Gladiatorkamp  
Bouncy Boxing  
Sumobrydning  
Elastikfodbold  
Løbehjulscross  
Rulleskøjtecross  
Forhindringsbaneløb  
Bueskydning (compound)  
Bueskydning (recurve)  
Øksekast  
Langsavning  
Orienteringsrace  
Kreativetsopgaver  
Identifikationsopgaver  
Hovedbrudsopgaver

## Til Lands (aktiviteter uden instruktør)

### Oplevelsesaktiviteter

Mountainbiketur  
Vandreture  
Motions- og terrænløb  
Orienteringsløb  
Cykelture

### Konkurrenceaktiviteter

Hockey, udendørs  
Beachvolley  
Minibordtennis  
Geværskydning (luftgevær)  
Pistolskydning (luftpistol)  
Håndgranatkast  
Hesteskokast  
Petangue/Boule  
Kubb (vikingespil)  
Krocket  
Kæmpemikado  
Pilekast  
Ultimate  
Dart

# Quatre Force Event - aktivitetsoversigt...

## Til Vands

### Oplevelsesaktiviteter

Sejlture, hav/fjord  
Sejlads med RIB  
Fisketure på havet  
Prøvedykning i bassin  
Prøvedykning i havet  
Parasailing  
Vandskiløb  
Gummibådssejlads, Å/fjord  
Kano- og kajaksejlads  
Snorkeldykning  
Vandaerobic  
Rivercrossing

### Konkurrenceaktiviteter

White water rafting  
Pro rafting (2 personer)  
Sejlads på banan og tube  
Sejlads på kneeboard  
Kystrafting  
Matchrace i gummibåd  
Kajakpolo  
Kajakrace  
Undervandsforhindringsbane  
Undervandsorientering  
Undervandsrugby  
Vandpolo

## I Luften

### Oplevelsesaktiviteter

Flyvning med ultralightfly  
Helikopterflyvning  
Ballonflyvning  
Faldskærmsudspring  
Paragliding  
Tandem faldskærmspring  
Tandem paragliding  
Tårnspring  
Rebdrop  
Deadslide

### Konkurrenceaktiviteter

Klippeklatring\*  
Pæleklatring\*  
Vægklatring\*  
Træklatring\*  
Rapelling\*  
Forcering af to-tovsbro  
Forcering af et-tovsbro  
Commandokravt

\* kan også gennemføres som oplevelsesaktiviteter

## Aktiviteter med fokus på teamwork

Mordopklaringen  
Human stratego  
Showdance  
Goalball  
Handicaphockey  
Kondiskydningen  
Forhindringsbanen  
Guldgraverne  
Redningsaktionen  
Nøglen til succes  
Røgdykkeren  
Hængebroen

Det kvadratiske reb  
Edderkoppespindet  
Det levende tæppe  
Laserfeltet  
Tovbroen  
Teamlinen  
Menneskestatuen  
Den grønlandske vej  
Alt på et bræt  
Det informative træ  
Logoet  
Minefeltet

## Arrangementer

Inspirationsdag 'Kick-Off'  
Incentives  
Foredrag  
Oplevelsesture  
Eventrace  
Adventurerace  
Klatreture  
Dykkerture  
Fjeldvandring  
Naturvandring

## Kurser

(med certificering)

Dykning (PADI)  
Sportsklatring (væg)  
Klippeklatring  
Træklatring  
Faldskærmsudspring  
Paragliding  
White water kajak  
Raftingguide  
River Rescue Course  
Førstehjælp