

# Tillsammans är stark

## Det här är Boda Borg



### UTMANINGAR SOM PASSAR ALLA

Elitidrottsmän och soffpotatisar. Familjer och föreningar. Börsnoterade företag och lågstadieskolor. Boda Borg i Oxelösund passar faktiskt lika bra för alla.

När ni kommer till oss tar vi hand om er och ger en kort, muntlig genomgång om "hur det går till". Sen delar ni själva in er i lag med tre till fem deltagare i varje.

Vi bygger ständigt om våra gamla Questar och öppnar också flera nya varje år. Idag har vi 24 Questar och kan ta emot upp till 350 gäster samtidigt.

Våra Questar är i tre olika svårighetsgrader, så oavsett ålder eller andra förutsättningar finns det utmaningar som passar alla.

### QUESTAR OCH UTMANINGAR

En Quest består av två till fyra fysiska utmaningar. I varje utmaning finns ett eller flera problem som ska lösas. Här får ni inga instruktioner, utan laget ska själv lista ut vad uppgiften är. Det är ibland nödvändigt att vara snabb i tanken och smidig, ibland stark och envis. Ett är säkert; kreativitet, fysisk uthållighet och samarbete lönar sig alltid bäst.

### GRÖN ELLER RÖD LAMPA

När ditt lag klarat uppgiften i en utmaning, tänds en grön lampa och ni går vidare till nästa utmaning i den Questen. Om ni inte klarar uppgiften, tänds istället en röd lampa. Då får ni börja om igen från första utmaningen. Eller fortsätta med någon annan Quest istället. En klarad Quest ger en stämpel som bevis.

Kör hårt. Samla stämplat. Och kom ihåg: Tillsammans är starkare. Och gladare.