FREDERIKSDAL
SINATUR HOTEL
& KONFERENCE

Oplevelser på Frederiksdal Sinatur Hotel & Konference

Duft, smag, mærk og oplev et konferencehotel midt i naturen

Indhold

Oplevelser i naturen 1
Naturligvis

Historisk guidet gåtur 4
Journalist John Mynderup fortæller om naturen omkring Mølleåen

Bålhygge ved åen 5
Råhygge med skumfiduser og varm kakao

Ølsmagning 6
Udfordre sanserne og gæt ingredienserne med øl fra Herslev Bryghus

Vinsmagning 8
Økologisk? Fransk? Østrigsk?

Baadfarten 9
En oplevelse til vands

Sejl Selv 10
Kano, havkajak, robåd, stand up paddling eller fiskejolle

Frederiksdal Fribad 12
En forfriskende dukkert i Furesøen

Aktiv Teambuilding 13
Drone Racing, Byg-selv-tømmerflåde, Mountainbiking,
Navigator GPS Challange, Escape Rooms, Træklatring

Den Blå Time 14
Gourmet appetizers og netværk i vinkælderen

Oplevelser i naturen

Naturligvis

Naturen giver os plads til at trække vejret og være nysgerrige. Vi finder ro, glæde og inspiration til at lade kreativiteten vokse, og intet er mere oplagt end at mærke naturen, når I har brug for et velfortjent pusterum i et tætpakket kursusprogram.

Kærligheden til naturen er stor i Sinatur Hotel & Konference, og vi bekymrer os om den verden, vi giver videre til vores børn og børnebørn. Derfor laver vi mad af råvarer købt lokalt eller dyrket i vores egne haver. Vi sorterer al affald, bruger genanvendelig emballage, har egne vindmøller, en solcellepark og gør i det hele taget alt, hvad vi kan for at blive vandneutrale og CO2-positive.
Bålhygge i åkanten, historisk cykel- eller gåtur, et klatreeventyr i trækronerne og alle de andre oplevelser vil inspirere og gøre jer klogere på, hvordan I kan bruge naturen og leve mere bæredygtigt.

Med al beskedenhed er det vores ambition, at I tjekker ud af Frederiksdal med større kærlighed til naturen. Vi glæder os til at give jer et velfortjent pusterum på et konferencehotel som naturen ville elske.

Claus Nielsen
Direktør

Historisk guidet gåtur

Journalist John Mynderup fortæller historier om den fabelagtige natur omkring Mølleåen

Gå den guidede tur langs Mølleåens bred, ad de smalle skovstier og på de hyggelige små veje omkring søerne.

Undervejs fortæller John Mynderup jer om den smukke ådal, Frederiksdal Skov, parkerne, dalene og Danmarks dybeste sø, Furesøen, der med et stort og varieret dyre- og planteliv er en enestående naturperle.
Undervejs gør I stop ved flere udkigsposter, hvorfra I har en smuk udsigt over landskabet.

Turen kan også arrangeres via cykel.
Ring til Frederiksdal og hør nærmere på 45 85 43 33 eller læs lidt om turene på www.laketours.dk

Naturskøn oplevelse i det fri

Tid:	1 – 2 timer
Periode:	Hele året
Pris:	Gratis

–

Vil I have en picnickurv med?

Sandwich, frugt, sødt, vand:	125,- pr. gæst
Kaffe og kage:	75,- pr. gæst

Bålhygge ved åen

Råhygge med skumfiduser og varm kakao

Frister duften af varm kakao og ristede skumfiduser? Aftenhygge ved bålets knitrende flammer fuldender en god kursusdag på Frederiksdal.

Vi tænder op i bålet og har lækkerier klar til jer, så I kan nyde fællesskabet og lade jer fortrylle af Mølleåens forbipasserende liv.

I bestemmer selv, om I vil bålhygge i eftermiddagssolen, eller om I venter til solen er på vej ned over Frederiksdal, der ligger smukt langs Mølleåens bredder og midt imellem Furesøen og Bagsværd Sø.

Hvis en anden bål-snack eller drikkevarer kunne friste, så er vi åbne for forslag.

Bål, skumfiduser og varm kakao

Periode:	Hele året
Pris:	Kr. 75,- pr. gæst

Ølsmagning

Udfordre sanserne og gæt ingredienserne med øl fra Herslev Bryghus

Ølsmagning er en sjov og anderledes oplevelse, der giver jer en god og samlende afslutning på kursusdagen. Det giver garanti masser af smil på læben og gode grin, når I skal gætte løs på øltype og særlige ingredienser i den enkelte øl.

Smagsoplevelsen af de unikke bryg kombineres med fortællingen om øllets rejse fra ubehandlede ingredienser til færdig bryg. Tillader vejret det, kan I nyde ølsmagningen i det fri på den store terrasse, der ligger smukt langs Mølleåens bred.

Dertil kan I naturligvis nyde saltede snacks, som hører sig til en kold øl.

Smag og gæt unikke bryg

Tid:	1 – 2 timer
Periode:	Hele året
Antal deltagere:	Min. 6 og maks. 50
Pris:	105,- pr. gæst

Vinsmagning

Økologisk? Fransk? Østrigsk?

Den magiske vinkælder på Frederiksdal danner de perfekte rammer for jeres vinsmagning. Her kan I få en eskapistisk oplevelse i vores nye hyggelige hule.

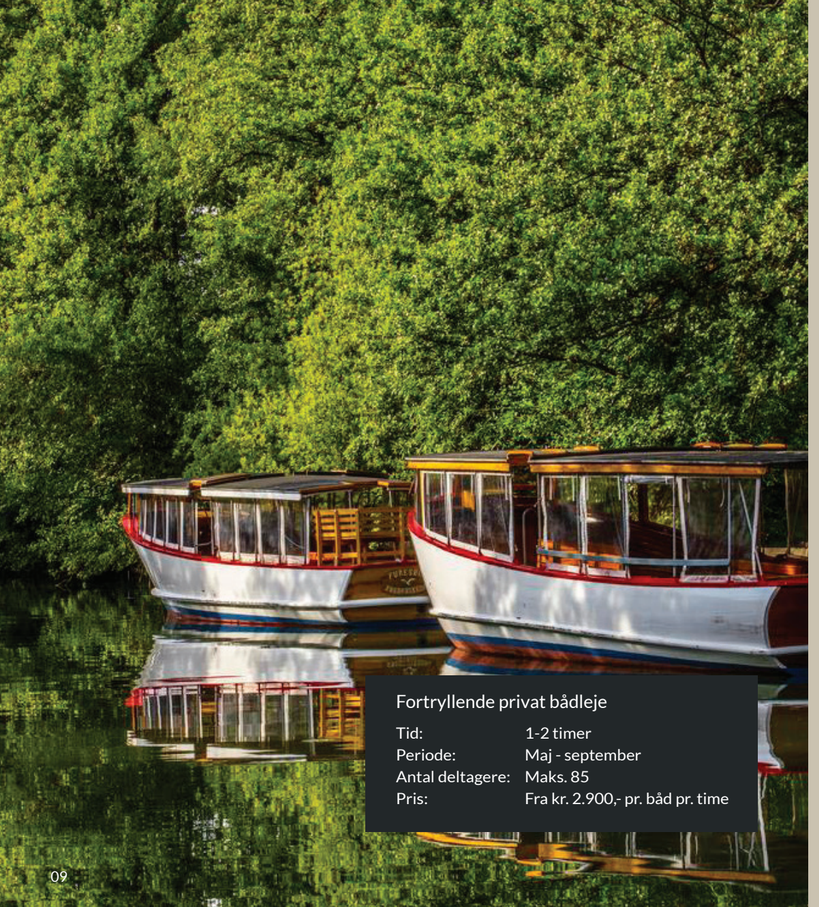
Skal I have vinsmagning der komplimenterer den middag, som I skal have, eller ønsker I at smage vores nøje udvalgte økologiske vine? Det er helt op til jer. Vi vil guide jer igennem en spændende rejse Europa rundt med små historier om vinene. Hver smag afspejler, hvor i Europa vinen kommer fra, og smagene fortæller om sorter og lande.

For at være god ved miljøet og mindske CO2-udledning mest muligt, er alle vores vine kun fra europæiske lande.

Hvis vejret er godt kan vinsmagningen selvfølgelig opleves på terrassen med udsigt til Mølleåen.

Udsøgt vinsmagning

Tid:	1 - 2 timer
Periode:	Hele året
Antal deltagere:	Min. 6 og maks. 50
Pris:	På forespørgsel
	Ring til os: 45 85 43 33



Fortryllende privat bådleje

Tid:	1-2 timer
Periode:	Maj - september
Antal deltagere:	Maks. 85
Pris:	Fra kr. 2.900,- pr. båd pr. time

Baadfarten

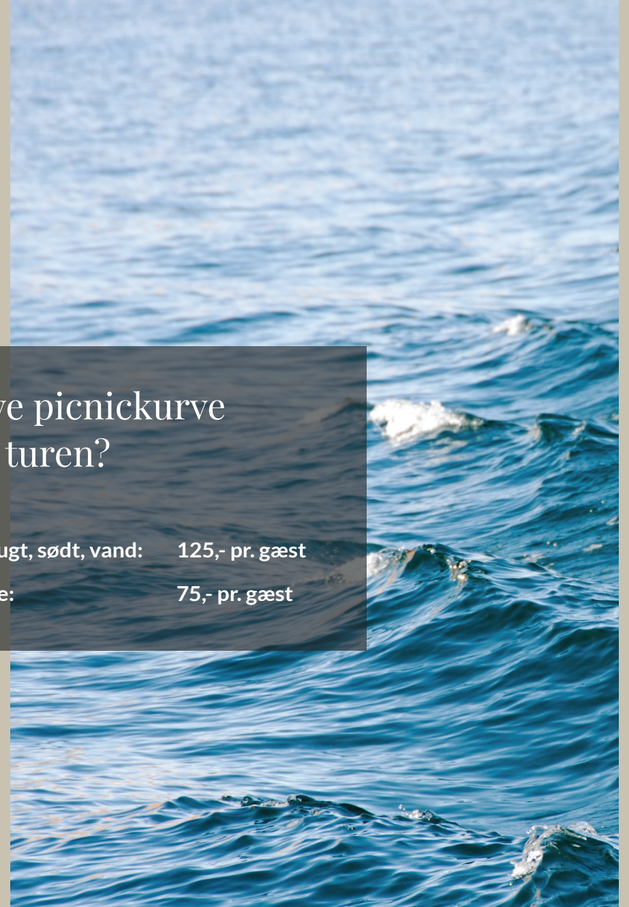
En oplevelse til vands

Ønsker I at komme helt ud i naturen og opleve vores skønne, grønne områder til vands?
I har mulighed for at afholde mødet på anderledes manér ved at leje Baadfarten kun til jer selv.

Baadfarten på de fire søer - Lyngby Sø, Bagsværd Sø, Furesøen og Vejlesø - tog sin start i begyndelsen af 1890'erne og har siden da sejlet fast rutefart på søerne. Endnu i dag sejler to af bådene fra det 19. århundrede: "Prins Christian", bygget i 1896 og Prinsesse Alexandrine", bygget i 1895.

På Frederiksdal har Baadfarten I mange år været det populære valg til et skønt eftermiddagsbreak på en lang og lærerig kursusdag. Vi pakker kaffe, kage, øl, bobler eller frokost i picnickurve. Det er kun fantasien der sætter grænser for, hvad der kan nydes til vands.

Inden for sæson har Baadfarten også offentlige hop-på-ture, som lægger til ved Mølleåen lige foran Frederiksdal. Læs mere om afgangstider og ruter på www.baadfarten.dk eller ring til Frederiksdal og hør nærmere på 45 85 43 33.



Vil I have picnickurve med på turen?

Sandwich, frugt, sødt, vand:	**125,- pr. gæst**
Kaffe og kage:	**75,- pr. gæst**

Sejl Selv

Kano, havkajak, robåd, stand up paddling eller fiskejolle

Det er altid skønt med en lille aktivitet i naturen, hvis man har siddet indenfor og koncentreret sig hele dagen.

Lige nede ad Mølleåen er der afgang med kano, havkajak, robåd, SUP (stand up paddling) eller fiskejolle – det er kun op til jeres aktivitetsniveau og humør, hvad der passer jer bedst.
Om det skal være en stille og rolig hyggesejltur, eller en sejlkonkurrence om, hvem der kommer først til Furesøen, er kun op til jer.

Vi pakker gerne en picnickurv, som kan nydes om bord, ved et stop langs Mølleåen eller ved én af de tilstødende søer: Furesøen, Lyngby Sø eller Bagsværd Sø.

Alt efter hvilket fartøj I vælger at udforske Mølleåen i, er der forskellig kapacitet i bådene, som man kan læse mere på www.kanokajakcenter.dk

Vær aktiv til vands

Tid:	3-5 timer
Periode:	Hele året
Antal deltagere:	Min. 2
Pris:	Fra 300,- kr. pr. båd

Frederiksdal Fribad

En forfriskende dukkert i Furesøen

Kun 5 minutters gang fra Frederiksdal Sinatur Hotel & Konference kan I hoppe i fra badebroen og ned i Furesøen.

Tag en forfriskende morgendukkert eller aftendyk og snup en kaffe to-go i den ene hånd og et håndklæde i den anden. Mere behøver man ikke for en hyggelig og forfriskende oplevelse med kollegerne.

Furesøen er Danmarks dybeste sø med sit dybeste sted på 37,7 m. Den er tillige den største sø i Mølleåsystemet, og så er den omgivet af græs og den smukkeste danske natur. Folk i alle aldre bruger året rundt Furesøen til leg og fordybelse.

Med sin græsstrand er Furesøen Fribad også ideel til picnicturen, og vi hjælper jer gerne med at pakke en kurv med lokale lækkerier, som I ønsker det.

Aktiv Teambuilding

Drone Racing, Byg-selv-tømmerflåde, Mountainbiking, Navigator GPS Challange, Escape Rooms, Træklatring

Skal I udfordres på teamwork, og hvordan I samarbejder som virksomhed uden mødelokaler, computere og små gule sedler?

Frederiksdal samarbejder med nogle af de dygtigste udbydere indenfor teambuilding-aktiviteter, som bl.a. kan arrangeres midt i den skønne natur, som vi er omgivet af.

Skal I cykle på mountainbikes igennem Frederiksdal Skov, eller tænke logisk med Navigator GPS Challenge, der handler om at finde og løse opgaver, som kræver at I udnytter jeres logiske og kreative evner? I kan også samarbejde om at løse hæsblæsende gåder på tid i et mobilt escape room.

Hvis I kan lide temaet "aktiv teambuilding", har vi endnu flere muligheder end de overnævnte. For at finde den helt perfekte aktivitet til jer, så ring til Frederiksdal og hør nærmere på 45 85 43 33.

Den Blå Time

Gourmet appetizers og netværk i vinkælderen

De gode idéer opstår altid i pausen eller over et godt glas vin.

Den Blå Time er den lille gastronomiske oplevelse, som er ideel efter en lang kursusdag, inden I skal hjem eller som aperitif inden middagen.

Vi tænder op for hyggen i vores smukke vinkælder med stearinlys og små gourmet appetizers.

Få en lille smagsprøve på de lokale, lækre og økologiske råvarer, som er i sæson, mens I nyder et glas økologisk vin eller et glas Prosecco.

I vores intime vinkælder er der plads til ca. 20 personer, men hvis I bliver flere, ligger der et tilstødende lounge-lokale med mulighed for at slænge sig i sofaen.
Alt efter hvor mange I er, eller hvordan I ønsker Den Blå Time skal udfolde sig, kan I vælge at benytte ét eller begge af rummene.

Den Lille Blå Time
2 appetizers + 1 glas vin/Prosecco

Tid:	30 min – 1 time
Periode:	Hele året
Antal deltagere:	5-30
Pris:	135,- pr. gæst

Den Store Blå Time
5-6 appetizers + 1 glas vin/Prosecco

Tid:	1 time
Periode:	Hele året
Antal deltagere:	5-30
Pris:	295,- pr. gæst

Frederiksdal Sinatur Hotel & Konference
Frederiksdalsvej 360, 2800 Kgs. Lyngby
45 85 43 33
www.sinatur.dk