

MARKA

7. - 10. klasse

HVA ER MARKA FRILUFT?

Marka Friluft er et **gratis** fritidstilbud for alle ungdommer i Arendal og Grimstad som går i 7.-10. klasse.

Vi arrangerer turer og aktiviteter gjennom året og har faste aktiviteter **hver onsdag** fra kl. 17:00-20:00. I oddetallsuker har vi Marka i Grimstad og i partallsuker har vi Marka i Arendal. Dere er velkommen til å være med på begge deler!

På våre ukesaktiviteter prøver vi forskjellige frilufts-/utendørsaktiviteter i nærområdet på land og i vann.

Her kan du også lære å lage mat på bål, bli kjent med nye venner og teste grenser i trygge omgivelser! I tillegg til aktivitetene i ukedagene drar vi på 2-4 overnattingsturer i løpet av året! Vi vil gjerne ha med DEG!

- Marka Friluft har ingen medlemsavgift
- Du kan komme på de aktivitetene du selv ønsker
- Du kan være med på gratis turer på land og i vann
- Vi har masse utstyr til utlån på våre turer
- Vi varsler våre aktiviteter på Spond

7.-10.KLASSE **MESTRING**
SKOGSTUR **SUP**
HENGEKØYE **MAT PÅ BÅL**
GRATIS **KANO** **SNORKLING**
BADING **KLATRING** **VENNER**
FRILUFTSLIV **KAJAKK** **TOPPTUR**
TELT **SYKLING**

HVEM LEDER MARKA FRILUFT?

Marka Friluft i Grimstad:

Autumn MacDonald
autumn@friluft-sor.no
tlf. / sms: 91 59 49 90

Marka Friluft i Arendal:

Colin Twist Berry
colin.twist.berry@arendal.kommune.no
o tlf. / sms: 46 89 05 05

Mathias Mørland Andersen

mathias@friluft-sor.no
tlf. / sms: 90 88 08 84



Friluftsrådet Sør



@markafriluft

Les mer om Marka Friluft på www.friluft-sor.no/fritid/markafriluft

Marka Friluft er nå på Spond!



Marka i Arendal
Gruppekode: **ETBPF**



Marka i Grimstad
Gruppekode: **PQEHX**



MARKA

7. - 10. klasse

2025 HØSTAKTIVITETER



Grimstad

 Spond



Gruppekode: PQEHX

27.aug SUP, BADING OG MAT PÅ BÅL

17:00-20:00

Det blir første Marka i Grimstad denne høsten! Vi kommer til å være på Randviga med SUP-brett og forskjellige leker! :)

Vi lager tacos på primus!

Oppmøte: Randviga

Ta med: badetøy, håndkle, og ekstra skift. Noe å spise i (matboks/skje).

30-31.aug OVERNATTINGSTUR: SEILTUR MED BOY LESLIE

OVERNATTINGSTUR! Vi drar på tur med Boy Leslie og seiler fra Arendal til Grimstad og tilbake igjen til Arendal fra Grimstad.

Påmelding og mer informasjon kommer på:

<https://www.friluft-sor.no/fritid/markafriluft>

10.sep HAVKAJAKK

17:00 - 20:00

I dag skal vi prøve oss på havkajak! Det blir også lek, matlaging og sjans for bading ila kvelden!

Oppmøte: Groos

Ta med: Varme klær (det blir kaldt ute på vannet!!), vindjakke, flytevest (om du har). Noe å spise i (matboks/skje).

24.sep KANOTUR

17:00 - 20:00

Bli med og prøv kanopadling! Vi padler rundt Landvikvannet. Vi tar et stopp under turen hvor vi lager mat sammen ute! Følg med på Spond i tilfelle endring pga vær og vind.

Oppmøte: Landvikstranda

Ta med: varme og vanntette klær, ekstra skift, vann og hodelykt

08.okt TOPPTUR

17:00 - 20:00

Vi møtes sammen og går på topptur til Kråkehei, lage mat sammen og ser solnedgangen!

Oppmøte: Landvik skole

Ta med: Vannflaske, varme klær, noe å spise i (matboks/skje)

22.okt SYKKELTUR

17:00 - 20:00

Vi sykler mot Fjæreheia og lage mat sammen ute!

Oppmøte: Dømmesmoen

Ta med: Hjelm, sykkel, vannflaske, klær etter vær, noe å spise i (matboks/skje)

05.nov KLATRING

17:30 - 19:30

Vi prøve oss på bulding og klatring! Påmelding på SPOND!

Oppmøte: Grimstad klatrehall

Ta med: Innesko, vannflaske, varmeklær

19.nov HODELYKTTUR OG LEK

17:00 - 20:00

Vi møtes sammen og går på tur i mørket og har forskjellige leker. Vi lager mat sammen ute.

Oppmøte: Marivold Camping

Ta med: vannflaske, varme klær og hodelykt, noe å spise i (matboks/skje).

03.des SKØYTING PÅ MYRA

17:00 - 20:00

Vi går på skøyter på Myra kunstisbane! Vi lager mat sammen i gapahuken i løpet av kvelden.

Oppmøte: Myra kunstisbane

Ta med: Klær etter vær! Egne skøyter om du har, hjelm.

17.des JULEKVELD PÅ DAGSTURHYTTA

17:00 - 20:00

Det blir siste Marka før julefeiren! Vi møtes på Bibelskolen. Vi går inn til dagsturhytta Terje Vigen stua. Vi fyrer opp bål, spiser risgrøt, pepperkaker og gløgg! Vi prøver også å få til utekino her!

Oppmøte: Bibelskolen i Grimstad

Ta med: Varme klær og hodelykt, noe å spise i (matboks/skje).

Kontakt:

Autumn MacDonald
autumn@friluft-sor.no
tlf. / sms: 91 59 49 90



Friluftsrådet Sør

Endringer kan forekomme! Vi ser an vær og vind, følg derfor med på Spond for oppdatert informasjon om aktivitet og oppmøte.



@markafriluft

Les mer om Marka Friluft på www.friluft-sor.no/fritid/markafriluft