

# 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](http://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 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)

### 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 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

### 05.nov Aktivitet Kommer!

Følg med på Spond!

### 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](mailto: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](http://www.friluft-sor.no/fritid/markafriluft)