

# 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, vann og delvis i lufta med
- 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** **SKI**

### HVEM LEDER MARKA FRILUFT?

#### Marka Friluft i Grimstad:

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

#### Marka Friluft i Arendal:

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

#### Colin Twist Berry

colin.twist.berry@arendal.kommune.no  
tlf. / sms: 46 89 05 05



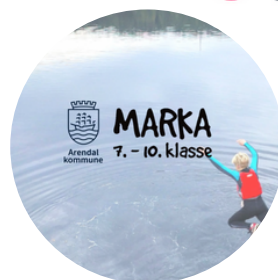
Friluftsrådet Sør



@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

2026 VINTERAKTIVITETER



Arendal  
kommune

Spond



Gruppekode: ETBPF

**07.jan**

17:00-20:00

## SKØYTING PÅ MYRA

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

**Oppmøte:** Myra kunstisbane, registrere deg ved inngangen.

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

**17.jan**

08:00-18:15

## DAGSTUR TIL VRÅDAL

Bli med på dagstur til Vrådal alpinsenter lørdag 17.januar!

Påmelding og mer informasjon finner dere her:

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

Obs! Denne turen er en bonustur og er den eneste tur som krever egenandel.

**21.jan**

17:00-20:00

## TRUGETUR/BULDRING

Vi går på trugetur om det er nok snø. Er det lite snø drar vi på Buldresenteret. Vi lager mat sammen i i løpet av kvelden.

**Oppmøte:** Kommer! Følg med på Spond.

**Ta med:** Klær etter vær! Vi har truger til utlån

**01.feb**

15:30-21:00

## KVELDSTUR TIL VSA

Bli med på kveldstur til VEGÅRSHEI med Huset Ungdomsklubb!

Det er kun 16 plasser! Påmelding og mer informasjon kommer på Spond.

**04.feb**

17:00-20:00

## AKING

Vi drar til Tveiten på Myra og aker i kveld! Vi lager mat sammen i løpet av kvelden.

**Oppmøte:** Myra, sted kommer i Spond.

**Ta med:**

Akebrett/rattkjelke, hodelykt, varme klær!

**04.mar**

17:30-20:00

## VINTERBADING OG BADSTUE

Din sjanse til å prøve litt på vinterbading! Vi varmer oss i badstua. Det blir lek og mat på bålpanne.

**Oppmøte:** Krøgenes bryggevei 21

**Ta med:** badetøy, 2 håndkle, varme klær, vannflaske, ekstra tørre klær

**18.mar**

17:00-20:00

## LANGRENN

Vi drar på langrennstur, koser oss med bål, tar med snacks og lager mat

**Oppmøte:** Kommer! Følg med på Spond.

**Ta med:** Klær etter vær!

### Kontakt:

Mathias Mørland Andersen  
[mathias@friluft-sor.no](mailto:mathias@friluft-sor.no)  
tlf. / sms: 90 88 08 84

Colin Twist Berry  
[colin.twist.berry@arendal.kommune.no](mailto:colin.twist.berry@arendal.kommune.no)  
tlf. / sms: 46 89 05 05



Friluftsrådet Sør



Arendal  
kommune

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)