

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

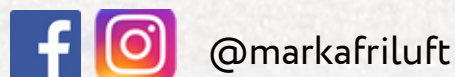
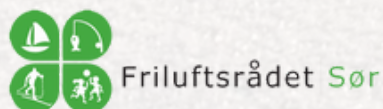
7.-10.KLASSE **MESTRING** **SKOGSTUR** **SUP**
HENGEKØYE **MAT PÅ BÅL**
GRATIS **KANO** **SNORKLING**
BADING **KLATRING** **VENNER**
FRILUFTSLIV **KAJAKK** **TOPPTUR**
TELT **SYKLING** **SKI**

HVEM LEDER MARKA FRILUFT?

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

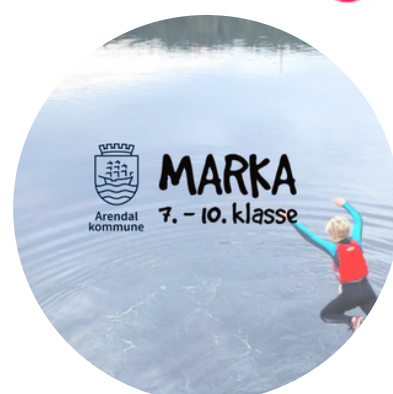
Marka Friluft i Arendal:
Mathias Mørland Andersen
mathias@friluft-sor.no
tlf. / sms: 90 88 08 84

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



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

2026 VINTERAKTIVITETER



Grimstad

Spond



Gruppekode: PQEHX

14.jan

17:00–20:00

VINTERBADING OG BADSTU

Din sjanse til å prøve litt på vinter bading!
Vi varmer oss i badstua. Det blir lek og mat
på bål.

Oppmøte: Groos

Ta med: badetøy, 2 håndkle, varme klær,
vannflaske

17.jan

07:45–18:30

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.

28.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. Vi kan tilbyr skyss til opptil 16
personer, informasjon om skyss blir publisert
i Spond!

Oppmøte: Myra kunstisbane, registrere deg
ved inngangen.

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

01.feb

15:30–21:00

KVELDSTUR TIL VSA

Bli med på kveldstur til VEGÅRSHEI med
Huset Ungdomsklubb!

Påmelding og mer informasjon kommer på
Spond.

11.feb

17:00–20:00

LANGRENN PÅ ØYNAHEIA

Vi går på langrenn på Øynaheia i kveld! Vi
fyr opp bål og lage kakao. Har du lyst å
varme pølser, er det helt innenfor! Dersom
du ikke har langrennski; lån av bekjente
eller hør med oss; vi har noen til låns. Vi kan
tilbyr skyss av opptil 16 personer,
informasjon om skyss blir publisert i Spond!

Oppmøte: Øynaheia Parkeringsplass

Ta med: Niste/pølser, langrennski (om du
har), lommelykt, tur kopp, klær etter vær!

11.mar

17:30–19:30

KLATRING MED GAKK

I dag skal vi klatre i Grimstad klatrehall
sammen med GAKK (Grimstad Arendal
klatreklubb). Du trenger ikke å ha klatret
fra før, vi øver sammen, her blir det mulig å
bruke buldrevegg og prøve seg på topptau.
Vi har ikke så god tid, så i dag bruker vi ikke
tid på matlaging. Spis derfor før du kommer
eller ta med deg litt niste hjemmefra :)

Oppmøte: Grimstad klatrehall

Ta med: vannflaske, niste om du ønsker og
joggesko.

25.mar

17:00–20:00

SKATTEJAKT OG LEK I SKOGEN

Vi tar litt lek og skattejakt før påske! Vi
lager varme drikker på bål. Muligens at vi
tar med hengekøyer å nyte kvelden.

Oppmøte: Dømmesmoen

Ta med: Tur kopp og vannflaske fylt med
vann. Klær etter vær!

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