

Friluftslivets år

Nettseminar 5. juni 2025

Lokalpresse og friluftsliv, ved redaktør i Bø Blad
Friluftslivets uke, ved Friluftslivets år



Hva skaper gode lokale pressesaker om friluftsliv i Friluftslivets år 2025?

Hilde Eika Nesje, redaktør i Bø Blad

Nyheit Meining Tips oss Bli abonnent!Logg inn



Nå er det ikkje fritt fram for bål: – Ver varsame i tida som kjem



Gratis aktivitetshfte skal gi fleire barn friluftsglede



– Me sparar kommunen for mykje pengar



Deler ut millionstøtte til turstiar



Per Ingvars tips til eit enkelt, men rikt friluftsliv

ANNONSE



Bli med på vår fotokonkurranse og
VINN BÅLPANNE!

[Sjå meir info her](#)



Jobber du med friluftsliv og vil ha oppmerksomhet?

Tips fra Hilde, redaktør i Bø Blad:

- Journalister har det travelt
- Ekstra travelt i lokalaviser med færre medarbeidere
- Vær ute i god tid – forskjell på dagsaviser og lokalaviser

Tenk nyhetskriterier:

K for konflikt – skaper interesse når det er motsetningsforhold

V for vesentlighet – tidspunkt og timing – knytt til tiden/sesongen du er i

E for eksklusivitet – ikke tilby nyhet til alle aviser, da blir det blir mindre oppslag, velg

I for identifikasjon og nærhet – lokalt fokus, kjente fjes, nært gjelder spesielt lokalavis

S for sensasjon – fang oppmerksomheten

A for aktualitet – ferskvare



Jobber du med friluftsliv og vil ha oppmerksomhet?

Tips fra Hilde, redaktør i Bø Blad:

- Tenk gode personhistorier
- Tenk lokalt
- Tenk ut en mulig vinkling – noe du selv hadde klikket på – ikke vær for generell
- Ikke tro at ordfører/kjendiser gjør at mediene kommer – det er dere/arrangementet som er fokus
- Ha respekt for at redaksjonen velger hvem, hva, hvor og hvordan
- Vær raus med tips – mediene er ikke allvitende – tål at tipset ikke blir tatt tak i, men følg gjerne opp

Pressemelding: Kort og konsis – poengtert og med kontaktinformasjon – og alltid lett tilgjengelig bilde med fotograf, motiv, bruksrett og annen info som trengs



Friluftslivets uke 6.- 14. september 2025

Gjennom Friluftslivets uke feirer vi norsk natur og friluftsliv, og inviterer hele Norge til å bli med ut på tur!

Markeringsdager:

- Natt i naturen 6. september
- Friluftslivets dag, Kom deg ut-dagen og Soppens dag 7. september
- Turmat fra hele verden 10. september
- Tur med mening 12.-14. september
- Strandryddeuka 12.-21. september



Foto: Katrine Grue

Om Friluftslivets uke

- Skjer hvert år – fra første helg i september
- Flere markeringsdager
- Invitere flere inn i aktiviteter fra frivilligheten, både som deltakere og frivillige.
- Registrere aktiviteter i Aktivitetskalenderen for friluftsliv – blir markedsført nasjonalt og regionalt
- Lokale lag, klubber og foreninger i frivilligheten, kommuner, organisasjoner, frivilligsentraler, friluftsråd og andre aktører kan samarbeide.
- Unik mulighet til å skape oppmerksomhet om nærnatur, frivillighet og friluftsliv i en kommune



Foto: Katrine Grue

Natt i naturen – lørdag 6. september

- [Natt i naturen](#) – hele Norge inviteres til å overnatte en natt i det fri.
- Både egenorganisert og arrangementer.
- Flere lokale lag og foreninger rundt om i landet har Natt i Naturen-arrangementer som er åpne for alle.
- Legg inn åpne arrangementer i aktivitetskalenderen for Friluftslivets år.
- De siste årene har opp mot 100.000 personer sovet ute under Natt i Naturen.
- Signalarrangement i Stavanger.



NATT i NATUREN

Foto: Berit Johannessen Gilleberg

Friluftslivets dag og Kom-deg ut dagen – Søndag 7. september

Friluftslivets dag er en åpen aktivitetsdag hvor organisasjoner kan tilby aktiviteter og vise seg fram.

Se i aktivitetskalender om det arrangeres der du bor

Vurder å ta initiativ til en Friluftslivets dag i ditt område, og samarbeid med andre lokale lag og foreninger.

Kom-deg ut dagen arrangeres over hele landet i regi av DNT. Flere av disse skjer i samarbeid med andre foreninger.



Soppens dag – søndag 7. september

- Lær mer om all den herlige soppen du kan plukke ute i norsk natur.
- En felles nordisk markering
- Norges sopp- og nyttevekstforbund i samarbeid med sine 37 medlemsforeninger står for arrangementene i Norge.
- [Soppens dag](#)



Turmat fra hele verden – dagen

Onsdag 10. september

- Få flere mennesker ut i naturen, gjennom gode mat- og turopplevelser.
- En markering som kan brukes i egne arrangementer.
- Mulig å søke om inntil 5000 kr om dere bruker dette konseptet.
- Veileder om «Turmat fra hele verden» kan brukes som inkluderingsverktøy.
- [Turmat fra hele verden-dagen](#)



Tur med mening fredag 12.- søndag 14. september



- En nasjonal ryddeaksjon i samarbeid med Strandryddeuka.
- Gå en tur ut i naturen i løpet av helga, og plukk med deg søppel du finner på din vei.
- Dette kan gjerne inkluderes som en del av en allerede planlagt tur eller arrangement.
- Signalarrangement på Smøla
- Stor verktøykasse med bilder, SoMe-poster, plakater og diplom som dere kan bruke kommer i nyhetsbrevet
- **www.ryddenorge.no** - registrer dere og få tilsendt hansker og poser. Legg arrangement på www.friluftslivetsår.no/aktivitetskalender



Strandryddeuka

12.-21. september

Norges største nasjonale ryddedugnad, og samler årlig minst 15.000 frivillige til å rydde landet over.

[Strandryddeuka](#)

Strandryddeuka

**HOLD
NORGE
RENT**



Kampanjeplan fra Friluftslivets år

Friluftslivets uke tar for seg flere konsepter: Natt i Naturen, Tur med mening, Strandryddeuka, Turmat for hele verden og Friluftslivets dag med signalarrangement i Stavanger og Sognsvann, i tillegg til kom deg ut-dagen og Soppens dag m.fl.

Kampanjeperioden for Friluftslivets uke (6-14. september) strekker seg fra uke 32 – 38, så vi får varmet opp befolkningen i god tid, og fulgt opp gjennom hele perioden. Kampanjeperiodene for de ulike konseptene er delt opp, med noen overlapping:

- Hele Norge Natt i naturen (6. september): 18. august – 6. september
- Friluftslivets uke (7. september): 4. august – 14. september
- Turmat fra hele verden (10. september): 18. august – 10. september
- Tur med mening (12-14. September) + Strandryddeuka (12-21. September): 25. august – 21. September

Gjennom betalte kanaler når vi ut med disse konseptene gjennom følgende plan:

- Inspirerende budskap i Meta-annonser som leder til artikler (som skal vise hvor enkelt ulike aktiviteter kan gjennomføres) og aktivitetskalenderen, sammen med google søk.
- Utendørsplassering og spons av Facebook-event for Friluftslivets dag på Sognsvann.
- Safari episode 2 knyttet til Natt i naturen og Turmat fra hele verden på Youtube, Tiktok, Meta og Snapchat, i tillegg til promotering fra influencer sine sosiale medier. Safari episode 3 knyttet til Tur med mening/strandrydde på Youtube, Tiktok, Meta og Snapchat.
- Friluftslivets år reklame på nasjonal radio.
- Annonsering hos Radio Latin-Amerika, Utrop og Razem (flerkulturelle medier) med fokus på Friluftslivets uke generelt. Nasjonale- og lokale aviser med helsider i trykk og artikkel på nett med fokus på Friluftslivets uke og konseptene.

Alt dette skal skape oppmerksomhet til Friluftslivets år, Friluftslivets uke og alle konseptene, i tillegg til å drive trafikk inn til aktivitetskalenderen for å synliggjøre alle arrangementene som skjer rundt om i landet. I tillegg til det har vi samarbeid Donald Duck som bruker Friluftslivets år og tematikkene i sine tegninger/blad. Dette er noe alle kan få dele videre i sine kanaler, og kommer i en større pakke med innhold som er til fri bruk av alle.



Friluftslivets uke – eksempler på pressearbeid i regi av Norsk Friluftsliv

- Natt i naturen: Lørdag inviteres hele landet til å sove ute (pressemelding)
- Friluftslivets uke 2025 (pressemelding) + fylkesvise pressemeldinger - Slik blir Friluftslivets uke i [fylke]
- Friluftslivets dag på Sognsvann: presseinvitasjon og pressemelding
- Turmat fra hele verden: På onsdag feires mangfoldet av matkulturer i det fri (pressemelding)
- Tur med mening: Bli med på å gjøre en forskjell for naturen denne helgen (pressemelding som sendes i samarbeid med Hold Norge rent)

Dette sendes ut i uke 35-37.



Aktivitetskalenderen

Friluftslivets uke er en unik mulighet til å engasjere flere frivillige, deltakere og medlemmer til din lokale klubb, lag og forening.

Legg ut aktiviteter dere har i [aktivitetskalenderen for friluftsliv og Friluftslivets år](#) for perioden 6.-14. september (og gjerne andre tidspunkt).

Kalenderen markedsføres nasjonalt og du kan sortere alle aktivitetene på fylke og kommune.

Tenk på hvordan god informasjon kan hjelpe de som ikke kjenner din aktivitet fra før. Se mer om dette i vår [Veileder med tips for arrangører](#).

PS. Du kan google "aktivitetskalender", eller gå inn på friluftslivestar.no eller fuke.no for å finne denne.

FRILUFTSLIVETS ÅR 2025

Om Friluftslivets år Kontakt Søk Q Meny

Forside ▶ Aktivitetskalender

Aktivitetskalender for friluftsliv

La deg inspirere av turer og aktiviteter som tar deg med ut i Friluftslivets år 2025. Velg fylke og kommune og se hvor i ditt nærområde det arrangeres noe. God tur ut!

- Legg gjerne til arrangementer som er åpne for andre. Vær oppmerksom på bilderettigheter. Aktiviteten publiseres etter godkjenning av redaktør. Se [Veileder med tips for arrangører](#).

Søk på arrangement

Søk Q

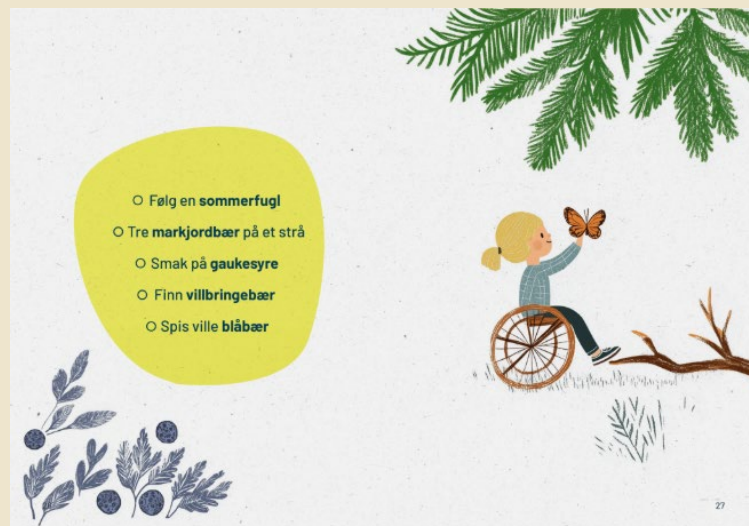
Velg fylke: Alle ▼ Velg kommune: ▼ Velg startdato: dd.mm.åååå 📅 Velg sluttdato: dd.mm.åååå 📅

× Tøm alle filtre

Aktiviteter ⊕ Legg til arrangement

Friluftsknappen

Bestilling og spørsmål og svar finner du på nettsiden til Friluftslivets år, eller ved å google «Friluftsknappen».



Spørsmål og svar om Friluftsknappen

- ▼ Hvordan kan jeg planlegge bruk av Friluftsknappen?
- ▼ Hva vil det si å ta Friluftsknappen?
- ▼ Hvordan bygger Friluftsknappen bro til friluftslivsorganisasjoner?
- ▼ Hvem kan bruke aktivitetshftet Friluftsknappen?
- ▼ Hvorfor skjer distribusjon gjennom skoler og barnehager?
- ▼ Hvordan vet jeg hvilke skoler som allerede har bestilt?
- ▼ Hvordan kan friluftsråd, frivilligheten og kommuner hjelpe og engasjere seg?
- ▼ Hvem har laget Friluftsknappen?

Informasjon på nettsider

Alt om markeringsdagene i Friluftslivets uke:

<https://friluftslivetsuke.no/>

Legg inn arrangement i aktivitetskalender:

<https://friluftslivetsar.no/aktivitetskalender>

Aktiviteter fra DNT, NJJF, Norges sopp- og nyttevekstforbund og Norges Botanisk Forening hentes inn.

Viktig med registrering av kommunen aktiviteten skjer i for de som registrerer på disse nettsidene også. Da finner folk dem i aktivitetskalenderen når de sjekker egen kommune.

