

20  
25  
FRILUFTSLIVETS ÅR





Har du en friluftslivsaktivitet du brenner for?  
Bli med på laget som skaper Friluftslivets år!

Sammen skal vi begeistre for det naturvennlig friluftsliv, og senke terskelen for å delta.

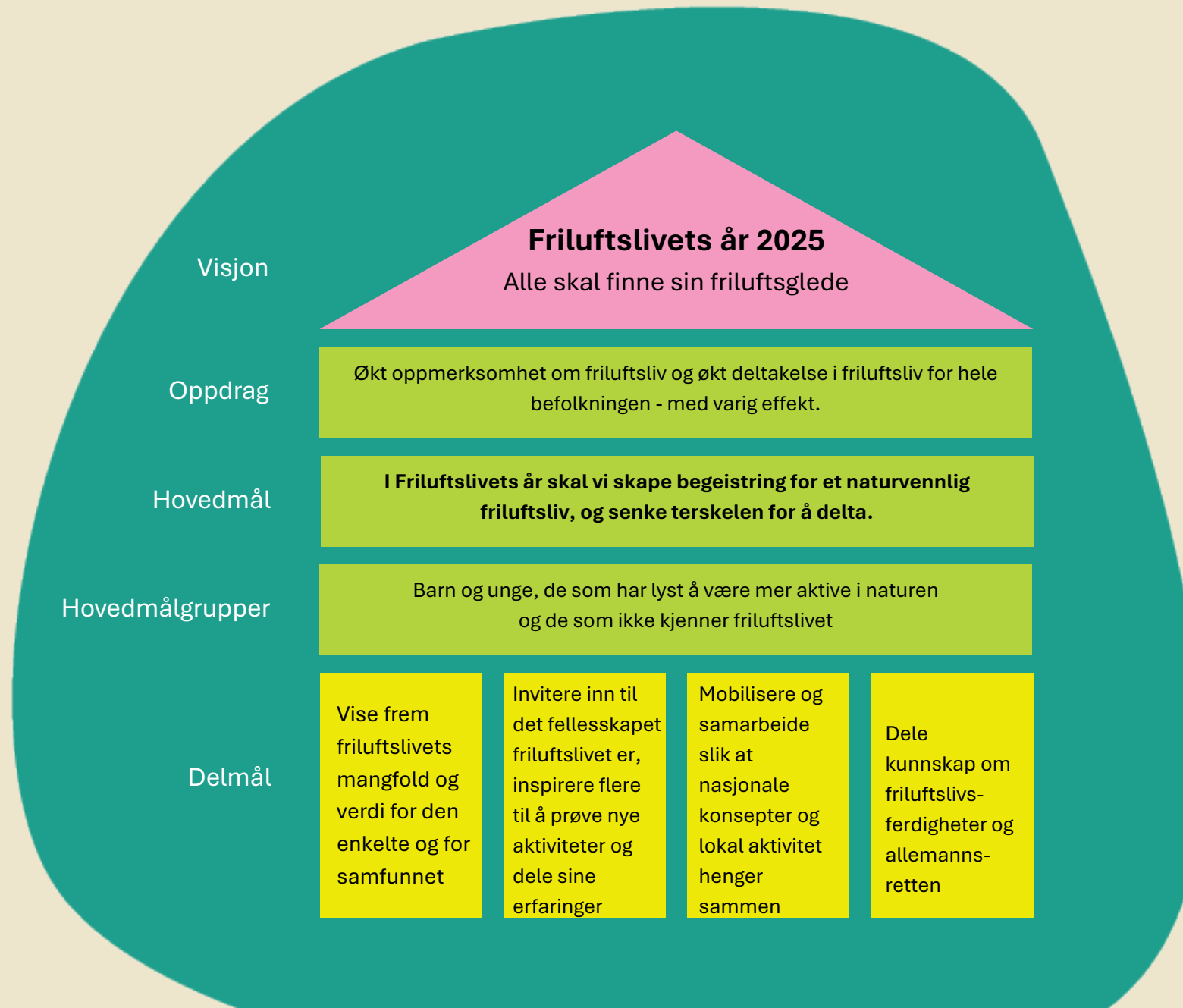
Drømmen er at alle skal finne sin friluftsgelde. Den kan vi finne når vi er tilstede i naturen og møter den med lekenhet, nysgjerrig og respekt - gjerne sammen med andre.

Friluftslivets år skal inspirere deg til å:

- oppdage og ta vare på din nærnatur
- invitere andre ut
- prøve nye friluftslivsaktiviteter

“Hele Norge båler” var konseptet for åpningen av Friluftslivets år i januar 2025. Dette var en varm og inkluderende møteplass som ble gjennomført med over 700 arrangementer. I tillegg samlet folk seg rundt egne bål over hele landet utover dette.

Mer informasjon finner du på [friluftslivetsår.no](https://friluftslivetsår.no)



**Hele Norge feirer  
friluftslivet**

**5. desember**

Frivillighetens dag

**FRILUFTSLIVETS ÅR  
2025**

*Oppdag din nærnatur*

*Inviter hverandre ut*

*Prøv nye friluftaktiviteter*

**Hele Norge bålet**

**18. januar 2025**

Åpning av  
Friluftslivets år

**Satsinger fra  
friluftslivsorganisasjoner**

- Hele Norge orienterer
- Hele Norge blir med 4H på tur
- Hele Norge spiser ute
- Hele Norge sanker
- Hele Norge vandrer
- Hele Norge sykler
- Hele Norge ut i skogen
- Sammen for havet
- Aktiv i nærnaturen med DNT
- Kysten er klar
- Buldresprell
- Speidere sprer friluftslivsglede
- Besøktjeneste i friluft

**Hele Norge  
sammen på tur**

**10. oktober**

Verdensdagen for  
psykisk helse

**Forslag: Hele  
Norge bader**

**21.-22. juni**

Forsterker Kysten  
er klar

**Eksempler på satsinger fra  
andre organisasjoner**

- Kløverturer
- Humler på tur
- Aktiv rehabilitering

**Strandryddeuka**

**12.-21. september**

Tur med mening og  
Strandryddedagen

**Friluftslivets uke**

**6. - 14. september**

Friluftslivets dag, Kom deg ut-  
dagen, Soppens dag, Turmat  
fra hele verden-dagen

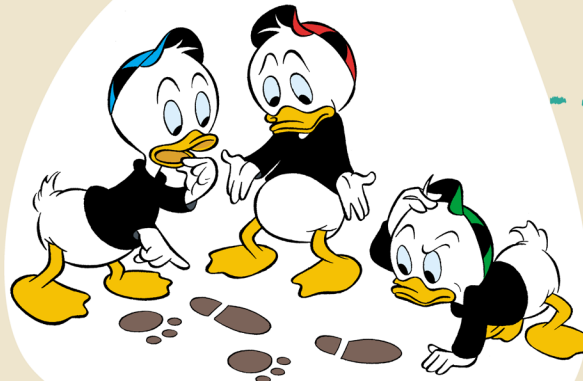
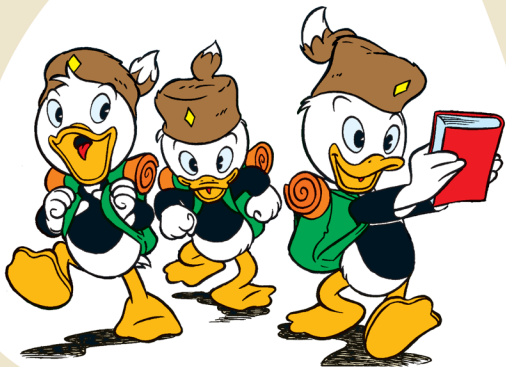
**Hele Norge på  
Natt i naturen**

**6. september**

# BLI EN HAKKESPETT DU OGSÅ

1.

Utforsk skogen  
sammen med andre



Vær detektiv  
i din nærnatur

2.

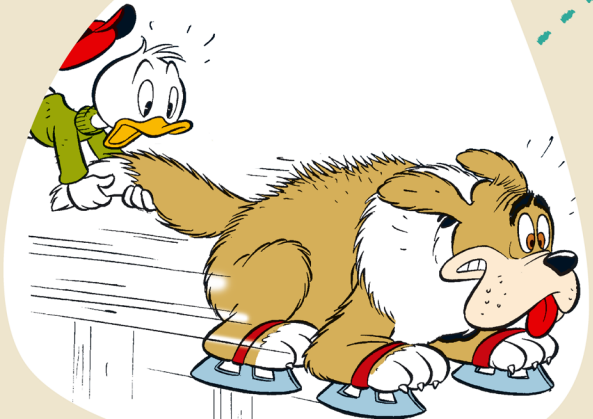
3.

Lag bål  
og spis middagen ute



Prøv en ny  
aktivitet

4.



FRILUFTSLIVETS ÅR  
2025

x

DONALD DUCK & G

Få flere tips her:  
[friluftslivetsar.no](http://friluftslivetsar.no)



## Laget som skaper Friluftslivets år

**Stiftelser og bidragsyttere**

**Friluftslivets år-  
prosjektsekretariatet  
og Norsk Friluftsliv**

**Friluftslivs-  
organisasjoner**

**Frivillige og  
andre ideelle  
organisasjoner**

**Regjeringen,  
Stortinget og  
direktorater**

**Profil,  
ambassadører og  
influensere**

**Universiteter,  
høyskoler  
folkehøyskoler og  
leirskoler**

**Slottet m/ Kronprinsen  
som høy beskytter**

**Friluftsråd og  
FNF-koordinatorer**

**Media**

**Næringsliv og  
transportselskap**

**Grunneiere**

**Fylkeskommuner og  
kommuner**

Ordførere, rådmenn,  
friluftskoordinatorer, folkehelse,  
Kultur og frivillighet, bibliotek,  
helsetjenesten, oppvekst,  
barnehage og skole,  
voksenopplæring, NAV,  
flyktningsmottak mm



## Dette kan dere kople dere på

<b>Friluftstesten</b>	<a href="#">Friluftstesten</a> gir deg inspirasjon til turer du kan være med på, aktiviteter fra friluftslivsorganisasjoner, tips og inspirasjon på nettsider og frivillige oppdrag på 1-2-3.
<b>Friluftsknappen</b>	Aktivitetshefte for barn i naturen. Målgruppe: barn til 5-10 år. <a href="#">Bestill aktivitetshefter</a>
<b>Aktivitetskalenderen</b>	Legg til og finn lokale arrangement. <a href="#">Aktivitetskalenderen</a> markedsføres over hele landet.
<b>Safari på tur</b>	Underholdningsserie på YouTube. Safari tar med noen på tur og friluftslivsorganisasjoner deler tips og triks. <a href="#">Se og del filmene.</a>
<b>Bruk markedsmateriell for å bygge bro til Friluftslivets år</b>	Logo, filmer, bilder, budskap og maler finner du på nettsiden under <a href="#">Materiell og profil.</a>
<b>Organisasjonene sine satsinger</b>	Se hva de tilbyr i 2025 <a href="#">på nettsiden til Friluftslivets år</a> og videre i presentasjonen.

# Satsinger organisasjoner fremmer og har fått støtte til i Friluftslivets år 2025 (utdrag)

## **Norsk orientering**

Hele Norge Orienterer - opplæring i orientering  
Naturens pusterom - TurOrientering for kreftpasienter  
April-juni: TurO High five - i lokale nærmiljøer

## **4H**

3.-4. mai: Under åpen himmel  
Hele Norge blir med på 4H på tur

**Forbundet KYSTEN:** 7. juni: Kystens dag

## **Norges Seilforbund, Norges Padleforbund og Norges Dykkeforbund**

22. juni: Kysten er klar – Bli med på Norges største vannsportdag!

## **Norges Klatreforbund**

Buldresprell: lavtersketilbud for barn og unge opptil ca. 13 år. Du lærer grunnleggende klatring og friluftsliv med buldring på steiner, samt leker med naturlige og tilgjengelige ressurser. Aktivitetene er for alle nivåer, også barn med funksjonsvariasjoner.

22. juni: Hele Norge klatrer: Alle klatreklubber i Norge invitere deg som kanskje har klatret litt før til å utfordre deg på ekte stein utendørs.

Andre aktiviteter: Mentorordningen, buldrebarne, støtte til utearrangement og Nordic Youth Camp

## **Norges sopp- og nyttevekstforbund**

Hele Norge sanker  
10. mai: Sjømat i fjæra  
24. mai: Løvetannens dag  
7. juni: Artsjakten  
15. august - 15. september: På bærtur  
7. september: Soppens dag

## **Norges Jeger- og Fiskeforbund**

19. oktober: Hele Norge spiser ute (for medlemmer)

## **Skogselskapet**

Hele Norge ut i Skogen – se egen side med datoer

## **Den Norske Turistforening** - Aktiv i nærnaturen med DNT

18. januar: Kom deg ut dagen vinter med Hele Norge båler  
«Hele Norge drar på hyttetur»: kampanje med gratis overnattinger for spesifikke målgrupper  
DNT-hytte på hjul  
Tusenvis av lokale aktiviteter i nærnatur (prosjektet Aktiv i nærnaturen med DNT)  
Samarbeid med Kirkens bymisjon og La Humla suse

## **Kristen idrettskontakt (KRIK)**

Rusfritt område på Ski-VM 2025 i Trondheim. Kobler seg på Hele Norge – kampanjene.

Friluftslivsaktiviteter: Topptur på ski, fjellskitur, kiting, fjelltur med overnatting i telt, klatring, havkajakk, kano, stisykling, mat i det fri og fjelløping

## **Norges Speiderforbund**

Friluftslivets år 2025 – Eventyr i sikte  
Speidere sprer friluftslivsglede

## **Norges KFUK-KFUM-speidere**

Sommerskolespeiding  
Oppdag friluftslivets gleder: mangfoldet av friluftaktiviteter

## **Norges Røde Kors**

Besøkstjeneste i friluft  
Seniorferie: Ferier for hjemmeboende eldre i samarbeid med Røde Kors sentrene og besøkstjenesten – 3 opphold á 3 dager med 30 deltakere – aktiviteter og sosialt samvær.

## **Norges turmarsjforbund**

Hele Norge Vandrer

## **Syklistforeningen**

Hele Norge sykler - Fem hovedarrangementer i mai og juni

# Satsinger organisasjoner fremmer og har fått støtte til i Friluftslivets år 2025

## **Friluftslivets år og Norsk Friluftsliv**

18. januar: Hele Norge bålet

Friluftsknappen

Friluftstesten

Aktivitetsskalender

Safari på tur

Mai/juni og august/september: Norgesturné

## **Friluftsrådernes Landsforbund (FL)**

Forsterke samarbeidene mellom frivilligheten, kommunene og friluftsrådene

## **Sunnaasstiftelsen**

Aktiv Rehabilitering med Naturen som mestringsarena

## **Stiftelsen Kirkens Bymisjon**

Natur og friluftsliv for de som trenger det mest!

**Redd barna:** «Et naturlig møte» og markering av Friluftslivets år

## **Norske Kvinners Sanitetsforening**

Kløvertur gjennom fire årstider

## **Norges bedriftsidrettsforbund**

Ti på topp for alle

## **FRIBU - Frikirkens barn og unge**

Friluftsfesten - fra nord til sør

## **Naturvernforbundet:** Friluftslivets år 2025

**Frivillighet Norge:** Finn din friluftsglede og bli med

**La Humla Suse:** Humler på tur

**Pensjonistforbundet:** Grip dagen - ut i naturen - nå er det vår tur



# 4H

**Hvem er vi:** 4H jobber for et samfunn der alle barn og unge opplever mestring og tilhørighet. Å lære ved å gjøre er vårt motto.

**Hvor finner du oss:** <https://4h.no/bli-med/4h-der-du-bor/>

**Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:** I 4H skal barn og ungdom lære ved å gjøre så i 4h er det alt fra fuglekassebygging til fjellklatring. Mye leir og overnatting ute i hengekøyer eller telt.

The image shows a screenshot of the 4H website homepage. At the top left is the 4H logo. The navigation menu includes 'Hva skjer?', 'Om 4H', 'Bli med', 'For 4H-ere', and a search icon. The main banner features a photograph of three young women sitting around a campfire in a forest at sunset. The text on the banner reads 'Bli med på Friluftslivets år 2025!'. Below the banner is a yellow bar with the text 'Friluftslivets år 2025'. At the bottom, there are five circular icons with labels: '4H-alumner' (a head with a brain), '4H-gård Norge' (a chicken), 'Nettbutikk' (a shopping basket), '4H-prosjekter' (a person with a plus sign), and '4H-løpet' (a person running). On the right side of the banner, there is a large, stylized logo for 'FRILUFTSLIVETS ÅR 2025' with the numbers '20' and '25' in yellow and pink.

# 4H

## Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år

- Januar-mars: Båling
- 3.-4. mai: Under åpen himmel - lokale arrangement over hele landet hvor alle oppfordres til å sove ute under åpen himmel
- Juli-september: Ta med en venn på tur
- Oktober-desember: Bli med en venn på tur



# Forbundet KYSTEN

Under mottoet «**Vern gjennom bruk**» inviterer vi deg til å utforske kystfriluftslivet med **ro- og seilturer i tradisjonsbåter**.

**Hvor?** Langs hele kysten –  **finn ditt nærmeste lokallag her:** [Kystlagene på kartet](#)

**Finn din ro- og seilglede!**  
**Kystens dag – 7. juni** -lokale arrangementer langs hele kysten.





# Forbundet KYSTEN

Under mottoet «**Vern gjennom bruk**» inviterer vi deg til å utforske kystfriluftslivet med **ro- og seilturer i tradisjonsbåter**.

**Hvor?** Langs hele kysten –  **finn ditt nærmeste lokallag her:** [Kystlagene på kartet](#)

**Finn din ro- og seilglede!**  
**Kystens dag – 7. juni** -lokale arrangementer langs hele kysten.

# KFUK-KFUM- speiderne



Arrangementer   Speiderprogram   For ledere   Om oss   Bli speider   Søk   Landsleir



**Bli speider!**  
Vi er ute i naturen, gjør kule aktiviteter som kanopadding, skattejakt, klattring og lage mat på bål, samtidig som vi utfordrer og utvikler oss selv. Liker du noe av det vi holder på med, da er speidling for deg!

**Er du vår nye speiderleder?**  
Du kan være leder og frivillig fra du er 17 år. Alle er velkomne: unge, eldre, erfarne, nye, foresatte, og også deg uten speiderbakgrunn! Det eneste du trenger er ønske om å skape gode minner for barn og unge.

**Besøk aktivitetsbanken**  
Skal du planlegge et speidermøte, et barneselskap eller en undervisningsøkt? Se spennende og morsomme aktiviteter, ressurser og merker i aktivitetsbanken vår!

**Hvor finner jeg min speidergruppe?**  
Vil du bli speider, frivillig eller barneselskapsleder? Du kan finne din nærmeste speidergruppe i kartet vårt. Ta kontakt og bli med på et møte!



## Friluftslivets år 2025

Friluftslivets år 2025 er en nasjonal feiring av friluftsliv og Speiderne i Norge ønsker å invitere alle med på eventyret!



# KFUK-KFUM-speiderne

I speideren gjør vi mye forskjellig! Vi er ute i naturen, gjør morsomme aktiviteter som kanopadding, skattejakt, klatring og lager mat på bål. Vi leker, samarbeider og har det gøy, mens vi hele tiden utfordrer og utvikler oss.



Besøk [www.speiderne.no](http://www.speiderne.no)  
for å finne din nærmeste  
speidergruppe



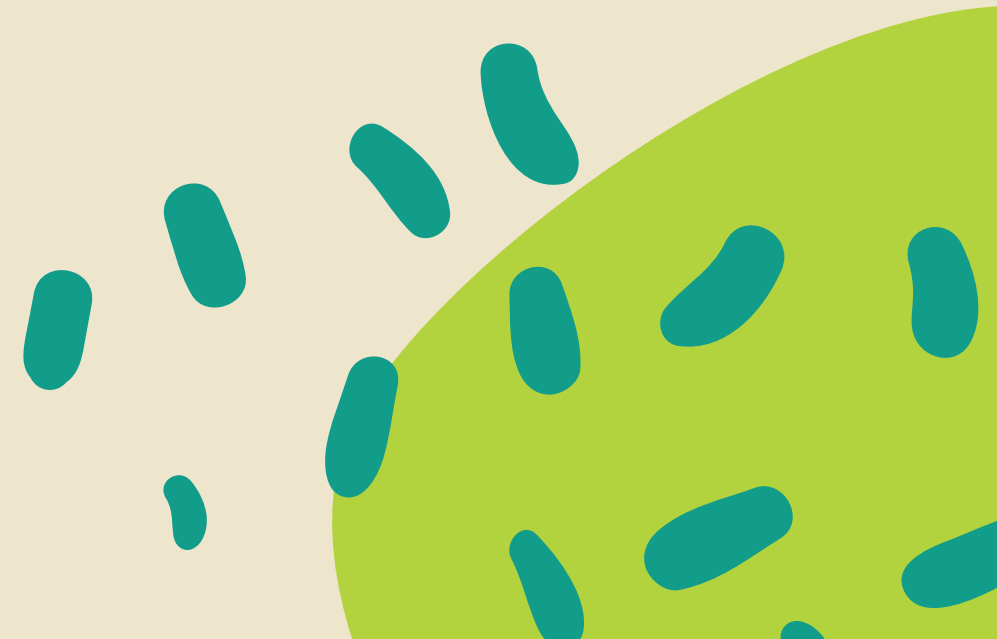
# KFUM-KFUK

Med over 300 speidergrupper over hele landet, er det stor mulighet for å bli med på moroa. Bli med på spikking, tenne bål, klatre i trær, padle i kano og sov ute. Vi gjør alt i små grupper, hvor barn leder barn og vi mestrer i fellesskap!

Sjekk ut [aktivetskalenderen](#) og søk “speider” for å se lokale arrangement.

## Arrangementer

- 18. januar: Hele Norge båler
- April-september: Hele Norge speider: Speidertivoli, båling, kanopadling med sankthansbål og landsleir
- 13.-15. juni: [Norgesmesterskap i speiding](#) (nmspeiding.no). Her samles speidere fra hele landet til å konkurrere i ulike speiderferdigheter. I 2025 skal NM i speiding arrangeres på Nordtangen i Gran.
- 5.-12. juli: [Speidernes landsleir](#) (landsleir.no) 2025 på Gjøvik. Besøk det største friluftsansettmentet i Friluftslivets år! Da fylles jordene på Gjøvik med over 12 000 speidere, og det er åpent for alle besøkende å komme innom på torget for å oppleve en skikkelig speiderleir.
- 11.-12. oktober: Åpne speiderhytter over hele Norge
- Hele året: Speidergrupper inviterer folk ut i naturen for å spise sammen
- [Speiderhytteturen](#) (speiderhytteture.no) - skal bli et nasjonalt konsept. Dette skal være en fin fin, lavterskel turmulighet rundt omkring i Norge.
- Lyst til å prøve å lage noen nye spennende matretter på tur? Bli med å [teste leirmenyen til Speidernes landsleir](#)(drive.google.com)



# Speidernes landsleir 2025

Det største friluftsansarrangementet i  
Friluftslivets år!





# Lokale arrangementer i speidergruppene



**April-september**

Speidertivoli, båling,  
kanopadling med  
Sankthansbål, Landsleir



**Hele året:**

Speidergrupper inviterer folk  
ut i naturen for å spise  
sammen



**6.september**

Natt i naturen og  
friluftslivets uke



**11.-12.oktober**

Åpne speiderhytter  
over hele Norge

# Norges speiderforbund

Din speidergruppe kan bidra til å spre friluftsglede gjennom å delta på en eller flere av disse fem markeringene:



Avslutt med  
å feire dere selv  
5. desember!

## Bli kjent med de fem Hele Norge-markeringene

### HELE NORGE...

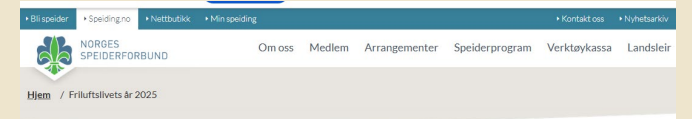


Vi åpner Friluftslivets år 2025 med flammer og gnister 18. januar! Den deilige stemningen rundt leirbålet vil vi at flere skal få kjenne på. Sammen med andre friluftslivsorganisasjonene arrangerer vi bålarrangementer over hele landet, der vi inviterer lokalsamfunn til å bli med på bålkos, lek og moro.

*Psst! Passer ikke datoen, kan dere finne en annen dag i januar.*

Hva kan dere gjøre?

Aktivitetsmateriell, profilmateriell og utstyrspakker



## Friluftslivets år 2025



Friluftslivets år 2025 er en nasjonal feiring av friluftsliv, og Speiderne i Norge ønsker å invitere alle med på eventyret. Gjennom året vil vi engasjere speidere og lokalsamfunn til å delta i lavterskel friluftaktiviteter, slik at hele Norge kan finne sin friluftsglede!

### Hvorfor gjør vi dette?

Målet med Friluftslivets år 2025 er at alle, og spesielt barn og unge, skal få gode opplevelser i naturen. For, som vi vet, det vi er glad i, vil vi ta vare på også. Speidere har både kunnskap, ferdigheter og engasjement som trengs for å kunne spre natur- og friluftsglede til flere.

### Hvordan skal vi få det til?

Det er planlagt fem nasjonale friluftsmarkeringer i løpet av året. Aktivitetene knyttet til dem skal skje i de norske friluftslivsorganisasjonene, blant annet i speidergrupper rundt omkring i landet.

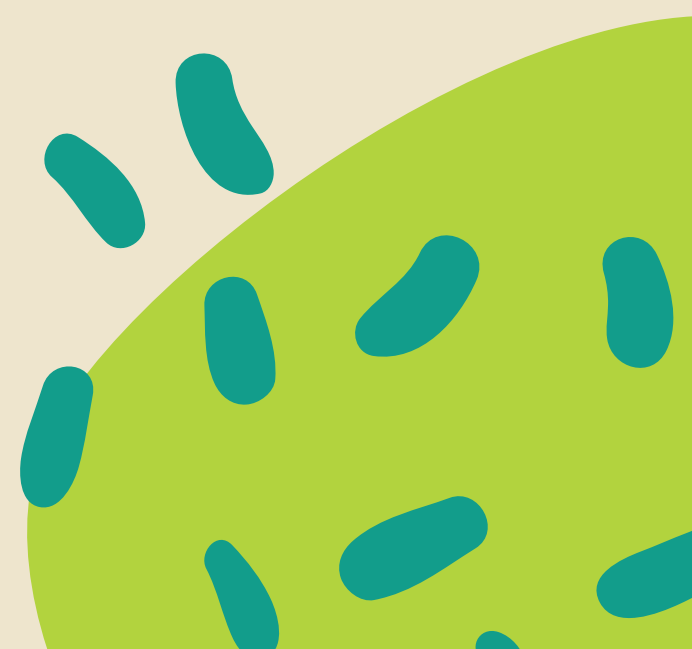
Din speidergruppe kan bidra til å spre friluftsglede gjennom å delta på en eller flere av disse fem markeringene:



# Norges Speiderforbund

Med over 300 speidergrupper over hele landet, er det stor mulighet for å bli med på moroa. Bli med på spikking, tenne bål, klatre i trær, padle i kano og sov ute. Vi gjør alt i små grupper, hvor barn leder barn og vi mestrer i fellesskap! Sjekk ut aktivitetskalenderen og søk "speider" for å se alle lokale arrangement

Besøk [www.speiderne.no](http://www.speiderne.no)  
for å finne din nærmeste  
speidergruppe





# KRIK

*Idrettsglede  
Trosglede  
Livsglede*

<https://krik.no/>



Foto: KRIK Media

# KRIK

Hvem er vi: Kristen Idrettskontakt har som visjon å skape idrettsglede, trosglede og livsglede.

[Her finner du oss](#)

Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss: Topptur på ski, fjellskitur, kiting, fjelltur med overnatting i telt, klatring, havkajakk, kano, stisykling, mat i det fri og fjelløping

Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år: Rusfritt område på Ski-VM 2025 i Trondheim og Hele Norge – kampanjene.



Foto: Maria Herredsvela / KRIK Media  
Publisert: 18.12.24

Skrevet av: Ole Nygaard

## KRIK i Friluftslivets år 2025

2025 er **Friluftslivets år**, og KRIK er med! KRIK er allerede aktive innen friluftsliv gjennom lokallag, leirer og aktiviteter som setter friluftsliv og bevegelse i sentrum. Målet for Friluftslivets år er å skape begeistring for et naturvennlig friluftsliv, og senke terskelen for å delta – og dette ønsker vi å løfte opp i 2025.

22. - 25. FEBRUAR 2025

# Et KRIK år!

BLI SOM MEDLEM I 2025

DET NESTE SOM SKJER >

**til Marokko**

28. MARS - 2. APRIL 2025

**KRIK Høycamp 2025**

11. - 15. APRIL 2025

**KRIK Off**

12. - 16. APRIL 2025

**Finn et lokallag nær deg!**



# DNT



Samarbeid med oss i Friluftslivets år



Gjør Friluftslivets år til ditt uteår!

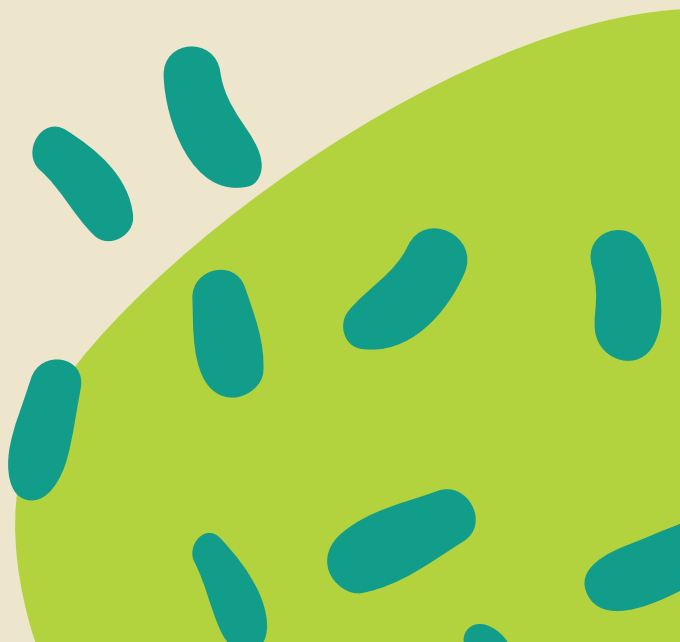


Bli med på Kom deg ut-dagen

## Bli frivillig i Friluftslivets år!

Hva med å bruke litt tid i Friluftslivets år til å få flere med ut på tur? Mange av våre medlemsforeninger ønsker seg flere frivillige! I 2025 vil DNT ha enda flere aktiviteter, turer og arrangementer i folks nærmiljø som vil trenge frivillige. Det finnes mange ulike oppgaver! Bli med du også, og gjør nærmiljøet tilgjengelig for flere.

[Bli frivillig →](#)



# DNT

**Hvem er vi:** Den norske turistforening. Visjon: Naturopplevelser for livet.

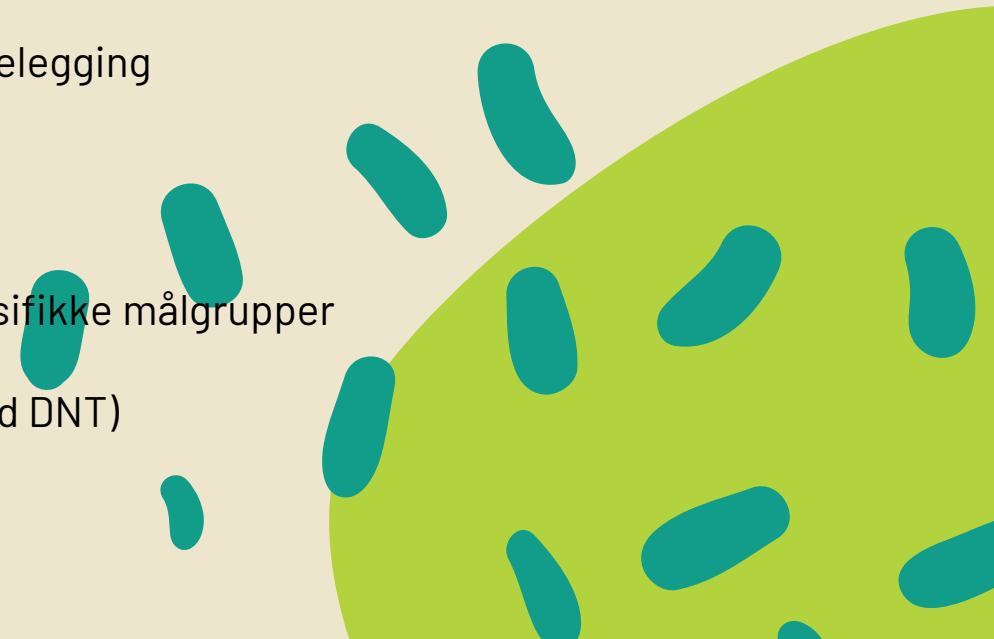
**Hvor finner du oss:** I hele landet, se [DNT der du er](#)

**Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:**

- Fellesturer i all slags natur
- Aktiviteter i naturen for barn og barnefamilier
- Friluftslivskurs på alle nivåer
- Egne aktiviteter for ungdom, seniorer, og mennesker med behov for tilrettelegging
- Delingshytter

**Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år:**

- Kom deg ut dagen vinter med Hele Norge Båler
- «Hele Norge drar på hyttetur»: kampanje med gratis overnattinger for spesifikke målgrupper
- DNT-hytte på hjul
- Tusenvis av lokale aktiviteter i nærnatur (prosjektet Aktiv i nærnaturen med DNT)
- Samarbeid med Kirkens bymisjon og La Humla suse



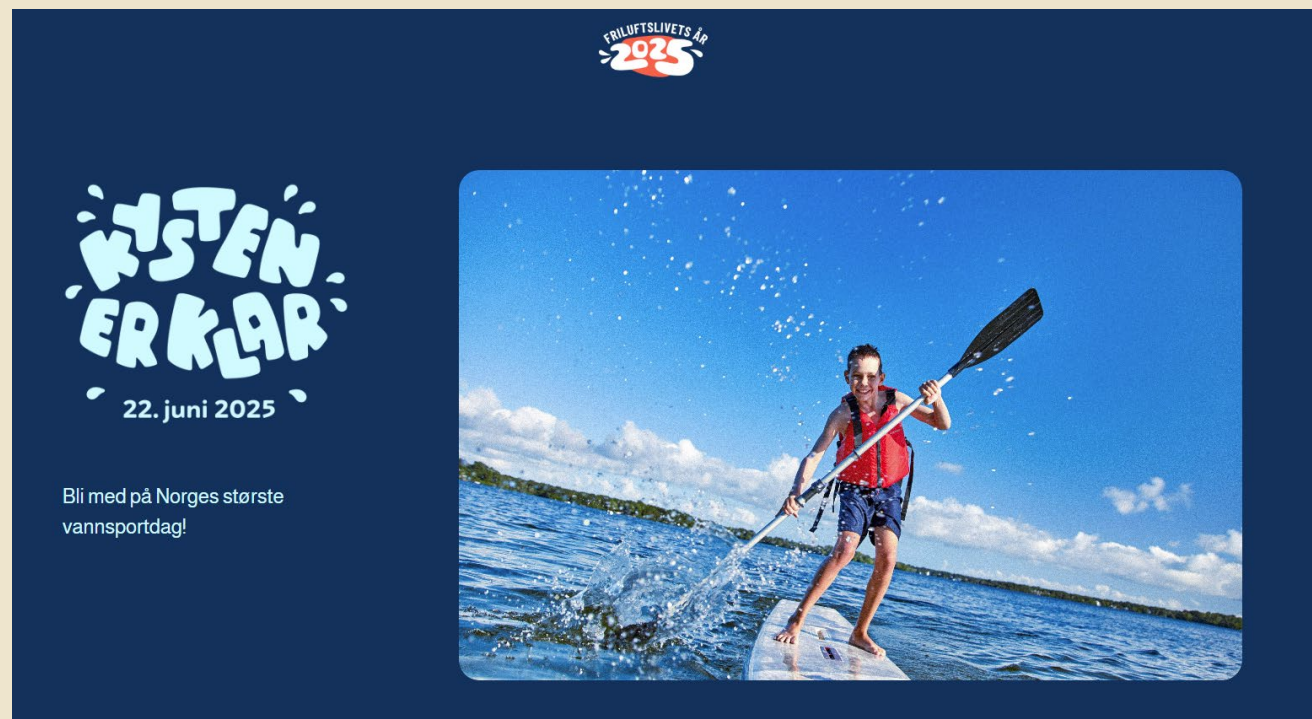


# KYSTEN ER KLAR: Norges Seilforbund, Norges dykkeforbund og Norges padleforbund

**Hvem er vi:** Norges Seilforbund, Norges dykkeforbund og Norges padleforbund

**Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve:**  
Seiling, padling og dykking

**Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år**  
Kysten er klar (mer neste side)



<https://www.norgesseilforbund.org/article/kysten-er-klar-en-nasjonal-dugnad-for-opplevelser-langs-kysten>



# KYSTEN ER KLAR 22. juni

Denne dagen vil sjønære arenaer over hele landet fylles med aktivitet og opplevelse.

Lokale seil-, padle- og dykkerklubber går sammen for å tilby noe for alle aldre og interesser: Seiling, padling og dykking for nybegynnere og erfarne.

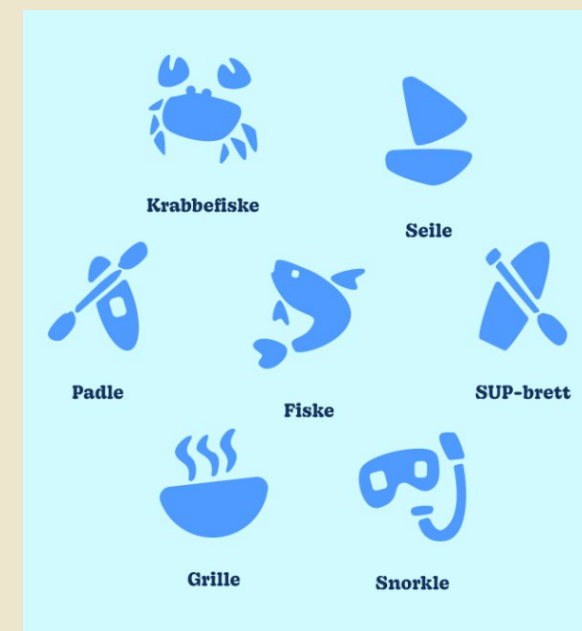
Familieaktiviteter som krabbefiske, skattejakt og lek med Eliasbåtene.

Naturopplevelser og sosialt samvær som inspirerer til mestring og glede.

Alle aktivitetene vil være gratis, slik at terskelen for deltakelse er lavest mulig.

## Aktuelle steder med klubber innenfor både padling, seiling og dykking

- Bodø
- Tromsø
- Trondheim
- Molde
- Ålesund
- Ulsteinvik / Herøy
- Bergen
- Haugesund
- Stavanger
- Kristiansand
- Arendal
- Grimstad
- Lillesand
- Risør
- Larvik
- Sandefjord
- Tønsberg
- Asker
- Bærum (Kadettangen)
- Bygdøy Sjøbad / Paradibukta
- Bundefjorden
- Drøbaksund
- Moss
- Fredrikstad
- Halden / Sarpsborg
- Hamar / Gjøvik / Lillehammer





# NJFF

**Jakt- og fiskeglede til alle for alltid**

## Hele Norge spiser ute

19. oktober arrangeres "Hele Norge spiser ute" i forbindelse med Friluftslivets år. Dette skal være en dag for NJFFs medlemmer med 3-retter på menyen utendørs.

[OPPSKRIFTENE FINNER DU HER](#) ——— ◯

## Friluftslivets år 2025

I 2025 skal NJFFs foreninger i hele landet, Norsk Friluftsliv og andre frilufsorganisasjoner invitere enda flere med ut. Sammen vil vi inspirere folk til å prøve nye jakt, fiske og frilufsaktiviteter, enten de har masse erfaring med dette fra før eller er helt ferske. Det blir enda flere turer, arrangementer og noe å finne på i hele landet - og det skal være noe for alle.



# NJFF

**Hvem er vi:** Norges Jeger- og Fiskerforbund. Visjon: Jakt- og fiskeglede til alle for alltid

**Hvor finner du oss:** <https://www.njff.no/finn-ditt-lokallag-eller-regionlag>

**Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:**

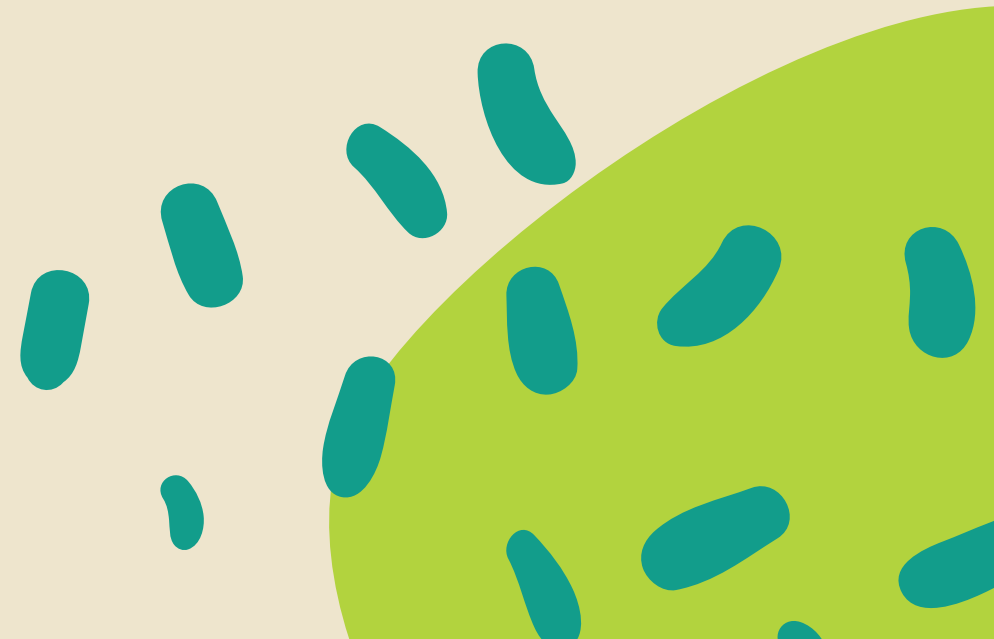
Jakt, fiske, jakthund, konkurranser skyting, mat, sanking, viltstell, fiskestell, naturopplevelser, båtturer, m.m:

<https://www.njff.no/medlem/aktivitetskalender>

**Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år:**

«Hele Norge spiser ute» den 19. oktober (for medlemmer)

<https://www.njff.no/mat/hele-norge-spiser-ute>





# Norges klatreforbund

<https://klatring.no/for-klatreren-aktivitet/barn-ungdom/uteklating/friluftslivets-ar/>

Klatring / For deg / Barn & ungdom /



## 2025 er Friluftslivets år

Del saken

Friluftslivets år er alle friluftslivsorganisasjoner sin feiring av friluftslivet! Feiring av friluftslivet er selvsagt NKF med på!

Drømmen er at alle skal finne sin friluftsglede. Det kan skjer når vi er til stede i naturen og møter den med lekenhet, nysgjerrighet og respekt – gjerne sammen med andre. Sammen skal vi skape begeistring for et naturvennlig friluftsliv, og senke terskelen for å delta.



# Norges klatreforbund

**Hvem er vi:** Norges klatreforbund består av ca. 32 000 medlemmer og ca. 200 klubber fordelt over hele landet, fra Honningsvåg i nord til Mandal i sør.

**Her er vi:** <https://klatring.no/klubb/klubboversikt/>

**Visjon:** "Lav terskel, høye mål". Lav terskel betyr at klatresporten skal være preget av stor bredde og stort mangfold, der alle som har lyst til å klatre får mulighet til det i et inkluderende klubbmiljø. Høye mål betyr at forbundet selv og klatreklubbene skal være lærende og kompetente organisasjoner som legger til rette for at flere klatrere når ambisiøse mål.

## Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:

**Buldresprell** er et lavterskeltilbud for barn og unge (opptil ca. 13 år), hvor de lærer grunnleggende klatring og friluftsliv. Det innebærer buldring på steiner tilpasset barn, samt leker med naturlige og tilgjengelige ressurser. Aktivitetene skal inkludere alle nivåer, også barn med funksjonsvariasjoner.

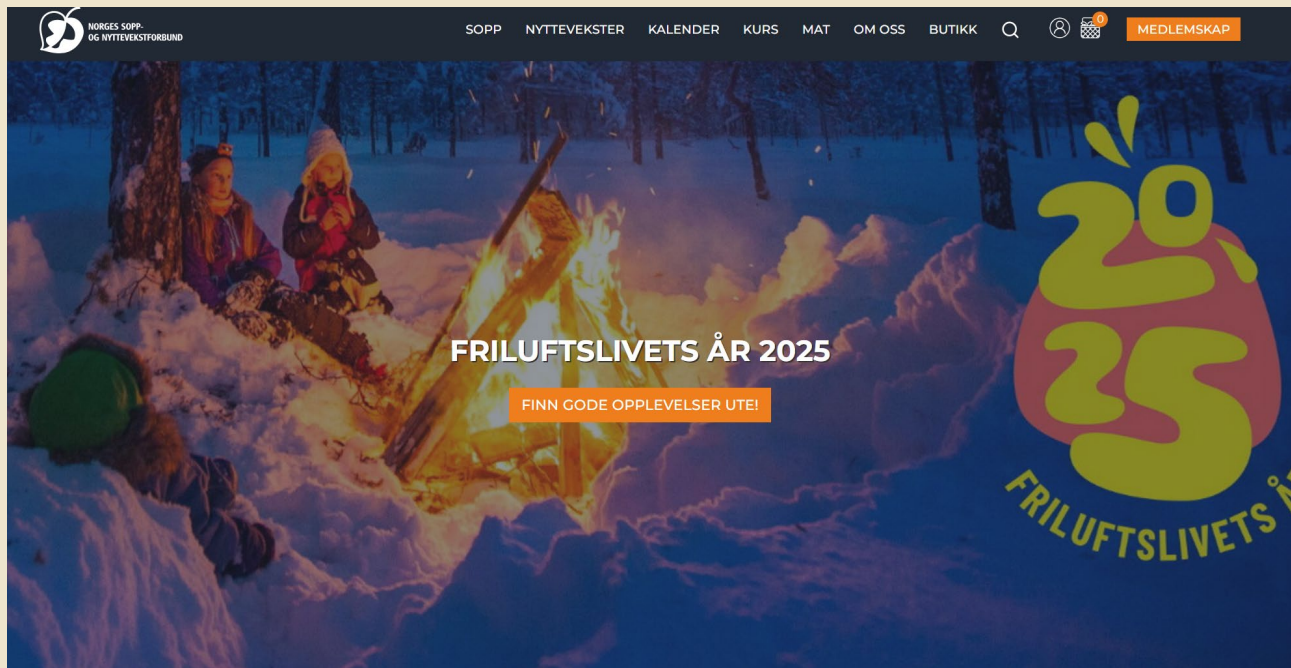
22. juni: **Hele Norge klatrer:** Alle klatreklubber i Norge inviterer deg som kanskje har klatret litt før til å utfordre deg på ekte stein utendørs.

I tillegg tilbyr vi andre aktiviteter slik som Mentorordningen, buldrebarne, Nordic Youth Camp og mye mer:

<https://klatring.no/for-klatreren-aktivitet/barn-ungdom/uteklatring/>



# Norges sopp- og nyttevekstforbund



<https://soppognyttevekster.no/>

## AKTUELT



TA ET NETTKURS!



FRILUFTSLIVETS ÅR



VINTERSOPPTREFFET

## BRUK NATUREN I DITT NÆRMILJØ!



MATLAGING

Matglade og profesjonelle kokker viser hvordan du kan bruke det du har funnet.



SOPPKONTROLLER

Vær trygg i soppskogen, ta med soppfunnene dine på soppkontroller.



KARTLEGGING

Vi registrerer arter i nærmiljøet vårt for å kartlegge naturen.

# Norges sopp- og nyttevekstforbund

**Hovedsatsing:** Hele Norge sanker!

## Utvalgte arrangementer i Friluftslivets år 2025

10. mai: [Sjømat i fjæra](#)

24. mai: [Løvetannens dag](#)

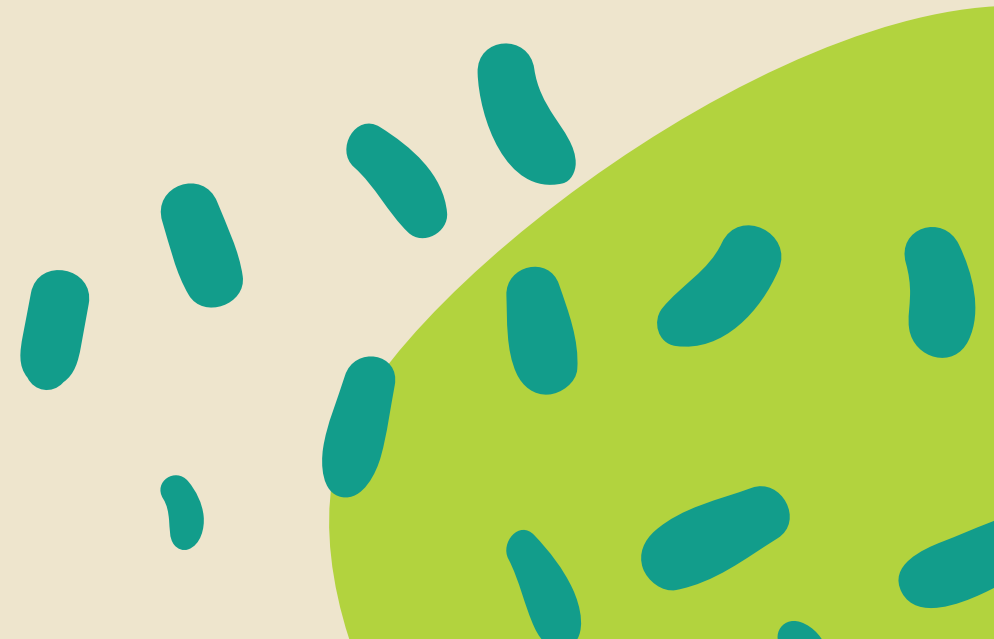
7. juni: [Artsjakten](#)

15. august - 15.september: På bærtur

7. september: Soppens dag

[Medlemsforeninger](https://soppognyttevekster.no) (soppognyttevekster.no)

[Kalender med aktiviteter](https://soppognyttevekster.no) (soppognyttevekster.no)





# Norges turmarsjforbund

Forside ▶ Aktivitetskalender ▶ Hele Norge vandrer

06. sep. 2025

## Hele Norge vandrer



 <b>Sted</b> Lillomarka Oslo	 <b>Tid</b> 06. sep. 2025 Kl. 10.00 - 23.59	 <b>Arrangør</b> FSK Mila	 <b>Kontaktperson</b> Anne-Grethe Woie 93253264 post@fskmila.no
---	--	---	---

Ført vandring i Lillomarka på skogsbilvei og/eller tursti.

Vi går distansanser på 5-20 km, med muligheter for å tre av underveis for kortere distanser.

Vi går i et moderat tempo. Turen passer for alle. Det er tillatt med hund, og det vil være mulig å trille vogn.

Ta på gode tursko, mat til rast underveis og godt humør. Det er ingen påmelding til arrangementet.

< > I dag Nå - februar 22 ▾

februar 2025

**TIR 18** januar 1 kt: 08:00 -mars 31 kt: 17:00  
**V-ØRLAND FLYSTASJON MARSJEN 30 ÅR: Fosen Gang- og Vandrelag**  
Distanse: minimum 5 og maksimum 20km Kontakt: Ole-Morten Sletvold, 926 31 480, fosengangogvandrelag@yahoo.com Start: I henhold til avtale Virtielt arrangement, påmelding via mail: virtuell\_walk\_of\_norway@yahoo.com Deltaker skriver i emnefeltet: PÅMELDING Ørland flystasjon marsjen 30år Deltaker skriver om det er 1, 2, 3 (etc) gang de deltar på marsjen Deltaker må informere om de ønsker å få [...]

**TIR 18** januar 13 kt: 08:00 -februar 23 kt: 17:00  
**Vinterserien: Fosen Gang- og Vandrelag**  
Distanse: 5, 10 Kontakt: Ole-Morten Sletvold, 926 31 480 Start: Kontakt arrangør Starttid: Kontakt arrangør

**TIR 18** februar 18 kt: 17:00  
**Vinterserien: Bulken Turmarsjlag**  
Distanse: 5, 10 Kontakt: Harald Ringheim, 992 03 454 Start: Bak Coop Mega

**ONS 19** februar 19 kt: 17:00 -17:30  
**Vinterserien: Borg Marsj- og spaserklubb**  
Distanse: 5, 10 Kontakt: Gunnar Olaf Bro, 905 00 562 Start: Tindlund Ungdomsskole

**ONS 19** februar 19 kt: 17:30 -18:00  
**Vinterserien: Sortland Marsjklubb**  
Distanse: 5, 10 Kontakt: Karl Peder Haugen, 473 04 063 Start: Sortland Bowling



# Norges Turmarsjforbund

**Hvem er vi:** Norges Turmarsjforbund – Aktivitet for alle!

**Her er vi:** [Oversikt over lokale lag og foreninger](#)

**Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:**

Vandringer

**Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år**

Hele Norge Vandrer



# Norges Orienteringsforbund



NYHETER ARRANGEMENT TOPPIDRETT KOMPETANSE/LÆRING ORGANISASJON MOSJON PARAORIENTERING

## FRILUFTSLIVETS ÅR 2025

Friluftslivets år er i 2025, og som medlemsorganisasjon i Norsk Friluftsliv har vi prosjektet "Hele Norge Orienterer!"

### Friluftslivets år 2025

#### Finn din friluftsglede!

2025 er det friluftslivets år. En nasjonal feiring av naturen og friluftslivet i Norge.

#### Målet er at alle skal finne sin friluftslivsglede!

Friluftslivets år 2025 er en nasjonal feiring av naturen og friluftslivet i Norge. Målet er å inspirere alle til å oppdage og ta vare på sin nærmatur, invitere andre ut, og prøve nye friluftslivsaktiviteter. Paraplyorganisasjonen Norsk Friluftsliv leder prosjektet med støtte fra Miljødirektoratet.

Norges Orienteringsforbund har flere spennende prosjekter i forbindelse med Friluftslivets år, inkludert:

- Opplæring i kart og kompass med oppfølgingstur
- TurO High Five
- Naturens Pusterom

I tillegg til de allerede eksisterende friluftslivsaktivitetene som gjennomføres årlig som turorientering, fellesturer, aktivitetscamper m.m.

For side Aktivitetskalender Lær kart og kompass i Lillestrøm

22. apr. 2025

### Lær kart og kompass i Lillestrøm



Sted

Skedsmohallen  
Lillestrøm

Tid

22. apr. 2025  
Kl. 18.00 - 19.00

Arrangerer

Fet Orienteringslag

Kontaktperson

Øyvind Helmersen  
90683696  
oyvind.helmersen@shita  
chienergy.com

Kurs i kart og kompass. Fet Orienteringslag inviterer til kurs i kart og kompass.

Du lærer å bruke og forstå kartet, samt ta ut kompasskurs. Kurset består av en teoretisk og en praktisk del ute. Passer for voksne og barn og er GRATIS.

Dere får kart og får låne kompass. Ta på klær og fotteier for utendørsaktivitet. Sted: Skedsmohallen

### Foreløpig liste over nasjonale aktiviteter:

- 18. januar: Hele Norge bålet på Sognsvann i Oslo
- 1. og 2. april: [Ridderuka](#) (i samarbeid med Foreningen Ridderrennet)
- Camp Spinal i samarbeid med Sunnaasstiftelsen
- Brain Camp Yng i samarbeid med Sunnaasstiftelsen
- Brain Camp Høst i samarbeid med Sunnaasstiftelsen
- Riddercamp i samarbeid med Foreningen Ridderrennet

### Liste over lokale kurs i kart og kompass:

- 05. april: [Ravnanger Idrettsanlegg, Askøy O-lag](#)
- 23. april: [Hvalstjern, Fet Orienteringslag](#)
- 28. april: [Schjongslunden Ringerike, Fossekallen IL, orientering](#)
- 30. april: [Hvalstjern, Fet Orienteringslag](#)

<https://www.orientering.no/next/p/75344/friluftslivetsaar>

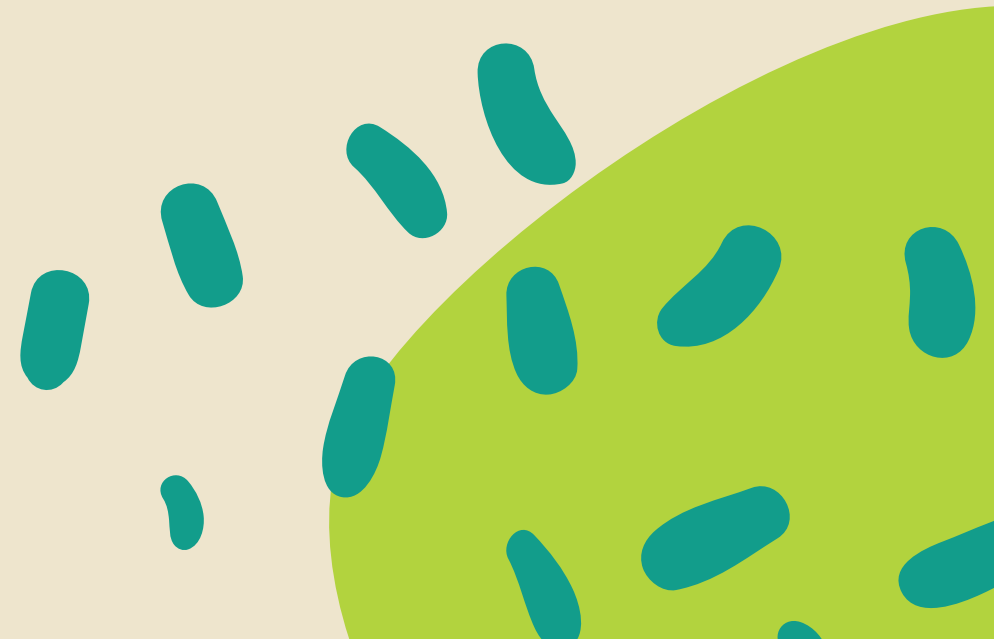
# Norges orienteringsforbund

Norges Orienteringsforbund (NOF) er en organisasjon som fremmer orientersidretten og friluftsliv med kart og kompass i Norge. Visjonen er orienteringslede for alle.

Vi har over 300 lokallag i hele Norge. Du kan finne en oversikt over lokale lag og foreninger på NOFs nettside: [Klubber](#)

## Friluftslivsaktiviteter:

- Kurs i kart og kompass
- Turorientering både sommer og vinter
- Aktivitetsdager med ulike friluftslivsaktiviteter
- Sommerferieaktiviteter
- Fellestreninger med kart og kompass
- Konkurransaktivitet med kart og kompass



# Norges orienteringsforbund

Under Friluftslivets år har vi kampanjene Hele Norge Orienterer, som inkluderer:

- "Hele Norge Orienterer" - opplæring i kart og kompass
- "Naturens Pusterom" - turorientering for kreftpasienter
- "TurO High Five" - nytt konsept innenfor turorientering

**Aktivitetskalender:** Søk etter dette i [aktivitetskalenderen](#) ved å bruke "High five" eller "kurs orientering"

[Friluftslivets år 2025](#) (orientering.no)





# Norges Røde kors

4+ Hva skjer? Om 4H Bli med For 4H-ere

## Friluftslivets år 2025

I 2025 markerer vi Friluftslivets år. Målet er at alle skal finne sin friluftsglede.

Friluftslivets år skapes av friluftslivorganisasjonene, og hele bredden av frivilligheten, friluftsrådene, sentrale og lokale myndigheter, skoler, næringsliv og enkeltpersoner. Det markeres hvert tiende år og er forankret i Stortingsmelding om friluftsliv (2016).



Båling



Under åpen himmel



Ta med en venn på tur

# Norges Røde kors

**Hvem er vi:** Røde Kors' oppdrag er å oppdage, hindre og lindre menneskelig nød og lidelse. Organisasjonen er en del av et globalt nettverk som virker lokalt gjennom forebyggende tiltak, gjennom å yte bistand og gjennom å påvirke opinionen og beslutningstakere. Vi har ca. 44 000 frivillige på landsbasis som ukentlig møter mennesker i ulike livsfaser og utfordringer.

**Hvor finner du oss:** [Finn din lokalforening i Røde Kors - Røde Kors](#)

**Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:**

**Familieaktiviteter:** Flere steder arrangerer lokalt Røde Kors ulike lavterskurturtilbud for familier i nærmiljøet. Røde Kors har også ferietilbud til lavinntektsfamilier rundt om i landet der mange får prøve nye uteaktiviteter for første gang slik som bål, klatring, kanopadling, langrenn og alpint. Her får familier låne alt av utstyr gratis.

**For voksne:** Besøktstjenesten - en stor og mangfoldig aktivitet som flere steder tilbyr tilrettelagte turer og utendørsaktiviteter for personer over 18 som er ensomme, med fokus på sosialt samvær og lett fysisk aktivitet i naturen. Flere lokalforeninger besøker institusjoner og sykehjem og tar med beboere på sykkelturer og turer i nærmiljøet. I tillegg har aktiviteten flere trim-grupper i flere lokalforeninger.



**Røde Kors**

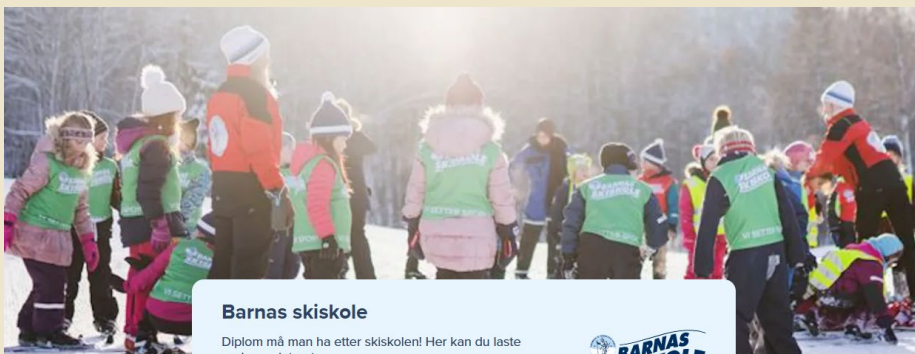
**Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år**

**Seniorferie:**

*- Ferier for hjemmeboende eldre i samarbeid med Røde Kors sentrene og besøktstjenesten - 3 opphold a 3 dager med 30 deltakere - aktiviteter og sosialt samvær i fokus*



# Skiforeningen



## Barnas skiskole

Diplom må man ha etter skiskolen! Her kan du laste ned og printe ut

[Skiskolediplom](#)



## \* Går skiskolen som planlagt?

Her finner du oppdatert informasjon om ditt skiskolested.

[Se oversikt](#)



## VINTERFERIE

### Fint skiføre og sol

Vinterferieuken starter på beste vis med kuldegrader, sol og fine skiforhold.

- De mest brukte løypene er frisket opp gjennom helgen.
- Mange løyper som er kjørt tidligere står veldig godt i kulda og er like fine som de nykjørte.
- Sjekk din lokale føremelding før du legger ut på tur.

[Alt om skiføret](#)

**Drømmeforhold:** Ved Ullevålseter, Nordmarka 16/2. Foto: Nils Hovelsrud.

## Vintertilbud!

Bli medlem nå og få med hele neste vintersesong i medlemskapet ditt. Tilbudet gjelder kun 14.– 23. februar.

[Bli medlem](#)



**Føremeldingen – skiføret nå!**



**Barnas Holmenkoldag 2/3**



**Holmenkollmarsjen 1/3**

<https://www.skiforeningen.no/aktiviteter-for-barn/barnas-skiskole/>

# Skiforeningen

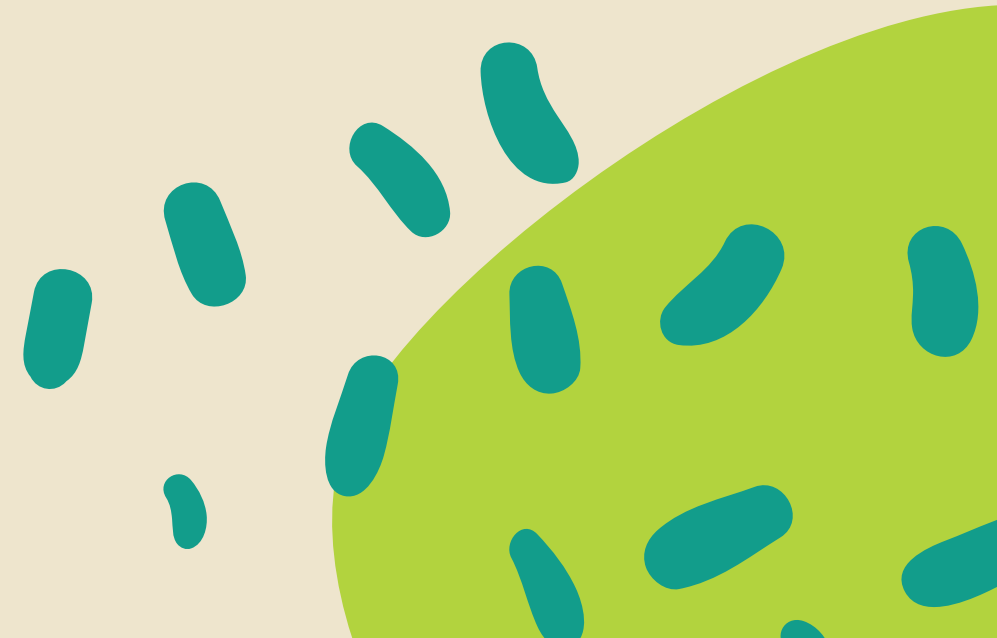
**Hvem er vi:** Skiforeningen, etablert i 1883, frivillig medlemsorganisasjon med ca. 74 000 medlemmer. Ansvar for ca. 2 200 km med løyper i Oslo-marka. Driver 14 markastuer.

VISJON: **SAMMEN SETTER VI SPOR**

**Hvor finner du oss:** Skiforeningen er tilrettelegger for aktivitet i Oslo-marka; Fra Sørmarka og Østmarka i sør/øst, via Romeriksåsen, Nordmarka, Lillomarka, Krokskogen/Bærumsmarka til Vestmarka og Kjekstadmarka i sør/vest.

Skiforeningen har aktive lokalforeninger; [www.skiforeningen.no/om-skiforeningen/lokalutvalgene/](http://www.skiforeningen.no/om-skiforeningen/lokalutvalgene/)

**Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:** Langrennskurs, Barnas Skiskole, Barnas Holmenkolldag, Holmenkollmarsjen, Friluftsglede, Aktivitetsdager (gjennom hele året), Nissetur, Gå-grupper, Kjentmannsmerket, Marka-turer/Marka-buss, Besøk til våre 14 markastuer, Frisbeegolf i Holmenkollen







# Skogselskapet



I ♥ SKOG



# Skogselskapet



SKOGSELSKAPET

**Hvem er vi:** Skogselskapets ubeskjedne mål er å gjøre skog til en naturlig del av vår felles allmennkunnskap. Skogen er viktig for helsa vår, for det biologiske mangfoldet, som et av Norges viktigste klimaverktøy, og som en fornybar ressurs i det grønne skiftet. Vi er en landsomfattende ideell organisasjon med H.M. Kongen som vår høye beskytter

## **Hvilke friluftslivsaktiviteter kan du prøve hos oss:**

- Bruk av skogen – lavterskel tilbud
- Alle mennesker skal oppleve skog som en verdifull kilde til livskvalitet
- Skog bør være på «grønn resept»
- 120 minutter i skogen hver uke gir målbar effekt på fysisk og psykisk helse.



# Skogselskapet



SKOGSELSKAPET

## Spesielle arrangementer og kampanjer i Friluftslivets år

Uke 2 : Hele Norge båler – Friluftslivets år åpner lørdag 18. januar (Sognsvann + flere arrangement i fylkesskogselskapene)

Uke 3: Lansering av Skog på timeplanen sammen med Statskog Q1

Uke 12: FNs internasjonale skogdag 21. mars

Uke 15: Fotosyntesen leveranse - Statskog Q2

Uke 22: Markasamling 27. mai

Uke 24: Den store plantedagen 10. juni

JOB:U sommerjobb i skogen (vår/sommer)

Lærerkurs - Naturen som læringsarena (vår/høst)

Uke 32: Jakt og fiskedagene 7. – 10. august

Uke 37: Friluftslivets uke 6. – 14. september (Natt i naturen: lørdag 6. sept. Friluftslivets dag: søndag 7. sept., Turmat fra hele verden: onsdag 10. sept., Tur med Mening: 12.-14. sept.)

Uke 37: Dyrskun 12. – 14- september

Uke 38 - 43: Barnas Skogdag landet over 16 arrangement Statskog Q3

Uke 39: Kongle for en dag

Uke 39: Hurdagene | HJEM 19. – 20. september

Uke 39 - 43: Skog og folkehelse. Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober [www.verdensdagen.no/](http://www.verdensdagen.no/) og

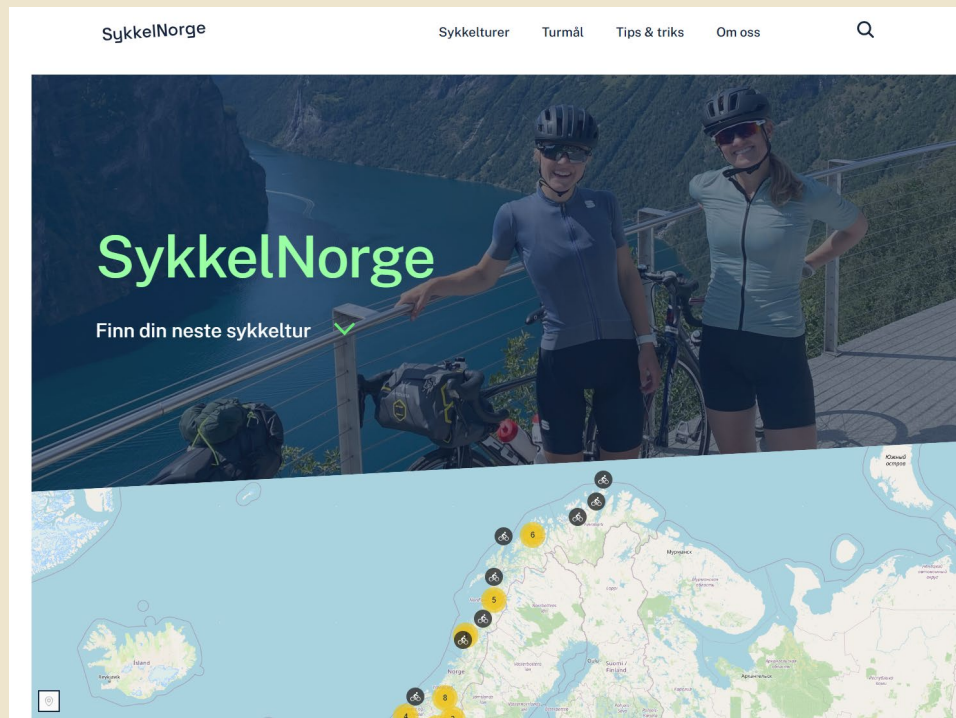
«Hele Norge på tur» Norsk Friluftsliv

Uke 44-50: «Er du fake eller hel ved?»

Holdningskampanje i forbindelse med julen – treffe en nerve gjennom juletreet



# Syklistforeningen



## Hele Norge Sykler 2025

Publisert 16. januar 2025 • Skrevet av Ola Bustad



2025 er Friluftslivets år. Syklistforeningens mål er å spre sykkelglede, og oppdage sykkelens fortrefelighet, som billig og enkel transport. Samtidig gir sykling en friluftsopplevelse i seg selv.

I 2025 inviterer Syklistforeningen og flere av våre lokallag til sykkelarrangement ulike steder i Norge. Det starter allerede med åpningen av Friluftslivets år 18. januar. Da vil lokallaget i Oslo være tilstede på hovedarrangementet på Sognsvann, hvor Kronprins Haakon deltar. Samme dag inviterer Syklistforeningens lokallag i Alta til «Fatbike og bollefest» for innbyggerne, sammen med kommunen og

# Syklistforeningen

2025 er Friluftslivets år. Syklistforeningens mål er å spre sykkelglede, og oppdage sykkelens fortreffelighet, som billig og enkel transport. Samtidig gir sykling en friluftsopplevelse i seg selv.

I 2025 inviterer Syklistforeningen og flere av våre lokallag til sykkelarrangement ulike steder i Norge.

Det startet med åpningen av Friluftslivets år 18. januar. Da var lokallaget i Oslo tilstede på hovedarrangementet på Sognsvann.

Samme dag inviterte Syklistforeningens lokallag i Alta til «Fatbike og bollefest» for innbyggerne, sammen med kommunen og Sykkelbyen Alta. Dette vil de gjenta flere ganger utover våren.

Hele Norge Sykler 2025: Fem hovedarrangementer i mai og juni, som avholdes i samarbeid med kommuner og lokale krefter.





# Norsk Kennelklubb

The screenshot shows the website's header with the logo and navigation links: 'Min side', 'Dogweb', 'NKK-butikken', and a 'MENY' menu. Below the header is a search bar with the text 'Hva leter du etter?' and 'Søk i hele nettstedet'. The main content area features a large image of a Dalmatian with the text 'Velkommen til NKK Kristiansand!'. To the right, there are three news snippets: 'NKK region Østfold inviterer til oppdretterskolen - kurs 1' (published 17.02.2025), 'Norsk Kennel Klub krever handling for økt hundevelferd' (published 14.02.2025), and 'Hvordan bli den mest populære hundeeieren i skiløypa' (published 05.02.2025). At the bottom, there are three buttons: 'KONTAKT OSS', 'BLI MEDLEM', and 'FLERE NYHETER'.



# Humler på tur



**Dato/tidsperiode:  
mai til september**

**Hvem er vi:** La Humla Suse er en ideell forening, stiftet i 2013, som arbeider for å sikre gode levekår for ville pollinatorer i Norge, med et spesielt fokus på humler. Foreningen er aktiv på flere områder, inkludert utdanning og formidling, kartlegging av arter, samt gjennomføring av ulike prosjekter som har en direkte positiv effekt på norske humlebestander.

**Kort om tiltaket:** La Humla Suse ønsker å få barn og unge ut på tur, samtidig som vi engasjerer dem i artsmangfoldet som er å finne langs stien. Vi skal tilby humlevandringer som en spennende og lærerik aktivitet gjennom DNTs Turboklubber og Barnas Turlag. Humlevandringer legger til rette for friluftsliv med en tilleggsverdi: Både et naturmøte og en arena for læring. Deltakerne får gjennom artsjakt (artsidentifisering) en morsom aktivitet de kan ta med seg i tursekken, også lenge etter at humlevandringen er over.

## Målgruppene våre:

- Barn og unge i alderen 4 -12 år.
- Foreldre og foresatte som er interesserte i friluftsliv og natur.

## Våre styrker/Hva vi kan bidra med:

La Humla Suse kan bidra med å øke bevisstheten om alt det fascinerende som finnes i naturen, noe som gjør utendørsopplevelser mer spennende og engasjerende. Vi fremmer ideen om at det er læringen og opplevelsene underveis som gir størst verdi på turer, ikke nødvendigvis destinasjonen. Denne tilnærmingen kan øke gleden ved å være ute i naturen og gjøre friluftsliv mer tiltrekkelige, særlig for barn og unge.

## Dette trenger vi hjelp til:

- Rekruttering av frivillige: Andre kan hjelpe med å mobilisere frivillige som kan være interesserte i å delta som instruktører for humlevandringer eller bidra med sin lokale kjennskap til friluftsområder.
- Markedsføring og rekruttering av deltakere: Organisasjoner kan hjelpe til med å spre informasjon om humlevandringer, kurs og aktiviteter gjennom sine egne kanaler som nyhetsbrev, nettsider, og sosiale medier. Dette vil øke synligheten og sørge for at flere får vite om arrangementene.

## Kontaktperson

Frauke Heivand, frauke@lahumlasuse.no

## Link til nettside og mer informasjon om prosjektet:

[www.lahumlasuse.no](http://www.lahumlasuse.no)

**Oppdag din nærnatur - Inviter hverandre ut - Prøv nye friluftaktiviteter**

# Kraften av felles synliggjøring

Inspirerende budskap

Safari i Friluftsliv

Organisk spredning

Helhetlig budskap







## Konsepter vi deler

Teltjakten

Turne

Kysten er klar

Allemannsretten

Kampen om Huldreskogen

Hele Norge på Natt i Naturen

Friluftslivets uke/dag

Turmat fra Hele verden

Tur med mening og strandryddedagen

Hele Norge sammen på tur

Hele Norge feirer friluftslivet

