

# NATUR- OG FRILUFTSAKTIVITETER

Oslo og Akershus  
2024





# INNHOOLD

Friluftslivets uke	5
Akershus og Oslo Orienteringskrets	6
Akerselva Padleklubb	8
Asker Elveforum	10
Besøksenter våtmark Nordre Øyeren	12
Besøksenter våtmark Oslo	14
Birdlife, avd. Oslo og Akershus	16
Bærum Elveforum	18
DNT Oslo og Omegn	20
Follo sopp- og nyttevekstforening	22
Lillomarkas Venner	23
Naturvernforbundet i Oslo og Akershus	24
Norges Jeger- og Fiskerforbund – Akershus	26
Norges Jeger- og Fiskerforbund – Oslo	28
Norsk Botanisk Forening Østlandsavdelingen	30
Oslo Elveforum	32
Oslo og Omland Friluftsråd	34
Oslo og omland sopp- og nyttevekstforening	36
Romerike Sopp- og Nyttvekstforening	37
Oslofjordens Friluftsråd	38
Skiforeningen	40
Skogselskapet	42
Stolpejakten	44
Østmarkas Venner	46

## Oslo og Akershus

Friluftslivets uke gjennomføres med støtte fra Miljødirektoratet gjennom Norsk Friluftsliv.

Design: Brandstasjonen AS

Produsert 2023





# Friluftslivets uke

Første uka i september

I Friluftslivets uke er det organiserte turer og morsomme friluftslivsaktiviteter over hele landet, i regi av lokale friluftslivsorganisasjoner, foreninger, lag, friluftsråd og kommuner.

Målet med Friluftslivets uke er å gi flere gode uteopplevelser. Gjennom lokale tur- og aktivitetsmuligheter vil vi vise hvor fantastisk den norske naturen er – ikke minst nærmiljøet!

Det er aktiviteter for store og små, hva med kanopadling, skogstur, historisk vandring, sopptur eller et måltid over bål? Og ikke minst – bli med på en #nattinaturen! Natten hvor hele landet er invitert med til å sove ute.

## NATUR- OG FRILUFTSLIVSAKTIVITETER I OSLO OG AKERSHUS – GJENNOM HELE ÅRET

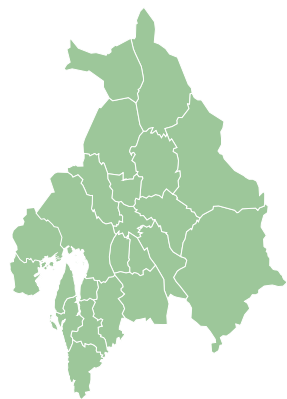
Friluftslivets uke gir en smakebit på hva natur- og friluftslivsorganisasjonene har å by på og er en ypperlig mulighet til å bli kjent med organisasjonene der du bor. Men organisasjonene tilbyr mange aktiviteter resten av året!

Natur- og friluftslivsorganisasjonene i regionen har et stort og variert aktivitetstilbud gjennom hele året. Formålet med dette heftet er å gi et innblikk i hva som finnes av aktiviteter. Det finnes noe for alle aldre og for mange ulike interesser.

Bli kjent med organisasjonenes aktivitetstilbud og ha det gøy ute!

[SE VÅRE AKTIVITETER HER:](#)





#### KONTAKTINFO

nof@orientering.no  
akershus.oslo@orientering.no

Våre lokale orienteringsklubber:  
<https://akershusoslo.orientering.no>



# Akershus og Oslo Orienteringskrets

Akershus og Oslo orienteringskrets har over 40 lokale medlemslag som tilbyr aktivitet i skogen og nærmiljøet, basert på kart og kompass. Hos oss finner du både idrett og friluftsliv i samme pakke, enten du vil konkurrere eller mosjonere.

Har du lyst til å prøve orientering, ta kontakt med en lokal orienteringsklubb og bli med på aktiviteten der!

Hvis du heller vil gå på tur når du selv vil, prøv TurOrientering!

#### TURORIENTERING

TurOrientering er et mosjonskonsept der en kan delta i alle aldre. Mosjonskonseptet er en kombinasjon av gode naturopplevelser med fysisk aktivitet og hjernetrim som gir godt humør.

Det er et enkelt og billig mosjonstilbud som går ut på å finne poster ved hjelp av et kart og kompass. En kan tilpasse valg av turer ut fra egen dagsform, lyst og erfaring og kan gå i eget tempo.

Turenes vanskelighetsgrad har 4 fargenivåer: Grønn, blå, rød og svart, hvor av grønn er det enkleste og svart er for de viderekomne. Flere grønne turer er gratis og merket for rullestol og barnevogn.

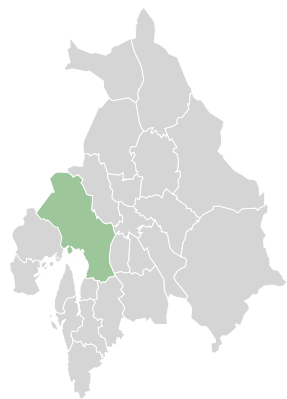
Du velger selv hvor mange poster du vil finne og i hvilken rekkefølge. Postene kan både føres manuelt, eller skanne QR-kode med mobilappen som er enklest.

TurOrientering har på landsbasis over 1000 turer, mer enn 10 000 poster. TurOrientering eies av Norges Orienteringsforbund og drives av nesten 200 arrangører som er orienteringsklubber.

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







#### KONTAKTINFO

[www.akerselvapadleklubb.no/kontakt](http://www.akerselvapadleklubb.no/kontakt)  
[info@akerselvapadleklubb.no](mailto:info@akerselvapadleklubb.no)  
[medlem@akerselvapadleklubb.no](mailto:medlem@akerselvapadleklubb.no)



# Akerselva Padleklubb

Akerselva Padleklubb (APK) er en ro- og padleklubb i Oslo sentrum hvor hovedaktiviteten er kajakk, men en har også båter, kanoer og SUP-brett. APK er organisert som et idrettslag basert på frivillighet og er tilsluttet Norges Idrettsforbund og Norges Padleforbund.

Akerselva Padleklubb (APK) er en ro- og padleklubb i Oslo sentrum hvor hovedaktiviteten er kajakk, men en har også båter, kanoer og SUP-brett. APK er organisert som et idrettslag basert på frivillighet og er tilsluttet Norges Idrettsforbund og Norges Padleforbund.

Klubben arbeider med å fremme padling og roing i Akerselva og Oslofjorden. Klubben ønsker å bidra å tilføre aktiviteter i nærmiljøet og har ekstra fokus på oppvekstmiljø og -muligheter for barn og unge. APK er opptatt av natur og miljø.

Klubben er tilsluttet seg Norges Idrettsforbund og særforbundet Norges Padleforbund sommeren 2019 slik at vi baserer vårt arbeid på godt etablerte prinsipper og støtteverktøy.

#### NØKKELAKTIVITETER:

- Gratis utstyrsutlån til medlemmer Akerselva
- Utleie medlemmer/ikke medlemmer Bispevika
- Kajakkurs til medlemmer (og noe begrenset ikke-meldemmer)
- Gratis kajakkurs unge 14-30
- Eget ungdomstiltak UngCrew
- Turer for medlemmer
- Sommeraktiviteter barn og unge på vann og land i Olafagangen (SuperGrønland) ved Akerselva

#### SE VÅRE AKTIVITETER HER:



Foto: Norsk Friluftsliv

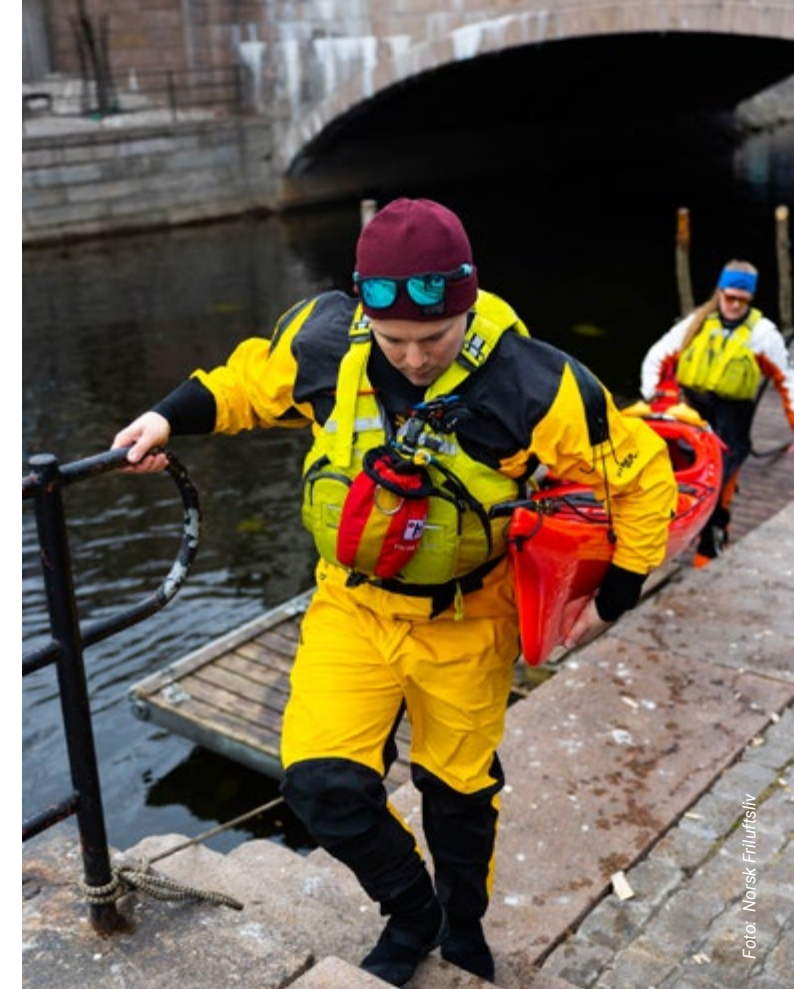


Foto: Norsk Friluftsliv



Foto: Norsk Friluftsliv





#### KONTAKTINFO

[www.askerelveforum.no/om-oss/kontakt-oss](http://www.askerelveforum.no/om-oss/kontakt-oss)



# Asker Elveforum

Asker Elveforum er et frivillig kompetanse- og kontaktforum initiert av kommunestyret i 2015. Vi jobber for god forvaltning av Askers vassdrag. Vi vil bidra til å realisere politiske mål innenfor dagens lover og regelverk. Vi deltar i høringer, spesielt arealsaker. Vi følger med på det som skjer med vassdragene via elvevoktere. Vi har god dialog med Asker kommune.

Asker Elveforum mener at gode kantsoner er nøkkelen til friske vassdrag og viktig for tilstanden i Oslofjorden og Drammensfjorden. Gode kantsoner er nødvendige for å sikre et rikt arts mangfold, og med det gode opplevelser for innbyggerne.

Gode kantsoner takler flom, reduserer erosjon, reduserer avrenning av næringsstoffer, søppel og mikroplast – og gir næring til livet i og langs vassdraget.

Asker Elveforum utfyller og overlapper det arbeidet som Naturvernforbundet, fiskeforeninger, turlag m.fl. til sammen bidrar med i Asker.

- Vi arrangerer elveturer sammen med turlaget.
- Vi samarbeider med kommunen om seminarer for lærere om vassdrag.
- Vi formidler årlig kunnskap og engasjement om lokale naturverdier til barn og voksne på Semiaden i september.
- Vi arrangerer temamøter for medlemmer.
- Vi jobber for naturen, for miljøet og for de gode opplevelsene!

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







# Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 63 88 75 50  
besokssentervatmark@mia.no  
mia.no/besokssentervatmark

## Adresse

Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren  
Lenseveien 24, 1900 Fetsund



**Besøkssenter  
våtmark**

Nordre Øyeren

Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren er et oppdagelses-senter med fokus på naturen i Nordre Øyeren naturreservat, våtmark og Romerike. Her finner man spennende utstillinger og aktiviteter for barn og voksne, samt en koselig kafè med butikk.

Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren har åpent alle helger og skoleferier hele året. I løpet av året har vi ulike arrangementsdager og aktiviteter for hele familien. Hver måned har vi et nytt tema med en presentasjon rullende på en storskjerm i kaféen og en natursti som henger ute på Blikomøya, en øy rett utenfor senteret. I tillegg har vi en familieaktivitet som fornyes hver måned.

Avhengig av årstiden låner vi ut kikkert, fiskestang og insektfangstutstyr til de som vil forske litt i nærturen på egen hånd.

Vi tar imot skoleklasser hele året på besøkssenteret, men vi reiser også gjerne ut til skolene med ulike naturveiledningsopplegg. Se mer på <https://mia.no/besokssentervatmark/naturveiledning>

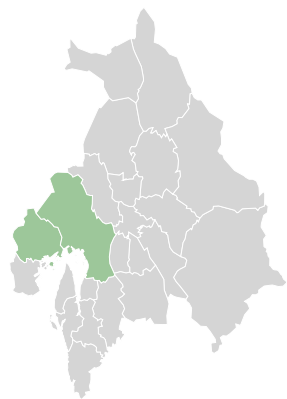
Området rundt besøkssenteret og på Blikomøya er naturskjønt og det er gode muligheter for ulike aktiviteter og rekreasjon. Elva Glomma er nærmeste nabo og det er flott utsikt mot deltaområdet i Nordre Øyeren naturreservat. Dette er Nord-Europas største innlandsdelta og et unikt grunnvanns- og mudderområde. Titusenvis av fugler raster her på vår- og høsttrekket og området huser noen av Norges største gjedder og er en av Norges frodigste og mest artsrike våtmarker.

Besøkssenteret er ett av seks autoriserte besøkssentre for våtmark i Norge og ligger på Fetsund lense – et unikt kulturminne fra fløtningens tid - og er en avdeling i MiA-Museene i Akershus.

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







# Besøkssenter våtmark Oslo

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 40 61 64 67  
www.vatmarkoslo.no  
post@vatmarkoslo.no

## Adresse

Lilløyplassen:  
Oksenøyveien 100

Østensjøvannet:  
Enebakkveien 278b



**Besøkssenter  
våtmark**

Oslo

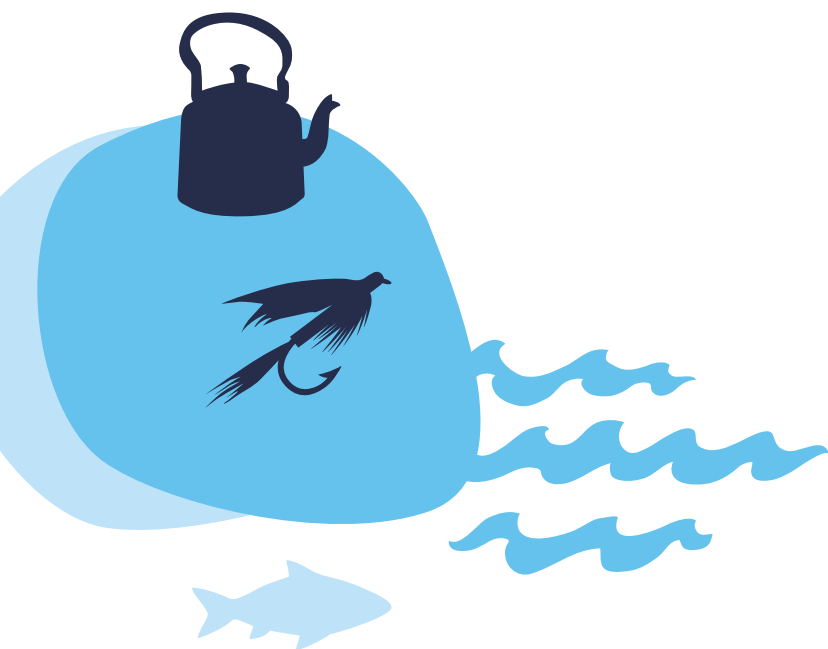
Besøkssenter våtmark Oslo er et av seks senter med statlig autorisasjon som nasjonale besøkssentre for våtmark. Besøkssenter våtmark Oslo består av to avdelinger, en på Lilløyplassen (Fornebu i Bærum) og en ved Østensjøvannet (Oslo).

Vi formidler kunnskap om natur, friluftsliv, bærekraftig utvikling og biologisk mangfold, med fokus på våtmark. Samtidig som vi formidler kunnskap, er vi opptatt av at barn og voksne skal få et godt forhold til naturen rundt seg og oppleve naturglede. Vårt mål er å spre både naturkunnskap og naturvennskap.

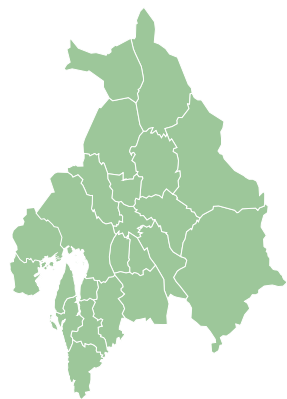
I helgene har vi familiedager med ulike spennende aktiviteter. Temaene spenner vidt, blant annet snekring av humlekasser, ringmerking av fugl, pinnsvindag, småkrypsafari, fotokurs og turmat på bål. Disse arrangementene er åpne for alle, og både barn og voksne får spennende opplevelser og ny naturkunnskap. Følg med på vårt program på [www.facebook.com/vatmark](https://www.facebook.com/vatmark).

I tillegg driver vi med utstrakt undervisning og naturveiledning av barnehagebarn, skoleelever, foreninger og bedrifter. Ta gjerne kontakt hvis dere ønsker et besøk.

**SE VÅRE AKTIVITETER HER:**







#### KONTAKTINFO

Håkan Billing  
Tlf: (+47) 481 70 785  
leder@oa.birdlife.no  
<http://oa.birdlife.no>



# Birdlife, avd. Oslo og Akershus

Birdlife Norge er en landsomfattende organisasjon tilknyttet BirdLife International. Vi arbeider for å øke kunnskapen om fuglelivet og verne om fuglene og deres livsmiljø. Avdelingen Oslo og Akershus har mer enn 2500 medlemmer.

#### VÅRE TILBUD

**Medlemsmøter.** Minst 13 møter med sosialt samvær og fagforedrag av høy kvalitet.

**Kursvirksomhet.** Minst to fuglerelaterte kurs for alle nivåer.

**Pizzakvelder.** Sosialt samvær i uformelle omgivelser på Peppes Pizza i Nydalen i Oslo.

**Ekskursjoner.** 35–40 ekskursjoner på forskjellige kunnskapsnivåer rundt om i Oslo og Akershus og omkringliggende fylker, i tillegg til langturer til fjerne strøk (via NoF Travel).

**Lokaltidsskriftet «Toppdykker'n»** inneholder stoff om fugl, fuglefolk og fugleområder i Oslo og Akershus, og kommer ut med fire nummer, tilsammen 224 sider.

**Nettsider** med siste nytt om hva som hender i foreningen, og hva som er sett av fugl i fylkene.

**Fugleteltet.** Minst 8 ganger står vi representert med Fugleteltet på aktiviteter som Norges Hagemesse, Fuglenes Dag, Østensjødagen, Losbydagen, Semiaden og andre messer. Her får publikum informasjon, kjøpe faglitteratur, fuglemat, fuglekasser, teste kikkerter og teleskop.

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







# Bærum Elveforum

## KONTAKTINFO

post@baerumelv.no



Bærum Elveforum er et kompetanse- og kontaktforum for frivillige arbeidsgrupper for Bærums vassdrag. Vi samarbeider bl.a. med kommunale etater og frivillige organisasjoner for å påse at vassdragene våre er rene, og at elevmiljøene er/blir tilgjengelig for befolkningen.

Bærum Elveforum har mange ulike prosjekter der frivillige kan bidra etter ønske. Det kan være dugnadsrydding langs våre elver eller restaureringsprosjekter av ulike slag.

I tillegg har Bærum Elveforum de siste årene vært vertskap for Bærum Naturfestival – et knippe på rundt 10 guidede turer i løpet av året i våre nærområder. Dette er turer som er gratis og åpne for alle. Det være seg historiske rusleturer, botanisk vandringer og ornitologiske turer. Alle turene nære elver og vann naturligvis – gratis og åpne for alle. Velkommen på tur!

[SE VÅRE AKTIVITETER HER:](#)

Bli Elvevenn du også (gratis), så holder vi deg orientert om våre aktiviteter. Send en mail til e-postadressen under, og oppgi navn, epost-adresse og telefonnummer i mailen som startes, så kontakter vi deg

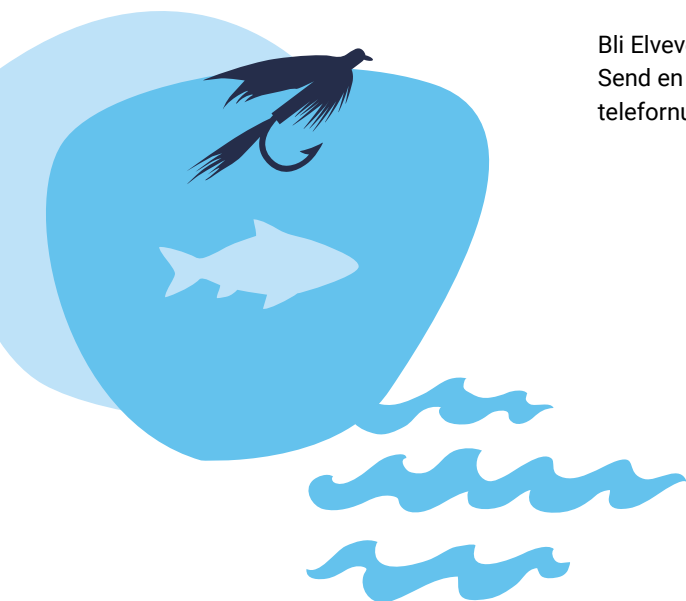


Foto: Terje Bøhler

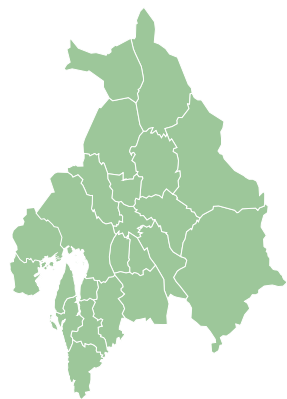


Foto: Terje Bøhler



Foto: Terje Bøhler





#### KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 22 82 28 00  
www.dntoslo.no  
info.oslo@dnt.no

#### Besøksadresse

Storgata 3  
(administrasjon og turbutikk)  
Sørengakaia 124/128 (Friluftshuset)

#### Postadresse

Postboks 7 Sentrum  
0101 Oslo

DNT Oslo og Omegn



# DNT Oslo og Omegn

DNT er Norges største friluftslivsorganisasjon og DNT Oslo og Omegn den største lokalforeningen i DNT. Gjennom et mangfold av turer, aktiviteter, stier og hytter gir vi deg naturopplevelser for livet, uansett interesser, alder og form.

Enten du er vant med friluftsliv eller ikke, om du er barn, ungdom eller voksen – i DNT Oslo og Omegn tror vi at du finner en friluftaktivitet å være med på som passer akkurat for deg. Du kan velge mellom aktiviteter nær der du bor, i Oslomarka, ved sjøen og på fjellet.

#### GJENNOM DNT OSLO OG OMEGN KAN DU:

- være med på rolige turer med turleder i nærmiljøet eller opp på de høyeste fjelltoppene
- besøke over 590 DNT-hytter i hele Norge
- bli med på hengekøyeturer, teltturer, hytteturer, breturer, kajakturer – så spennende og krevende eller så enkle som du ønsker
- bli med på internasjonale turer og få deg turvenner fra mange land
- ta kajakk-kurs og etter hvert leie kajakk
- bli med på gratisarrangementer som Kom deg ut-dagen og Friluftstrim i Oslos parker
- være med på ungdomskvelder, buldring og foredrag på Friluftshuset midt i Oslo sentrum
- bidra som frivillig og delta i et sosialt og aktivt miljø.

DNT Oslo og Omegn har lokallag i Asker, Bærum, Eidsvoll, Gjerdrum, Lørenskog, Nannestad, Nesodden, Nittedal, Nordre Follo, Vestby, Ullensaker og Ås.

SE VÅRE AKTIVITETER HER:



Foto: Eivind H. Kleiven



Foto: Marius Dalsæg Sævre



Foto: Nina Einarson. Kajaktur i Bunnefjorden ut fra Breivoll Gård.



Foto: Arash Nejad/Nyebilder.no Internasjonal tur til Kobberhaughytta.







# Follo sopp- og nyttevekstforening

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 936 56 137  
www.follosopp.no  
<https://soppognyttevekster.no/kalender>  
twbakar@gmail.com

Follo sopp- og nyttevekstforening er lokalforening for naturglade innbyggere i Enebakk, Frogn, Nesodden, Oppegård, Ski, Vestby og Ås. Foreningen ble stiftet i februar 2006 og er tilsluttet Norges sopp- og nyttevekstforbund.

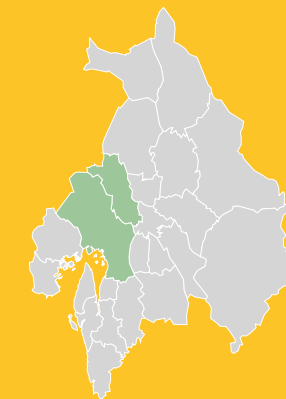
Vi arrangerer turer både vår og høst, og holder soppkontroller og kurs. I alt har ca. 200 medlemmer glede av våre tilbud, og vi har også en rekke aktiviteter som er åpne for ikke-medlemmer. Bruk Digital soppkontroll-appen på mobilen. Der finner du også nærmeste soppkontroll.



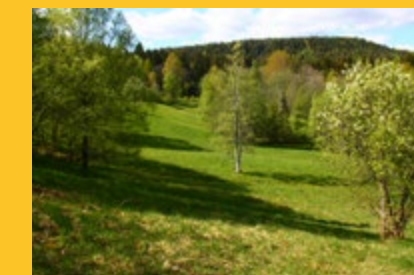
SE VÅRE AKTIVITETER HER:



# Lillomarkas Venner



Å verne marka slik at også de neste generasjonene får glede av den, er et kontinuerlig arbeid. Lillomarkas Venner har siden 1969, i samarbeid med enkeltpersoner, myndigheter, grunneiere, organisasjoner og skoler vært en pådriver i dette arbeidet.

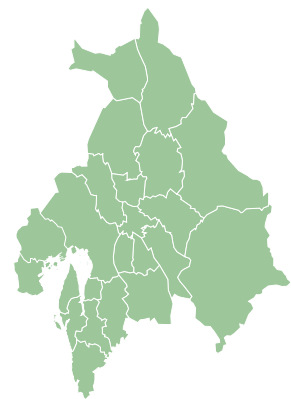


Lillomarka er nærmeste turområde for 150 000 mennesker. Denne delen av Oslo marka er 62 km<sup>2</sup>, den minste av markaområdene, men brukertettheten er høy. Lillomarka har alt: opplevelsesrike eventyrskog og åpne myrområder, badevann og bortgjemte skogstjern, serveringssteder og bålplasser. Lillomarkas venner vil at enda flere skal ha fine naturopplevelser i Lillomarka. Derfor arrangerer vi turer, med kunnskapsrike turledere, der alle er velkomne. Lillomarkas Venner har også en aktiv del i skjøtselen på Hestejordene i Lillomarka.

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







#### KONTAKTINFO

NOA holder til i vakre omgivelser ved Sognsvann i markastua Søndre Sandås ved inngangen til Nordmarka.

Tlf: (+47) 22 38 35 20  
noa@noa.no  
www.noa.no  
facebook.com/naturvern  
instagram.com/noanaturvern

#### Adresse

Naturvernforbundet i Oslo og Akershus  
Søndre Sandås  
Sognsveien 231  
0863 Oslo



**Naturvernforbundet**

Oslo og Akershus

# Naturvernforbundet i Oslo og Akershus

Naturvernforbundet i Oslo og Akershus (NOA) er en demokratisk medlemsorganisasjon, og et av 15 fylkeslag i Naturvernforbundet. NOA jobber for naturen og miljøet i sin region, og har i tillegg 16 lokallag som jobber med saker i sitt nærmiljø.

NOA ønsker å bidra til løsninger og bruk som ivaretar naturen, blant annet gjennom å spre kunnskap og bidra til naturglede hos innbyggerne i Oslo og Akershus.

Markaporten Søndre Sandås er vårt hovedkontor. Her tar vi imot barnehager og skoleklasser, vi arrangerer åpen dag der turgåere kan komme innom for en naturprat, og vi har et sykkelverksted der man kan komme med sykkelen sin og gjøre enkelt vedlikehold selv.

Ved Markaporten kan vi også tilby naturpust, et turkonsept der vi kombinerer naturmeditasjon og naturkunnskap, gjennom en 2 timers rolig vandring enten ved Sognsvann eller på Bygdøy. Formålet med naturpust er å bidra til bedre folkehelse, men kan også brukes som gruppebygging tilpasset en bestemt gruppe.

På våren tilbyr vi smak på naturen-vandringer i nærområdet ved Sognsvann der man lærer om spiselige ville vekster, mens på høsten rettes oppmerksomheten mot bær og strandplanter (tidlig høst) og sopp (sen høst). NOAs fjordgruppe arrangerer årlig guidet tur i områder i/ved fjorden med stort biologisk mangfold.

I samarbeid med andre organisasjoner når vi ut til flere: Om våren samarbeider vi om fuglesangturer. Sammen med Blå Kors Steg for Steg har vi naturpust- og smak på naturen-turer. Vi har fuglekassesnekring og blåbærturer med Røde Kors familiesenter. Sammen med mange av Oslos frivillighetssentraler tilbyr vi smak på naturen-turer for at flere skal bli kjent med og lære å bruke sin nærmatur. Vi samarbeider med organisasjonen Rydd Marka om ryddeaksjoner ved marka og i byens grønne lunger.

På Frønsvollan, en av Oslos eldste setervoller, en halvtime fra Frognerstera i Nordmarka, holder NOA stallet åpent i helger i barmarksesongen. Her kan man spise matpakke på tunet eller i stallet, få kaffe eller solbærtoddy, og en hyggelig prat med andre markaentusiaster.

**NOA ØNSKER EN GRØNN FREMTID FOR MARKA, BYEN OG FJORDEN!**

**SE VÅRE OG LOKALLAGENS AKTIVITETER HER:**



Foto: MariaAndersen



Foto: NOA

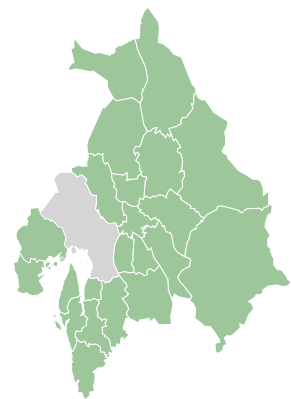


Foto: NOA



Foto: Jørn Erik Bjørndalen





# Norges Jeger- og Fiskerforbund – Akershus

Norges Jeger- og Fiskerforbund – Akershus, er en regionavdelingen til vår landsomfattende organisasjon (NJFF) for jegere, fiskere og friluftinteresserte. Vårt engasjement er basert på det tradisjonsrike høstningsbaserte friluftsliv. Vi jobber for at allmenheten skal ha god tilgang på jakt og fiske og annet friluftsliv. Naturgrunnlaget skal være godt ivaretatt gjennom bærekraftig bruk og god forvaltning, slik at det produseres høstbare overskudd av fisk og vilt. Vårt engasjement er også tuftet på lokal tilhørighet med over 570 foreninger over det ganske land, med aktiviteter tilpasset lokale forhold.

NJFF – Akershus har 50 lokalforeninger spredt over hele fylket. Hver forening har tilbud til sine medlemmer med aktiviteter innen fiske, jakt, skyting og hund. Egne aktiviteter for kvinner, barn og ungdom og nye jegere. De holder kurs og utdanner instruktører innen de forskjellige feltene.

## EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER ER:

**Sommerfiske** – fiskeaktiviteter for hele familien i perioden juni til august.

**Introjakt** – opplæringsjakt med dyktige instruktører, for alle som ønsker å lære en ny jaktform.

**Jegerprøvekurs** – for de som ønsker å bli jegere

**Dressurkurs** – for alle med hund som ønsker å lære mer om hundehold.

**Familiedager** – sosiale samlinger med mye aktivitet

Akershus har egne regioninstruktører som utdanner instruktører for lokalforeningene innen ulike skytegrener, fluekasting, hundedressur, ettersøkshunder og saueaversjon.

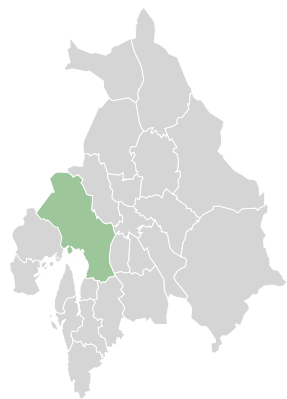
## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 63 99 82 75  
akershus@njff.no  
www.njff.no

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







# Norges Jeger- og Fiskerforbund – Oslo

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 23 22 08 20  
oslo@njff.no  
www.njff.no

Adresse  
NJFF-Oslo  
Industriveien 8  
1481 Hagan



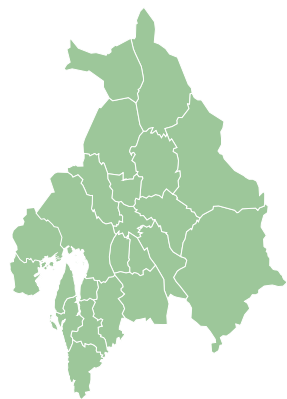
Vi er tilknyttet Norges Jeger- og Fiskerforbund, som er den eneste landsdekkende interesseorganisasjonen for jegere og fiskere. Fylkeslaget i Oslo er et knutepunkt for de 11 lokallagene i hovedstaden. Disse ligger tett geografisk, men har sitt særpreg i egne aktiviteter og fokusområder.

Aktivitetene spenner fra Fluefiskekurs via derssurkurs for hund til aktive skyttermiljøer. Flere av lokallagene har egne jaktterreng både bynært og ulike steder på østlandet. Fiskemulighetene er store og spenner fra det frie fisket i Oslofjorden til de over 500 markavannene som dekkes av ett og samme fiskekort fra Oslomarka Fiskeadministrasjon (OFA).

[SE VÅRE AKTIVITETER HER:](#)







#### KONTAKTINFO

Geir Arne Evje (leder)  
leder@nbf-ostland.no  
styret@nbf-ostland.no



# Norsk Botanisk Forening Østlandsavdelingen

Norsk Botanisk Forening er foreningen for alle som interesserer seg for ville planter i Norge. Lokallaget Østlandsavdelingen er aktiv i Oslo og Akershus, og har over 800 medlemmer.

#### VÅRE TILBUD

**Turer** – Vår hovedaktivitet er turer med viltvoksende planter i fokus, og disse arrangeres både i urbane strøk og naturområder. Noen turer har fokus på kartlegging for å øke kunnskap om hvor verdifull natur finnes.

**Tidsskrift** – Vårt tidsskrift «Firbladet» sendes ut to ganger i året, og inneholder en oversikt over årets arrangementer, varierte botaniske artikler, samt rapporter om utførte aktiviteter.

**Møter og kurs** – Vi arrangerer ca. 10 møter og kurs hvert år, med alt fra forelesninger i plantesystematikk til uformelle møter med sommerens blomsterbilder.

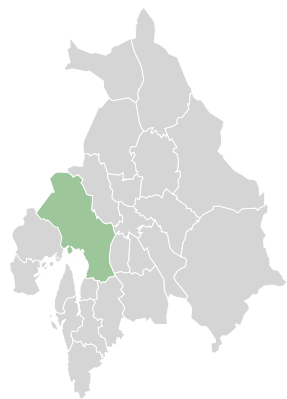
**Skjøtsel** – Vi utfører både generell fjerning av fremmede arter som truer lokalt biomangfold, og skjøtsel som fremmer bestemte forekomster av rødlistede arter.

**Villblomstenes dag** - Arrangeres i juni hvert år, som et felles arrangement for alle botaniske foreninger i Norden. Alle kan delta gratis og lære om ville planter i sitt nærmiljø. Vi har 15-20 slike turer i Oslo og Akershus hvert år.

[SE VÅRE AKTIVITETER HER:](#)







# Oslo Elveforum

## KONTAKTINFO

post@osloelveforum.no  
www.osloelveforum.no

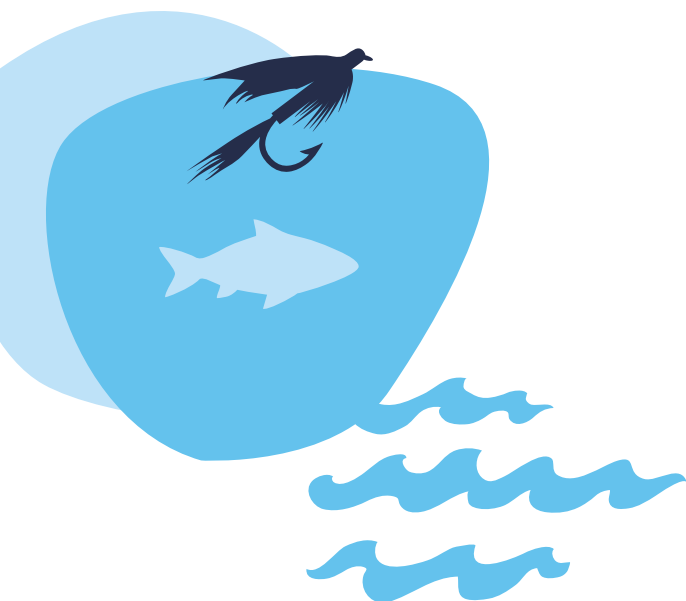


Oslo Elveforum er et kompetanse- og kontaktforum for frivillige arbeidsgrupper og foreninger for Oslos elver og bekker: Lysakerelva, Mærradalsbekken, Hoffselva, Frognerelva, Akerselva, Hovinbekken, Alnaelva, Ljanselva, Gjersjøelva og Ellingsrudelva - samt Østensjøvannets Venner. Vår oppgave er å bidra til vern, rehabilitering og gjenåpning av byens vassdrag i byggesonen. Vi arbeider for at byens vassdrag skal være friske og rene, åpne og tilgjengelige for befolkningen.

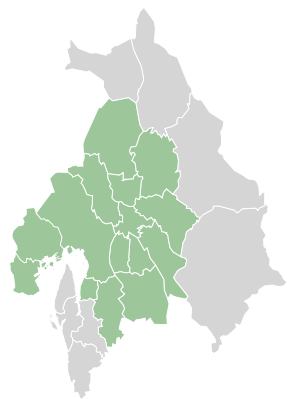
Våre medlemsgrupper arrangerer guidede vandringar, elve- og bekkeadopsjoner og ryddedager, setter opp informasjonsskilter og engasjerer oss i plansaker. På vår nettside finner du kartar og forslag til turer. Du er velkommen med på våre guidede vandringar, eller til å ta beina fatt på egenhånd. Dersom du også vil være med i en av elve- eller bekkegruppene, ikke nøl med å ta kontakt! (Merk at Østensjøvannets Venner har egen nettside.)

**OSLO ELVEFORUMS VISJON ER LEVENDE VASSDRAG FRA MARKA TIL FJORDEN.**

**SE VÅRE AKTIVITETER HER:**







# Oslo og Omland Friluftsråd

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 22 17 84 00  
oof@friluftsrad.no

## Adresse

Storgata 28 A  
0184 Oslo



Oslo og Omland Friluftsråd (OOF) ble etablert i 1936 og har siden den gang arbeidet kontinuerlig med marka-, friluftslivs- og naturvernspørsmål. OOF er en paraplyorganisasjon for 43 naturvern- og friluftslivsorganisasjoner, velforbund og idrettsorganisasjoner. I tillegg er 14 kommuner og to fylkeskommuner medlemmer. Medlemskommunene, som alle grenser til Marka, har 1,2 millioner innbyggere til sammen.

OOF engasjerer seg i alle saker der viktige friluftslivs- og naturverdier står på spill. Vi arrangerer også flere kurs, møter og seminarer om viktige temaer og vi gir, i samarbeid med FNF Oslo og FNF Akershus, ut nyhetsbrevet «Friluftsnytt».

OOF arbeider for at alle kan drive friluftsliv som helsefremmende, trivselskapende og miljøvennlig aktivitet i nærmiljøet og i naturen for øvrig. Derfor har vi hvert år flere tusen nyankomne innvandrere (barn, unge og voksne) på vårt opplæringskurs i friluftsliv. Lignende opplegg har også for andre grupper som ADHD-foreningen og Rikshospitalet. Vi har også Friluftsskole i flere av våre medlemskommuner, ferieleir for flyktningefamilier i Bærum og hver vår arrangerer vi «Flerkulturell friluftsfest». I tillegg har vi friluftslivs-kurs for lærere og ansatte i aktivitetsskolen/SFO i Oslo og Akershus.

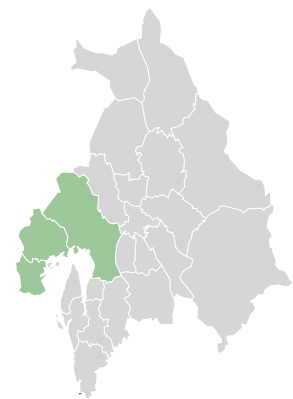
## VÅR VISJON ER "FRILUFTSLIV FOR ALLE" OG VÅRE ARBEIDSSOMRÅDER ER:

1. Marka - markagrensa
2. Byggesonen - grøntstruktur
3. Friluftslivets økonomiske rammebetingelser
4. Opplæring i friluftsliv for minoriteter og andre grupper som trenger litt hjelp for å komme i gang.

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







# Oslo og omland sopp- og nyttevekstforening

## KONTAKTINFO

Leder, Pernille Bakkevig  
Tlf: (+47) 930 40 430  
post@oosn.no



Oslo og omland sopp- og nyttevekstforening OOSN er en lokalforening tilsluttet Norges sopp- og nyttevekstforbund. Foreningen arbeider for å øke kunnskapen om og bruken av sopp og nyttevekster.

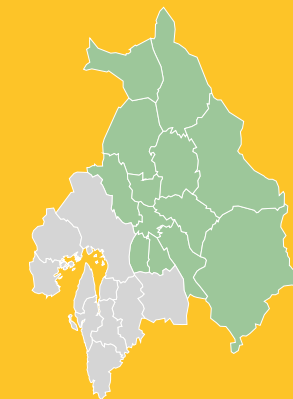
Gjennom medlemskap i foreningen får du tilgang til alt du trenger å vite for å kjenne igjen sopp og ville matplanter ute i naturen. Vi arrangerer soppkontroller, turer, kurs og foredrag om sopp og nyttevekster både for nybegynnere og for deg med mer erfaring.



SE VÅRE AKTIVITETER HER:



# Romerike Sopp-og Nyttevekstforening



Romerike Sopp-og Nyttevekstforening (RSNF) er et lag som ønsker å øke kunnskap om sopp og nyttevekster og bruken av de, samt bidra til kjennskap om deres kulinariske og medisinske verdier gjøres kjent.

- Nyttevekstturer om våren
- Soppturer om høsten
- Soppkurs
- Soppkontroller
- Soppturer
- Soppens Dag for barn
- Medlemsmøter

SE VÅRE AKTIVITETER HER:

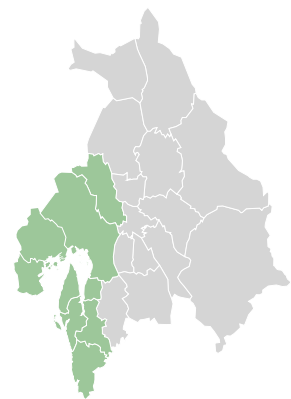
## KONTAKTINFO

Sissel Vågane  
(styreleder)  
Tlf: 954 96 186  
sivaagan@online.no

Anja Helgestad  
(nestleder og presseansvarlig)  
Tlf: 485 06 177  
an-helge@outlook.com







# Oslofjordens Friluftsråd

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 67 55 49 90  
Oslofff@online.no

Adresse  
Vaterlandsveien 23  
3470 Slemmestad



Oslofjordens Friluftsråd (OF) ble stiftet i 1933. Vi jobber for å sikre og tilrettelegge friområder for allmennheten, fremme friluftslivet i planer og friluftspolitiske saker, verne naturen ved fjorden og inspirere folk til å komme seg ut.

Oslofjordens Friluftsråd ønsker å bidra til mer og bedre uteaktivitet i barnehage, skole og SFO. Vi tilbyr utendørs undervisningsopplegg innenfor mange ulike fag. I tillegg arrangerer OF friluftsskoler i ferier, familiedager med ulike aktiviteter, kyststivandringer, strandryddeaksjoner m.m.

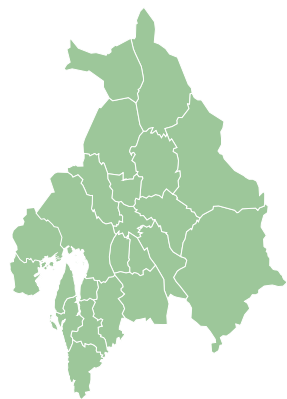
Over 60 hytter, fordelt rundt om i Oslofjorden, er tilgjengelig for utleie gjennom Oslofjordens Friluftsråds kystledtilbud. Nedlagte fyrstasjoner, tidligere militære eiendommer og andre bygninger på friområder er tilgjengeliggjort for allmennheten gjennom kystleden.

Oslofjordens Friluftsråd ønsker at det skal være enkelt å padle kajakk, derfor har vi satt opp kajakkstativer hvor padlere kan lagre kajakken sin rett ved sjøen. OF har også lagt ut over 60 blå fortøyningsbøyer som sørger for sikker overnatting for båtfolket.

SE VÅRE AKTIVITETER HER:







# Skiforeningen

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 22 92 32 00  
www.skiforeningen.no  
post@skiforeningen.no

## Adresse

Skiforeningen  
Kongeveien 5  
0787 Oslo



Skiforeningen er en av Norges eldste og største friluftss-organisasjoner med 73 000 medlemmer. Gjennom et variert tilbud av tur- og turforslag, kurs, aktiviteter og markastuer, jobber vi for at du kan leve et aktivt liv i nærheten av der du bor – uansett alder, hele året. Vi skilter, merker og preparerer skiløyper og sykkelruter i Oslomarka og områdene rundt.

## SAMMEN SKIFORENINGEN KAN DU:

- ta korte og lengre turer gjennom Marka, alene eller med frivillig turledere
- bli med på Barnas skiskole og langrennskurs for voksne på ulike ferdighetsnivåer, der glede og mestring er sentralt
- bli med på bedriftskurs med opplegg før, under og etter aktivitet
- bli med på gratis aktivitets- og familiedager året rundt
- delta på et av våre mange ferietilbud for barn
- besøke en av våre mange markastuer
- hoppe på Markabussen til Ringkollen eller Mylla, og ta deg gjennom Marka på ski, til fots eller på sykkel
- gå på tur med våre faste turgrupper for seniorer
- bli med på et av våre mange arrangementer gjennom året – vi arrangerer blant annet verdens største barneskirenn; Barnas Holmenkolldag og turrennet Holmenkollmarsjen
- bli med oss som frivillig og skape markamagi for flere titalls tusen barn og voksne

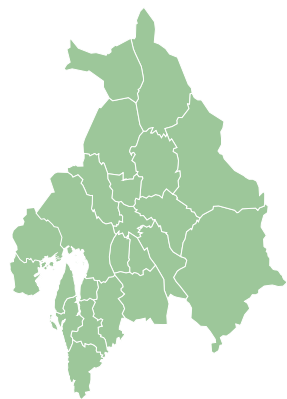
Skiforeningen eier også Skimuseet, driver Holmenkollen kultur- og turistanlegg, og har ansvaret for å tilrettelegge for hverdagsidretten i Holmenkollen.

På skiforeningen.no finnes føremelding og helårs turplanlegger. Anbefalt er også iMarka-appen.

## SE VÅRE AKTIVITETER HER:







#### KONTAKTINFO

www.skogselskapet.no

#### Adresse

Skogselskapet  
Wergelandsveien 23 B  
0167 Oslo



**SKOGSELSKAPET**

Oslo og Akershus

# Skogselskapet

**Skogselskapet er en landsdekkende ideell medlemsorganisasjon som arbeider for å øke forståelsen for skogens mangesidige betydning, og for et godt skogbruk – og det har vi gjort i over 100 år.**

Skogen er en verdifull fornybar ressurs og er viktig for samfunnet – som råstoff i en verdikjede, arena for undervisning, idrett og friluftsliv, forutsetning for biologisk mangfold og med avgjørende betydning for klima. Vårt mål er større bevissthet og økt kunnskap rundt skogens betydning.

Nesten en fjerdedel av Norges befolkning bor i og rundt Oslo. Mange bruker skogen til rekreasjon, samtidig som det drives et aktivt skogbruk. Økt kjennskap til forvaltning av naturressursene våre er viktig for et samfunn som søker å bli mer bærekraftig og fornybart.

Noe av det vi gjør:

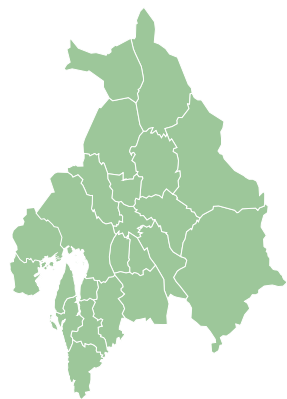
- Informasjonsarbeid rettet mot folk flest, om skogen og skogbrukets positive betydning for samfunnet.
- Rådgivning og veiledning til skogeiere, om hvordan drive god og stedstilpasset skjøtsel av skogen, med hensyn til både økonomi, friluftsliv og naturvern.
- Kurs og arrangementer i samarbeid med landbruksmyndigheter, skognæringen, friluftslivet og andre.
- Rekruttering til skogsektoren og til grønne utdanningsløp.
- Skoleskogdager for barn og unge. Årlig tar vi med rundt 5000 elever fra mellomtrinnet i Oslo og Akershus ut på lærerike aktivitetsdager.

Skogselskapet har til sammen rundt 9 000 medlemmer over hele landet – og plass til mange flere! Alle kan bli medlem – både privatpersoner og firmaer. Ta kontakt med oss på sosiale medier, eller se våre nettsider.

**SE VÅRE AKTIVITETER HER:**







#### KONTAKTINFO

Arnfinn Pedersen  
E-post: arnfinn@stolpejakten.no

Lars Fremstad  
E-post: lars@stolpejakten.no

Line Kongssund  
E-post: line@stolpejakten.no

Styreleder Harald Bakke  
E-post: harald@rappe.no



#### MER INFORMASJON OM AKTIVITETENE:



# Stolpejakten

Foreningen Stolpejakten er en allmennyttig forening som skal bidra til økt fysisk aktivitet blant folk flest i hele landet. I Oslo arrangeres det Stolpejakt på 22 områder, på 5 ulike steder i 2023, dette er Blindern og Tryvann, Groruddalen, Nordstrand, Oslo Nord og Vestre Aker. Akershus er pr. d.d. en del av Viken fylkeskommune, som totalt har 46 ulike steder med Stolpejakt.

#### HVA ER STOLPEJAKTEN?

- Stolpejakten er et gratis utendørs folkehelse tilbud som appellerer til et tverrsnitt av Norges befolkning.
- Stolpejakten fremmer fysisk og mental helse.
- Stolpejakten øker lokal-kjennskapen og kunnskap.
- Ulik informasjon og opplæring kan formidles ved stolpebesøk gjennom Appen.

Ca. 200.000 gikk Stolpejakt sist år og hadde ca. 16,1 mill. stolpebesøk. Stolpejakten arrangeres nå i 164 kommuner

#### HVORDAN?

Med kart Appen på telefonen søker stolpejegeren opp stolpen og fotograferer QR koden. Dette registreres online. Over 15.000 stolper er satt ut i 184 kommuner i 2023.

Stolpene har ulike fargekombinasjoner og ulik vanskelighetsgrad:

- **Grønne stolper.** Svært enkle å finne. Disse kan nås med rullestol uten ledsager og barnevogn. Ca. 50 % er grønne

- **Blå stolper.** Enkle å finne. Disse kan nås med rullestol med ledsager og barnevogn. Ca. 25 % er blå
- **Røde stolper.** Litt utfordrende å finne. Ca. 12,5 % er røde
- **Svarte stolper.** Mer utfordrende å finne. Ca. 12,5 % er svarte
- Alle stolper får nye plasseringer hvert år.

#### EKSPEDISJONER

En ekspedisjon arrangeres i områder hvor folk normalt ikke bor og oppholder seg i hverdagslivet, og er av en slik lengde og karakter at det gjerne trengs flere dagsturer for å gjennomføre.

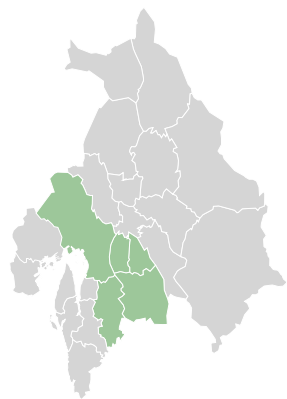
#### STOLPEJAKTEN UTESKOLE – FUFU

- Folkehelse tiltak
- Undervisning
- Fag
- Utendørs

Her kan læreren legge inn ulike faglige oppgaver i tilknytningen til stolpen. Varierte læringsarenaer kan gi elevene praktiske og livsnære erfaringer, som fremmer motivasjon og innsikt. Frisk luft, bevegelse, undervisning og fag.







# Østmarkas Venner

## KONTAKTINFO

Tlf: (+47) 949 82 006  
www.ostmarkasvenner.no  
post@ostmarkasvenner.no

## Postadresse

Postboks 85 Nordstrand  
1112 Oslo



Slå ring  
om Østmarka

Østmarkas Venner (ØV) er en frivillig organisasjon med om lag 4200 medlemmer. Vi har som formål å bevare Østmarka som natur- og friluftslivsområde, og sikre kulturminner for dagens og kommende generasjoner.

ØV er en viktig premissleverandør for bedre forvaltning og vern av Østmarka. Vi legger mye arbeid i å skrive grundige høringsuttalelser til hogst-, regulerings- og plansaker som kan ha konsekvenser for natur og friluftsliv i Østmarka.

ØV har siden 2012 arbeidet for å etablere en bynær nasjonalpark i deler av Østmarka. I november 2023 vedtok Kongen i statsråd å verne om lag 71 kvadratkilometer som nasjonalpark og friluftslivsområde, og vernet blir utvidet til nye områder i nærmeste framtid. Deler av Østmarkas verdifulle og opplevelsesrike skoglandskap er nå bevart for kommende generasjoner.


Fra tidlig vår til sen høst inviterer ØV til mange og varierte guida turer og spennende foredrag for medlemmer og andre interesserte. Dette bidrar til økt friluftsliv og er med på å øke kunnskapen og bevisstheten om Østmarkas unike verdi som natur- og friluftslivsområde. Mer informasjon på våre nettsider, samt Facebook og X.

## SE VÅRE AKTIVITETER HER:

1. Dølerud er en gammel husmannsplass som nå er DNT-hytte i Østmarka friluftslivsområde som er vernet på grunn av naturopplevelsesverdiene. Kort gange fra Grønmo gjør hytta ypperlig til besøk for barnefamilier. Foto: Espen Bratlie.
2. Fra tårnet på Kjerringhøgda har man en fantastisk utsikt over Østmarka nasjonalpark. Foto: Kristian Götz.
3. Naturen har mye spennende å by på for både små og store. Her er det svartspettthull som utforskes. Foto: Espen Bratlie.
4. På tur til Tømmerås i Østmarka nasjonalpark treffer du på Trollkjeften. Den er en flyttblokk som isen har lagt igjen til glede for oss turgåere. Foto: Espen Bratlie.







Friluftslivets  
uke gjennomføres med  
støtte fra Miljødirektoratet  
gjennom Norsk  
Friluftsliv.



Forum for natur og friluftsliv Oslo og Akershus  
Storgata 28, 0184 Oslo  
<https://fnf-nett.no/oslo-og-akershus>  
E-post: [osloogakershus@fnf-nett.no](mailto:osloogakershus@fnf-nett.no)