

Natur- og friluftsbingo

Ditt navn: _____

Telefon nr: _____

**Plukk søppel i
et turområde**

**Overnatt i
naturen**

**Spis kveldsmat
på Kåsrandin**

**Gå på
toppen av
Svarthaugen**

**Ta et bad
utendørs**

**Lær om gamle
konger - gå
Vårstigen**

**Ta en
sykkeltur**

**Besøk en
gapahuk**

**Gå turstien i
Drivdalen om
Risfossen og
Fantholo**

**Gå på
sopptur**

**Prøv en runde
frisbeegolf**

**Gå rundt
Elgtjønna og lag
mat i bålpanna**

**Ta et bilde fra
en fjelltopp**

**Lær om
vikingene -
gå rundt Vang**

**Gå turstien på
Lønset om
Heksagon**

**Ta en
fisketur**



AKTIVT



SAMMEN



MENINGSFULLT



OPPDAL
KOMMUNE

Så bra du vil bli med på Bingo!

I anledning friluftslivets år 2025 arrangerer Oppdal kommune friluftsbingo for hele befolkningen. I tråd med kommunes satsning på ABC for god psykisk helse oppfordrer vi deg til å ta med venner, familiemedlemmer, naboer eller andre. Da gjør du noe aktivt sammen med andre som er meningsfullt, noe som styrker den psykiske helsa.

Regler

For å få bingo må du gjennomføre 4 aktiviteter enten vannrett, loddrett eller diagonalt. Kryss av i gjeldende rute når du har gjennomført aktiviteten. Bingoen avsluttes 1. desember. Når du er ferdig kan du levere skjemaet i postkassa på utsiden av rådhuset eller i servicetorget på rådhuset.

Alle som deltar blir med i trekning av fine turpremier. For å delta i trekninga må du signere bingoen og føre opp telefonnummer. Dersom du er under 13 år eller ikke har eget telefonnummer kan foresattes telefonnummer føres på. Trekning gjøres første uka i desember. Har du fått flere bingoer gjelder det likevel som én bingo i trekningen.

Ta bilder fra aktivitetene som kan vises frem dersom du har vunnet premier.

Trenger du utstyr til turen, ta kontakt med BUA Oppdal.

Se www.ut.no for turbeskrivelser til turmålene.

Lykke til god tur!

Husk allemannspliktene når vi er på tur:

Hold hunden i bånd



AKTIVT



SAMMEN



MENINGSFULLT

Lukk grunder



Ta med all søppel hjem



OPPDAL
KOMMUNE