

FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGDOM

Pr 13.08.2025

AKTIVITET	TID/STED	Pris	Kontaktperson	Informasjon	Merk
Alvdal – Tynset Janitsjarkorps	Tynset Kulturhus Mandag kl 19:15-22:00	Årskontingent: 4500 kr	post@tynsetjanitsjar.no	www.tynsetjanitsjar.no	Fra ca 10.kl Evt parallelt med TSMK
Badminton	Mandag og torsdag Kl 20:00 - 21:30 Holmenhallen	Ungdom: 1 dag uken/750 kr 2 dag uken/1050 kr	Ferdinand A. Skjønhs ledertynsetbk@outlook.com	Facebook: Tynset Badminton	Ungdom: 13-18 år
Barne- og ungdomsteater			Tone Mobakken Tlf 90920271 nemolight@hotmail.com		
Bilcross	Onsdag kl 17:30 Tynset motorsenter Tyllalsveien 420 JR kurs mars/april og oppkjøring	Medlem: 350-600kr Startpakke bil med utstyr: 15 000kr	Harald Hansen TLF 91 11 31 62 hansenteammax@gmail.com	www.nmk.no Facebook: NMK Tynset	Fra året en fyller 14 år. Foreldre MÅ være tilstede!
Billedkunst	Mandag Tynset kulturskole	1645 kr/semester + materialavgift 430kr	Kulturskolen ved Tanja Korban tanja.korban@tynset.kommune.no	Tynset Kulturskole - Tynset kommune Facebook: Tynset Kulturskole	
Dans	Smea - Tynset kulturhus	1645 kr/semester	Kulturskolen ved Tanja Korban tanja.korban@tynset.kommune.no	Tynset Kulturskole - Tynset kommune Facebook: Tynset Kulturskole	
DNT Nord-Østerdal			Kjersti Hægstad Epost kjersti.haegstad@dnt.no Mobil 924 48669	http://nordosterdal.dnt.no/ Facebook: DNT Nord-Østerdal	
Drill	Tirsdag 1.Drillaspiranter: Kl 17-18 2.Jr drill kl 18.00-19.00 3.Hoveddrill kl 19.00-20.30 Tynset kulturhus	2000 kr/år	post@tsmk.no	www.tsmk.no	Fra 3. klasse - VGS
E-sport	Ungdomsskole: I åpningstid til fritidsklubben, torsdag kl 18.00-21.00. Holmenbygget Sjukehusvegen 8			Facebook: Tron E-sport	
Flyklubb (motor- og modellfly)	Tynset flyplass Aumveien 357		post@tynsetflyklubb.no	www.tynsetflyklubb.no	

For mer informasjon om aktiviteter eller om dere opplever hindringer for å komme i gang eller delta i aktivitet (eks økonomi):

Kontakt: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGDOM

Pr 13.08.2025

Fotball	Nytrømoen/Vidsyn Se «Rubic connect» (app) for treningstider og sted etter påmelding.	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie 750kr Treningsavgift J13/G12: 2100kr J15/G14: 2650kr J17/G16: 3150kr Damer/G19/Senior: 4400kr	sport.fotball@tynsetidrett.no	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Fotball	
Fritidsklubb	Torsdager kl 18-21 Holmenbygget Sjukehusvegen 8	Gratis		Tynset fritidsklubb - Tynset kommune Instagram: UngiTynset	8.-10. klasse
Gym og turn	1.-2. kl: Onsdag Kl 17-18.00 3.-4. kl: Onsdag Kl 16-17.00 5.-10.kl MIX: Mandag Kl 17-18 Uke 42-16 Konkurransепarti (fra 5. kl og oppover) Mandag kl 18.00-20.00 Onsdag kl 18.00-20.00 Uke 36-23 Holmenhallen	Mdl avgift TIF (100kr til 8 år) 350kr/Familie750kr Treningsavgift: 1.-4. klasse: 1300kr MIX 5.-10. klasse: 1500kr Konkurransе rekrutt: 1900kr Konkurransе jr/sr: 2300kr	gymogturn@tynsetidrett.no	www.tynsetidrett.no Facebook: TIF Gym og turn	
Håndball	Tynsethallen/Holmenhallen Se «Rubic Connect» (app) eller www.tynsetidrett.no og «Håndball» for tidspunkt for hvert lag	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie 750kr Treningsavgift: 13-14 år: 3000kr 15-16 år: 3300kr Senior: 3900kr + lisens (året en fyller 13 år og eldre)	handball@tynsetidrett.no	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Håndball	Lisens: Lisens og forsikring handball.no
Instrument	1/uke Individuell avtale for tid Tynset kulturskole	1645kr/semester + evt instr.m. leie 430kr	Kulturskolen ved Tanja Korban tanja.korban@tynset.kommune.no	Tynset Kulturskole - Tynset kommune Facebook: Tynset Kulturskole	Fra 10 år

For mer informasjon om aktiviteter eller om dere opplever hindringer for å komme i gang eller delta i aktivitet (eks økonomi):

Kontakt: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGDOM

Pr 13.08.2025

Judo	Torsdag kl 18.30-20.00 Holmenhallen	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie: 750kr Treningsavgift: 1050kr pr år + 200kr forsikring fra 13år	Kenneth Lindberg kenneth1lindberg@gmail.com	www.tynsetidrett.no	
Klatring	Under 18 år: Onsdag Kl 17-19 18 år og eldre: Mandag kl 18-20 Torsdag kl 18-20 Holmenhallen	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie: 750kr Treningsavgift: Barn <18 år: 900kr 18 år+: 1100kr Familie: 1600kr	Janniken Strømseng jannikst@online.no	www.tynsetidrett.no Facebook: TIF Klatring	13-18 år kan ta kurs for Brattkort og/eller Topptau kort
Kom og dans	Se nettside for datoer og tidspunkt	Inngang: 60 kr (evt 100kr inkludert pizza)	Esten Erlien TLF 906 60 701 tynset@komogdans.no	http://www.komogdans.no/innl/and/avdelinger/tynset/	
Korps	Tirsdag kl 15.15-16.45 Tynset Kulturhus	2000 kr/år	post@tsmk.no	www.tsmk.no	9-18 år
Lysløyperenn	Tirsdag eller onsdag kl 18.30 Skistadion i Haverslia	200kr/sesong		www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Ski	ALLE
Motocross	Tirsdager: kl 18:00-21:00 (organisert trening kl 18-19) Lørdager: kl 12-16 Tynset motorsenter Tyllidalsveien 420	«Kom og prøv mdl- skap»: 50kr «Kom og prøv lisens»: 150kr Aktivt medlem: 500kr Baneavgift: 1500kr	Sondre Steen TLF: 48006590 post@tynsetmxklubb.no	Facebook: Tynset Mx klubb	Fra 5 år. Foreldre MÅ være tilstede
Orientering	Onsdager kl 18.00 (se egen plan) Sesongprogram ORIENTERING 2025	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie750kr	tynset.orientering@gmail.com	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Orientering Sesongprogram ORIENTERING 2025	ALLE
Pistolklubb	Onsdag kl 18 Fåset	900kr/år	leder@fpkl.no	Facebook: Fåset Pistolklubb Fåset Pistolklubb (fpkl.no)	
Ridning	Lonåsen – Tunnbrottet gård	Kurs: 3700kr for 10 ganger	Tomas Lillehagen, mobil: 48997659 tunnbrottet@gmail.com	www.tunnbrottet.no Facebook: Tunnbrottet gård	Fra 8, 9 eller 10 år

For mer informasjon om aktiviteter eller om dere opplever hindringer for å komme i gang eller delta i aktivitet (eks økonomi):

Kontakt: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGDOM

Pr 13.08.2025

	«Ri etter skolen» -nybegynner fra 8 år; Onsdag kl 15.30. «Ridekurs med litt erfaring» fra 10 år; Onsdag kl 17.15-18.30 Ridekurs fra 9 år; Torsdag kl 17-18.15 Ridekurs til øvde ryttere; Torsdag kl 18.30-19.45				avhengig av kurs
Sang-undervisning	Mandag og tirsdag Tynset kulturskole	1645kr/semester	Kulturskolen ved Tanja Korban tanja.korban@tynset.kommune.no	Tynset Kulturskole - Tynset kommune Facebook: Tynset Kulturskole	
Skatepark	Tynset skatepark Tomtegata 5		Martin Hassel	Facebook: Tynset Skatepark	
Ski	7. klasse og eldre: mandag og torsdag kl 18 Skistadion i Haverslia	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie750kr	Siri Horten Sirihorten78@gmail.com	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Ski	
Skihopp på Tolga	<i>Basistrening:</i> 6-12år lørdag kl 14.30 13år og eldre: onsdag kl 19.30 i gymsalen (oppstart etter høstferien) <i>Skihopp trening:</i> Mandag kl 18 Hamran på Tolga	Ingen deltakeravgift på hopp, men må ha heiskort. Årsavgift: 600kr medlem Tolga IL 1200kr ikke-medlem	Asgeir Hilmarsen asgeir@hilmarsen.no	www.tolga-idrettslag.no Facebook: Hamran Skipark	
Skiskyting	7. klasse og eldre: Tirsdag kl 19, samt mandag og torsdag kl 18 Skistadion i Haverslia	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie750kr	Siri Horten Sirihorten78@gmail.com	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Ski	
Skyting	Torsdag kl 18 (oktober-juni) Skytterhuset på Tynset Skytebane, Telnesveien 253	Rekruttkurs 750kr (inkluderer lån av våpen og ammunisjon)	Harald Grue, TLF 90545680 grueharald@gmail.com	Facebook: Tynset Skytterlag	Foreldre bør være delaktig!
Skøyter	Tirsdag kl 18 -trening Torsdag kl 18 - klubblop Nytrømoen	Mdl avgift TIF: (100kr til 8 år) 350kr/Familie750kr	Marius Krokhaug marikrok@trondelagfylke.no	https://www.unosport.no/ www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Skøyter - skøytegruppa	

For mer informasjon om aktiviteter eller om dere opplever hindringer for å komme i gang eller delta i aktivitet (eks økonomi):

Kontakt: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGDOM

Pr 13.08.2025

Svømmekurs	Mandag eller onsdag Tynset Svømmehall	Mdl avgift TIF: (100kr til 8 år) 350kr/Familie750kr Svømmekurs: 750kr/semester	skole.svømming@tynsetidrett.no	www.tryggivann.no www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Svømming	
Svømme trening	Mandag	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie750kr Treningsavgift: 1200kr	Maren Grimsbo skole.svømming@tynsetidrett.no	www.tryggivann.no www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Svømming	Ferdighets nivå: Hai
Teater UNG	Helgebaseret	Gratis	Ingvild Jenssen post@teaterifjellregionen.no	Teater UNG Teater I Fjellregion (teaterifjellregionen.no)	Fra 13 år
Teater UNG+	Torsdag kl 18.30-20.00 Smea, Tynset kulturhus	500kr pr/semester	post@teaterifjellregionen.no		13-18 år
Terrensykling	Onsdag kl 18-19.30 Ved gapahuk på skistadion i Haverslia	Gratis	Johnny Nystuen polar5@hotmail.com	Facebook: Savalen SK - terrensykling for barn	Påbudt med hjelme!
Treningssenter FRISKLIV	Åpningstider: Mandag – torsdag kl 07.30-19.00, fredag kl 07.30-16.00. Nøkkeltkort: Mandag – søndag kl 04.00-23.30	Se priser: Online Booking (ibooking.no)	friskliv@tynsetidrett.no	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset Friskliv	Fra året du fyller 15 år
Treningssenter MUDO	Åpningstid: kl 05-23 Bemannet: kl 17-20 Meierigata 1, Tynset		tynset@mudo.no +4793432167	Mudo Gym Tynset – Treningssenter for hele familien	
Tron Ungdoms senter (kristen leir)	Helg høst, vår og sommer	650kr	post@tron-ungdomssenter.no	www.tron-ungdomssenter.no	
Tynset jazzklubb	Utvalgte lørdager gjennom vår- og høstsemesteret + festival i starten av september	Billetter fra 100 – 300kr Frivillig støttemedlemskap på 250,- pr år	Ellen Brekken leder@tynsetjazz.no	Facebook: Tynset Jazzklubb http://www.tynsetjazz.no	ALLE
Tynset jeger og fiskeforening				www.njff.no/hedmark/tynset Facebook: Tynset jeger- og fiskeforening	
Tynset Skatepark			Martin Hassel mhassel86@gmail.com	Facebook: Tynset Skatepark	

For mer informasjon om aktiviteter eller om dere opplever hindringer for å komme i gang eller delta i aktivitet (eks økonomi):

Kontakt: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGDOM

Pr 13.08.2025

Ukesgolf	Onsdag kl 19.00 (Oppmøte kl 18.45 for nye) Nytrømoen	0-15 år gratis 16 år og eldre: 25kr/gang (vips)	Andre Enget TLF 959 93019	Facebook: Tynset IF Discgolf App: Udisc	Registrer deg på Udisc (app)
Ungdoms gruppa	Annenhver torsdag kl 18 – ca 21.30 Liaveien 9 i Haverslia	50kr pr halvår	Gunhild Lorentzen TLF 907 58 741		
Ung husflid	Torsdag ca 1/mnd Kl 16.30-18.30	Medlemskap i Norges Husflidslag 210kr pr år (100kr pr kveld dersom ikke mdl)	Ann-Mari Hugudal annmbhugudal@gmail.com	Ung Husflid - husflid.no	6-26 år
Volleyball	8.-10. klasse: Fredag kl 17.00-18.30 i Tynsethallen VGS og voksne: Søndag kl 19-21 i Tynsethallen	Medlemsavgift 100kr/år Treningsavgift: Ungdom 400kr/halvår Student 650kr/halvår	Jardar Storbækken jardar@tronvbk.no TLF 986 00 961	Facebook: Tron Volleyballklubb	Fra 8. klasse
Åpen hall – tilrettelagt aktivitet	Lørdag kl 12-13.30 Holmenhallen	Gratis	Fritidskoordinator Kristin Utby Telneset kristin@tynsetidrett.no +47 48 21 50 02		ALLE Personer med nedsatt funksjon spesielt velkommen
Åpen hall - ungdom	Fredager kl 19-21 i Tynsethallen	Gratis	Fritidskoordinator Kristin Utby Telneset kristin@tynsetidrett.no +47 48 21 50 02		13-25 år
UORGANISERTE AKTIVITETER					
Aktivitetspark	Ved kulturhuset	Gratis			ALLE
Endurobane	Tynset motorsenter		Kjøring avtales med Sondre Steen post@tynsetmxklubb.no eller TLF 48 00 65 90		
Frisbeegolf	Nytrømoen Tron Ungdomssenter	Gratis		Facebook: Tynset IF Discgolf	ALLE
Hamran	Åpen for skilek og alpint: Mandag og onsdag kl 18.00-20.30	Årsavgift heiskort:			

For mer informasjon om aktiviteter eller om dere opplever hindringer for å komme i gang eller delta i aktivitet (eks økonomi):

Kontakt: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGDOM

Pr 13.08.2025

	Lørdag kl 12-15	600kr medlem Tolga IL 1200kr ikke-medlem			
Savalen				www.savalen.no	
Stolpejakt	Tynset	Gratis		Stolpejakten - tynset	ALLE
Tynset svømmehall	Tirsdag kl 18-21 Torsdag 17-20.30 Fredag 17-20.30	0-3 år: Gratis 3-16 år: 25kr Voksne: 50kr		Svømmehallen - Tynset kommune	ALLE
Tynset turlag -Trimpoeng -Fotturer -Skiturer			leder@tynsetturlag.org	www.tynsetturlag.org	ALLE

Gratis utlån av utstyr: BUA, Sjukehusvegen 8, Åpent: tirsdag kl 15-17. [Utlånsordninger](#) | [BUA](#) Facebook: BUA Tynset

Denne oversikten over fritidsaktiviteter er med forbehold om at noe kan være feil, og at det kan oppstå endringer.

For mer informasjon om aktiviteter eller om dere opplever hindringer for å komme i gang eller delta i aktivitet (eks økonomi):

Kontakt: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset